



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA  
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

---

VARIAÇÕES DO REPERTÓRIO CLÁSSICO  
NAS AULAS DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA  
DO 4º E DO 5º ANO DA ESCOLA DE DANÇA ANA MANGERICÃO

---

**Carla Sofia Serrano Moreira**

Orientação:

Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

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

Novembro de 2014



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA  
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

---

VARIAÇÕES DO REPERTÓRIO CLÁSSICO  
NAS AULAS DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA  
DO 4º E DO 5º ANO DA ESCOLA DE DANÇA ANA MANGERICÃO

---

**Carla Sofia Serrano Moreira**

Orientação:

Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

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

Novembro de 2014

*A todos os que me orientaram e apoiaram neste processo,  
o meu sincero obrigado.*

*Um especial agradecimento aos meus pais e à minha irmã  
pela força e apoio incondicionais.*

## RESUMO

O curso de ensino especializado da Dança da Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM) desenvolve-se do 1º ao 5º ano, do 5º ao 9º ano de escolaridade. São cinco anos de formação em Dança que contempla, entre outras, o ensino da Técnica de Dança Clássica (TDC) – sendo que a partir do 3º/7º ano integra o trabalho de Pontas.

Tendo em vista a formação de um bailarino completo, que integra as dimensões físicas, técnicas, artísticas e performativas, propôs-se a introdução de variações do repertório de dança clássica, na disciplina de TDC, adequadas às turmas de 4º e 5º ano do ensino vocacional da EDAM.

A sua implementação decorreu entre os meses de Dezembro e Julho do ano letivo 2013/2014, cumprindo-se as horas estipuladas no regulamento de estágio do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança. Apoiado no processo inerente à Investigação-Ação, na análise e reflexão sobre os dados recolhidos ao longo da implementação – pela observação, diários de bordo e registo em vídeo da prática – e na revisão da literatura, foram encontradas, aplicadas e fundamentadas estratégias que conduziram a esse objetivo.

O processo compreendeu a adequação da aula de TDC aos conteúdos das variações, a aprendizagem da coreografia e a análise das intenções constantes na variação para uma interpretação pessoal da variação, e culminou na apresentação aos pais e à comunidade escolar da EDAM das quatro variações selecionadas: variação do casamento do Basílio (ato IV) e entrada da Kitri (ato I) do bailado *D. Quixote*, variação da Clara com o Quebra-Nozes (ato I) do bailado *Quebra-Nozes*, e variação do Rapaz do Tambor do bailado *Baile dos Cadetes*.

Apesar dos esperados e inesperados desafios que surgiram ao longo da implementação do estágio, os resultados foram positivos, confirmou-se a pertinência do processo e a experiência foi deveras gratificante e benéfica para os intervenientes.

**Palavras-chave:** Ensino vocacional da dança, Técnica de Dança Clássica, Variações do Repertório da Dança Clássica

## ABSTRACT

The specialized dance course from Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM) develops from 1st to 5th, that is the 5th to 9th grade in the regular school. It is a five years Dance training that includes among others the teaching of ballet technique - and from 3rd/7th involves pointwork.

Taking into consideration what it means the achievement of the complete "artist", physical, technical, artistic and performatic skills were proposed by the introduction of variations from the classical ballet repertoire in ballet technique class suitable to the 4th and 5th years of specialized dance course of EDAM.

This implementation occurred between December and July of the school year 2013/2014, obeying to the amount of hours established by internship project of Master's Degree in Dance Education from Escola Superior de Dança. Supported by the action-research process, by the review and reflection of data collected along the implementation – by observation, logbooks and video recording of the classes – and by literature review, where found, applied and justified strategies that conducted to this goal.

The process has comprised the adequacy of the ballet class into the variation contents, the learning of the choreography and the analyses of the variations intentions so that allowed a personal interpretation. This culminated on family and EDAM school community presentation of the four selected variations: Basilio's wedding variation (act IV) and Kitri's entrance (act I) from *Don Quixote* ballet, Clara's variation (act I) from *The Nutcracker* ballet and the Drummer variation from *Graduation Ball* ballet.

Despite the expected and unexpected challenges that came along with the implementation of the internship project, the results were positive, the relevancy of the process was confirmed and the experience was indeed prosperous for the actors.

**Keywords:** vocational dance training; ballet technique; variations from the classical ballet repertoire.

## ÍNDICE

RESUMO .....	ii
ABSTRACT .....	iii
ÍNDICE .....	iv
ÍNDICE DE QUADROS .....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	viii
LISTA DE SIGLAS .....	viii
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL .....	3
1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA COOPERANTE .....	3
1.1. O PLANO DE ESTUDOS DA EDAM .....	4
1.2. METODOLOGIA DE ENSINO .....	5
1.3. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO .....	5
1.4. RECURSOS FÍSICOS E HUMANOS .....	7
2. OBJETIVOS .....	8
2.1. OBJETIVOS GERAIS.....	8
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	9
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	10
1. O REPERTÓRIO CLÁSSICO .....	10
1.1. OS BAILADOS CLÁSSICOS: CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA.....	10
1.1.1. O bailado <i>D. Quixote</i> , de Marius Petipa .....	12
1.1.2. O bailado <i>O Quebra-Nozes</i> , de Marius Petipa .....	13
1.1.3. O bailado <i>Baile dos Cadetes</i> , de David Lichine .....	13
1.2. O REPERTÓRIO CLÁSSICO E AS VARIAÇÕES DO REPERTÓRIO CLÁSSICO NO ENSINO VOCACIONAL DA DANÇA.....	14
2. A APRENDIZAGEM DA DANÇA .....	15
2.1. TÉCNICA E EXPRESSIVIDADE .....	16
2.2. INTERPRETAÇÃO .....	17
2.3. ENSINO DIFERENCIADO: RAPAZES E RAPARIGAS .....	18
2.4. VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS .....	19
2.5. DESENVOLVIMENTO DO BAILARINO NA ADOLESCÊNCIA.....	21
CAPÍTULO III – METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO .....	23

1. A METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO .....	23
2. OS INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS.....	24
3. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	26
4. PLANO DE AÇÃO .....	28
4.1. PROCEDIMENTOS .....	29
CAPÍTULO IV – ESTÁGIO – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	31
1. DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO .....	31
1.1. OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA.....	32
1.1.1. Objetivos.....	32
1.1.2. Desenvolvimento.....	33
1.1.3. Reflexões .....	38
1.2. PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA .....	38
1.2.1. Objetivos.....	39
1.2.2. Desenvolvimento.....	39
1.2.3. Reflexões .....	46
1.3. LECIONAÇÃO.....	48
1.3.1. Objetivos.....	48
1.3.2. Desenvolvimento.....	49
1.3.3. Reflexões .....	74
1.4. PARTICIPAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS REALIZADAS NA ESCOLA COOPERANTE .	75
CAPÍTULO V – CONCLUSÕES.....	77
BIBLIOGRAFIA .....	80
ANEXOS.....	84
ANEXO 1 – Plano de estudos da EDAM .....	84
ANEXO 2 – Grelhas de observação (modelo) .....	85
ANEXO 3 – Diário de bordo (modelo).....	87
ANEXO 4 – Objetivos gerais e específicos do ensino vocacional da EDAM.....	89
ANEXO 5 – Participação acompanhada, 4º ano – sessão 1.....	91
ANEXO 6 – Participação acompanhada, 4º ano – sessão 2.....	94
ANEXO 7 – Participação acompanhada, 4º ano – sessão 3.....	98
ANEXO 8 – Participação acompanhada, 5º ano, sessão 1.....	102
ANEXO 9 – Participação acompanhada, 5º ano – sessão 2.....	105
ANEXO 10 – Participação acompanhada, 5º ano – sessão 3.....	109

Variações do Repertório Clássico nas aulas de Técnica de Dança Clássica  
do 4º e do 5º ano da Escola de Dança Ana Mangericão

ANEXO 11 – Plano de atividades da EDAM, 2013/2014 .....	113
ANEXO 12 – Lecionação, Plano I do 4º ano .....	117
ANEXO 13 – Lecionação, Plano II do 4º ano .....	128
ANEXO 14 – Variações (4º ano) .....	139
ANEXO 15 – Visionamento dos bailados e das variações .....	141
ANEXO 16 – Análise das variações pelos alunos .....	142
ANEXO 17 – Lecionação, Plano I do 5º ano .....	148
ANEXO 18 – Lecionação, Plano I do 5º ano – alterações.....	159
ANEXO 19 – Variações (5º ano) .....	166
ANEXO 20 – Lecionação, Plano II do 5º ano .....	168

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Plano de estudos (4º e 5º ano).....	5
Quadro 2 - Caracterização da amostra: 4º e 5º ano da EDAM.....	27
Quadro 3 - Procedimentos .....	29
Quadro 4 - Cronograma das quatro fases do estágio.....	31
Quadro 5 - Objetivos da Observação Estruturada.....	32
Quadro 6 - Objetivos da Participação Acompanhada .....	39
Quadro 7 - 4º ano, sessão 1 da Participação Acompanhada.....	40
Quadro 8 - 4º ano, sessão 2 da Participação Acompanhada.....	41
Quadro 9 - 4º ano, sessão 3 da Participação Acompanhada.....	42
Quadro 10 - 5º ano, sessão 1 da Participação Acompanhada.....	43
Quadro 11 - 5º ano, sessão 2 da Participação Acompanhada.....	45
Quadro 12 - 5º ano, sessão 3 da Participação Acompanhada.....	46
Quadro 13 - Objetivos da Lecionação.....	48
Quadro 14 - Resumo do Plano de aula I, 4º ano .....	50
Quadro 15 - 4º ano, aula 1 .....	51
Quadro 16 - 4º ano, aula 2 .....	51
Quadro 17 - 4º ano, aula 3 .....	52
Quadro 18 - Resumo do Plano de aula II, 4º ano .....	54
Quadro 19 - 4º ano, aula 4 .....	55
Quadro 20 - 4º ano, aula 5 .....	55
Quadro 21 - 4º ano, aula 6 .....	56
Quadro 22 - Resumo da proposta para Interpretação das variações, 4º ano.....	58
Quadro 23 - 4º ano, aula 7 .....	59
Quadro 24 - 4º ano, aula 8 .....	59
Quadro 25 - Resumo do Plano de aula I, 5º ano .....	60
Quadro 26 - 5º ano, aula 1 .....	62
Quadro 27 - 5º ano, aula 2 .....	62
Quadro 28 - 5º ano, aula 3 .....	63
Quadro 29 - 5º ano, aula 4 .....	64
Quadro 30 - Resumo da proposta para Aprendizagem das variações, 5º ano.....	65
Quadro 31 - 5º ano, aula 5 .....	66
Quadro 32 - 5º ano, aula 6 .....	66
Quadro 33 - 5º ano, aula 7 .....	67

Quadro 34 - 5º ano, aula 8 .....	67
Quadro 35 - 5º ano, aula 9 .....	68
Quadro 36 - 5º ano, aula 10 .....	69
Quadro 37 - 5º ano, aula 12 .....	70
Quadro 38 - 5º ano, aula 13 .....	71
Quadro 39 - 5º ano, aula 14 .....	71

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Escola de Dança Ana Mangericão.....	3
Figura 2 - Gráfico da população estudantil da EDAM (2012/2013).....	6
Figura 3 - Gráfico dos recursos humanos da EDAM (2012/2013) .....	8
Figura 4 - Gráfico da avaliação das componentes psicomotoras (4º ano) .....	34
Figura 5 - Gráfico da avaliação das componentes artísticas (4º ano) .....	35
Figura 6 - Gráfico da avaliação das componentes psicomotoras (5º ano) .....	37
Figura 7 - Gráfico da avaliação das componentes artísticas (5º ano) .....	37

## LISTA DE SIGLAS

DAI – Dance Arts International
EDAM – Escola de Dança Ana Mangericão
ESD – Escola Superior de Dança
IA – Investigação-Ação
ISTD – Imperial Society of Teachers of Dancing
IPL – Instituto Politécnico de Lisboa
MED – Mestrado em Ensino de Dança
RAD – Royal Academy of Dance
TDC – Técnica de Dança Clássica
TDCont – Técnica de Dança Contemporânea
TDM – Técnica de Dança Moderna

## INTRODUÇÃO

*“Ballet is a performing art, and, for many if not most dancers,  
performance is both the goal and the reward.”*

(Minden, 2005: 31)

O curso de ensino especializado da Dança da EDAM incide no 2º e 3º ciclo do Ensino Básico, desenvolvendo-se ao longo de cinco anos, do 1º ao 5º ano, do 5º ao 9º ano de escolaridade respetivamente.

O ensino artístico especializado da Dança pressupõe “a formação profissional de bailarinos, através de um domínio avançado das técnicas de execução e de uma formação cultural e artística correspondente.” (Decreto-lei n.º 310/83, art. 4º). As escolas de ensino vocacional da Dança deverão, então, integrar no seu currículo as disciplinas fulcrais para a aquisição de competências técnicas e artísticas/expressivas, para a formação completa desse bailarino. Neste contexto, as disciplinas de Técnica de Dança Clássica (TDC) e Contemporânea/Moderna serão as ferramentas fulcrais para a construção de um bailarino profissional, um meio para um fim maior – a performance artística (Minden, 2005).

Atendendo à formação artística e ao percurso em Dança da mestranda, é natural que tenha surgido o interesse em trabalhar sobre o conhecimento que advém da maturação, após aquisição de certas e muitas competências e vocabulário da TDC, relativo à qualidade de movimento e à performance, relativo àquilo que define e confere ao bailarino clássico as suas características. Em contexto escolar, será também na apresentação de repertório clássico que o aluno começa a definir estas características e a tornar-se mais completo.

Por outro lado, a mestranda, enquanto professora de técnicas da dança em escolas de ensino vocacional e não vocacional da Dança, tem vindo a observar uma certa falta de motivação dos alunos do ensino vocacional para a prática da TDC – repetitiva, exigente e para muitos corpos inorgânica e dolorosa –, ao contrário dos do ensino não vocacional, que poderá resultar, em parte, da não aplicação prática e direta dessa técnica em coreografias expressivas específicas do repertório clássico.

Com este estudo, apoiado na essência da Investigação-Ação, a mestranda procurou ainda compreender, aperfeiçoar, e fundamentar a sua prática quotidiana bem como contribuir para o conhecimento da profissão.

Assim, considerando o culminar do curso vocacional da EDAM no 5ª/9º ano de ensino, os requisitos para a formação completa do bailarino e a motivação da mestranda, propôs-se a implementação de variações do repertório clássico naquela instituição de ensino vocacional, oferecendo aos alunos dos últimos anos daquela formação a oportunidade de experienciarem a aplicação específica da técnica em contexto expressivo e interpretativo dos grandes clássicos da Dança. Ao que surgem as questões: como introduzir as variações do repertório clássico?, quais os aspetos mais pertinentes a ser considerados?, que estratégias implementar para viabilizar e facilitar a aprendizagem das variações pelos alunos?

Posto isto, o presente relatório de estágio – estágio este inserido no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança (2ª edição) da Escola Superior de Dança – pretende apresentar e analisar as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo 2012/2013 nas aulas de Técnica de Dança Clássica das turmas do 4º e do 5º ano do ensino vocacional da EDAM, no sentido de dar resposta àquelas questões.

O relatório encontra-se estruturado em cinco capítulos. No primeiro capítulo é apresentado o enquadramento geral do estudo, abrangendo a caracterização da escola que o acolheu e a definição dos objetivos gerais e específicos que o orienta. O segundo capítulo corresponde à revisão da literatura quanto aos conceitos tidos como relevantes nesta investigação – conceitos inerentes à aprendizagem da dança e da TDC e ao desenvolvimento do bailarino na adolescência – que fundamentam os pressupostos. No terceiro capítulo são descritos e justificados os procedimentos nos quais o estudo se apoia, os instrumentos utilizados e a metodologia aplicada, e feita a caracterização da amostra. No quarto capítulo, procede-se à apresentação e análise dos dados recolhidos ao longo das quatro fases de implementação prática do estágio. No quinto e último capítulo são apresentadas as principais conclusões, ao qual se sucedem a bibliografia e os anexos.

## CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL

### 1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA COOPERANTE



Figura 1 - Escola de Dança Ana Mangericão

A Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM) foi criada no ano letivo 1977/78 com o intuito de, como expresso no sítio oficial da EDAM<sup>1</sup>, “(...) incutir nos alunos o sentido básico da Arte, da disciplina individual e de grupo; o gosto e conhecimento da dança (clássica, moderna, jazz, carácter, etc.); da música; da expressão dramática e do teatro; coreografia e da estética artística em geral (...)”. Ministra, desde a sua fundação, conhecimentos técnicos de Dança Clássica e Moderna, Expressão Dramática e Música a crianças e jovens de ambos os sexos, e utiliza para os dois primeiros, a nível técnico-científico, os programas da *Royal Academy of Dance* (RAD), da *Imperial Society of Teachers of Dancing* (ISTD) e da *Dance Arts International* (DAI).

A EDAM é um estabelecimento de ensino particular de natureza privada de fins culturais, gozando das prerrogativas de pessoa coletiva de utilidade pública, reconhecida pelo despacho do Secretário de Estado dos Ensinos Básico e Secundário, e beneficia do Contrato de Patrocínio da extinta Direção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo, do Ministério da Educação, atualmente Direção Regional de Educação de Lisboa.

Com direção pedagógica partilhada, atualmente, pelas professoras Ana Mangericão e Patrícia Cayatte, a EDAM tem por objetivos, em complemento aos referidos acima e como revisto no sítio

---

<sup>1</sup> Conforme informação constante no sítio oficial da EDAM disponível em [www.edam.pt](http://www.edam.pt), consultado em Outubro 10, 2013.

oficial da EDAM, a formação integrada dos seus corpos docente e discente e a formação de públicos, recriando uma aptidão artística que fomente o conhecimento das potencialidades da arte, da música e das demais expressões que se integram no seu ramo de atividade.

Com o intuito de “fomentar, incutir e desenvolver o sentido básico da Arte” (sítio da EDAM), a EDAM proporciona o intercâmbio permanente com “prestigiadas instituições congéneres, nacionais e estrangeiras (na participação e montagem de inúmeros espetáculos, para que os alunos sejam incitados a uma maior aperfeiçoamento técnico-artístico) (...)” (sítio da EDAM) e encontra-se ligada por protocolos a outras instituições culturais. A EDAM realiza inúmeras ações em parceria com a Comunidade em que se insere e suas autarquias, nomeadamente com a Divisão da Educação e Cultura da Câmara Municipal de Cascais, o que se reflete num plano de atividades anual substancialmente vasto e completo (Anexo 11).

### 1.1. O PLANO DE ESTUDOS DA EDAM

O curso de Ensino Especializado da Dança da EDAM incide nos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico, iniciando-se no 1º ano e terminando no 5º ano, i.e., do 5º ao 9º ano de escolaridade, em regime de articulação com as escolas básicas oficiais e particulares.

No entanto, na EDAM, o ensino artístico inicia-se no ciclo pré-escolar com alunos a partir dos três anos de idade e completa-se no 3º ciclo do ensino básico, sendo que a transição para o 2º ou 3º ciclos do ensino vocacional está dependente de uma audição e entrevista.

A par do curso vocacional da dança, a escola oferece um regime de Aulas Livres, dividido em níveis de aprendizagem, e as atividades extracurriculares Artes Plásticas, Movimento e Drama, Expressão Dramática, Tap Dance, Estudo Acompanhado, Turma Sénior, Top Grupo e Projeto Companhia de Dança.

Abaixo apresenta-se, de forma esquematizada, o plano de estudos curricular da EDAM das turmas com que se pretende trabalhar – no Anexo 1 exhibe-se o plano de estudos integral da EDAM, como sítio oficial da instituição.

Quadro 1 - Plano de estudos (4º e 5º ano)

<b>Ciclos Escolares</b>	<b>Graus de aprendizagem</b>	<b>Disciplina lecionadas com métodos de ensino</b>	<b>Condições de acesso com idades mínimas</b>
<b>3º ciclo</b>	<b>4º ano do Ens. Bás. Voc.</b>	Técnica de Dança Clássica Técnica de Dança Moderna Música Práticas Complementares de Dança	Ao abrigo da portaria 225/12, 30 de Julho <sup>2</sup>
	<b>5º ano do Ens. Bás. Voc.</b>	Técnica de Dança Clássica Técnica de Dança Moderna Música	

## 1.2. METODOLOGIA DE ENSINO

Tal como referido anteriormente, a EDAM apoia-se, a nível técnico-científico, nos programas de Técnica de Dança Clássica e Moderna da RAD, ISTD e da DAI. No que respeita à primeira, área de interesse da presente proposta de estágio, o método Cecchetti complementa os métodos enumerados. Como é mencionado no sítio oficial da EDAM, a instituição

*(...) segue os mesmos processos de avaliação destes, através de exames regulares perante examinadores, que se deslocam à Escola com esta finalidade. A RAD, a ISTD e a DAI conferem certificados por cada Exame efetuado, o que possibilita o ingresso dos alunos em qualquer escola filiada nessas organizações.*

## 1.3. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO

A população estudantil da EDAM engloba alunos a partir dos três aos de idade, não apresentando um limite de idade para a prática da dança, e perfazia, no ano letivo 2012/2013<sup>3</sup>, um total de 372 alunos, distribuídos pelas áreas e cursos que a escola oferece da seguinte forma:

<sup>2</sup> Em Diário da República, série I, n.º 146, de 30 de Julho de 2012, Ministério da Educação e da Ciência, consultado em Outubro 10, 2013, disponível em <https://dre.pt/application/file/179163>.

<sup>3</sup> Os dados facultados pela EDAM referem-se ao ano letivo 2012/2013, imediatamente anterior ao do estágio.

Variações do Repertório Clássico nas aulas de Técnica de Dança Clássica do 4º e do 5º ano da Escola de Dança Ana Mangericão

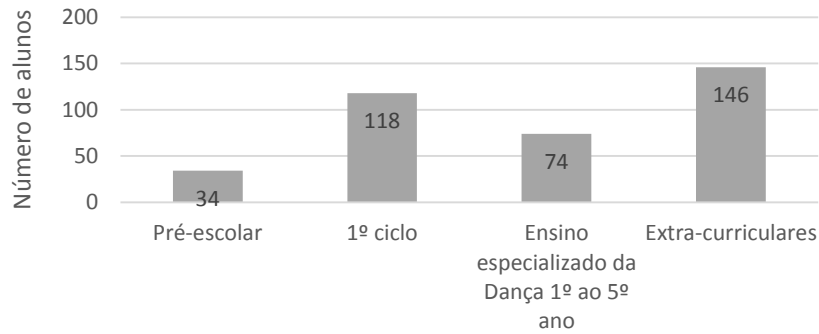


Figura 2 - Gráfico da população estudantil da EDAM (2012/2013)

Como podemos observar, no referido ano letivo, o ensino especializado da Dança, área de interesse do presente relatório de estágio, era constituído por 74 alunos distribuídos por cinco turmas – uma média de 14,8 alunos por turma. A fase pré-escolar, com 34 alunos, é a que apresenta um menor número de alunos e as modalidades extracurriculares, com 146 alunos, o maior número de alunos. Mas se unirmos a fase pré-escolar ao 1º ciclo, já que na EDAM estes se apresentam sequencialmente estruturados em níveis, observamos que estes constituem o maior núcleo de alunos, com um total de 152 alunos.

A aprendizagem da dança na EDAM poderá, então, iniciar-se aos três anos de idade. Os alunos do pré-escolar e 1º ciclo, com idades compreendidas entre os 3 e os 9 anos, encontram-se divididos em seis níveis – 00, 0, 1, 2, 3 e 4 – distribuídos por 10 turmas.

A partir dos 10 anos de idade, a EDAM faculta duas opções: o regime de Aula Livres e o curso de Ensino Vocacional de Dança. Os alunos que frequentam as Aulas Livres, com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos, estão divididos em cinco níveis – A, B, C, D e E. O Ensino Vocacional, tal como referido anteriormente, está seccionada em cinco turmas – do 1º ao 5º ano de ensino –, os alunos apresentam idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos, e o ingresso para este 2º e/ou 3º ciclos está sujeito a audição e entrevista.

Através de uma conversa informal com a diretora pedagógica Ana Mangericão foi possível apurar que a audição para o 1º ano do ensino especializado da Dança é aberta a toda a comunidade e que para os outros anos do ensino vocacional da Dança apresenta-se como uma situação excepcional. Ao audicionar, os alunos terão de apresentar os requisitos mínimos para teatro musical, sendo excluídas as crianças cujo corpo apresente características incompatíveis com aquela prática, nomeadamente excessivo volume corporal e dificuldade na rotação interna da articulação coxo-femural, vulgo *en dedans*. Caso no 2º ano do ensino vocacional o aluno não apresente a qualidade

e os requisitos pretendidos, sai do ensino especializado e ingressa as Aulas Livres. Se, por outro lado, o aluno do 3º ano do ensino vocacional apresenta qualidades desejáveis à prática da dança clássica, é encaminhado para outra escola de ensino especializado da Dança, a Escola de Dança do Conservatório Nacional (EDCN), caso assim o pretenda.

A partir dos 15 anos de idade, tanto os alunos que advêm das Aulas Livres como os do Ensino Vocacional, transacionam para o regime extracurricular, o Top Grupo – de notar que, segundo informação obtida em conversa informal com a diretora Ana Mangerição, poucos são os alunos que, a partir deste ponto, prosseguem com a prática profissional da Dança. A escola apresenta ainda, para alunos a partir dos 15 anos de idade que não fizeram a progressão de estudos da EDAM, a modalidade extracurricular Turma Sénior.

#### 1.4. RECURSOS FÍSICOS E HUMANOS

As instalações da EDAM situam-se, atualmente, na Urbanização do Buzano, freguesia de S. Domingos de Rana, concelho de Cascais, distrito de Lisboa, e foram construídas de raiz tendo em vista a prática da dança.

Constituídas por um edifício de dois pisos rodeado por jardim, com duas entradas e com parque de estacionamento (não pertencente à EDAM) de acesso a uma das entradas, albergam:

- três estúdios de dança amplos que reúnem as condições essenciais para a prática da dança (chão com caixa de ar, linóleo, espelhos, barras fixas e aparelhagem sonora) – o Estúdio Polivalente, com portas amovíveis que ampliam o espaço para aulas abertas, apresentações e ensaios com toda a população estudantil, o Estúdio Comendador António Martins e o Estúdio Comendador Joaquim Baraona, este último com chão de madeira;
- quatro salas de estudo, sendo uma destas utilizada igualmente para a prática da dança;
- cinco balneários para os alunos e um para os professores;
- um gabinete onde funcionam a secretaria, os serviços académicos e os professores;
- uma sala de guarda-roupa;
- e uma sala de espera.

A nível de recursos humanos, a EDAM é constituída por um total de 20 pessoas, como se pode observar no gráfico abaixo.

Variações do Repertório Clássico nas aulas de Técnica de Dança Clássica  
do 4º e do 5º ano da Escola de Dança Ana Mangericão

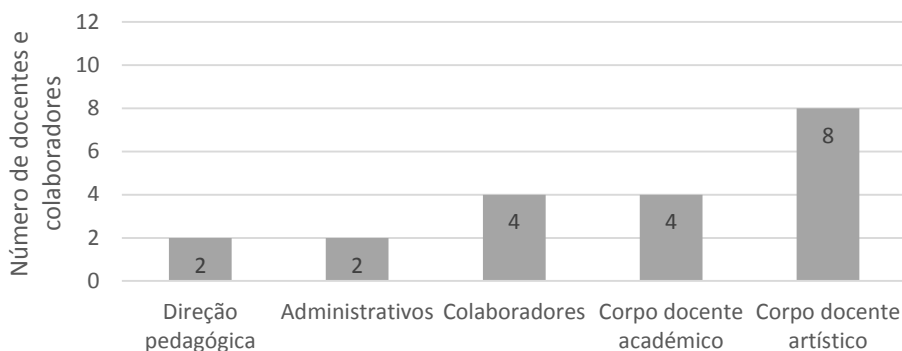


Figura 3 - Gráfico dos recursos humanos da EDAM (2012/2013)

## 2. OBJETIVOS

Definem-se, de seguida, os objetivos gerais e específicos regularizadores do estágio.

Entenda-se que, tratando-se de um estágio, está subentendida a adequação da prática à instituição acolhedora.

### 2.1. OBJETIVOS GERAIS

- ❖ Implementar as variações do Repertório Clássico no 3º ciclo do ensino do curso vocacional de dança da EDAM, mais concretamente nas aulas de TDC do 4º e 5º ano;
- ❖ Cumprir os conteúdos programáticos da TDC previstos para o 4º e 5º ano pela EDAM, em conformidade com os métodos utilizados pela instituição acolhedora;
- ❖ Desenvolver, na professora/estagiária, novas e melhores competências pedagógicas, metodológicas e reflexivas.

## 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar as necessidades específicas do grupo com que se pretende trabalhar, quer através da observação quer pelas indicações do professor cooperante;
2. Selecionar variações do repertório clássico adequadas ao nível técnico e intelectual dos alunos em questão;
3. Adequar o ensino da TDC e das Pontas ao vocabulário e à especificidade artística do Repertório selecionado;
4. Contemplar, na construção dos exercícios, a introdução e/ou consolidação dos elementos técnicos constantes no plano curricular definido pela EDAM para cada turma;
5. Promover o desenvolvimento de competências inerentes ao desempenho artístico e interpretativo, que sirvam o Repertório selecionado, nos alunos com que se pretende trabalhar;
6. Promover, nos alunos que constituem a amostra, uma consciência do público e do sentido da performance, a aplicar na apresentação pública das variações trabalhadas.

## CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### 1. O REPERTÓRIO CLÁSSICO

O repertório clássico, ou repertório da dança clássica, pode ser definido como: 1. *“Ensemble de pas ou de danses propres à une communauté, à un style ou à un danseur; 2. Ensemble d’oeuvres régulièrement représentées au sein d’un théâtre ou par une compagnie. 3. Corpus d’oeuvres considérées comme faisant référence”* (Moal, 1999: 783), sendo que a noção de repertório coreográfico, no que refere a bailados de repertório, apenas se constitui a partir do século XX.

No ballet, a arte coreográfica foi transmitida fisicamente, de pessoa para pessoa, definindo-se assim como “uma arte essencialmente viva” (Baignères, 1965:11) – facto preponderante nas considerações que se seguem. Segundo a mesma definição da enciclopédia Larousse, o repertório coreográfico de uma companhia poderá estar ligado a uma escola (linha ou método), a uma época específica, ou a uma corrente coreográfica.

Infra efetua-se uma contextualização histórica dos bailados que compreendem as variações do repertório clássico tratadas no presente relatório – *D. Quixote, O Quebra-Nozes e Baile dos Cadetes* – ao que se segue uma breve descrição do enredo e dos personagens bem como dos aspetos relevantes daqueles bailados.

#### 1.1. OS BAILADOS CLÁSSICOS: CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA

“A Dança é uma arte tão antiga quanto o homem enquanto forma de linguagem.” (Nanni, 2001: 168) e como forma de arte a Dança evolui, esgota-se, renasce e define-se, espelhando a condição humana e o seu contexto sociocultural ao longo dos tempos. A Dança Clássica que é praticada pelo mundo nos dias de hoje foi desenvolvida ao longo dos séculos por homens e mulheres de grande perspicácia artística e científica (Shook, 1978).

A literatura é unânime quanto ao facto de que o *Ballet* teve início nas cortes francesas do rei Luís XIV, no século XVII, *“at the precise moment when the Sun King arose, stepped down from his*

*throne, and danced*” (Shook, 1978: 11), e terá sido nesta época que se inicia a formação de bailarinos profissionais.

No século XVIII, influenciada pelo Romantismo, a Dança sai das cortes para os teatros. E, segundo Au (1993) é no período transicional do século XVIII para o século XIX e ao longo deste último que a Dança realmente adquire aquelas características que o público facilmente identifica como inerentes ao *ballet*:

*(...) the pointe technique, or dancing on the tips of the toes; the bouffant skirt called the tutu; the desire to create an illusion of weightlessness and effortlessness; and the association of the female dancer with ethereal creatures of fantasy, such as sylphs and fairies. (p.45).*

É esta a temática predileta do bailado romântico, o sobrenatural, e, segundo a mesma autora, o bailado *La Sylphide* (de Filippo Taglioni, em 1832), que incorpora aquelas características, proporciona o arranque deste género.

No final do século XIX, a Rússia destaca-se no panorama da Dança. Com as obras do coreógrafo francês Marius Petipa (1818 – 1910), a Rússia conhece o apogeu da Dança dita Clássica. As suas coreografias fazem florescer o virtuosismo e, segundo Minden (2005), o nível de execução técnica evolui para corresponder a esse virtuosismo exigido. Au (1993) refere que nos seus bailados é consolidada a estrutura do *pas-de-deux* clássico – adagio, variações e coda – e são integradas as danças de carácter recuperadas do período romântico e estilizadas – “(...) *balleticized folk or national dances (...)*” (p.62). Diversos bailarinos ganharam notabilidade pelo seu desempenho nos bailados de Petipa. De entre os seus diversos bailados que ainda hoje figuram no repertório de inúmeras companhias de dança por todo o mundo, destacam-se *Bayadére*, o *D. Quixote*, o *Lago dos Cisnes*, *A Bela Adormecida* e *O Quebra-Nozes*, os três últimos em colaboração com o compositor Tchaikovsky.

Até à atualidade, mais ruturas e inovações se observam ao longo das décadas – neoclassicismo, dança moderna, “ballet moderno” (Au, 1993) – mas o bailado clássico continuou a reinventar-se e, pela internacionalização dos bailados, dos artistas e dos coreógrafos, foi-se definindo como repertório das companhias de dança. No século XX observam-se alterações, enumeradas por Au (1993), como a inclusão de outras áreas que exploram o movimento, a quase exclusão da narrativa e a exploração de temas mais contemporâneos. É exemplo deste último o bailado *Baile dos Cadetes*, de David Lichine (1910 – 1972), “(...) um dos mais diaghilevianos de todos

os bailados criados na tradição do grande empresário russo.” (Baignères, 1965: 235), Sergei Diaghilev.

Segundo Au (1993), os bailados clássicos atuais aproveitam estas reformas e celebram “(...) *the dancers’ youth, strength and vitality.*” (p.178) através de demonstrações de um exacerbado virtuosismo.

#### 1.1.1. O bailado *D. Quixote*, de Marius Petipa

O bailado em quatro atos e oito cenas *D. Quixote*, com coreografia de Petipa, música de Minkus (1826 – 1917) e baseado na novela de Cervantes *Don Quixote de la Mancha*, estreou em 1869 no Teatro Marinsky de S. Petersburgo. Segundo Baignères (1965), uma versão mais extensa deste bailado foi ali apresentada, dois anos depois, por Petipa; e em 1902 é apresentado em Moscovo com coreografia revista por Alexander Gorsky (1871 – 1924). Gorsky rebelou-se contra a tradição do *ballet* – a sua mímica artificial incompreendida pela maioria do público, a indumentária da bailarina com o seu tutu e sapatilhas de pontas, e o trabalho em pontas inadequado para muitas temáticas.

Mas, segundo o mesmo autor, foi através da companhia de Anna Pavlova, numa versão de Ivan Novikoff (1899 – 2002), que este bailado – e o seu *pas-de-deux* final que figura no repertório das grandes companhias evidenciando o brilhantismo dos seus bailarinos – conquistou o mundo.

Mais recentemente, em 1978, o reconhecido bailarino Mikhail Baryshnikov produziu uma versão mais leve, mais simples, mais ao gosto dos bailarinos e do público, para a companhia de dança American Ballet Theatre. Nesta versão em três atos, e segundo o folheto da gravação de 1983 do bailado comercializada, a ação gira em torno de um jovem casal enamorado de Barcelona, a estonteante Kitri e o barbeiro pobre Basílio, que procura a aprovação parental da sua união. Mas Kitri está prometida ao abastado Gamache e, vendo negada a sua união, o casal decide fugir. Entre as várias peripécias, o excêntrico Dom Quixote sonha que Kitri é a sua idealizada e fantástica Dulcineia e protege-la. Quando Gamache e o pai da Kitri encontram o casal, Basílio finge matar-se e, no seu leito de morte, Dom quixote intercede a favor de Kitri que deseja casar-se, ainda assim, com o moribundo. A união é concedida, Basílio “volta” à vida, celebram-se os festejos – está aqui incluído o referido virtuoso *pas-de-deux* – e Dom Quixote continua a sua demanda por Dulcineia.

Este bailado está, assim, pontuado por virtuosas e eletrificantes variações, saltos vertiginosos e voltas alucinantes, pelo atrevimento dos personagens principais e pelo seu brilhantismo técnico e artístico.

### 1.1.2. O bailado *O Quebra-Nozes*, de Marius Petipa

Baseado na adaptação de Alexandre Dumas do conto fantástico *O Quebra-Nozes e o Rei dos Ratos* de Hoffmann, o bailado em dois atos *O Quebra-Nozes* estreou em 1892 no Teatro Marinsky, em S. Petersburgo.

Com coreografia de Petipa e seu assistente Lev Ivanov (1834 – 1901) e música de Tchaikovsky, *O Quebra-Nozes* conta a história de Clara, uma menina que recebe um quebra-nozes em forma de boneco soldado na noite de Natal. Durante a noite e após adormecer, Clara ajuda o Quebra-nozes soldado, que afinal é um príncipe sob um feitiço, a lutar contra e a vencer o exército de Ratos. Como forma de agradecimento, o Quebra-nozes convida-la a acompanhá-lo ao País das Neves e ao Reino dos Doces onde a Fada do Açúcar organiza um banquete com dança, após o qual Clara adormece e é encontrada pelos seus pais apertando o seu presente nos braços (Minden, 2005; Medova, 1998; Au, 1993).

São inúmeras as atuais versões deste clássico natalício que se tornou quase obrigatório no repertório clássico das companhias de dança nesta época do ano. Segundo Minden (2005) e Au (1993), este bailado oferece a inúmeras crianças a oportunidade de dançar em palco pela primeira vez, sendo que uma destas interpreta a personagem-criança-principal Clara. A variação que desempenha acontece aquando Clara recebe o seu presente: exhibe-o dançando com ele, o seu irmão também quer brincar com aquele e acaba por parti-lo, mas o seu tio conserta-lo.

É extraordinária a ligação da coreografia com a música e a dança é pura, emotiva e expressiva.

### 1.1.3. O bailado *Baile dos Cadetes*, de David Lichine

O bailado num ato *Baile dos Cadetes* de Lichine, com música de Johann Strauss, estreou em 1940 em Sidney, Austrália, pelo Original Ballet Russes. Repertório dos Ballet Russes, como mencionado anteriormente, com os seus “belos e alucinantes solos, *pas-de-deux* e conjuntos” (Baignères, 1965: 236), foi desde logo adotado por inúmeras companhias de dança e faz as delícias das grandes plateias.

A história passa-se num colégio de raparigas, no dia em que recebe a visita dos Cadetes da Academia Militar e se festeja a graduação das alunas seniores que, juntamente com as restantes alunas, prepararam uma série de *divertissements*. Esta visita é o pretexto para o desenrolar de uma série de episódios hilariantes, de flirts entre os alunos e até entre o General e a Diretora do colégio, de danças (Baignères, 1965; Au, 1993) e sequências leves e algo loucas – do qual a variação do Rapaz do Tambor faz parte – que “nascem com a primeira valsa e se fundem na saudade da primeira despedida” (como referido no sítio oficial da Companhia Nacional de Bailado).

Usando uma linguagem coreográfica esfusante de alegria, humor e juventude, o bailado oferece a jovens estudantes de dança clássica a oportunidade de exhibir os seus “truques” e capacidades técnicas e artísticas.

## 1.2. O REPERTÓRIO CLÁSSICO E AS VARIAÇÕES DO REPERTÓRIO CLÁSSICO NO ENSINO VOCACIONAL DA DANÇA

Em Portugal, os cursos vocacionais de dança supõem, como descrito no art. 4º do Decreto-lei n.º 310/83 de 1 de Julho, “a formação profissional de bailarinos, através de um domínio avançado das técnicas de execução e de uma formação cultural e artística correspondente.” (p.2389). Assim, este ensino deverá integrar no seu currículo as disciplinas fulcrais que proporcionem a aquisição de competências técnicas e artísticas/expressivas, para a formação completa desse bailarino.

De acordo com Xarez (2012), esta formação deverá seguir um processo em pirâmide no qual, na base, i.e., no início da sua formação, os estudantes deverão experimentar e praticar o maior número de diferentes formas de dança, para culminar numa especialização num determinado repertório.

De entre aquelas disciplinas, a partir do 3º ciclo, poder-se-ão incluir as de Repertório Clássico/Repertório da Dança Clássica e de Variações do Repertório Clássico. Segundo Minden (2005), as aulas de Variações – ao que neste contexto se estende às de Repertório – oferecem ao aluno a oportunidade de aprender sequências coreográficas mais complexas que poderão incluir um estilo específico, de se desenvolver e refinar enquanto artista, de “*acquire subtlety, to broaden your range dramatically as well as technically, to go beyond technique.*” (p.55), e de, segundo Nanni (2001), expressar-se e comunicar-se pela linguagem corporal.

Segundo se pode apurar nos sítios oficiais das sete escolas de ensino vocacional da dança que contêm esta informação, apenas três incluem estas duas disciplinas no seu plano curricular, e são elas:

- a EDCN, que dispõe do repertório clássico a partir do 3º ano (3º ciclo) e integra as variações do repertório clássico nas aulas de TDC;

- a Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com a disciplina variações do repertório da Dança Clássica; e

- a Escola de Dança do Orfeão de Leiria, que integra o repertório clássico nas práticas complementares de Dança.

As restantes – EDAM, Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha, Curso Vocacional de Dança da Academia de Música de Vilar do Paraíso e Academia de Dança do Vale do Sousa – não dispõem desta oferta.

Justifica-se assim, nas palavras de Xarez (2012), a importância da inclusão destas modalidades na formação do bailarino, e a ligação para as considerações que se seguem:

“(...) a formação do bailarino deve contemplar a aprendizagem de técnicas, sem dúvida, mas também deve ser mesclada com a aprendizagem de obras coreográficas, com oficinas de pendor expressivo e criativo, com a participação frequente em espetáculos (...) de modo a criar um ambiente em que a técnica seja, não uma barreira mas um meio (...)” (pp.129-130).

## 2. A APRENDIZAGEM DA DANÇA

“O treino em dança reúne todos os processos que envolvem a preparação do bailarino para a performance artística, ou seja, para a sua melhor prestação em apresentações públicas ou espetáculos. Esses processos envolvem a preparação das coreografias, a aprendizagem e o apuramento de técnicas corporais muito específicas, o condicionamento físico (...). A estas componentes associa-se a preparação psicológica para situações de exposição pública que envolvem grande controlo emocional (...)”. (Xarez, 2012: 9).

Todos estes aspetos enumerados por Xarez (2012) terão de ser considerados na formação completa do bailarino. De entre estes, serão revistos aqueles que mais diretamente se relacionam com a proposta expressa no presente relatório de estágio – fundamentando, assim, a sua pertinência e as estratégias utilizadas na implementação prática deste.

## 2.1. TÉCNICA E EXPRESSIVIDADE

Como revisto supra, a formação do bailarino deverá contemplar tanto a aquisição de competências técnicas como artísticas. Esta formação tem por objetivo a preparação do bailarino para o mundo profissional que irá, ou que pretende, integrar. Seguindo este raciocínio, o trabalho desenvolvido em aula terá, ou deverá ter, então, em conta um bem maior – a performance (Minden, 2005). Segundo a mesma autora, e direcionando-se para o contexto específico da TDC que diz respeito à intervenção em estágio, *“Ballet is a performing art, and, for many if not most dancers, performance is both the goal and the reward.”* (Minden, 2005: 31). O jovem bailarino sonha pisar o palco, transformar-se, libertar-se, interpretar os grandes clássicos em contexto profissional em companhias de dança e ver reconhecido o seu trabalho e empenho pelos seus pares e pelo público.

São vários os autores que refletem sobre a importância do equilíbrio entre a técnica e a expressividade – Minden (2005), Xarez (2012), Buckroyd (2000), Franklin (2004), Koner (2002), Nagrin (1997), para mencionar alguns. Xarez (2012) questiona-se, inclusive, quanto ao facto de a técnica ser inibidora da expressão, quer pelo peso da tradição, da repetição, da exigência, pela quantidade de vocabulário que o aluno tem de dominar, quer pelo facto de a dança se ter vindo a tornar cada vez mais atlética (Minden, 2005) e tecnicamente virtuosa.

Mas todos estes autores, entre eles Xarez (2012), consideram a técnica como o meio para um fim, como o instrumento para alcançar o objetivo maior. Quanto maior o vocabulário técnico dominado pelo bailarino, mais disponível estará ele para o trabalho expressivo (Minden, 2005; Xarez, 2012). Mas quando se inverte a finalidade e a técnica passa a ter essa função, esta poderá mesmo funcionar como inibidora da expressão (Xarez, 2012) e a dança fica confinada ao “desfile de habilidades técnicas” tão pouco interessante para o público como para o bailarino que as executa – e a dança deixa de ser uma arte, uma arte performativa, para se aproximar das modalidades gímnicas (Buckroyd, 2000). Koner (2002) considera e reforça que o treino e aquisição da técnica é fundamental mas que esta *“(…) must not overshadow the living breathing force – the center of our being.”* (p. 2).

Posto isto, Buckroyd (2000) salienta a importância de o estudante/bailarino desenvolver e aprimorar uma extraordinária consciência do sentimento/emoção, bem como ser capaz de utilizar

o seu corpo de forma expressiva. E é aqui que entra o agente facilitador do desenvolvimento destas capacidades no jovem bailarino, o professor:

*The teacher's job is to elicit, identify, acknowledge and facilitate the expression of feeling, so that the body of the dancer is not only an instrument of technique, but also an instrument of developed human sensibility. Such a huge task cannot be left to repertoire or choreography classes but need to be integrated at the heart of the training in the technique classes. (p.84).*

Justificando-se assim, para além da adequação da técnica aos conteúdos do repertório clássico e aprendizagem das variações desse repertório, a incidência no desenvolvimento das competências artísticas dos alunos nas aulas de TDC.

## 2.2. INTERPRETAÇÃO

Ao empreender na aprendizagem de peças de repertório clássico, o bailarino deverá, para além da técnica e da expressividade revistas anteriormente, desenvolver certas capacidades de interpretação que funcionarão como um complemento deveras útil àquela aprendizagem.

Para tal, será imprescindível que ele se envolva nesta tarefa e que compreenda os aspetos essenciais da peça que vai desempenhar. E seria de esperar que, por livre e espontânea vontade e curiosidade, os bailarinos empreendessem essa tarefa de pesquisa e visionamento dos bailados e da interpretação dos grandes nomes da dança clássica em contexto profissional – mas nem sempre se observa esta iniciativa nos bailarinos. Nagrin (1997) observa mesmo que

*Most professionals labor unstintingly to achieve absolute command of all the motions, spacings and musical problems of the choreography and they, as the climactic time of performance approaches, seize upon a quick fix for the questions of why and whom they are dancing. (p. xviii).*

Este processo poderá ser ineficaz e insuficiente para o bailarino e, também, para o público.

Segundo Moal (1999a), quando confrontado com os grandes bailados clássicos de repertório, o bailarino (ou o jovem bailarino) deve procurar a verdade do gesto fundador e combiná-lo com os seus próprios valores. Não se pretende, de forma alguma, que o bailarino se anule, mas que respeite e incorpore todo o ambiente e as intenções expressas em cada movimento para que, através da sua técnica, expressividade e interpretação, dê vida àquele personagem.

O professor poderá, quando os bailarinos não mostram essa iniciativa, despertar o seu interesse e curiosidade, incitá-los a procurar essa informação e até proporcionar um momento de análise e reflexão sobre a peça em causa. Esta análise, segundo Nagrin (1997), deverá compreender seis questões fulcrais: quem ou o quê?, está a fazer o quê?, a quem ou ao quê?, onde ou quando?, com que propósito? e que obstáculo?.

### 2.3. ENSINO DIFERENCIADO: RAPAZES E RAPARIGAS

A dança clássica é um universo de mulheres. Nas palavras de Linda Hamilton, como citado em (Buckroyd, 2000) “*Today, classical ballet serves a showcase for the ballerina, while limiting the male dancer to partnering and occasional moments of technical display.*” (p.142).

Não se pretendendo empreender numa discussão acerca do papel do homem na dança nem do estigma a que o homem poderá estar, ainda hoje, sujeito, importa antes perceber as implicações e a relevância de um treino diferenciado, no que concerne ao género, na dança clássica.

Indiscutivelmente, tanto a anatomia quanto os objetivos do treino em dança são distintos quando falamos de rapazes e raparigas. Segundo Minden (2005), o bailarino-homem, entre outras características, é mais alto e mais pesado, tem os ombros mais largos e as ancas mais estreitas, e conseqüentemente, aliado ao treino de força, poderá ter mais dificuldade em desenvolver a flexibilidade e o *en dehors* (a rotação externa da articulação coxo-femural, característica da dança clássica). Enquanto a bailarina tem de refinar o seu trabalho de pontas, o bailarino-homem têm de desenvolver força e controlo para o trabalho de *partnering* bem como para o trabalho de *grand allegro* e voltas – as demonstrações de virtuosismo.

Posto isto, pode-se inferir que, em contexto de formação de bailarinos, a segregação do treino de mulheres e homens será benéfico. E Minden (2005) vai mais longe, enaltecendo a importância de os rapazes terem como modelo um bom professor do sexo masculino. Ronald Emblen, em Buckroyd (2000), enfatiza a diferença sentida ao ensinar rapazes, observando uma “energia

masculina positiva” que proporciona uma competitividade saudável. Através desta competitividade os bailarinos-rapazes estimulam-se e incentivam-se, e observa-se uma elevação dos padrões. E através do convívio entre eles, esta minoria pode partilhar experiências, medos e expectativas e identifica-se com os seus pares.

## 2.4. VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

O conceito aqui utilizado de variáveis psicológicas é proposto por Xarez (2012). Segundo este autor, “Quando se deseja obter o máximo rendimento, a motivação, o controlo da ansiedade, a concentração na tarefa e outras variáveis, (...) têm um peso determinante na performance e, como tal, devem ser objeto de atenção e fazer parte do treino em dança.” (p.143), sendo que o mesmo alerta para o facto de se observar uma falta de atenção relativamente ao desgaste psicológico a que o bailarino está sujeito.

A dança, como arte, exige a exposição do bailarino. E inerente a esta exposição e a outras situações a que o bailarino está sujeito, como avaliações da performance, espetáculos e audições, está a ansiedade. Se a sua intensidade for muito elevada, a qualidade da performance poderá mesmo ficar comprometida. Xarez (2012) sugere, para a diminuição da ansiedade, a reestruturação cognitiva do bailarino, a utilização de técnicas de respiração e de relaxação, e a simulação de situações de exposição ao público.

Associada a níveis altos de ansiedade está a falta de concentração, fator imprescindível para o bom desempenho na dança. Uma vez que a capacidade de atenção do ser humano é limitada, será necessário eliminar as distrações e focar a atenção na tarefa. Xarez (2012) sugere, de entre várias estratégias e técnicas de concentração, que a imagética<sup>4</sup> parece ter efeitos positivos na performance através da visualização das sequências de movimentos a realizar – e, focando a atenção nos fatores controláveis, exercerá uma influência na diminuição da ansiedade. Buckroyd (2000) e Taylor & Taylor (1995) acrescentam que a utilização desta visualização e da definição de metas produz ainda efeitos positivos na motivação do bailarino, e consequentemente na performance.

---

<sup>4</sup> Sobre este assunto sugere-se a consulta de Franklin (2004) e de Taylor & Taylor (1995) – informação completa na secção Bibliografia deste trabalho.

Tal como em qualquer desporto de alto rendimento, em que é exigido uma extrema dedicação e empenho do indivíduo, a motivação na aprendizagem da dança é essencial. E o professor – bem como os outros intervenientes na formação de um bailarino – terá um papel fulcral na sua manutenção. Xarez (2012) sugere o “ajuste das exigências das tarefas às capacidades de cada um, de modo a que o trabalho se torne um desafio que estimule e motive, evitando o tédio, o aborrecimento e a desmotivação.” (p.147). Se o desafio não for adequado às capacidades, poderá levar à frustração do bailarino. Importa, então, que as metas sejam desafiantes mas realistas, específicas e bem definidas (Taylor & Taylor, 1995).

Outro facto preponderante na motivação dos alunos aquando da aprendizagem da dança é o feedback. Segundo Taylor & Taylor (1995), será através deste que o bailarino vai incorporando, reestruturando e redefinindo aquelas metas. Mas a aceitação e correção dos erros envolve fatores psicológicos pelo que é essencial que a utilização do feedback se proporcione num ambiente positivo de suporte incondicional (Buckroyd, 2000). Vintere (2007) sugere a utilização de instruções verbais, tal como Taylor e Taylor (1995), e do visionamento e análise da performance (registo em vídeo).

Em contexto de aprendizagem da dança, a música influencia diretamente a performance e a motivação do bailarino. É inquestionável a relação entre dança e música. Mas, para além da sua utilização enquanto promotora da pulsação, ritmo e tempo da execução dos movimentos, poderá (e deverá) inspirar, motivar e facilitar o desempenho artístico do bailarino (Minden, 2005).

Também a promoção de uma certa competitividade saudável na dança pode ser, como vimos anteriormente, vantajosa para o aumento da motivação e desempenho do aluno mas, por outro lado, comporta certos riscos. O seu incorreto doseamento e direcionamento pelo professor e a incorreta interpretação por parte do bailarino pode ter resultados desastrosos. Buckroyd (2000) afirma que a rivalidade e a inveja no ensino vocacional da dança pode ser bastante destrutivo, tanto emocionalmente como até fisicamente, e que, acima de tudo, o professor deverá oferecer um ambiente mais colaborativo e menos conflituoso “(...) *characterized by the core conditions of empathy, acceptance and genuineness.*” (p.11).

## 2.5. DESENVOLVIMENTO DO BAILARINO NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência caracteriza-se por uma longa “transição desenvolvimental entre a infância e a idade adulta, que implica importantes mudanças interrelacionadas ao nível físico, cognitivo e psicossocial.” (Papalia, Olds & Feldman, 2001: 508). Segundo as mesmas autoras, neste longo processo – que pode durar uma década, dos 11/12 aos 19/20 anos – o desenvolvimento hormonal da puberdade leva à rápida e profunda alteração da aparência dos jovens e o corpo torna-se adulto; os adolescentes são capazes do pensamento abstrato e hipotético; o seu pensamento imaturo persiste em algumas atitudes e comportamento; os seus sentimentos mudam em relação a quase tudo; e enfrentam a árdua e importante tarefa de estabelecer uma identidade, incluindo a identidade sexual, para a vida adulta. A adolescência é, portanto, uma etapa crucial na formação da personalidade do indivíduo – em que é esperado, cumulativamente, que este defina objetivos futuros concretos (Buckroyd, 2000).

Para o jovem bailarino, este processo – com o rápido e desproporcional crescimento físico, flutuação hormonal e alterações emocionais – poderá ser esmagador. Segundo Minden (2005) e McCutchen (2006), o crescimento dessincronizado das diferentes partes do corpo do adolescente poderá alterar o seu centro de gravidade, que por sua vez afetará o equilíbrio e a coordenação; este crescimento ósseo poderá, por sua vez, levar a que a flexibilidade diminua dado que os músculos terão de se adaptar àquele crescimento ósseo e, conseqüentemente, observa-se ainda uma diminuição da força e da coordenação.

Será então natural que o bailarino adolescente se sinta mais emotivo, menos confiante, frustrado e algo desiludido consigo próprio pelo que é importante que ele perceba que esta é uma fase transitória e que retomar o seu equilíbrio físico e emocional (Minden, 2005).

De notar que a relação com o corpo e suas alterações próprias da adolescência pode tomar proporções negativas, especialmente no que toca às raparigas que almejam reunir as características ideais para a prática da dança clássica – leveza associada à magreza, coordenação e graciosidade. Buckroyd (2000) refere que grande parte dos jovens bailarinos se mostram confusos e perturbados relativamente ao tamanho e forma do seu corpo, ignora os sinais do seu corpo como a dor e suas necessidades básicas, mostram uma distanciação do seu corpo e não são conscientes das capacidades e limites do seu corpo – que advém da tradição do ballet e que se manifesta num sentido generalizado de baixa autoestima. O rapaz estará, na sociedade atual, menos sujeito aos

efeitos da baixa autoestima que as raparigas. E, por iniciar normalmente o treino em dança mais tarde, já estará mais definido intelectualmente que a rapariga quando passa ao treino mais intensivo da dança (Buckroyd, 2000).

Posto isto, pode-se inferir que o treino em dança *“has the potential either to enhance and develop their confidence and self-esteem, or to undermine and damage it”* (Buckroyd, 2000:3) e que o professor, a par dos outros intervenientes na formação artística do bailarino, terá um papel fundamental nesta fase transitória. Dado o caráter instável da adolescência, o professor deverá estar atento àquelas alterações, aceitar essa instabilidade, reconhecer as dificuldades sentidas pelos alunos e incentiva-los a ultrapassá-las (Buckroyd, 2000).

## CAPÍTULO III – METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

### 1. A METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

Atendendo ao propósito do estágio e aos objetivos definidos, enquadra-se esta proposta na metodologia qualitativa de investigação e recorre-se à essência da Investigação-Ação – I.A., modalidade do paradigma qualitativo<sup>5</sup> – no que respeita ao seu intrínseco processo de reflexão sobre a prática educativa e aos instrumentos de recolha de dados.

A revisão da literatura sugere que a I.A., uma prática relativamente recente na área da investigação científica, envolve alguma controvérsia e ambiguidade. Controvertida porque, segundo a visão tradicional, os conceitos “ação” e “investigação” são só por si contraditórios, logo, inconciliáveis; sendo que se apresentam como contra-argumentos a limitação da investigação tradicional no desfasamento das situações concretas e na incapacidade apresentar soluções para problemas concretos (Máximo-Esteves, 2008).

A sua ambiguidade suscita inúmeras definições. Na perspetiva de Cohen & Manion (1989: 223, como citado em Martins, 2009: 4), este método de investigação prevalece como um

*procedimento essencialmente in loco, com vista a lidar com um problema concreto numa situação imediata. Isto significa que o processo é constantemente controlado passo a passo (isso é numa situação ideal), durante períodos de tempo variáveis, através de diversos mecanismos (questionários, diários, entrevistas e estudos de caso, por exemplo), de modo que os resultados subsequentes possam ser traduzidos em modificações, ajustamentos, mudanças de direção, redefinições, de acordo com as necessidades, de modo a trazer vantagens duradouras ao próprio processo em curso.*

Ainda que ambígua e passível das mais variadas definições, a I.A. parece ser consistente quanto àqueles aspetos que a caracterizam: a dialética de reflexão-ação-reflexão contínua,

---

<sup>5</sup> O paradigma qualitativo é, ao contrário do paradigma quantitativo, “fundamentado na realidade, orientado para a descoberta, exploratório, expansionista, descritivo e indutivo” (Carmo e Ferreira, 2008: 195); caracteriza-se pelo emprego de métodos qualitativos e pela sua orientação para o processo de investigação.

sistemática, cíclica ou em espiral, e crítica, na qual a I.A. se apoia. Kemmis & McTaggart, como citados em Cohen, Manion & Morrison (2011: 345), argumentam que, essencialmente, *“to do action research is to plan, act, observe and reflect more carefully, more systematically, and more rigorously than one usually does in everyday life.”*

Neste processo, o professor surge como participante ativo do seu processo de aprendizagem: planifica, age, analisa, observa, avalia e reflete sobre a sua prática educativa, para depois voltar ao ponto de partida, ao ato de planificar. O facto de o investigador, o próprio professor, apresentar familiaridade e afetividade para com o objeto de estudo, assume-se, para Carmo & Ferreira (2008), como critérios essenciais e vantajosos no processo. Mas para sustentar e desenvolver o seu pensamento crítico através da reflexão, e garantir a sua qualidade e autenticidade, o professor-investigador tem mesmo de *“se empenhar em processos de metacognição e de recolha, descrição, síntese, interpretação e avaliação sistemática de dados”* (Day, 2001: 75).

Segundo Máximo-Esteves (2008), será importante realçar o facto de o conhecimento induzido pela interpretação dos dados não ser conclusivo nem generalizável, *“Os resultados da investigação são válidos naquele contexto e permitem compreender ou explicar apenas o que acontece naquele lugar e naquele tempo.”* (p.104).

## 2. OS INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

Ao longo do estágio foram utilizados quatro instrumentos de recolha de dados: a revisão bibliográfica, as grelhas de observação, os diários de bordo e o registo em vídeo de sessões – que se apresentam, de seguida, por ordem cronológica de aplicação. A sua aplicação e o cruzamento da informação<sup>6</sup> neles contida possibilitou a posterior sistematização e validação dos dados e seus resultados.

### **Revisão bibliográfica**

Logo na fase exploratória procedeu-se a uma revisão da literatura. Segundo Quivy & Campenhoudt (1995), será pouco provável que os assuntos tratados, quer direta ou indiretamente, nunca tenham sido abordados por outras pessoas, pelo que referem que os investigadores terão de

---

<sup>6</sup> Conceito de triangulação de dados, que confere qualidade à investigação (Máximo-Esteves, 2008) e se define como *“o uso de uma variedade de fontes num mesmo estudo”* (Carmo & Ferreira, 2008: 201).

“explorar as teorias, de ler e reler as investigações exemplares (...) e de adquirir o hábito de refletir antes de se precipitarem sobre o terreno ou sobre os dados (...)” (p.50). Esta recolha e seleção de informação acerca da temática e dos assuntos que lhe estão associados, relevantes para o desenvolvimento do estágio, estendeu-se a toda a sua implementação.

### **Observação**

A primeira fase da implementação do estágio contemplou a observação estruturada da amostra em contexto de aula. A recolha de dados foi realizada diretamente pela estagiária, o observador, na situação real em que os fenómenos decorreram, característica da observação direta. A literatura revista (Estrela, 1994; Quivy & Campenhoudt, 2005) refere que esta é particularmente adequada em situações em que os dados não-verbais – atitudes, comportamentos, modos de estar e agir, organização espacial e temporal – assumem importância.

Para o efeito, foram construídas e aplicadas em todas as sessões duas grelhas de observação (Anexo 2), pensadas e adaptadas para servir os objetivos propostos para esta fase:

- uma, utilizando-se uma escala de graduação numérica, permitiu a avaliação e diagnóstico global de certas componentes de desenvolvimento psico-motor e de desenvolvimento artístico específico da amostra;

- a outra permitiu o registo da estrutura e dinâmica da aula e dos exercícios e a descrição de estratégias metodológicas e pedagógicas empregues pelo professor titular, do desempenho técnico-artístico dos alunos, bem como da relação professor/aluno.

### **Diários de bordo**

A recolha de informação através dos diários de bordo foi transversal à implementação prática do estágio e, tendo sido aplicado logo após cada sessão, proporcionou a reflexão, a posterior sistematização e aplicação da informação recolhida. “Sendo registos pessoais e personalizados sobre a prática, é a partir deles que os professores analisam, avaliam, constroem e reconstroem as suas perspetivas de melhoria de aula e de desenvolvimento profissional.” (Máximo-Esteves, 2008: 89) e justifica-se, desta forma, a utilidade da sua aplicação no processo contínuo de reflexão, de identificação de resultados e de pontos frágeis, e da constante adaptação de estratégias para colmatar essas falhas, que vai ao encontro do processo cíclico da I.A. de reflexão-ação-reflexão.

Para o efeito foi construído um modelo de diário de bordo (Anexo 3) com campos distintos para a devida identificação do momento, dos intervenientes e dos objetivos propostos para a

sessão; para a descrição e reflexão sobre os acontecimentos, a prática e as estratégias implementadas; bem como para o levantamento de novas ideias, ações e estratégias suscitadas pela sessão, como sugere a literatura (Máximo-Esteves, 2008; Carmo & Ferreira, 2008).

### **Registo em vídeo da prática**

Apesar de se ter equacionado o registo audio-visual, i.e., o registo em vídeo, de mais momentos – inicial, intermédio e final – da implementação prática do estágio, este apenas ocorreu nas duas últimas etapas do processo de aprendizagem das variações<sup>7</sup>. Ficou, assim, algo comprometida a sua utilização enquanto um instrumento de observação – segundo Máximo-Esteves (2008), devidamente datadas, referenciadas e arquivadas, as filmagens contêm informação visual disponível para posterior análise e reanálise – que, à semelhança do diário de bordo, permite a reflexão sobre a evolução dos intervenientes e, conseqüentemente, facilita a adequação das estratégias implementadas. Mas constituiu-se um instrumento de avaliação precioso que permitiu o devido distanciamento do investigador participante e o suporte documental de análise e verificação dos resultados obtidos pela implementação dos objetivos e das estratégias. Por outro lado, o visionamento da prestação dos intervenientes na apresentação pública pelos próprios alunos permitiu a autoavaliação, a consciencialização de progressos e dificuldades e a sua aplicação na prática, sob orientação da estagiária.

## **3. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

A amostra a que se refere o presente relatório de estágio é composta por um total de 27 alunos, distribuídos pelas turmas de 4º (17 alunos) e 5º ano (10 alunos) do 3º ciclo do Ensino Básico Especializado da Dança da EDAM – sendo que os últimos completam, neste ano, o curso vocacional. É uma amostra relativamente pequena e não representativa, própria da metodologia qualitativa<sup>8</sup>. É constituída por indivíduos do sexo masculino e do sexo feminino que apresentam idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. As turmas são, portanto, mistas, i.e., rapazes e raparigas têm aulas de técnica, e todas as outras disciplinas, conjuntas – facto este interferente na disciplina

---

<sup>7</sup> A entrega das autorizações pelos encarregados de educação só foi concluída em Março, aquando da fase de Lecionação.

<sup>8</sup> Segundo Bogdan & Biklen (1994), amostras pequenas, não representativas e teóricas são características da abordagem qualitativa.

de TDC, e mais concretamente no trabalho de Pontas e das variações do Repertório Clássico, e, consequentemente, na implementação do estágio.

Esta informação é sintetizada no quadro que se segue.

Quadro 2 - Caracterização da amostra: 4º e 5º ano da EDAM

AMOSTRA		
Ciclo de estudos	3º ciclo	
Ano vocacional/escolar	4º/8º	5º/9º
Nº de alunos	17	10
Género	1 rapaz e 16 raparigas	1 rapaz e 9 raparigas
Idade	13/14 anos	14/15 anos
Designação da Disciplina	Técnica de Dança Clássica (TDC)	
Carga horária em TDC	6h/semana (4 x 1h30)	7h30/semana (5 x 1h30)
Carga horária total	13h30/semana	16h30/semana
Exceções no início da formação vocacional	Aluna 6 (2º ano) Alunas 1, 4, 7, 11, 12, 13 e 16 (3º ano)	Aluna 25 (2º ano) Aluna 27 (3º ano)

São alunos que, ao integrar o Ensino Especializado da Dança da EDAM, foram sujeitos a uma seleção através de audição e de entrevista e que preencheram os requisitos mínimos definidos pela instituição para teatro musical, e cujo ciclo de estudos que integram apresentam objetivos muito específicos a serem cumpridos (Anexo 4).

Dada a especificidade da presente proposta, importa referir que o trabalho de Pontas é introduzido, nas aulas de TDC na EDAM, no 3º ano do ensino vocacional pelo que os elementos do sexo feminino da amostra iniciaram o trabalho de Pontas há apenas um ou dois anos, respetivamente.

Antes mesmo de iniciar o seu estágio, a mestranda foi advertida pela direção pedagógica da EDAM que os alunos do 4º e 5º ano apresentam uma diferente postura na apresentação do seu trabalho em clássico e contemporâneo; que, em TDC, as coreografias são da criação dos professores da disciplina com matéria estipulada no programa curricular da turma e não do repertório clássico; e que as duas turmas apresentam níveis bastante diferenciados na TDC.

#### 4. PLANO DE AÇÃO

O plano de ação foi delineado tendo em consideração o cumprir das 60 horas de prática pedagógica regulamentadas para a implementação do estágio do Mestrado em Ensino de Dança, distribuídas da seguinte forma: oito horas de observação estruturada, oito horas de participação acompanhada, 40 horas de lecionação e quatro horas de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante.

Após a aceitação da proposta de estágio pela escola cooperante no final de Outubro de 2013, a estagiária reuniu-se com a diretora e professora cooperante da EDAM, Ana Mangericão, para definição de aspetos concretos da intervenção da estagiária naquela escola. Entre eles, ficou estipulado que a estagiária poderia propor as peças de repertório clássico para a turma de 4º ano, que o registo em vídeo estava condicionado à autorização pelos encarregados de educação dos alunos, e que a apresentação destas decorreria em aula assistida nas instalações da escola.

Foi, então, esboçada uma calendarização da intervenção da estagiária na EDAM, das diferentes fases de implementação em conformidade com os objetivos delineados, ao longo do ano letivo de 2013/2014. Por questões relacionadas com a disponibilidade da escola colaborante, a disponibilidade da estagiária, as alterações do horário das turmas e outras atividades desenvolvidas pela EDAM, essa calendarização foi sofrendo alterações. A partir de Março, início da fase de Lecionação, a calendarização estabilizou e a intervenção da estagiária nas aulas de TDC ficou definida no seguinte horário:

- **4º ano** – terças-feiras, das 14h às 15h30;
- **5º ano** – segundas-feiras, das 15h30 às 17h, e sextas-feiras, das 14h às 15h30.

A Observação das aulas de TDC das turmas do 4º e 5º ano das professoras titulares Caroline Costa e Alexandra da Silva, respetivamente, e a análise dos dados provenientes da aplicação dos instrumentos previstos, permitiu a elaboração dos exercícios a aplicar na fase de Participação Acompanhada. A reflexão sobre esta segunda fase do estágio proporcionou, entre outros, a definição do repertório a trabalhar com as duas turmas – sendo que a professora Alexandra da Silva já havia selecionado a peça para as alunas do 5º ano. Atendendo àquela seleção e aos aspetos mais

frágeis dos alunos detetados na fase de Observação, foi elaborado para cada turma um plano de aula completo adequado à introdução e/ou consolidação dos conteúdos do repertório. Com a alteração do repertório, procedeu-se à elaboração e aplicação de um novo plano de aula. A introdução das variações do repertório clássico compreendeu outras três etapas nesta fase de Lecionação, suscitadas pela revisão da literatura: aprendizagem das variações, i.e., a aprendizagem e a consolidação das sequências de movimento; interpretação das variações, que compreendeu o visionamento das variações em contexto profissional e a análise de aspetos relevantes para a sua interpretação; e apresentação pública das variações.

Por último, realizou-se a participação noutras atividades da escola cooperante que se materializou na integração da estagiária no espetáculo de final de ano da EDAM.

#### 4.1. PROCEDIMENTOS

Como tem sido descortinado, diversos procedimentos foram adotados ao longo da implementação do estágio, ao longo dos três períodos letivos de 2013/2014. Tendo por base o quadro provisional apresentado na proposta de estágio, foram sendo redefinidos os tempos de concretização das quatro fases do estágio, e, conseqüentemente, da aplicação dos instrumentos utilizados e da realização das diversas seções do relatório de estágio.

Apresenta-se, de seguida e por ordem cronológica, a sistematização dos procedimentos – uma calendarização pormenorizada da concretização das quatro fases do estágio é exibida na seção seguinte.

*Quadro 3 - Procedimentos*

<b>Período</b>	<b>Procedimentos</b>
<b>Preparação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Revisão bibliográfica</li><li>▪ Estabelecimento dos protocolos com a instituição acolhedora do estágio</li><li>▪ Entrega e aceitação da proposta de estágio</li></ul>
<b>1º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Revisão bibliográfica (continuação)</li><li>▪ Calendarização da implementação do estágio</li><li>▪ Observação estruturada (7h30)</li><li>▪ Aplicação das grelhas de observação</li></ul>

<b>2º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Revisão bibliográfica (continuação)</li><li>▪ Observação estruturada (3h)</li><li>▪ Aplicação e análise dos dados recolhidos pelas grelhas de observação</li><li>▪ Participação acompanhada (9h)</li><li>▪ Recolha e análise dos dados pelos diários de bordo</li><li>▪ Análise das notas pessoais da observação das aulas</li><li>▪ Lecionação (13h30) - Plano de aula I</li><li>▪ Recolha e análise dos dados pelos diários de bordo</li><li>▪ Registo em vídeo das aulas do 4º e do 5º ano (1º)</li></ul>
<b>3º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Revisão bibliográfica (continuação)</li><li>▪ Lecionação (22h30) - Plano de aula II</li><li>▪ Recolha e análise dos dados pelos diários de bordo</li><li>▪ Registo em vídeo da aula do 5º ano (2º)</li><li>▪ Participação noutras atividades da EDAM (11h)</li><li>▪ Apresentação das variações do repertório clássico na EDAM</li><li>▪ Registo em vídeo da apresentação das variações</li><li>▪ Registo em vídeo das variações (8 alunos)</li></ul>
<b>Finalização</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cruzamento e análise dos dados recolhidos</li><li>▪ Conclusões</li><li>▪ Elaboração e conclusão do relatório de estágio</li></ul>

## CAPÍTULO IV – ESTÁGIO – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

### 1. DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

Quadro 4 - Cronograma das quatro fases do estágio

	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
Sábado			1	1				
Domingo	1		2	2			1	
Segunda	2		3	3			2	
Terça	3		4	4	1		3	1
Quarta	4	1	5	5	2		4	2
Quinta	5	2	6	6	3	1	5	3
Sexta	6	3	7	7	4	2	6	4
Sábado	7	4	8	8	5	3	7	5
Domingo	8	5	9	9	6	4	8	6
Segunda	9	6	10	10	7	5	9	7
Terça	10	7	11	11	8	6	10	8
Quarta	11	8	12	12	9	7	11	9
Quinta	12	9	13	13	10	8	12	10
Sexta	13	10	14	14	11	9	13	11
Sábado	14	11	15	15	12	10	14	12
Domingo	15	12	16	16	13	11	15	13
Segunda	16	13	17	17	14	12	16	14
Terça	17	14	18	18	15	13	17	15
Quarta	18	15	19	19	16	14	18	16
Quinta	19	16	20	20	17	15	19	17
Sexta	20	17	21	21	18	16	20	18
Sábado	21	18	22	22	19	17	21	19
Domingo	22	19	23	23	20	18	22	20
Segunda	23	20	24	24	21	19	23	21
Terça	24	21	25	25	22	20	24	22
Quarta	25	22	26	26	23	21	25	23
Quinta	26	23	27	27	24	22	26	24
Sexta	27	24	28	28	25	23	27	25
Sábado	28	25		29	26	24	28	26
Domingo	29	26		30	27	25	29	27
Segunda	30	27		31	28	26	30	28
Terça	31	28			29	27		29
Quarta		29			30	28		30
Quinta		30				29		31
Sexta		31				30		
Sábado						31		

Fins-de-semana, feriados e interrupções letivas  
 Observação estruturada 5º ano - 3 aulas = 4h30  
 Observação estruturada 4º ano - 4 aulas = 6h  
 Participação acompanhada 5º ano - 3 aulas = 4h30  
 Participação acompanhada 4º ano - 3 aulas = 4h30  
 Lecionação 5º ano - 14 aulas = 21h  
 Lecionação 4º ano - 8 aulas = 12h  
 Lecionação 4º e 5º ano - 2 aulas = 3h  
 Participação noutras atividades = 11h

Total = 66h30m

O cronograma supra é apresentado com o intuito de facilitar a percepção e de distinguir os tempos de concretização das diferentes fases do estágio – mais detalhado comparativamente ao quadro de procedimentos.

De seguida, procede-se à apresentação e análise dos dados, pela ordem cronológica com que foram implementados. Exceção feita à última fase, em todas as restantes fases do estágio é apresentada uma contextualização desse período, definidos os objetivos para a fase que operacionalizam os objetivos específicos do estágio, apresentados e analisados os dados relativos à turma do 4º ano e do 5º ano separadamente, e feita uma reflexão sobre essa fase.

### 1.1. OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA

Como se pode observar no quadro da calendarização das quatro fases do estágio acima, a primeira fase do estágio a que se refere o presente relatório, a Observação Estruturada, foi realizada durante os meses de Dezembro e Janeiro – final do 1º período e início do 2º período escolar – na EDAM. Importa referir que este período correspondeu a uma fase de preparação e apresentação do trabalho dos alunos e professores em aulas abertas para os encarregados de educação, a uma fase de avaliação final do 1º período, bem como uma fase de retorno da interrupção letiva do Natal.

Durante este período, foram observadas quatro aulas de TDC da turma de 4º ano sob orientação da professora titular Caroline Costa, e três aulas de TDC da turma de 5º ano sob orientação da professora titular Alexandra da Silva, perfazendo um total de 10 horas e meia, e foram aplicadas as grelhas de observação em aula.

Definiram-se os seguintes objetivos para esta primeira fase do estágio:

*Quadro 5 - Objetivos da Observação Estruturada*

1.1.1. Objetivos	Objetivos Específicos do estágio
▪ a avaliação geral e diagnóstica dos alunos e da turma no que respeita ao seu desempenho físico, técnico e artístico, e ao seu comportamento em aula;	Objetivo 1
▪ a análise da estrutura e dinâmica da aula;	
▪ a análise da estrutura dos exercícios implementados ao longo da aula – complexidade, conteúdos e suas conjugações;	

- 
- a observação das estratégias metodológicas e pedagógicas empregues pelo professor titular;
- 
- a identificação das escolhas musicais do professor titular;
- 
- e a observação da relação professor/aluno.
- 

### 1.1.2. Desenvolvimento

#### Turma de 4º ano

Todas as sessões de observação dedicadas à turma do 4º ano giraram à volta de uma temática, a aula assistida pelos encarregados de educação: a primeira foi de preparação para aquele dia, apresentando a estrutura normal e completa de uma aula de TDC – um aquecimento ativo, exercícios na barra, exercícios de centro e de *allegro*, e *révèrence*; a segunda aula, pós aula assistida, dedicou os primeiros 30 minutos a exercícios de barra-no-chão mas a restante aula focou-se na revisão de certos exercícios de barra e de pontas que não haviam corrido tão bem; a terceira e a quarta aula focaram-se na realização dos exercícios de pontas mais frágeis, mesmo tendo sido a última aula observada já no 2º período (quase dois meses após a aula assistida) – motivo pelo qual não se considerou viável a avaliação da capacidade de memorização destes alunos nesta fase.

A estrutura das aulas era a regular e progressiva, como indicado acima. Os exercícios eram simples apesar do uso de vários elementos técnicos no mesmo exercício, eram executados de forma lenta e consolidante, mas desafiantes. Dado o número elevado de alunos nesta turma, muitos exercícios a partir do centro são realizados em dois grupos. E enquanto esperam pela sua vez, está instituído que os alunos ficam a corrigir-se a pares ou individualmente ou a rever a estrutura do exercício. Durante o trabalho de pontas, o único rapaz da turma realiza em meia ponta os mesmos exercícios que as raparigas; uma aluna (aluna 13) usa sapatilhas de  $\frac{3}{4}$  de ponta e realiza todos os exercícios em meia ponta, como o rapaz, por não apresentar um trabalho forte e consistente.

A seleção musical (música gravada) pela professora é adequada às intenções, características e género dos exercícios.

A professora dá indicações e correções gerais e individuais, recorrendo frequentemente a imagens e analogias. Antes da execução, marca com os alunos os exercícios de forma calma fornecendo aquela informação detalhada e, frequentemente, molda o corpo do aluno até que este perceba e interiorize a ação. Proporciona um momento de observação e de reflexão por parte dos

restantes alunos e depois todos repetem o movimento trabalhado. Denota-se uma preocupação para com a qualidade do movimento.

Assim, entende-se que a turma de 4º ano revela fragilidades a nível do foco, da respiração e da expressividade dos movimentos dançados. Observam-se outros aspetos mais frágeis: a manutenção da postura e, conseqüentemente, dos braços que ficam atrás do corpo; a constante “luta” na manutenção do *pull-up*, mais evidente no trabalho de pontas; e a pouca força para sustentar as amplitudes das pernas, agravada por uma geral falta de flexibilidade do membro inferior.

A análise da informação recolhida pela grelha de graduação numérica, cujos dados se apresentam nos gráficos abaixo, complementa estas elações. De notar que os valores apresentados correspondem à média aritmética arredondada por defeito das quatro sessões e que a escala utilizada corresponde aos seguintes pontos:

1 – Não satisfaz; 2 – Satisfaz pouco; 3 – Satisfaz; 4 – Bom; 5 – Muito bom; e N.O. – Não observado.

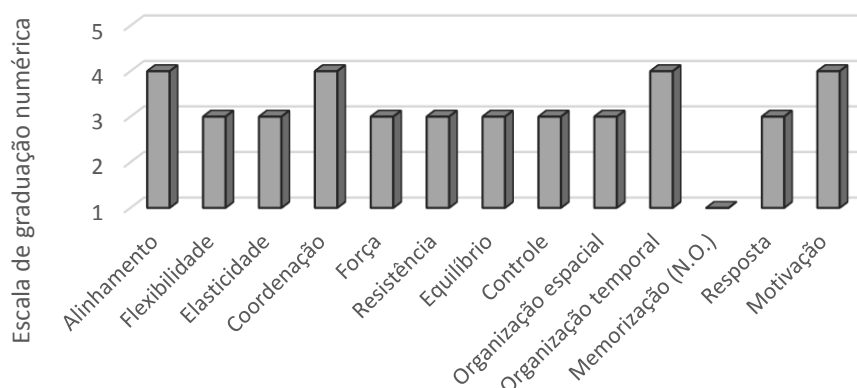


Figura 4 - Gráfico da avaliação das componentes psicomotoras (4º ano)

Como se pode observar, a generalidade dos alunos apresenta um Bom Alinhamento, Coordenação, Organização Temporal e Motivação. Todas as outras componentes foram avaliadas com um Satisfaz – à exceção da Memorização que não foi observada dado que aqueles exercícios já estavam memorizados – pelo que a avaliação global e média das componentes avaliadas da turma corresponde a um Satisfaz.

Variações do Repertório Clássico nas aulas de Técnica de Dança Clássica do 4º e do 5º ano da Escola de Dança Ana Mangericão

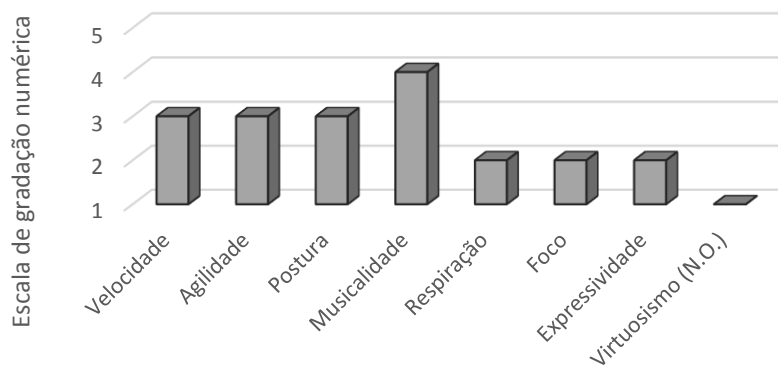


Figura 5 - Gráfico da avaliação das componentes artísticas (4º ano)

Em relação às componentes artísticas, evidencia-se pela positiva a Musicalidade dos alunos no geral. As componentes Respiração, Foco e Expressividade ficam abaixo do nível média da graduação, o correspondente a um Satisfaz Pouco.

É uma turma trabalhadora, empenhada, ávida de conhecimento e consciente do seu trabalho e objetivos – exceção feita às alunas 6, 13 e 16. Poder-se-á dizer que o seu ponto fraco, onde expõe alguns erros de base, é no trabalho de pontas. A aluna 5 evidencia-se muito dos outros alunos, pela positiva, por reunir as características ideais para a prática da Dança Clássica – corpo, linha, elasticidade, técnica consistente, qualidade de movimento e expressividade. O único elemento masculino da turma apresenta um bom porte.

A relação entre a professora e os alunos é de respeito mútuo. A professora é exigente, alertando-os para as consequências do seu comportamento e empenho no futuro, mas a turma está à altura.

### **Turma de 5º ano**

As três aulas que a mestrandia observou da turma de 5º ano apresentavam objetivos distintos: a primeira e a terceira aula seguiram a estrutura normal de uma aula de TDC com exercícios de aquecimento e/ou fortalecimento, de barra, de centro, de allegro e de pontas, sendo que na primeira os exercícios estavam interiorizados porque era de preparação para a aula assistida pelos encarregados de educação e na terceira a professora introduziu novos exercícios e músicas diferentes; a segunda aula foi de barra-no-chão com exercícios realizados no chão para

fortalecimento, alinhamento e alongamento que os alunos já conheciam e exercícios de *allegro* que alunos também já dominavam (exercícios da referida aula assistida).

A estrutura das aulas é, então, a regular, passando por todas as partes que a constituem, sendo dedicado mais tempo aos exercícios na barra. Observou-se que na secção da aula dedicada ao trabalho de Pontas o elemento masculino da turma faz exercícios de *allegro* específicos, como o *tour en l'air* e, de seguida, alongamentos, ou realiza os mesmos exercício que as raparigas mas na meia-ponta. E que uma aluna (aluna 19) passou a realizar os exercícios sem sapatilhas de ponta, ou seja, na meia ponta – recomendação da direção pelo facto de a aluna ter aumentado substancialmente de peso corporal e considerarem prejudicial.

A maioria dos exercícios conjuga, cada um, diversos elementos técnicos mas tendo em conta o tempo em que são realizados – por exemplo, *battement tendu* executado em dois tempos – e o nível técnico da turma, podem ser avaliados como exercícios simples.

Todos os exercícios são acompanhados por música gravada – mesmo os exercícios de aquecimento e os de fortalecimento – selecionada pela professora. As músicas para a aula assistida eram bastante instrumentadas e melódicas, algumas com recurso a voz/cantadas, e as das aulas seguintes eram normais, i.e., de piano. As músicas eram adequadas em termos de compasso, andamento e género, e estimulantes.

A professora dá correções e indicações antes da realização dos exercícios e durante utiliza ainda a correção pelo toque mas não interrompe a execução do exercício para corrigir algo. Chama à atenção para a qualidade de movimento, linha do olhar e respiração – talvez numa tentativa de fazer a ponte para o trabalho que a estagiária, aqui observante, vai implementar – e para outros aspetos técnicos pertinentes.

A estagiária identificou as diferenças na nomenclatura utilizada.

Os alunos, no geral, aparentam ser desatentos, descuidados – não trazem o material requerido, as suas roupas estão rasgadas e os cabelos exigem manutenção ao longo da aula – e algo desinteressados – observou-se mesmo, em diversas ocasiões, que dois dos alunos não faziam o que lhes era proposto. Apontam-se como aspetos mais frágeis da turma o fraco alinhamento dos segmentos bem como a falta de consciência deste, nomeadamente na relação entre membros e corpo; os erros posturais, como ausência de *pull-up*, que se traduz numa dificuldade acrescida na realização de equilíbrio, voltas, *pirouettes*, *allegro* e no trabalho de pontas; a pouca flexibilidade passiva/ativa e elasticidade que se traduz num reduzida amplitude do movimento das pernas e do tronco – por exemplo, só se observou a elevação da perna perto dos 90 graus num *developpé*

*derrière* em duas alunas; a fraca resistência física geral que se faz notar, principalmente na realização dos exercícios de *allegro*; o descuidar e a não aplicação da respiração, do foco e dos movimentos da cabeça em articulação com os dos braços pelo que os movimentos não são dançados.

Da avaliação diagnóstica das componentes selecionadas resultam os quadros que se seguem e que complementam estas observações.

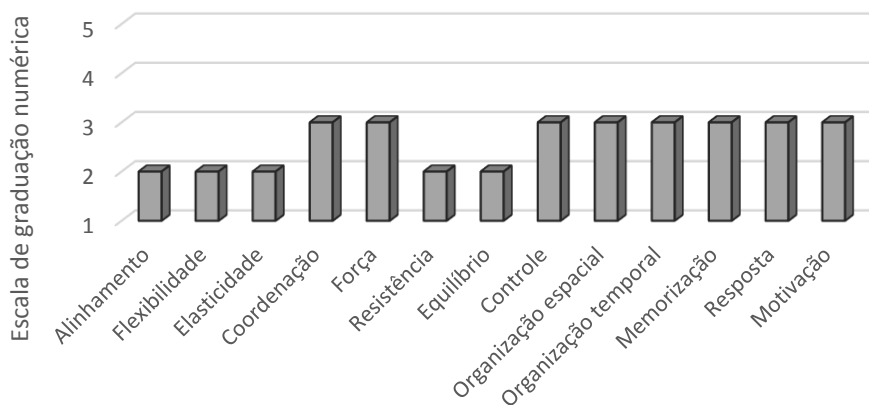


Figura 6 - Gráfico da avaliação das componentes psicomotoras (5º ano)

Alinhamento, Flexibilidade, Elasticidade, Resistência e Equilíbrio são componentes que se encontram abaixo do nível médio da escala de graduação utilizada, o correspondente ao Satisfaz Pouco. De notar que em todas as outras componentes a turma situa-se no nível mediano – Satisfaz – e que não há nenhuma avaliada em Bom ou Muito Bom.

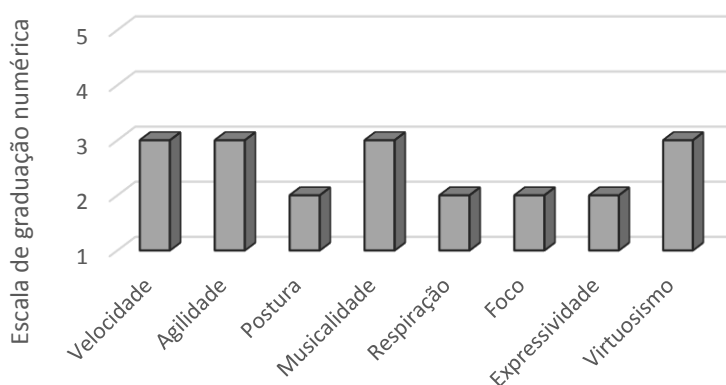


Figura 7 - Gráfico da avaliação das componentes artísticas (5º ano)

Das oito componentes de desenvolvimento artístico específico, metade é avaliada em Satisfaz – Velocidade, Agilidade, Musicalidade e Virtuoso – e a outra metade em Satisfaz pouco – Postura, Respiração, Foco e Expressividade.

Em suma, é uma turma que apresenta dificuldades técnicas, que não adquiriu ainda as capacidades inerentes ao nível de ensino, e cuja motivação está abaixo do esperado. Mas apesar das dificuldades, alguns alunos não hesitavam em colocar questões à professora numa tentativa de compreender e ultrapassar essas suas dificuldades e esforçavam-se – aspetos que se consideram positivos.

A relação professora/alunos era informal, os alunos estavam à vontade com a professora e, a maioria, intervinha durante as sessões, sem pudor em expressar o seu descontentamento em relação à execução de elementos que não eram do seu agrado – conteúdos técnicos mais complexos como as voltas/*pirouettes* ou que lhes provocava dor como as grandes extensões das pernas.

### 1.1.3. Reflexões

Esta primeira etapa do estágio e os objetivos que lhe estavam agregados foram cumpridos como esperado. Sendo o primeiro contacto da estagiária com a instituição, com os professores titulares e com os alunos das duas turmas com que se propôs trabalhar, ainda que distanciada, foi essencial para a captação e avaliação dos parâmetros que envolvem a prática da TDC na EDAM, bem como para o desenvolvimento das próximas etapas do estágio.

## 1.2. PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA

A segunda fase do estágio, Participação Acompanhada, decorreu de forma mais regular, a cada segunda-feira e quarta-feira ao longo de três semanas do mês de Fevereiro (2º período). Nesta fase letiva já ambas as turmas se encontravam na etapa de refinamento da aula de exame de Clássico da RAD que decorreria na segunda quinzena de Março.

Foram realizadas três sessões de Participação Acompanhada com cada turma, num total de nove horas, como podemos observar no cronograma supra.

Definem-se como objetivos desta fase de implementação do estágio:

Quadro 6 - Objetivos da Participação Acompanhada

1.2.1. Objetivos	Objetivos específicos do estágio
▪ a integração progressiva da estagiária nestas aulas;	---
▪ o iniciar do processo de colmatação dos pontos mais fracos detetados durante a fase anterior do estágio através da implementação prática de exercícios/estratégias;	Objetivo 1 e 5
▪ a construção e implementação de exercícios de <i>allegro</i> , secção de saltos da aulas;	Objetivo 4
▪ o facilitar da transição para a próxima fase do estágio, a Lecionação;	---
▪ no final desta fase, a seleção das variações a implementar.	Objetivo 2

### 1.2.2. Desenvolvimento

Finda a fase de Observação Estruturada, e após as devidas considerações, ficou acordado que na seguinte fase do estágio a estagiária ficaria encarregue da secção de *allegro* das aulas de TDC – os últimos 30 minutos das aulas.

Para a elaboração dos planos de aula foi feita uma seleção das fragilidades observadas na fase anterior que se pretendia colmatar, em concordância com os objetivos concretos do estágio que se pudessem introduzir e cumprir já nesta fase. Consequentemente, foram definidas estratégias e construídos exercícios que as aplicassem e que correspondessem ao plano curricular de introdução de conteúdos da turma em questão definido pela EDAM.

Os planos de aula incluem a identificação da aula, a descrição do que é proposto para a sessão e a previsão da sua duração, o alinhamento e descrição completa dos exercícios e tempos de execução, bem como a enumeração dos objetivos concretos de cada exercício.

O instrumento utilizado nesta fase foi o Diário de Bordo. Através da sua aplicação após cada sessão, foi empreendida a reflexão sobre a prática e reformulados os planos de aula para a sessão seguinte. Foram também utilizadas notas pessoais relativas a uma observação mais centrada nos alunos/amostra para reforçar as relações da fase anterior do estágio – e cujos dados mais relevantes se incluem nas reflexões de cada sessão – das seções de aula lecionadas pela professora titular.

Importa referir que, uma vez em preparação para os exames de TDC da RAD, os exercícios da professora titular já estavam memorizados e que os alunos apenas realizaram os exercícios implementados pela estagiária nos dias em que esta lecionou.

Na primeira sessão com cada turma, a estagiária apresentou-se e explicou aos alunos o propósito da sua presença e os objetivos gerais do seu estágio, com o intuito de esclarecer e incluir/envolver os alunos no processo de aprendizagem.

De notar que foram incluídos, em todas as sessões da Participação Acompanhada, um momento de retorno à calma materializado na realização de alongamentos e a *révèrence*.

### Turma de 4º ano

#### ➤ Sessão 1

O plano desta primeira sessão de Participação Acompanhada (Anexo 5) propôs a implementação progressiva de exercícios simples – exercícios de curta duração e com poucos elementos técnicos no mesmo exercício – de pequeno, médio e grande *allegro* que incidem, no seu conjunto, na coordenação entre o movimento das pernas, dos braços, da cabeça e da respiração por forma a promover o desempenho artístico, e, especificamente, nas fragilidades observadas e nos objetivos concretos do estágio – sendo que estes partilham itens – que se apresentam esquematizados no quadro que se segue.

O feedback da professora cooperante, a diretora Ana Mangericão, acerca desta planificação de aula incluiu a sugestão de “puxar” mais por estes alunos e de incluir mais exercícios na planificação.

Quadro 7 - 4º ano, sessão 1 da Participação Acompanhada

4º ano – ALLEGRO – sessão 1			
Seleção de:		Estratégias	Exercícios implementados
Fragilidades	▪ Foco e respiração	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exercícios simples: curtos com poucos elementos</li> <li>▪ Repetição do elemento técnico no exercício para consolidação</li> <li>▪ Incidência na coordenação de braços, cabeças e respiração com os movimentos das pernas</li> <li>▪ Trabalho de <i>relevés</i></li> <li>▪ Uso de músicas simples mas adequadas e estimulantes</li> <li>▪ Correta e completa demonstração dos exercícios</li> </ul>	<i>Petits sauts</i>
	▪ Musicalidade		<i>Échappé sauté</i>
	▪ Trabalho de pontas		<i>Assemblé sauté</i>
			<i>Sissonnes</i>

<b>Objetivos estágio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Situações de palco</li> <li>▪ Testar tempo de resposta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realização de exercícios por grupos, com entradas e saídas na música</li> </ul>	
--------------------------	--	--	--

### Análise do diário de bordo:

Antes da intervenção da estagiária, realizou-se um aquecimento individual e exercícios de barra dos *pliés* aos *fondus*, onde se observou que os alunos apresentam dificuldade em compreender a música e em executar os movimentos no tempo estipulado; que as cabeças e foco estão indefinidos; e que o *battement fondu* é executado a 45 graus;

Alunos perceberam o pretendido mas mostraram dificuldade em coordenar imediatamente os movimentos, o que se pensa ser natural numa fase de adaptação a outro professor;

Não houve tempo para o elemento masculino realizar os exercícios num tempo mais lento e pesado;

Na próxima sessão, manter os mesmos exercícios para que os alunos, tendo memorizado melhor os exercícios em estrutura, mecânica e sequências de movimento, se possam concentrar e focar no movimento da cabeça, braços, tronco e respiração e a sua articulação com as pernas;

As músicas selecionadas foram as adequadas para cada exercício e dinâmicas pretendidas e os alunos não apresentaram dificuldade em executar os exercícios com aquelas.

### ➤ Sessão 2

Na planificação da segunda sessão (Anexo 6), e uma vez que se observou essa necessidade, optou-se por manter os mesmos exercícios e acrescentar apenas um de projeção espacial, o *grand jeté*, na diagonal.

Quadro 8 - 4º ano, sessão 2 da Participação Acompanhada

4º ano – ALLEGRO – sessão 2			
Seleção de:		Estratégias	Exercícios implementados
<b>Fragilidades</b>	Os da sessão anterior		<i>Petits sauts</i> <i>Échappé sauté</i> <i>Assemblé sauté</i>
<b>Objetivos estágio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Situações de palco</li> <li>▪ “Dançar” e interpretar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realização de exercícios por grupos, com entradas e saídas na música</li> <li>▪ Inclusão de exercício de projeção espacial e elevação, mais livre e inspirador</li> </ul>	<i>Sissonnes</i> <i>Grand jeté</i>

### Análise do diário de bordo:

As seções anteriores da aula incluíram exercícios na barra e dois exercícios de centro, onde se observou que o elemento masculino apenas tem um exercício diferente das raparigas, o exercício de voltas;

Alunos lembravam-se da estrutura dos exercícios mas não dos detalhes – *ports-de-bras*, cabeças e intenções – pelo que teve de se marcar novamente os exercícios;

Melhoria na execução daqueles detalhes;

Professora titular sugeriu a inclusão de mais exercícios de *allegro*.

### ➤ Sessão 3

Também nesta sessão se mantiveram os objetivos e estratégias das anteriores. Como sugerido pela professora titular, incluíram-se na planificação (Anexo 7) mais exercícios de *allegro* – *brisés* e *entrechat quatre* – e alteraram-se pequenas partes de certos exercícios – nos *petits sauts* introduziu-se o *échappé fermé battu* como teste às *batteries*, e nos *sissonnes* alterou-se o final para uma transição por forma a incluir o inverso do exercício, um elemento técnico constante do plano curricular.

Quadro 9 - 4º ano, sessão 3 da Participação Acompanhada

4º ano – ALLEGRO – sessão 3	
Exercícios propostos	Foram implementados?
<i>Petits Sauts</i> (com alterações)	Sim
<i>Assemblé sauté</i>	Sim
<i>Brisés</i>	Sim
<i>Sissonnes</i> (com alterações)	Sim
<i>Grand jeté</i>	Não
<i>Entrechat quatre</i>	Não

### Análise do diário de bordo:

Anterior à intervenção da estagiária, realizaram-se exercícios na barra e de adagio no centro, onde se observou uma melhor definição de aspetos relativos à parte artística;

As alterações previstas vieram destabilizar um pouco a execução dos exercícios que já estavam mais “limpos” na aula anterior pelo que tiveram de ser revistos os exercícios, o que se traduziu numa falta de tempo para realizar os dois últimos exercícios;

Não foi possível, tal como previsto pela estagiária e indicado no quadro acima, executar todos os exercícios propostos – dificuldade observada dos alunos em reagir rapidamente a alterações e a novos exercícios;

As preparações dos exercícios e seus tempos, com coordenação inerente entre braços, cabeça e pernas, apresentaram-se como dificuldade dos alunos.

### Turma de 5º ano

#### ➤ Sessão 1

À semelhança da planificação da aula do 4º ano, também a aula e a construção dos exercícios de *allegro* vigentes no plano de aula (Anexo 8) desta turma teve em consideração tanto os objetivos gerais enumerados acima (sessão 1 da turma de 4º ano) como o trabalhar de certas fragilidades observadas, através da implementação de estratégias enumeradas abaixo.

Quadro 10 - 5º ano, sessão 1 da Participação Acompanhada

5º ano – ALLEGRO – sessão 1			
Seleção de:		Estratégias	Exercícios implementados
Fragilidades	▪ Foco e cabeças	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exercícios simples: curtos e com poucos elementos</li> <li>▪ Repetição do elemento técnico no exercício para consolidação</li> <li>▪ Incidência na coordenação de braços, cabeças e tronco com os movimentos das pernas</li> <li>▪ Exercício de trabalho rápido dos pés</li> <li>▪ Adequação dos tempos de execução e dos <i>ports-de-bras</i> ao género (rapaz/rapariga)</li> <li>▪ Correta e completa demonstração dos exercícios</li> <li>▪ Ênfase no <i>feedback</i></li> </ul>	<p><i>Petits sauts</i></p> <p><i>Échappé sauté</i></p> <p><i>Jeté sauté</i></p> <p><i>Grand jeté</i></p>
	▪ Pull-up		
Objetivos estágio	▪ Alinhamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realização de exercícios por grupos, com entradas e saídas na música</li> <li>▪ Inclusão de exercício de projeção espacial e elevação, mais livre e inspirador</li> </ul>	
	▪ Motivação		
	▪ Concentração		
	▪ Situações de palco		
	▪ “Dançar” e interpretar		

#### Análise do diário de bordo:

Antes da seção de *allegro* da responsabilidade da estagiária, a professora titular implementou alguns exercícios de barra e de centro, onde se pode observar que os alunos mostram dificuldade

em integrar correções como foco, intenção e expressão ainda que solicitado pela professora – a aluna 18 disse mesmo não fazer as cabeças solicitadas porque não conseguia, assim, fazer o exercício;

Alunos mostraram dificuldade em coordenar e interiorizar os movimentos das cabeças e dos braços em articulação com os movimentos das pernas nos exercícios 2 e 3, e em realizar as entradas/saídas de forma estilizada;

Assim, dos cinco exercícios propostos para a sessão, o de *ballonnés* não foi realizado – aquela dificuldade observada no exercício 2 influenciou o tempo previsto para a aprendizagem e execução do exercício, e a estagiária optou pela execução dos exercícios seguintes;

Alunos colocaram questões pertinentes;

O aluno 20, elemento masculino, demonstrou interesse na correta realização dos exercícios o que se poderá atribuir ao facto de ter feito exercícios a solo, num tempo diferente do das raparigas – aspeto considerado na literatura revista;

Na próxima sessão, manter os mesmos exercícios para que os alunos, tendo memorizado melhor os exercícios em estrutura, mecânica e sequências de movimento, se possam concentrar na parte artística – movimento da cabeça, braços, tronco e respiração e a sua articulação com as pernas, foco de estudo do estúdio;

As músicas selecionadas foram as adequadas para cada exercício e dinâmicas pretendidas;

No final da aula, a professora titular disse à estagiária que as alunas iriam aprender, este período, a variação da Entrada da Kitri, do bailado *D. Quixote*, em pontas, e sugeriu que a estagiária fizesse uma pesquisa das variações do *Intermediate Foundation* da RAD dado que o aluno 20 (o rapaz) iria realizar, em princípio, uma daquelas variações.

### ➤ Sessão 2

Após reflexão sobre a prática, constatou-se ser necessário a consolidação dos exercícios pelo que o plano não sofreu alterações – apenas se incluíram os objetivos concretos para cada exercício (Anexo 9). Assim, como podemos observar no quadro, o exercício que não havia sido implementado na aula anterior foi realizado nesta sessão.

Quadro 11 - 5º ano, sessão 2 da Participação Acompanhada

5º ano – ALLEGRO – sessão 2		
Seleção de:	Estratégias	Exercícios implementados
Fragilidades	Os da sessão anterior	<i>Petits sauts</i>
Objetivos estágio		<i>Échappé sauté</i>
		<i>Jeté sauté</i>
		<i>Ballonnés</i>
		<i>Grand jeté</i>

### Análise do diário de bordo:

A professora titular implementou alguns exercícios de barra e de centro, sendo que se observou que os alunos conversam entre si durante a aula;

Houve necessidade de remarcar os exercícios uma vez que os pormenores – *port-de-bras*, movimentos da cabeça e intenções – não estavam interiorizados;

Observou-se uma maior preocupação na execução desses pormenores pelos alunos;

A aluna 18, quando chamada à atenção para o cumprir das inclinações da cabeça, disse não conseguir concentrar-se no exercício quando pensa nos movimentos da cabeça – já havia dito o mesmo à professora titular, ao que a estagiária a incentivou a tentar;

Estagiária sentiu que precisaria de mais tempo para levar os alunos a atingir os objetivos e nível propostos mas, tendo em vista o cumprimento dos objetivos concretos delineados para esta fase, resignou-se;

Na próxima sessão manter ou até reduzir o número de exercícios para os consolidar;

Professora titular sugeriu que se aumentasse o tempo de participação em aula da estagiária – 45 minutos – e que incluísse um exercício de adágio.

### ➤ Sessão 3

Como descrito no plano de aula em anexo (Anexo 10) objetivou-se, através de um exercício simples e “dançado” de adágio, implementar conteúdos programáticos propostos para este mês e levar os alunos a aumentar as suas capacidades artísticas e a tomarem consciência desse perfil artístico. Por outro lado, houve uma tentativa de não repetir elementos no exercício para corresponder ao observado nas aulas da professora titular.

Aproveitou-se o facto de os exercícios de *allegro* já estarem mais interiorizados para, como indicado no quadro abaixo, se incidir sobre a resistência física dos alunos – que se apontou como uma fragilidade da turma.

Quadro 12 - 5º ano, sessão 3 da Participação Acompanhada

5º ano – CENTRO e ALLEGRO – sessão 3		
Seleção de:	Estratégias	Exercícios implementados
Fragilidades	Os das sessões anteriores	<i>Adage</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Resistência</li> <li>▪ Realização dos exercícios de <i>allegro</i> apreendidos sem paragens, mantendo a execução por grupos</li> </ul>	<i>Petits sauts</i> <i>Échappé sauté</i> <i>Jeté sauté</i>
Objetivos estágio	Os das sessões anteriores	<i>Ballonnés</i> <i>Grand jeté</i>

#### Análise do diário de bordo:

Esta aula foi lecionada por outra professora da EDAM, Maria João Filipe, que informou a estagiária que a professora titular Alexandra da Silva havia entrado de licença por seis meses e que nesse dia apenas realizaria uma barra diferente de 30 minutos – os alunos demonstraram alguma dificuldade em memorizar os exercícios propostos e em coordenar o movimento das pernas com os dos braços, em cumprir as cabeças definidas pela professora, e em não desistir nos equilíbrios, e apresentam dúvidas quanto à preparação e impulsos das *pirouettes en dedans* e *en dehors*.

Alunos mostraram dificuldade em coordenar os movimentos dos braços com os das pernas no exercício de adágio;

Alunos demonstraram sinais de cansaço físico durante e após a realização da seção de *allegro*, mesmo com as pausas definidas pela alternância entre grupos, mas também de empenho;

Alunos apresentaram dificuldade na impulsão e elevação nos saltos, principalmente numa só perna.

#### 1.2.3. Reflexões

Nesta fase intermédia da implementação do estágio proporcionou-se o contacto efetivo com os alunos e, conseqüentemente, a estagiária passou a fazer uma apreciação mais individual dos

alunos. Como proposto, incidiu-se na ampliação de uma consciência do perfil artístico por parte dos alunos que será imprescindível na aprendizagem e concretização das variações na fase seguinte e, mais importante, na formação de um bailarino.

Desvendam-se já certos desafios: o elevado número de alunos que constitui a amostra, o tempo efetivo em aula para trabalhar distintamente com indivíduos do sexo feminino e masculino (turmas mistas), e a falta de noção e atenção dos alunos para com os detalhes – as componentes de desenvolvimento artístico que definem a Dança como arte.

Durante a implementação desta fase do estágio, a estagiária foi selecionando variações que melhor se adequariam às turmas em questão e discutindo essas possibilidades com as professoras titulares e cooperante. Num período inicial, considerou a Valsa das Flores para toda a turma de 4º ano por ser uma peça de corpo de baile bastante dançada que permite a inclusão de vários intervenientes mas, após a reflexão sobre a sua prática e considerando o tempo necessário para a aprendizagem daquela, descartou essa possibilidade. Para as alunas do 5º ano, a estagiária optou por manter a escolha da professora titular; para o aluno do 5º ano, e apesar de ter sido alertada pela professora cooperante para as dificuldades e fraca motivação desse aluno, optou por uma variação do repertório clássico.

Assim, no início do mês de Março – exceção feita à variação das alunas do 4º ano que só foi confirmada no início de Abril, já na fase de Lecionação – ficaram definidas as seguintes variações (a justificação para estas escolhas será apontada na seção da Lecionação do presente relatório):

#### **4º ano**

- Raparigas – Variação da Clara, do ato I do bailado *O Quebra-nozes*;
- Rapaz – Variação do Rapaz do Tambor, do bailado *O Baile dos Cadetes*;

#### **5º ano**

- Raparigas – Entrada da Kitri, do ato I do bailado clássico *D. Quixote*;
- Rapaz – Variação do Basílio, do ato III do bailado clássico *D. Quixote*.

Também no início de Março a estagiária obteve a autorização para proceder ao registo em vídeo das aulas das turmas do 4º e 5º ano e para a apresentação pública, interna, das variações na EDAM que seriam incluídas na avaliação dos alunos pelo que esta se apontou, provisoriamente, para os dias 26 e 27 de Maio de 2014 (sendo que acabou por realizar-se no dia 6 de Junho de 2014).

A ausência prolongada da professora do 5º ano, Alexandra da Silva, levou a instituição a fazer os devidos ajustes. Assim, questionada a orientadora de estágio acerca das capacidades da estagiária, a direção da EDAM propôs que, na próxima fase, esta lecionasse “sozinha” as aulas de

TDC do 5º ano sob orientação da professora cooperante. Mas a disponibilidade horária da estagiária apenas permitiu a sua intervenção dois dias por semana, sendo os restantes dias lecionados pela professora cooperante Ana Mangericão.

Havendo sido cumpridos os objetivos propostos, este período de adaptação foi essencial para a passagem harmoniosa para a fase seguinte, a Lecionação, e para a definição de objetivos concretos.

### 1.3. LECIONAÇÃO

A terceira fase do estágio, e última no que concerne à implementação prática do estágio e dos seus objetivos, a Lecionação, decorreu ao longo do 2º e 3º período, entre os meses de Março e Junho, cumprindo-se um total de 36 horas: 15 horas/10 aulas com o 4º ano (1x/semana) e 24 horas/16 aulas com o 5º ano (2x/semana) – rever calendarização acima.

Este período correspondeu a uma fase particularmente “atarefada” do plano de atividades da EDAM para estas duas turmas. No mês de Março decorreram os exames de Clássico da RAD e a semana de Workshop de Moderno e Tap com a professora convidada Miss Moseley (Anexo 11); em Abril procedeu-se à avaliação dos alunos, à interrupção letiva da Páscoa e ao reinício das aulas no 3º período; e os meses de Maio e Junho compreenderam essencialmente a preparação mais intensiva para o espetáculo de final de ano.

Estipularam-se como objetivos para a fase de Lecionação:

*Quadro 13 - Objetivos da Lecionação*

1.3.1. Objetivos	Objetivos específicos do estágio
▪ a completa integração da estagiária nas aulas por ela lecionadas e na instituição;	---
▪ o estabelecimento de uma boa e adequada relação com os alunos;	---
▪ a adequação da nomenclatura utilizada pela EDAM;	Objetivo 4
▪ a adequação, na construção e implementação das aulas, do ensino da TDC e das Pontas ao vocabulário e à especificidade performativa às variações selecionadas, tendo sempre em vista o cumprir com o plano de conteúdos programáticos previstos pela EDAM para estas turmas;	Objetivos 3, 4 e 5

▪ a aprendizagem das variações pelos alunos – sequências de movimento, compreensão do ambiente e interiorização das intenções, e interpretação do personagem;	Objetivos 5 e 6
▪ a apresentação pública das variações trabalhadas com as duas turmas.	Objetivo 6

### 1.3.2. Desenvolvimento

Considerando os objetivos definidos para esta fase de lecionação, a análise e reflexão sobre as fases que a antecederam, e a revisão da literatura, delineou-se um plano de ação que compreendeu quatro etapas sequenciais de intervenção:

1. A adequação da aula de TDC ao vocabulário das variações selecionadas;
2. A aprendizagem das variações, i.e., das sequências de movimento e intenções inerentes a cada momento;
3. A interpretação das variações, através da análise e compreensão do ambiente e da personagem e da interiorização das intenções;
4. A apresentação pública das variações.

A aplicação dos diários de bordo ao longo da Lecionação permitiu a análise da intervenção da estagiária em cada aula, a reestruturação de metas e estratégias, e a sua aplicação na aula seguinte.

Importa antecipar já algumas considerações a respeito das aulas implementadas:

- a) a planificação das aulas teve em conta a estruturação lógica e adequada de implementação de exercícios – aquecimento, exercícios na barra com progressão para os do centro e de *allegro* (saltos), e retorno à calma que se materializou em alongamentos;
- b) por motivos inerentes à aprendizagem, que abrange a compreensão, a repetição e a consolidação, os exercícios planeados são introduzidos de forma progressiva ao longo de um período de tempo em função do tempo de aprendizagem e evolução dos alunos.

Para facilitar a compreensão, é feita a apresentação e análise dos dados relativos ao trabalho desenvolvido com a turma de 4º ano, primeiro, e do 5º ano posteriormente.

#### **Turma de 4º ano**

- **Etapa 1 – Adequação da aula de TDC**

Para esta primeira etapa de intervenção, definiram-se então objetivos específicos – que compreenderam o cumprir do plano curricular previsto para esta turma pela EDAM, o reforçar das fragilidades identificadas na fase anterior, e a introdução/consolidação dos conteúdos técnicos do repertório a introduzir – e as estratégias para os cumprir. A partir destes, procedeu-se à planificação de uma aula completa que os operacionalizasse.

O plano de aula encontra-se em anexo (Anexo 12) mas, dado a sua relevância, optou-se por esquematizar estes no quadro que se apresenta de seguida.

Quadro 14 - Resumo do Plano de aula I, 4º ano

PLANO DE AULA I – 4º ANO		
<b>Objetivos</b>	<b>Conteúdos programáticos da EDAM a consolidar</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passos de ligação: pas de basque glissé en dehors, rotation à terre;</li> <li>▪ Voltas: chaînnes, posé pirouette em série;</li> <li>▪ Allegro: assemblés battu dessus, brisés dessus, entrechat quatre, pas de basque en dehors e en dedans e sissonnes fermé e ouvert en avant e en arrière</li> </ul>	
	<b>Fragilidades</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respiração   Foco   Expressividade</li> <li>▪ Memorização dos exercícios</li> </ul>	
	<b>Conteúdos técnicos do repertório</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Allegro</li> <li>▪ Valsa</li> <li>▪ Passos de ligação</li> <li>▪ Dinâmicas</li> <li>▪ Corpo de baile / organização espacial</li> </ul>		
<b>Estratégias</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aula simples e consolidante pela repetição e pelo build up entre exercícios</li> <li>▪ Barra: exercícios específicos de preparação para o trabalho de batteries e voltas/pirouettes</li> <li>▪ Nos exercícios mais lentos, reforçar as componentes artísticas</li> <li>▪ Música adequada e inspiradora</li> <li>▪ Diferentes dinâmicas de execução do mesmo elemento técnico</li> <li>▪ Marcação dos exercícios: calma, revisão pontos mais sensíveis e dinâmicas a aplicar</li> <li>▪ Entradas e saídas de filas/grupos, na música</li> </ul>		
<b>Alinhamento dos exercícios</b>		
<b>Barra</b>	<b>Centro</b>	<b>Allegro</b>
Pliés Tendus Jetés Rond de jambe Fondus Frappés Adagio Grand battement	Tendus Adagio Pirouettes Voltas (diagonal)	Petits sauts Assemblés Brisés Pas de Basque Sissonnes Entrechat quatre

De notar que, apesar de cada exercício preparar muito especificamente certos elementos técnicos e, frequentemente, mais do que um elemento ou objetivo – como se explicito no plano em anexo – optou-se por apresentar aqui a ligação com os objetivos numa perspetiva macro, para facilitar a leitura. A título de exemplo, no exercício de *battements jetés*, a ação das pernas e uso do *plié* vai preparar o *allegro* mas também é nele preparada a ação do joelho para as *pirouettes*.

Esta etapa compreendeu três aulas. Segue-se a enumeração dos exercícios realizados e indicação da sua relação com os objetivos e estratégias na perspetiva macro em cada aula – correspondência assinalada a cores diferentes, sendo que certos exercícios apresentam duas correspondências (exemplo: os *pliés* preparam o trabalho de *allegro* mas também com ele se reforçaram as componentes artísticas) –, seguida da reflexão sumária sobre os dados recolhidos pelo diário de bordo.

Quadro 15 - 4º ano, aula 1

AULA 1 – 4º ano	
Exercícios realizados	Relação com os objetivos
Barra: 1. pliés 2. tendus 3. jetés	Batteries
4. rond de jambe	Componentes artísticas
Centro: 5. pirouettes	Pirouettes
Allegro: 6. entrechat quatre	

#### Análise do Diário de Bordo:

Na primeira sessão procedeu-se ao primeiro registo em vídeo da aula. A marcação dos exercícios foi feita com calma, com revisão dos pontos mais frágeis/sensíveis e dinâmicas a aplicar. Foram executados apenas seis exercícios dado o tempo de resposta dos alunos, e alguns sofreram alterações como estratégia de rentabilização de tempo de aula. Os alunos mostraram-se interessados e recetivos ao feedback da estagiária. A

professora titular mencionou o facto de esta turma estar habituada à marcação ainda mais pausada dos exercícios. Tendo em conta a heterogeneidade dos alunos e o seu tempo de resposta para a aprendizagem de uma peça longa de corpo de baile, que iria exigir muito da coordenação e sincronização dos intervenientes, a estagiária decidiu descartar a Valsa das Flores enquanto repertório para esta turma.

Quadro 16 - 4º ano, aula 2

**AULA 2 – 4º ano**

Exercícios realizados	Relação com os objetivos
<p>Barra:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pliés</li> <li>2. tendus</li> <li>3. jetés</li> <li>4. fondus</li> <li>5. frappés</li> </ol>	Batteries/ allegro
<p>Centro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. pirouettes</li> </ol>	Pirouettes
<p>Allegro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Peq. saltos</li> <li>8. entrechat quatre</li> </ol>	

Análise do diário de bordo:

A segunda aula foi assistida pela orientadora, Vanda Nascimento, e, em parte, pela professora cooperante, Ana Mangericão. A estagiária expôs-lhes a alteração do repertório – variação da Clara do bailado Quebra-Nozes – ao que a professora cooperante mencionou as quatro alunas que apresentariam coreografia de Clássico no espetáculo final de ano – alunas 1, 5, 10 e 14. Apesar de empenhados, os alunos não se lembravam dos exercícios pelo que, apoiando-se no

*feedback* da professora cooperante, a estagiária dedicou ainda mais tempo à marcação daqueles mas a orientadora sugeriu que esta acelerasse o processo – não quebrar a dinâmica da aula e rentabilizá-la em termos de tempo. A aula terá de ser alterada, após a interrupção da Páscoa, para se adequar ao novo repertório.

Quadro 17 - 4º ano, aula 3

**AULA 3 – 4º ano**

Exercícios realizados	Relação com os objetivos
<p>Barra:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pliés</li> <li>2. tendus</li> <li>3. jetés</li> <li>4. fondus</li> <li>5. frappés</li> </ol>	Batteries/ allegro
<p>Centro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. pirouettes</li> <li>7. voltas (diag)</li> </ol>	Pirouettes/ voltas
<p>Allegro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Peq. saltos</li> <li>9. entrechat quatre</li> </ol>	

Análise do Diário de Bordo:

Na terceira aula foram planeadas alterações na estrutura da aula para introduzir a variação do rapaz mas este aluno faltou pelo que se reestruturou a aula. Adequaram-se a nomenclatura e a execução de elementos técnicos ao método utilizado na EDAM (*posé pirouette*, posição *sur le cou-de-pied devant a rondi*). Apesar de motivados e empenhados, os alunos têm dificuldade em memorizar os exercícios e em interiorizar as correções pelo que se

torna imprescindível repensar as estratégias: tornar os exercícios mais simples e curtos, bem como adaptá-los ao novo repertório.

➤ Etapa 2 – Aprendizagem das variações

Para a seleção das variações a estagiária teve em consideração, primeiramente, a faixa etária e o nível dos alunos. Estes fatores limitaram logo aquela escolha mesmo prevendo a adaptação dos passos e dos *enchainements* a executar. A estagiária voltou-se então para peças que são frequentemente utilizadas em repertório escolar, como o *Baile dos Cadetes*, e cujas personagens são interpretadas por crianças mesmo em universo profissional de companhias de dança, como a personagem Clara no bailado *O Quebra-Nozes*.

Assim, atendendo também às características específicas do elemento masculino desta turma – bom porte, boa definição e uso dos *port-de-bras*, semblante sério e algo imponente – a escolha recaiu, como mencionado supra, sobre o Rapaz do Tambor do bailado *O Baile dos Cadetes*. É uma variação simples que usa elementos técnicos compatíveis com o nível do aluno, cuja personagem corresponde à sua faixa etária o que coadjuva a identificação e interpretação deste, e que usa a repetição de seções facilitando a memorização e consolidação destas.

No caso das alunas desta turma, o facto de o trabalho de pontas ter sido introduzido apenas no ano letivo anterior restringiu ainda mais a seleção da variação. A variação da Clara – personagem muito feminina que se encontra próxima da faixa etária daquelas – com o Quebra-Nozes – boneco muito estimado que acaba de receber de presente de Natal – é curta e permite a adaptação, pela estagiária, da sua estrutura e dos elementos técnicos ao nível das alunas e pode facilitar a interpretação daquelas. A auxiliar na melhor interiorização da personagem está, para além da interação com um adereço e outro personagem (o irmão, que no presente contexto é fictício), a ligação direta que a música apresenta com as ações e intenções.

Assim, atendendo às novas especificidades do repertório a implementar nesta fase, suscitadas pela análise da implementação do outro bloco de aulas, procedeu-se à planificação de uma nova aula (Anexo 13) devidamente adequada à introdução daquelas variações.

A primeira fase do processo de definição de objetivos incidiu na construção adequada (adaptada aos alunos) das variações e no levantamento de elementos técnicos e sequências de movimento que constituem cada variação (Anexo 14). Depois, e considerando as fragilidades

observadas na etapa anterior e as necessidades da turma, construíram-se os exercícios e redefiniram-se as estratégias para o cumprir dos objetivos.

Toda esta informação, à semelhança da planificação anterior, apresenta-se esquematizada no quadro infra.

Quadro 18 - Resumo do Plano de aula II, 4º ano

PLANO DE AULA II – 4º ANO			
<b>Objetivos</b>	<b>Aprendizagem das variações</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Variação da Clara com Quebra-Nozes (d' O Quebra-Nozes)</li> <li>▪ Variação do Rapaz do Tambor (d' O Baile dos Cadetes)</li> </ul>		
	<b>Conteúdos técnicos do repertório</b>		
	Raparigas:	Rapaz:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relevés nas 2 pernas e de 2 p/ 1 perna</li> <li>▪ Piqués</li> <li>▪ Voltas</li> <li>▪ Saltos numa perna e nas 2 pernas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pirouettes en dehors</li> <li>▪ Voltas</li> <li>▪ Salto de 2 p/ 2 pernas e de 1 p/ outra</li> </ul>	
	<b>Fragilidades</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respiração   Foco   Coordenação movimentos da cabeça</li> <li>▪ Pull-up (raparigas, trabalho de pontas)</li> <li>▪ Memorização dos exercícios</li> </ul>			
<b>Estratégias</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aula simples, curta e consolidante pela repetição e pelo build up entre exercícios</li> <li>▪ Exercícios simples e curtos</li> <li>▪ Exercícios na barra que trabalham indiretamente os conteúdos das variações</li> <li>▪ Incluir nos exercícios de centro, allegro e pontas os elementos técnicos das variações</li> <li>▪ Aula mais dinâmica, promovendo o rentabilizar do tempo p/ objetivo principal</li> <li>▪ Reforçar as componentes artísticas ao longo de toda a aula</li> <li>▪ Elucidar alunos quanto à ponte entre conteúdos dos exercícios e das variações</li> <li>▪ Reforçar a ligação entre música e execução dos movimentos e intenções da variação</li> <li>▪ Incidir no trabalho de pontas (raparigas)</li> </ul>			
<b>Alinhamento dos exercícios</b>			
<b>Barra</b>	<b>Centro</b>	<b>Allegro</b>	<b>Pontas</b>
Pliés Tendus e Glissés Rond de jambe Fondus Frappés Adagio Grand battement	Adagio Tendus e glissés c/ pirouettes en dehors	Petits sauts Jetés c/ assemblés Temps levé (diag.)	Rises e relevés Échappés Pas courrus

Como se pode observar, esta fase foca-se muito especificamente na aprendizagem das variações – muitos exercícios preparam as ações mas muitos incluem os elementos técnicos das variações – e, por isso, este plano de aula será aplicado até ao final da fase de Lecionação do estágio.

Este bloco compreendeu três aulas. Dada aquela especificidade e o facto de esta informação já figurar no quadro acima – bem como no plano de aula e no quadro da construção da variação em anexo –, optou-se por apenas enumerar, nos quadros que se seguem, os exercícios implementados em cada aula e incluir as observações mais pertinentes – nomeadamente como se procedeu à aprendizagem das variações.

Quadro 19 - 4º ano, aula 4

AULA 4 – 4º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra:	
1. pliés	
2. tendus e glissés	
3. fondus	
4. grand battement	
Centro:	
5. tendus e glissés c/ pirouettes en dehors	
Allegro:	
6. petits sauts	- só rapaz, enquanto alunas
7. jetés com assemblés	calçam pontas
8. temps levé (diagonal)	
Pontas:	- rapaz fez fortalecimento
9. rises e relevés	
10. échappés	
Variações:	
Clara	- intro à polka e sequência de retirés passés
Rapaz do Tambor	- 1ª sequência, 16 tempos

#### Análise do diário de bordo:

Nesta quarta aula observou-se logo que a estratégia implementada neste novo plano de aula (exercícios simples e curtos) resultou – alunos memorizaram mais rapidamente os exercícios e o foco virou-se para a correta execução destes. Ainda assim, e porque se incidiu no correto trabalho de pontas, apenas se dedicaram 15 minutos à aprendizagem das variações – transmissão das sequências de movimentos e intenções inerentes. Seria importante elucidar as alunas acerca da manutenção

das sapatilhas de ponta mas não há tempo para tal. Duas alunas – alunas 13 e 15 – só fizeram a primeira parte da aula por motivo de lesão. Na próxima aula, dedicar mais tempo às variações.

Quadro 20 - 4º ano, aula 5

AULA 5 – 4º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra:	
1. pliés	
2. tendus e glissés	
3. rond de jambe	
4. fondus	
5. grand battement	
Centro:	- alongamentos
6. tendus e glissés c/ pirouettes en dehors	
Allegro:	
7. petits sauts	
8. temps levé (diagonal)	- só rapaz e 4 alunas
Pontas:	enquanto calçavam pontas

9. rises e relevés	
Variações: Clara	- até aos temps levé com música
Rapaz do Tambor	- completa; com música, até à 1ª pirouette

Análise do diário de bordo:

Na quinta aula quatro alunas não trouxeram as sapatilhas de ponta e a aluna 10 assistiu à aula por estar lesionada. Foi

aplicada a estratégia de fazer a ponte entre os conteúdos técnicos dos exercícios e os das variações, sugestão já identificada de levar os alunos a compreender a sua aplicação prática, e estes mostraram-se elucidados e empenhados em interioriza-los. Concluiu-se hoje a aprendizagem da estrutura da variação do rapaz – por uma questão de tempo para a implementação dos objetivos do estágio e porque a variação assim o permite em termos de estrutura e música, optou-se por se considerar apenas três das quatro partes da variação – e iniciou-se o processo de execução na música. As alunas apresentaram alguma dificuldade em interiorizar a primeira sequência da variação, um elemento preparatório da *polka* – neste nível não realizam *polka* nem saltos em pontas. Posto isto, despendeu-se muito tempo na consolidação deste elemento. Os alunos têm dificuldade em executar as variações no tempo das músicas utilizadas pelo que será necessário encontrar versões mais adequadas no andamento. A professora titular disse não ter tempo para rever as variações nas restantes aulas da semana. Para a introdução e implementação da próxima etapa e estratégia definida no estágio para a aprendizagem das variações, foi pedido aos alunos que pesquisassem e visionassem os bailados que integram as variações selecionadas.

Quadro 21 - 4º ano, aula 6

AULA 6 – 4º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra:	- aula em pontas
1. pliés	- 1 exercício p/ cada lado
2. tendus e glissés	
3. rond de jambe	
4. fondus	
5. grand battement	- alongamentos
Allegro:	
6. petits sauts	- só rapaz
Variações:	
Clara	- completa; em grupos de 4
Rapaz do Tambor	- revisão cabeças e pbras; 2x com música

Análise do diário de bordo:

Na sexta sessão, foram realizados poucos exercícios mas executados em pontas como estratégia de aumento de força e resistência, de reforçar o *pull-up*, de proporcionar uma melhor adaptação ao trabalho das variações, e de rentabilizar o tempo de aula. Assim, houve tempo para se realizar a variação das raparigas em grupos de quatro. Alunas estavam algo distraídas o que

se refletiu na interiorização das intenções e das correções, principalmente das alunas com mais dificuldades. Com o aluno já se iniciou o processo de aperfeiçoamento da variação e observou-se

que este não é consistente naquela execução, mas pensa-se que a repetição irá ter efeitos positivos. Foi pedido às alunas que trouxessem, na próxima aula – uma nova etapa – um boneco com certas dimensões e características para servir de Quebra-Nozes.

➤ Etapa 3 - Interpretação das variações

Apesar de se observar que, até ao momento, a maioria dos alunos ainda apresenta dificuldades a nível da execução técnica, e que a data de apresentação se encontra próxima, transitou-se para esta etapa – a interpretação das variações pelos alunos.

Para esta etapa, e apoiando-se na literatura revista acerca da importância da interiorização do personagem pelo bailarino (Nagrin, 1997; Moal, 1999a), considerou-se o visionamento, em aula, da interpretação das variações por bailarinos profissionais.

Já na etapa anterior havia sido pedido aos alunos que visionassem os bailados em questão. De notar que, dos 17 alunos, apenas a aluna 12 o fez pelo que ainda se considerou fazer uma sessão de visionamento dos bailados mas uma vez que o visionamento dos bailados afigura-se, aqui, como acessório de contextualização das variações e ponte para esta etapa, que o tempo de aula é pouco e valioso, e que se proporcionaria o visionamento das variações em aula, optou-se por invalidar esta hipótese e fazer uma breve descrição do enredo dos bailados.

Foi, então, feita uma seleção das versões a visionar (os links estão no Anexo 15) que melhor se adequavam e elaboraram-se quatro questões a ser respondidas pelos alunos, tendo por base as questões sugeridas por Nagrin (1997):

- a) Quem é a Clara/o Rapaz do Tambor? (Caracterização, descrição)
- b) Como se relaciona com os outros personagens?
- c) Em que parte do bailado se insere a variação em causa?
- d) Qual é o ambiente e as ações da variação?
- e) Tendo em conta o ambiente e o que a personagem está a viver e a sentir, nomeia uma cor que o caracterize e justifica.

Objetivou-se, com a aplicação e resposta a estas questões, não a extração estatística de dados mas, por um lado, a confirmação do conhecimento e compreensão do enredo e ambiente envolvente da variação que interpretam e, conseqüentemente, que os alunos refletissem e discursassem sobre o que aquela personagem está a viver e a sentir como estratégia de desenvolvimento da interiorização e interpretação pessoal, expressiva, vívida e sensorial dessa

personagem. E, após análise das respostas, a aplicação das ideias e palavras-chave enquanto estratégia de aumento da interpretação pessoal.

Por outro lado, e dado que a apresentação pública estava para breve, teve-se em consideração o peso das variáveis psicológicas, nomeadamente da ansiedade, na performance dos alunos – Xarez (2012), sugere a simulação de situações de exposição ao público. E identificaram-se, assim, os objetivos para esta etapa e as estratégias para os cumprir, que se esquematizam no quadro seguinte.

Quadro 22 - Resumo da proposta para Interpretação das variações, 4º ano

Interpretação das variações	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compreensão do ambiente e intenções dos vários momentos da variação</li><li>▪ Consolidação das intenções e seu reflexo nos movimentos e expressão facial</li><li>▪ Integração e interpretação com o adereço (raparigas)</li><li>▪ Ligação com o público</li><li>▪ Simbiose com a música</li><li>▪ Correta utilização do espaço</li><li>▪ Definição de entrada, agradecimento e saída</li><li>▪ Preparação para situação real de exposição ao público</li><li>▪ Rentabilização do tempo de aula para cumprir estes objetivos</li></ul>
	<b>Estratégias</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Visionamento e análise das variações</li><li>▪ Aplicar as questões: alunos descrevem, por escrito, essa análise</li><li>▪ Música das variações adequada quanto ao andamento</li><li>▪ Execução das variações por grupos mais pequenos e a solo</li><li>▪ Feedback: indicações verbais</li><li>▪ Aplicação das ideias e palavras-chave propostas pela análise das variações (sugeridas pelo grupo e por cada alunos)</li><li>▪ Execução de poucos exercícios específicos, como breve aquecimento para o ensaio</li></ul>

Esta epata compreendeu duas aulas. Foram aplicados os exercícios previstos no segundo plano de aula mas apenas como aquecimento para o trabalho específico das variações. Assim, realizaram-se apenas aqueles exercícios imprescindíveis à manutenção do bailarino, como os *pliés* e os *tendus* com *glissés* – sendo que as alunas os realizaram em pontas pelos motivos já apontados – e os específicos de trabalho ágil e rápido dos pés e de pontas, como se pode observar no quadro abaixo.

Quadro 23 - 4º ano, aula 7

AULA 7 – 4º ano	
Exercícios realizados	Observações
Centro: 1. pliés 2. tendus e glissés	- aula em pontas
Pontas: 3. rises e relevés 4. échappés	
Variações: Clara	
Rapaz do Tambor	
	- adequação à música, em grupos de 3 alunas, interpretação c/ boneco
	- revisão geral, pequenas alterações, qualidade e interpretação

Análise do diário de bordo:

Como previsto, esta sétima aula iniciou-se com o visionamento das variações, tendo-se procedido à identificação de elementos técnicos e artísticos constantes naquelas e sua ligação com o que tem sido trabalhado em aula. Os alunos mostraram-se, no

geral, fascinados com a execução e interpretação daqueles bailarinos e reconheceram elementos que estavam a aplicar. Depois, em 15 minutos, responderam àquelas cinco questões – a maioria dos alunos não entregou as respostas nessa aula pelo que, dos 17 alunos, apenas 12 entregaram as respostas à estagiária (aluno 8 e alunas 3, 9, 16 e 17 não entregaram) – e iniciou-se a aula.

Observa-se que os alunos que apresentam mais dificuldades técnicas (e outras fragilidades) – agora que realizam a variação em grupos de três – ainda não têm interiorizada a coreografia e, conseqüentemente, não focam a sua atenção no que é pedido nesta etapa. Nos restantes alunos observou-se uma tentativa de aplicar o que é proposto, sendo que a aluna 12 se evidencia pela boa interpretação e expressividade. Será importante reincidir nestes conceitos, consolidar e proporcionar a realizar da variação a solo (raparigas).

Quadro 24 - 4º ano, aula 8

AULA 8 – 4º ano	
Exercícios realizados	Observações
Centro: 1. pliés 2. tendus e glissés	- aula em pontas
Pontas: 3. échappés	
Allegro: 4. petits sauts	
Variações: Clara	
Rapaz do Tambor	- entradas, vénia e saídas; revisão geral; execução a solo (intercalando rapaz a cada 4 ou 5 rparigas)

Análise do diário de bordo:

Nesta última aula, como proposto, as variações foram realizadas a solo e observou-se uma maior preocupação na execução das variações. Aplicaram-se, nas indicações verbais, as palavras-chave retiradas da análise das respostas dos alunos às questões da aula anterior, que eram semelhantes (transcrição no Anexo

16).

Nas alunas 12, 5 e 10 observou-se a imediata aplicação e interiorização do solicitado, sendo que a primeira exterioriza muito bem as sensações. As restantes, apesar das dificuldades que apresentam, tentaram corresponder, e observou-se uma melhoria geral, exceção feita à aluna 6 que, não mostrando domínio da coreografia, levou a que a professora titular interviesse no sentido de a alertar para a sua prestação. O aluno 8 apresenta o porte necessário e denota melhorias na interpretação da variação mas é, como já referido, bastante inconsistente na execução da variação – pensa-se que a repetição resolveria este problema.

### Turma de 5º ano

Todo este processo descrito foi aplicado à turma de 5º ano, pelo que será desnecessário apresentar aqui os pressupostos para a elaboração das quatro etapas (já considerados acima).

#### ➤ Etapa 1 – Adequação da aula de TDC

Tratando-se de indivíduos diferentes e de um outro nível de ensino, outros objetivos e estratégias foram delineados, com reflexo no plano de aula que se implementou (Anexo 17) – como se pode observar de seguida.

Quadro 25 - Resumo do Plano de aula I, 5º ano

PLANO DE AULA I – 5º ANO	
Objetivos	<b>Conteúdos programáticos da EDAM a consolidar</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Allegro: temps de cuisse, sissonne ouvert en arrière e de côté</li> <li>▪ Rapazes: pivot en dedans e en dehors em arabesque, em attitude e à la seconde</li> <li>▪ Raparigas: posé pirouette</li> </ul>
	<b>Fragilidades</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respiração e Foco</li> <li>▪ Flexibilidade e elasticidade</li> <li>▪ Alinhamento</li> <li>▪ Memorização dos exercícios</li> <li>▪ Motivação</li> </ul>
	<b>Conteúdos do repertório</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grand allegro</li> <li>▪ Voltas</li> <li>▪ Pirouettes</li> </ul>
<b>Estratégias</b>	

- Aula simples e consolidante pela repetição e pelo build up entre exercícios
- Barra: exercícios “quadrados”, executados em face (sem mudar direção de execução), alertando para o correto alinhamento
- Barra: exercícios específicos de preparação para o trabalho de grand allegro e grandes poses (elasticidade dos pliés, mecânica e amplitude de pernas) e voltas/pirouettes (impulso, ação do joelho e tronco/braços)
- Ênfase na utilização dos pliés em diferentes dinâmicas, tanto na construção dos exercícios como aquando da sua execução
- Nos exercícios mais lentos, reforçar as componentes artísticas
- Música adequada e inspiradora para promoção do aumento das componentes artísticas e da motivação
- Marcação dos exercícios: calma, revisão pontos mais sensíveis e dinâmicas a aplicar
- Definição de metas, sugestão de desafios adequados, utilização do feedback como reforço positivo

<b>Alinhamento dos exercícios</b>		
<b>Barra</b>	<b>Centro</b>	<b>Allegro</b>
<b>Pliés</b>	Adagio	Petits sauts
<b>Tendus</b>	Tendus	Temps de cuisse
<b>Glissés</b>	Pirouettes	Sissonnes
<b>Rond de jambe</b>	Voltas (diagonal)	Grand jeté
<b>Fondus</b>		
<b>Frappés</b>		
<b>Adagio</b>		
<b>Grand battement</b>		

Esta primeira etapa compreendeu quatro aulas. Apresentam-se, então, os exercícios realizados em cada uma destas aulas e a sua correspondência com os objetivos definidos, seguida da análise sumária dos dados recolhidos pelo diário de bordo.

De notar que, dada a resposta dos alunos e as estratégias definidas, a estrutura de certos exercícios foi alterada para corresponder às necessidades<sup>9</sup> (Anexo 18).

<sup>9</sup> Apresentam-se o plano de aula e as alterações separadamente por questões de fidelidade do processo.

Quadro 26 - 5º ano, aula 1

AULA 1 – 5º ano	
Exercícios realizados	Relação com os objetivos
<p>Barra:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pliés</li> <li>2. Tendus</li> <li>3. Glissés</li> <li>4. Rond de jambe</li> <li>5. Frappés</li> </ol> <p>6. Alongamento perna na barra</p>	<p>Petit allegro Grand allegro</p> <p>Componentes artísticas</p>
<p>Centro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Voltas (diagonal)</li> </ol>	<p>Voltas e Pirouettes</p>
<p>Allegro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Petits sauts (alterado)</li> </ol>	

### Análise do Diário de Bordo:

Nesta primeira sessão procedeu-se ao primeiro registo em vídeo da aula. A aula iniciou-se com 25 minutos de atraso que se refletiu no número de exercícios implementados. Observou-se um aumento da motivação e de entusiasmo dos alunos ao longo da aula, e uma dificuldade geral em interiorizar as correções. Apesar de terem percebido o exercício de voltas, todos os alunos mostraram muita dificuldade na sua realização – disseram que por muito que repitam, não conseguem

fazer voltas. Posto isto, equacionou-se a realização de um exercício básico para o foco na próxima aula. Esclareceram-se diferenças na nomenclatura. O último exercício não estava planeado e foi introduzido como estratégia motivacional – sugestão de um desafio que se sabe que os alunos conseguiriam superar – e observou-se a resposta pretendida.

Quadro 27 - 5º ano, aula 2

AULA 2 – 5º ano	
Exercícios realizados	Relação com os objetivos
<p>Barra:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pliés</li> <li>2. Tendus</li> <li>3. Glissés</li> <li>4. Rond de jambe</li> <li>5. Grand batt (no centro)</li> </ol>	<p>Petit allegro Grand allegro</p> <p>Respiração</p>
<p>Centro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Pirouettes (alterado)</li> <li>7. Foco</li> <li>8. Voltas (diag.)</li> </ol>	<p>Voltas e Pirouettes</p>
<p>Allegro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Rèvèrence (alterado)</li> </ol>	

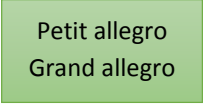
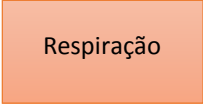
### Análise do Diário de Bordo:

Os alunos não se lembravam dos exercícios da barra pelo que se remarcaram novamente. Atendendo ao tempo de aula e aos objetivos propostos para esta, de incidência no foco para as voltas e *pirouettes*, realizaram-se poucos exercícios de barra. Realizou-se um exercício simples de *pirouette*, sem deslocação, para aplicação do foco, onde se verificou que os alunos não têm bem presentes os impulsos para as *pirouettes en dehors/dedans*, pelo

que se procedeu a uma análise e experimentação destes.

Observou-se uma falha de comportamento e respeito para com a professora – contestaram as suas correções, como virar a cabeça, alegando não o conseguir fazer – que levou a uma breve conversa sobre objetivos e progressão em aula. A adequação da TDC aos conteúdos do repertório não tem sido cumprido na sua totalidade, pelo que se sugere a implementação da seção de allegro na próxima aula.

Quadro 28 - 5º ano, aula 3

AULA 3 – 5º ano	
Exercícios realizados	Relação com os objetivos
<p>Barra:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pliés</b></li> <li>2. Tendus</li> <li>3. Glissés</li> <li>4. <b>Fondus</b></li> <li>5. Grand batt (no centro)</li> </ol>	
<p>Allegro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Petits sauts</li> <li>7. Temps de cuisse</li> <li>8. Sissonnes</li> <li>9. Révèrence (alterado)</li> </ol>	

#### Análise do Diário de Bordo:

A aluna 24 faltou e a aluna 22 teve de sair depois da barra. Alunos mostraram-se mais recetivos e motivados, principalmente a partir do centro. Para se incidir no trabalho de *allegro*, e especialmente de *grand allegro*, os três primeiros exercícios da barra foram realizados apenas para um lado, alternadamente, como estratégias de rentabilização do tempo e incluiu-se um exercício de *grands battements* no centro

(amplitude de pernas). A reflexão sobre esta sessão propõe a continuação deste trabalho, mais dinâmico, e a introdução do exercício de *grand jeté*.

Quadro 29 - 5º ano, aula 4

AULA 4 – 5º ano	
Exercícios realizados	Relação com os objetivos
<p>Barra:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pliés</li> <li>2. Tendus</li> <li>3. Glissés</li> <li>4. Rond de jambe</li> <li>5. Fondus</li> <li>6. Frappés</li> <li>7. Grand batt.</li> </ol>	<p>Petit allegro Grand allegro</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Alongamento pied à la main</li> </ol>	<p>Componentes artísticas</p>
<p>Centro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Pirouettes (alterado)</li> <li>10. Voltas (diag.)</li> </ol>	<p>Voltas e Pirouettes</p>
<p>Allegro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Petits sauts</li> <li>12. Temps de cuisse</li> <li>13. Sissonnes</li> <li>14. Révèrence (alterado)</li> </ol>	<p>Voltas e Pirouettes</p>

#### Análise do Diário de Bordo:

A quarta aula foi assistida pela orientadora, Vanda Nascimento, e pela professora cooperante, Ana Mangericão. Aula mais dinâmica e seguida mas, ainda assim, não foi possível cumprir o objetivo delineado na aula anterior de introduzir o último exercício. A professora cooperante pediu para usar um elemento específico dos métodos da EDAM (*cou-de-pied devant à rondi*), alertou para uma condição específica da aluna 25 (não “puxar” por ela), elogiou a forma como a estagiária se relaciona com os alunos e resolve as situações em aula e a dinâmica da aula.

O feedback da professora orientadora incluiu a chamada de atenção para a

adequação da música de um exercício e para a importância da realização dos exercícios de centro – a aplicar na próxima aula.

#### ➤ Etapa 2 – Aprendizagem das variações

Como referido, a escolha das variações a implementar não coube, inteiramente, à estagiária. A professora titular já havia decidido que as raparigas interpretariam a variação da Entrada da Kitri e a estagiária construiu-a. É uma variação que incide, essencialmente, no trabalho de *grand allegro* e na vivacidade da personagem (como revisto na seção do enquadramento teórico). Atendendo às características e dificuldades observadas do elemento masculino desta turma – fraca motivação e dificuldades técnicas e artísticas – seria essencial a escolha de uma variação simples, que não conjugasse muitos elementos técnicos, e que permitisse a adaptação mantendo o espírito e estrutura da variação original. E acima de tudo, dada a fraca motivação do aluno para estas aulas,

teria de ser uma peça de repertório, e não apenas uma coreografia, que o estimulasse e demonstrasse a confiança da estagiária nas suas capacidades. Assim, optou-se pela variação do Basílio, do casamento, do mesmo bailado que as raparigas, o *D. Quixote*.

Nesta segunda etapa procedeu-se, então, à aprendizagem – por seções, em função da capacidade de concentração e memorização e da evolução dos alunos – das variações. A professora cooperante decidiu utilizar a aula que a estagiária estava a trabalhar com esta turma (Plano I) para a aula assistida aos encarregados de educação, e, por esta razão, apenas se introduziu um novo plano de aula na décima aula (última aula desta etapa), após a realização da referida aula assistida.

Posto isto, o processo inverteu-se e houve uma tentativa de integrar na construção das variações alguns elementos técnicos daquela aula – como é o caso do *fouetté d’adagio*, ainda que nas variações seja executado em allegro (*fouetté sauté*), do *grand jeté* (que ainda não havia sido introduzido apesar de constar no plano de aula) e das *pirouettes en dehors* (Anexo 19).

Definiram-se, então, os objetivos e estratégias a implementar nesta segunda etapa, que se resumem no quadro seguinte.

Quadro 30 - Resumo da proposta para Aprendizagem das variações, 5º ano

Aprendizagem das variações					
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Variação da Entrada da Kitri (do D. Quixote)</li> <li>▪ Variação do Basílio no casamento (do D. Quixote)</li> </ul>				
	Conteúdos técnicos do repertório				
	<table border="0"> <tr> <td>Raparigas:</td> <td>Rapaz:</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saltos numa perna e de 1 p/ a outra</li> <li>▪ Relevés numa perna e de 2 p/ 1 perna</li> <li>▪ Piqués</li> <li>▪ Pas de valse</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pirouettes en dehors de 4ª p</li> <li>▪ Voltas</li> <li>▪ Salto numa perna, nas 2 pernas e de 1 p/ a outra</li> </ul> </td> </tr> </table>	Raparigas:	Rapaz:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saltos numa perna e de 1 p/ a outra</li> <li>▪ Relevés numa perna e de 2 p/ 1 perna</li> <li>▪ Piqués</li> <li>▪ Pas de valse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pirouettes en dehors de 4ª p</li> <li>▪ Voltas</li> <li>▪ Salto numa perna, nas 2 pernas e de 1 p/ a outra</li> </ul>
	Raparigas:	Rapaz:			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saltos numa perna e de 1 p/ a outra</li> <li>▪ Relevés numa perna e de 2 p/ 1 perna</li> <li>▪ Piqués</li> <li>▪ Pas de valse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pirouettes en dehors de 4ª p</li> <li>▪ Voltas</li> <li>▪ Salto numa perna, nas 2 pernas e de 1 p/ a outra</li> </ul>			
Fragilidades e dificuldades					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respiração   Foco   Coordenação movimentos da cabeça</li> <li>▪ Memorização → dificuldade em cumprir o plano de aula (estagiária)</li> <li>▪ Motivação</li> </ul>					
Estratégias					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ As previstas na etapa anterior, principalmente no que concerne às estratégias de aumento da motivação</li> <li>▪ Aula mais dinâmica, mais seguida, para se introduzirem todos os exercícios</li> <li>▪ Encurtar a aula de técnica para se incidir na aprendizagem das variações</li> <li>▪ Elucidar alunos quanto à ponte entre conteúdos dos exercícios e das variações</li> <li>▪ Reforçar a ligação entre música e execução dos movimentos e intenções da variação</li> </ul>					

Esta etapa compreendeu seis aulas. À semelhança das razões apresentadas aquando desta etapa da turma do 4º ano, também aqui se optou por enumerar apenas enumerar, nos quadros que se seguem, os exercícios implementados em cada aula e incluir as observações mais pertinentes.

Quadro 31 - 5º ano, aula 5

AULA 5 – 5º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra:	
1. Pliés aos frappés	- 1 exercício p/ cada lado dos pliés aos frappés
2. Pied à la main	
3. Grand battement	
Centro:	
4. Adagio	- introduzido hoje
5. Voltas (diagonal)	
Allegro:	
6. Petits sauts	
7. Sissonnes	
Variações:	
Kitri	- entrada + 16 tempos
Basílio	- entrada + 12 tempos

Análise do Diário de Bordo:

Apenas seis alunos fizeram a aula – alunas 21, 24 e 25 faltaram e aluna 26 apenas assistiu por lesão – mas cumpriu-se, ainda assim, o objetivos de iniciar a aprendizagem das variações. Rentabilizou-se o tempo de aula através da realização de um exercício para cada lado na barra, e cumpriu-se assim o objetivo de implementação do adagio no centro. Alunos mostraram dificuldade em memorizar o exercício

de adagio e a primeira sequência das variações pelo que se forneceu menos material de cada vez e, no caso da variação das raparigas, sem utilização dos *port-de-bras* – concentrando-se no trabalho de pernas – e observaram-se melhoras no seu desempenho. Será, então, importante definir os movimentos dos braços em coordenação com os das pernas e realizar mais exercícios de *allegro* para os preparar.

Quadro 32 - 5º ano, aula 6

AULA 6 – 5º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra, no centro:	
1. Pliés aos glissés	- realizados no centro
2. Fondus	
3. Frappés	
4. Grand battement	
Centro:	
5. Adagio	- com alteração prevista
6. Voltas (diagonal)	
Allegro:	
7. Petits sauts	
8. Temps de cuisse	
9. Sissonnes	
10. Grand allegro	- exerc pela prof cooperante
Variações:	
Kitri	- consolidação dos 16t
Basílio	- continuação (+8t)

Análise do Diário de Bordo:

No início da aula a professora cooperante informou ter acrescentado um exercício de *grand allegro* (por o de *grands jetés* não ter sido ainda introduzido) para a aula assistida, e que o aluno 20 não havia percebido o *fouetté sauté* e sua ligação com a aula e que não conhecia o *saut de basque*. Esclareceu-se, então, que a estagiária já tinha feito a ligação daquele elemento com os três exercícios da aula que implementam o *fouetté* e que o *saut de basque* já tinha sido

introduzido pela professora titular (alunos confirmaram). Incidiu-se, como sugerido pela reflexão sobre a aula anterior, no trabalho de *allegro* e observou-se uma melhoria no desempenho da variação naqueles alunos que estiveram presentes na última sessão. Foi solicitado aos alunos que visionassem o bailado *D. Quixote* e propôs-se um reforço das ligações entre os elementos da aula e os das variações nas próximas sessões, bem como a introdução do novo plano de aula após esta interrupção da Páscoa.

Quadro 33 - 5º ano, aula 7

AULA 7 – 5º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra:	
1. Pliés aos fondus	
2. Grand battement	
Centro:	
3. Pirouettes	
Allegro:	
4. Petits sauts	- só aluno 20 e aluna 19 (que não faz pontas)
Pontas:	
5. Rises e relevés	- exercícios do Plano II
6. Échappés	
Variações:	
Kitri	- consolidação; em dois grupos
Basílio	- continuação, execução na música

#### Análise do Diário de Bordo:

Sessão mais curta devido a questões internas. Uma vez que professora cooperante quis ver a aula, alteraram-se os objetivos propostos, apenas se incluíram dois exercícios do Plano de aula II (de Pontas) e apenas se dedicaram 20 minutos ao trabalho das variações. Alunas mostraram-se desanimadas com o seu trabalho de pontas pelo que, apesar de este estar fragilizado, se utilizou o feedback reforçando aspetos positivos. Observa-se uma ligeira

melhoria do desempenho do aluno 20 na variação, mas não ao longo da aula.

Quadro 34 - 5º ano, aula 8

AULA 8 – 5º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra:	
1. Pliés aos frappés	- 1 exercício p/ cada lado na barra
2. Grand battement	
Centro:	
3. Adagio	
4. Pirouettes	
Allegro:	
5. Petits sauts	
6. Temps de cuisse	
7. Sissonnes	
8. Fouetté sauté	- exercício do Plano II
Pontas:	
9. Rises e relevés	
10. Retiré passé	- exerc da prof cooper.
Variações:	
Kitri	- 32tempos, trabalho com o leque
Basílio	- conclusão da coreogr.

#### Análise do Diário de Bordo:

Observou-se, finalmente, uma melhoria na memorização dos exercícios pelo que a aula foi mais seguida e dedicou-se mais ao trabalho das variações – objetivo definido para esta etapa. Mas as raparigas, no geral, ainda não interiorizaram a variação – a aluna 22 não sabia o início e a estagiária chamou-as à atenção para este facto – pelo que não se avançou mais na coreografia e trabalhou-se o manusear do leque (só o abrir e fechar). As alunas mostraram-se entusiasmadas

com este trabalho. Agora que se concluiu a coreografia, importante focar a atenção do aluno 20 na execução na música.

Quadro 35 - 5º ano, aula 9

AULA 9 – 5º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra, no centro: 1. Pliés aos glissés	- realizados no centro
Allegro: 2. Petits sauts	
Variações: Kitri	- consolidação, 2ª parte, c/ leque, na música
Basílio	- consolidação dos detalhes, na música

Análise do Diário de Bordo:

Esta aula foi mais curta (uma hora) e a aluna 22 faltou novamente. Por este motivo, procedeu-se ao aquecimento com exercícios de barra no centro e de pequenos saltos para trabalhar as variações. O desempenho das raparigas, no geral, é fraco – apesar de os elementos da variação

estarem adequados ao seu nível e terem sido trabalhados em técnica, e de a primeira parte ter sido esclarecida e repetida incessantemente, não mostram a melhoria esperada (nem sinais de frustração). Como proposto, alertou-se para uma maior consciência da música nas variações mas não se observou ainda essa conexão. Será importante, no caso das raparigas, incidir no trabalho com o leque e com a música, bem como o relembrar diário da variação. E que os alunos se observem e autocorrijam, utilizando o espelho – os espelhos encontram-se tapados.

A aula assistida aos pais foi realizada e introduziu-se, finalmente, um novo plano de aula (Plano de aula II, em Anexo 20), que se tinha pensado implementar há quase um mês, com exercícios simples e mais curtos que trabalham, de forma mais direta, os conteúdos das variações – certos exercícios deste novo plano já tinham sido introduzidos e a transição foi suave.

Quadro 36 - 5º ano, aula 10

AULA 10 – 5º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra:	- novo plano de aula, novos exercícios
1. Pliés	
2. Tendus e glissés	
3. Rond de jambe	
4. Grand batt	
Allegro:	- só aluno 20
5. Petits sauts	
6. Fouetté sauté	
Pontas:	
7. Rises	
8. Petits sauts (individual)	- não marcado
Variações:	
Kitri	- conclusão, na música, com leques, a pares
Basílio	- detalhes, na música, repetições

#### Análise do Diário de Bordo:

Nesta aula iniciou-se um novo plano de aula; a aluna 25 faltou uma vez mais e a aluna 18 só fez metade da aula. Alunos voltaram a mostrar uma falta de brio no seu trabalho, apesar de as estratégias motivacionais serem implementadas. Observa-se uma significativa melhoria na atitude do aluno 20 durante o trabalho de variações (já observado) – esforça-se, coloca dúvidas, tenta interiorizar as correções e melhorou o seu desempenho – mas continua algo conflituoso no resto da aula. Focou-se a atenção no correto

desempenho da variação das raparigas mas, ainda assim, este está fraco, denotando-se uma dificuldade acrescida quando realizam os movimentos com as pontas. Considerando as dificuldades observadas e o tempo para a implementação das outras etapas, decidiu-se terminar aqui a coreografia das raparigas. Equacionou-se, também, a execução da variação em meia ponta mas a professora titular havia referido que queria fazê-la em pontas pelo que se descartou esta hipótese.

#### ➤ Etapa 3 – Interpretação das variações

Agora que as variações estão apreendidas, e apesar de ainda se observarem dificuldades na sua execução, implementou-se a terceira etapa da Lecionação – processo e pressupostos já definidos na apresentação dos dados relativos à turma de 4º ano, pelo que aqui será apenas apresentada a análise desses dados. Aos objetivos enumerados apenas se acrescenta a integração do figurino, uma saia leve pelo joelho, nas raparigas como estratégia de interiorização do personagem e porque os movimentos coreografados contemplam mesmo a sua utilização; e a utilização do espelho para autocorreção pelos alunos.

De notar que, dos 10 alunos, apenas a aluna 22 viu o bailado *D. Quixote* como solicitado.

Esta etapa compreendeu quatro aulas, como se pode observar de seguida.

## AULA 11 – 5º ano

### Análise do diário de bordo:

Nesta aula procedeu-se apenas ao visionamento das variações – identificação de elementos técnicos e artísticos constantes naquelas e sua ligação com o que tem sido trabalhado em aula e análise da interpretação – e ao responder daquelas questões (a maioria entregou as respostas na aula seguinte e aluna 18 não entregou), porque os alunos atrasaram-se muito e não houve tempo para fazer aula.

No geral, os alunos mostraram-se surpreendidos por reconhecerem a variação que estão a trabalhar e os seus elementos técnicos e impressionados pelo desempenho e interpretação daqueles bailarinos.

Quadro 37 - 5º ano, aula 12

AULA 12 – 5º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra, no centro:	- exercícios realizados no centro
1. Pliés	
2. Tendus e glissés	
3. Grand batt	
Allegro:	
4. Petits sauts	- só alunos 20 e 19
5. Jetés e assemblés	- original e inverso
Variações:	
Kitri	- interpretação, palavras-chave, <i>spacing</i> , leques, a pares e a solo
Basílio	

### Análise do diário de bordo:

Como solicitado, esta aula foi realizada num estúdio com espelho pelo que se proporcionou a autocorreção (estratégia já identificada) e a professora cooperante forneceu um tutu grande e preto como figurino para as raparigas – não sendo o figurino ideal, tiveram de ser alterado certos movimentos de braços na variação.

Realizaram-se poucos exercícios e foi pedido aos alunos que integrassem os conceitos analisados, sobre os quais refletiram na aula anterior, na sua interpretação das variações – integração do ambiente, intenções e características da personagem (respostas em Anexo 16). Observou-se mais um episódio de falta de respeito e atitude incorreta pela aluna 18 que despoletou outra conversa sobre a sua atitude em aula que se reflete no seu trabalho. As raparigas executaram a variação em grupos mais pequenos, de três, e observou-se uma maior preocupação na “limpeza” técnica da variação na maioria dos alunos – exceção feita às alunas 18, 19 e 25. Sugere-se a maior incidência na expressividade aliada a essa melhoria técnica.

Quadro 38 - 5º ano, aula 13

AULA 13 – 5º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra:	
1. Pliés	
2. Tendus e glissés	
Allegro:	
3. Petits sauts	- só alunos 20 e 19
4. Jetés e assemblés	
5. Fouetté sauté	
Variações:	
Kitri	- continuação, com tutu
Basílio	- interpretação, <i>pirouettes</i> , saída

Análise do diário de bordo:

Procedeu-se ao segundo registo em vídeo da aula. A aluna 22 apenas assistiu à aula e tomou notas por estar com sinusite. Realizaram-se poucos exercícios de centro, allegro e pontas que os alunos ainda não memorizaram e tiveram de ser lembrados; foram aplicadas ao longo de toda a aula as estratégias delineadas para esta etapa, incidindo na interpretação das variações

através da utilização de expressões e adjetivos suscitados pelos alunos (resposta às questões); e definido o agradecimento e a saída das variações. Observou-se uma melhoria acentuada no desempenho do aluno 20 nos exercícios de allegro. Apenas a aluna 24 ficava a trabalhar na variação até à sua vez, apesar de todos terem sido alertados para essa necessidade. Aquelas três alunas (alunas 18, 19 e 25) identificadas na sessão anterior, mostram falta de concentração e dificuldade em cumprir o proposto – execução, interpretação, utilização do espaço, ligação com a música. Por falta de tempo, nem todas as alunas realizaram a variação a solo – ficaram de o fazer na próxima aula.

Quadro 39 - 5º ano, aula 14

AULA 14 – 5º ano	
Exercícios realizados	Observações
Barra, no centro:	- aula em pontas, no centro
1. Pliés	
2. Tendus e glissés	
3. Rond de jambe	
4. Adagio	
Allegro:	
5. Petits sauts	
Variações:	
Kitri	- revisão, redefinição de agradecimento e saídas, a solo
Basílio	

Análise do diário de bordo:

Nesta última aula antes da apresentação, foi feita uma revisão geral das variações – aspetos sensíveis, *épaulements*, linhas, movimentos com o leque, expressão, sentimentos, *spacing* – e definida a interação da Kitri com as duas amigas (não estando previsto este momento, utilizou-se como estratégia de controlo da ansiedade, de suporte e

facilitador da interpretação). As raparigas realizaram a variação a solo (aquelas que não o tinham feito na aula anterior) e a pares. Nas últimas passagens com o aluno 20 já não se utilizaram as indicações verbais e o resultado foi positivo. Apesar da aplicação das estratégias, a prestação das

alunas 18, 19, 25 e 22 é ainda insegura e insuficiente. A aluna 21 apresenta um bom trabalho técnico mas precisaria de mais tempo para a expressiva interpretação da variação (refere não se identificar com aquela personagem extrovertida); a aluna 26 evidencia-se pela positiva, por integrar tão bem o que é solicitado em termos de intenções e expressões; a aluna 23 é algo inconstante tanto na interpretação como no correto desempenho da variação; e as restantes alunas, 24 e 27, parecem seguras da coreografia mas não da interpretação.

### **Turmas de 4º e 5º ano**

#### ➤ **Etapa 4 – Apresentação pública**

A apresentação pública e interna das variações do 4º e do 5º ano foi realizada no dia 6 de Junho de 2014, no estúdio polivalente, e tanto a estagiária como a EDAM procederam ao seu registo em vídeo. O público era constituído pelos encarregados de educação e familiares dos alunos das turmas de 4º e 5º ano, pelos professores e direção pedagógica da escola, e pelos alunos de algumas turmas da EDAM.

Os alunos aqueceram e reviram as variações antecipadamente; a estagiária reuniu-os e conversou com eles numa tentativa de os motivar e tranquilizar, e de relembrar correções e “motivações” específicas e individuais; antes da entrada do público, e em nome da direção, a professora Ana Mangericão anunciou que, dada a prestação, atitude e resposta da aluna 6, esta não iria apresentar a variação e que a sua avaliação seria de zero valores; a professora cooperante mostrou-se reticente quanto ao registo em vídeo pela estagiária de todos os alunos pelo que esta lhe comunicou a intenção de fazer o registo em vídeo posterior, mais apropriado, de certas variações, em estúdio, e aquela concordou; a apresentação iniciou-se com a breve contextualização e descrição do enredo, pelos alunos, das suas variações; e, dado o elevado número de alunos do 4º ano, as raparigas realizaram a variação a pares.

Observou-se que a maioria dos alunos deixou que o nervosismo influenciasse a sua performance, principalmente no que respeita à expressividade e interpretação. Os casos mais evidentes do efeito da elevada ansiedade foram a aluna 9 (4º ano), que se esqueceu de partes da coreografia, e a aluna 25 (5º ano, a aluna com uma condição especial como já indicado), que acelerou a execução da variação e se enganou na coreografia de forma óbvia.

As sapatilhas de ponta da aluna 14 (4º ano) saíram-lhe do pé pelo que a sua prestação ficou comprometida mas esta não interrompeu a variação – a professora cooperante sugeriu que repetisse a variação com a última aluna mas aquela mostrou-se reticente e preferiu não a repetir – mais um possível sinal de *stress*. O aluno 8 (4º ano), sim, repetiu a sua variação a pedido da estagiária dado que perante uma adversidade – a sua t-shirt saiu das calças e subiu – não se controlou e a sua performance ficou aquém do esperado.

A aluna 21 (5º ano), que na última aula se mostrou algo frustrada com a sua prestação, esteve bem e mostrou-se surpreendida com isso. A aluna 18 (5º ano) mostrou-se muito insegura e não se observou nela o esforço para interpretar a variação e implementar o trabalho realizado em aula.

Tanto o aluno 20 como a aluna 26 (5º ano) integram, de forma clara, as correções e interpretaram muito bem o seu personagem – a segunda até de forma algo exagerada. Os restantes alunos tentaram, dentro dos possíveis, cumprir com o solicitado.

No geral, os alunos de ambas as turmas mostram-se empenhados e até orgulhosos da sua performance – exceção feita a certos alunos do 5º ano que até pediram desculpa à estagiária pelo seu desempenho – e no final procuraram o feedback da estagiária, ao que esta o facultou e agradeceu o seu esforço e empenho.

Na aula seguinte, procedeu-se à análise do desempenho dos alunos na apresentação pública através do visionamento das variações. Segundo Vintere (2007), esta é uma das formas eficazes de feedback que, através do aumento da motivação que este processo fomenta, conduz à melhoria da performance. Após um breve aquecimento, uma revisão de correções individuais, e execução na música das variações, realizou-se o registo mais adequado, com camara móvel, das variações em vídeo dos alunos escolhidos pela professora cooperante: do 5º ano, as alunas 24, 27 e 21 – a aluna 26 não foi, infelizmente, incluída por ser sujeita a uma pequena intervenção cirúrgica; do 4º ano, o aluno 8 e alunas 5, 1, 10 e 14 – se a escolha coubesse a estagiária, ter-se-ia incluído a aluna 12 em detrimento das duas últimas por esta corresponder tão bem ao solicitado em termos de expressividade e interpretação.

Após este momento, a estagiária voltou a agradecer aos alunos pela sua prestação e empenho, e estes retribuíram agradecendo também a oportunidade desta experiência dado nunca terem realizado uma peça de repertório clássico.

### 1.3.3. Reflexões

Nesta última fase da implementação prática do estágio propôs-se a implementação das variações do repertório clássico, faseada por etapas, culminando na apresentação pública daquelas. As estratégias foram aplicadas para dar cumprimento aos objetivos definidos para esta etapa, a Lecionação. Refletindo sobre esta etapa, sobre os objetivos e os resultados pretendidos, considera-se que a escolha das variações, pela estagiária, foi a adequada em todas as situações.

No entanto, o desenvolvimento desta fase do estágio com a turma do 5º ano foi, apesar de mais intensiva comparativamente ao 4º ano, algo conturbada. Por um lado, apontam-se o surgimento de contratempos que encurtaram as sessões e levaram à alteração dos objetivos planeados para as aulas e da implementação das etapas definidas para a fase de Lecionação; e por outro porque – e a estagiária foi alertada para este facto e constatou-o desde as primeiras observações – esta turma peca pela motivação para as aulas de TDC, o que influencia o seu desempenho já dificultado pelas particularidades estruturais e técnicas que apresentam, e demonstra uma atitude incorreta em aula – sendo que surgiram situações que denotam uma falta de respeito para com o trabalho deles e para com o professor – e perante os desafios. Posto isto, e apoiando-se na literatura revista, a estagiária tentou apoiá-los e remeteu-os para o alcançar de metas e objetivos tangíveis. Observou-se ainda que esta turma, no geral, apenas se empenha adequadamente quando sujeita a avaliações ou à exposição pública – e, naturalmente, não é nesse dia que vão conseguir os objetivos. No entanto, o seu desempenho foi aumentado e elogiado na apresentação das variações, especialmente o desempenho do aluno 20 – professores e colegas mostraram-se muito surpreendidos com a prestação, presença e empenho deste aluno.

O processo de desenvolvimento das etapas com a turma de 4º ano foi demasiado acelerado. Apenas se dedicaram três aulas à etapa de aprendizagem das variações e duas aulas à etapa de interpretação das mesmas – metade das do 5º ano –, o que, considerando o elevado número de alunos e o facto de se realizarem duas variações (rapaz e raparigas) em aula, é muito pouco tempo para se observarem resultados substanciais em todos os indivíduos. Não obstante, nesta turma, foi muito mais notório o alcançar daqueles objetivos propostos e o resultar das estratégias implementadas pela estagiária nos alunos que compõem esta turma.

#### 1.4. PARTICIPAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS REALIZADAS NA ESCOLA COOPERANTE

Esta etapa do estágio pressupõe a colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante, num total de quatro horas. Dada a temática explorada neste estágio, a mestranda demonstrou interesse em participar, de alguma forma, no espetáculo final de ano da EDAM.

Sendo uma atividade em que todos os intervenientes na escola participam e se empenham, a integração proporciona-se e apresenta-se como benéfica e elucidativa do trabalho desenvolvido. Por outro lado, o espetáculo final de ano apresenta-se como o culminar de todo o esforço empreendido ao longo do ano letivo. Alunos e professores – a par de todos os outros funcionários da escola, sem os quais este dia não seria realizável – mostram neste dia, em palco, à frente de uma plateia composta por pessoas que lhe são queridas, curiosas de ver e testemunhar os seus progressos, o ultrapassar de desafios e a felicidade inerente à realização pessoal e emotiva, o seu trabalho desenvolvido e minuciosamente preparado ao longo do ano nas diversas disciplinas que compõe o curso de dança.

Assim, a 20 de Junho a mestranda propôs à direção da EDAM que lhe sugerisse alguma atividade na qual a sua integração e colaboração fosse proveitosa e útil nesta fase em que a escola se encontrava em preparação para o espetáculo de final de ano – integrar ensaios, produção, ajudar de alguma forma no dia do espetáculo.

A direção da EDAM, mediante a proposta, referiu que, apesar de já terem os colaboradores e tarefas distribuídas, a ajuda da mestranda seria bem-vinda e que necessitavam de apoio nos camarins – encaminhamento bastidores-palco- camarins – e sugeriu a seguinte calendarização:

Dia 5 de Julho – entrada 15h e saída após ensaio corrido e *spacing* 20h;

Dia 6 de Julho – entrada 13h, ensaio geral 14h30, 1º espetáculo 17h e 2º espetáculo 20h30, saída pelas 22h.

A mestranda informou a direção da EDAM que teria disponibilidade total para o dia 6 mas que, dada que a sua atividade profissional, não conseguiria comparecer no dia 5, mostrando-se receosa de que a sua ausência neste dia inviabilizasse a concretização desta última etapa.

Mas a proposta foi aceite e, no dia 6 de Julho de 2014, integrou a equipa da EDAM para a realização de um ensaio geral e dois espetáculos no Grande Auditório do Centro Cultural de Belém, das 13 horas até às, aproximadamente, à meia-noite, cumprindo um total de 11 horas.

À sua chegada, foi-lhe entregue a programação para este dia juntamente com o alinhamento dos dois espetáculos e foram-lhe atribuídas duas turmas, a Turma Sénior e a Aulas Livres E, com a indicação de que estas deveriam permanecer nos camarins salvo indicação expressa na programação interna.

Estas turmas são constituídas por adolescentes e adultos do sexo feminino e, apenas houve necessidade de gerenciar algumas tentativas por parte delas de se escapulirem do camarim para deambular pelos corredores. A mestranda foi solicitada, noutros camarins, para auxiliar no vestir dos figurinos, no pentear e na colocação de adereços dos alunos mais novos, turmas compostas por um grande número de alunos. Acompanhou as turmas que lhe estavam atribuídas no percurso camarim-bastidores-palco e percurso inverso, nos horários estabelecidos. Durante a permanência nos bastidores, enquanto autoridade, teve de apelar à calma e ao silêncio dos alunos que aguardavam a entrada no palco. E teve, ainda, a oportunidade de observar as apresentações de algumas turmas, nomeadamente a coreografia de dança clássica das turmas com que trabalhou ao longo do estágio – quatro alunas do 4º ano e uma aluna do 5º ano que realizaram o “Grand Pas”, peça contruída pela professora de TDC e executada em pontas.

No final, auxiliou na organização, arrumação e transporte dos figurinos e adereços utilizados pelos alunos.

Tudo correu como previsto, a mestranda cumpriu com as suas funções, sentiu-se integrada e acabou por ser uma experiência deveras enriquecedora. O espetáculo da EDAM é um grande espetáculo, são muitas turmas, muitos alunos, muitas modalidades e muitos professores e funcionários envolvidos. Deste salientam-se os aspetos relacionados com a organização geral, tanto a nível macro como a nível micro estrutural, bem como o prazer, satisfação e felicidade que emana de todos os envolvidos.

## CAPÍTULO V – CONCLUSÕES

Chega agora a altura de, sob um outro olhar mais abrangente e retrospectivo, refletir sobre o trabalho desenvolvido pela estagiária em contexto de ensino vocacional da dança, sobre o processo da sua intervenção, sobre os desafios e limites, sobre os benefícios e resultados dessa intervenção.

Antes de mais, importa referir que o estágio foi prontamente aceite e apoiado, em todas as suas fases, pela escola cooperante, a Escola de Dança Ana Mangericão. Salienta-se, acima de tudo, a disponibilidade e o apoio para a implementação deste estágio de todos os intervenientes: os professores titulares e outros professores com os quais a estagiária entrou em contacto, as colaboradoras da EDAM que sempre tão prontamente facilitaram a informação requerida, a direção pedagógica e a professora cooperante Ana Mangericão que orientou, facilitou e facultou tudo aquilo que a estagiária requereu para a sua intervenção.

No que concerne ao regulamentado pelo mestrado para o estágio, foram cumpridas – e até ultrapassadas – as 60 horas de prática pedagógica, distribuídas pelas quatro fases de intervenção: observação estruturada, participação acompanhada, lecionação e participação em outras atividades realizadas pela escola cooperante.

A realização destas fases de estágio na ordem que aqui se apresenta foi essencial para a implementação do proposto: a implementação de variações do repertório clássico nas aulas de Técnica de Dança Clássica das turmas de 4º e de 5º ano da EDAM.

A revisão da literatura, tanto na fase anterior como ao longo de toda a implementação prática do estágio, permitiu a seleção de aspetos fulcrais que melhor se adequavam a este estudo a serem considerados para a definição de estratégias e a sua fundamentação.

A aplicação, reflexão e análise dos dados dos instrumentos de recolha de dados permitiu a estruturação e reestruturação da prática, sustentou e comprovou os resultados obtidos bem como a pertinência das estratégias empregadas. E por esta razão, no presente relatório, é apresentada a análise dos diários de bordo de cada uma das sessões/aulas com os detalhes relevantes àquela implementação prática.

As fases de observação estruturada e de participação acompanhada foram essenciais para a integração da estagiária, elemento externo à escola; para a identificação das características e necessidades específicas do grupo com que se ia trabalhar, permitindo a seleção adequada das variações; e para a adequação da sua prática à da instituição acolhedora. Em última instância, foram essenciais para a estruturação da fase seguinte, a Lecionação, onde realmente foi posta em prática a proposta: a implementação de estratégias para viabilizar e facilitar a aprendizagem das variações pelos alunos.

Assim, selecionadas as variações do repertório clássico a implementar, a estratégia implementada, numa perspetiva macro, propôs a divisão do processo em quatro partes, aqui denominadas de etapas – sendo que para cada etapa se definiram e cumpriram objetivos concretos e aplicaram estratégias que as operacionalizaram:

1. a adequação da aula de TDC ao vocabulário e conteúdos técnicos e artísticos das variações selecionadas;
2. a aprendizagem das variações, i.e., das sequências de movimento e intenções inerentes a cada momento;
3. a interpretação das variações, através da análise e compreensão do ambiente e da personagem, e da interiorização das intenções; que culminou
4. na apresentação pública das variações.

Naturalmente, este processo foi pontuado por determinados desafios. Numa primeira instância, menciona-se o elevado número de alunos que constituíram a amostra. Este aspeto está relacionado com o facto de a proposta ter sido implementada em duas turmas por forma a serem cumpridas as horas estipuladas para a prática pedagógica do estágio.

Segundo, refere-se o tempo efetivo, numa aula de TDC – e atendendo à calendarização do estágio que remeteu a fase de Lecionação para o 3º período escolar, uma fase particularmente sobrecarregada de atividades escolares –, para desenvolver os pressupostos. Este tempo foi ainda mais estrito considerando o trabalho diferenciado no género (rapazes e raparigas) a desenvolver e a realização de um total de quatro variações. A estagiária sentiu uma constante urgência e uma constante falta de tempo para a maturação daquilo que propunha.

Terceiro, e apesar de a proposta não contemplar diretamente a melhoria técnica geral, apontam-se as dificuldades dos alunos a nível da técnica que condicionaram amplamente a prática e a obtenção de resultados generalizáveis. Como revisto na literatura, a qualidade da performance

depende, entre outros, da segurança dos passos – e possivelmente por esta razão, os resultados da intervenção da estagiária não serão tão visíveis nos alunos com mais dificuldades técnicas.

Por último, importa referir o efeito da motivação destes alunos adolescentes. A sua insegurança, emotividade, a indefinição dos papéis e a recusa de uma autoridade, aliado no caso da turma de 5º ano (último ano do curso vocacional da EDAM) a uma falta de motivação para a exigência e aperfeiçoamento da TDC, obrigaram a um constante lembrar e redefinir de metas. Mas esta “luta” tornou, também, o trabalho ainda mais gratificante ao observarem-se resultados benéficos nestes alunos.

Todos estes fatores, aliados à heterogeneidade da amostra que dificultou tanto a definição de objetivos como de estratégias, levaram a que não se observassem os resultados pretendidos em todos e cada um dos alunos.

Importa agora salientar que, neste processo, se observaram muito bons resultados principalmente nos alunos tecnicamente mais fortes do 4º ano. Apesar de a estagiária ter dedicado menos tempo da sua intervenção a esta turma, observou-se, nestes elementos, o desenvolver e aumentar das capacidades artísticas, interpretativas e expressivas e de uma consciência de performance.

A proposta foi, apesar dos limites e desafios considerados, realizada e foram encontradas as estratégias para a sua implementação – objetivo do presente estudo –, e confirmada a pertinência do processo. E, também objetivo do estágio, foram, no decurso, desenvolvidas na professora/estagiária, novas e melhores competências pedagógicas, metodológicas e reflexivas.

Considerando o efeito da motivação e das outras variáveis psicológicas neste estudo, seria interessante restringir a intervenção no sentido de perceber até que ponto elas condicionam o bailarino, especialmente na fase da adolescência. Segundo Buckroyd (2000), o processo de aprendizagem da dança seria muito mais eficaz se se desse, nesse processo, mais importância às questões psicológicas.

Termina-se aludindo para a importância destes estudos numa área em que a tradição ainda impera e regula largamente a prática, para a importância da “construção” de mais fundamentados conhecimentos e melhores professores, os facilitadores deste conhecimento. Como Xarez (2012) acautela, “(...) a profissão do bailarino merece ser apoiada, e acima de tudo suportada, por todo um conjunto de conhecimentos de natureza científica (...)” (p.6).

## BIBLIOGRAFIA

- Au, S. (1993). Chapters 4, 5, 7, 10 and 11. In S. Au, *Ballet and Modern Dance*. London: Thames and Hudson.
- Baignères, C. (1965). *Bailados de ontem de hoje – Guia do auditor de música*. S.l.: Arcádia Lda.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). Características das abordagens qualitativa e quantitativa. In R. Bogdan & S. Biklen, *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Buckroyd, J. (2000). *The student dancer: emotional aspects of the teaching and learning of dance*. London: Dance books.
- Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da investigação – Guia para auto-aprendizagem* (2ª ed.). Lisboa: Universidade Aberta.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2011). 18 – Action Research. In L. Cohen, L. Manion & K. Morrison, *Research Methods in Education* (7th ed.) [Versão eletrónica]. NY: Routledge.  
Consultado em Setembro 22, 2014, em  
<http://books.google.pt/books?id=mLh0Oza3V1IC&printsec=frontcover&dq=cohen+and+m+anion&hl=en&sa=X&ei=MZ9WVMWhO5fLsATerYHYAg&ved=0CCYQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false>
- Day, C. (2001). 2 – Os professores enquanto investigadores. In C. Day, *Desenvolvimento Profissional de Professores – Os desafios da aprendizagem permanente*. (Coleção Currículo, Políticas e Práticas, Vol.7). Porto: Porto Editora.
- Decreto-lei n.º 310/83 de 1 de Julho. Diário da República n.º 149 – I Série. Ministério das Finanças e do Plano da Educação e da Reforma Administrativa. Lisboa.

- Estrela, A. (1994). *Teoria e prática de observação de classes – uma estratégia de formação de professores* (4ª ed.). Porto: Porto Editora.
- Franklin, E. (2004). Foreword, Mind-body conditioning, Embodied imagery. In E. Franklin, *Conditioning for Dance – training for peak performance in all dance forms*. USA: Human Kinetics.
- Koner, P. (2012). What is performance. In P. Koner, *Elements of Performance – A guide for performers in Dance, Theatre and Opera* [Versão eletrónica]. NY: Routledge. Consultado em Setembro 19, 2014, em <http://books.google.pt/books?id=mRNYAQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=elements+of+performance&hl=en&sa=X&ei=zntFVJCuAYaY7gbpzYHwDA&ved=0CB4Q6AEwAA#v=onepage&q=elements%20of%20performance&f=false>
- Martins, R. (2009). I.2 – Investigação-Acção. In R. Martins, *Relatório de Estágio de Mestrado em Ensino de Física e de Química no 3º ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário*. Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal. Consultado em Março 9, 2010, em <https://estudogeral.sib.uc.pt/.../Relatório%20de%20Estágio%20Renato%20Martins.pdf>
- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão panorâmica da Investigação-acção*. Porto: Porto Editora.
- McCutchen, B. (2006). Emphasizing aspects of student-centered learning. In B. McCutchen, *Teaching Dance as Art in Education* [Versão eletrónica]. USA: Human Kinetics. Consultado em Outubro 4, 2014, em <http://books.google.pt/books?id=C0yjXGJ3EEoC&pg=PA141&dq=dance+students,+motivation&hl=en&sa=X&ei=sGpOVJaiBYT3aszugKAB&ved=0CD8Q6AEwBg#v=onepage&q=dance%20students%2C%20motivation&f=false>
- Medova, M. (1998). A Dança Clássica. In M. Medova, *Breve história da dança*. Lisboa: Estampa.

- Minden, E. (2005). *The Ballet Companion – A dancer’s guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. NY: Fireside.
- Moal, P. (dir.). (1999). Répertoire. In P. Moal, *Dictionnaire de la Danse*. Paris: Larousse.
- Moal, P. (dir.). (1999a). Classique (danse). In P. Moal, *Dictionnaire de la Danse*. Paris: Larousse.
- Nagrin, D. (1997). Introduction. In D. Nagrin, *The Six Questions: Acting Technique for Dance Performance* [Versão eletrónica]. USA: University of Pittsburg Press. Consultado em Abril 16, 2014, em <http://books.google.pt/books?id=PNEeSBKgYmYC&printsec=frontcover&dq=dance+performance&hl=en&sa=X&ei=uHxOVN2tEM34atvPgpAE&ved=0CD4Q6AEwBg#v=onepage&q=dance%20performance&f=false>
- Nanni, D. (2001). A linguagem do corpo na dança. In D. Nanni, *Dança Educação – Princípios, métodos e técnicas* (3ª ed.). Brasil, RJ: Sprint.
- Papalia, D., Olds, S. & Feldman, R. (2001). Adolescência. In D. Papalia, S. Olds, & R. Feldman, *O mundo da criança*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2005). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Shook, K. (1978). III – Classical Ballet. In K. Shook, *Elements of Classical Ballet Technique as practiced in the school of the Dance Theatre of Harlem*. London: Dance Books Ltd.
- Taylor, J. & Taylor, C. (1995). Motivation. In J. Taylor & C. Taylor, *Psychology of Dance*. USA: Human Kinetics.
- Vintere, P. (2007). Feedback. In P. Vintere, *The Effects of a Behavioral Movement-training Package on Dance Performance*. Dissertation. NY: ProQuest Information and Learning Company. Consultado em Abril 16, 2014, em <http://books.google.pt/books?id=b->

[tro6rW4f4C&printsec=frontcover&dq=dance+performance&hl=en&sa=X&ei=ncxOVLnXKs7iaNKogdAP&ved=0CB0Q6AEwADgK#v=onepage&q=dance%20performance&f=false](https://www.google.com/search?q=dance+performance&hl=en&sa=X&ei=ncxOVLnXKs7iaNKogdAP&ved=0CB0Q6AEwADgK#v=onepage&q=dance%20performance&f=false)

Xarez, L. (2012). *Treino em Dança – Questões pouco frequentes*. Lisboa: FMH Edições.

## ANEXOS

### ANEXO 1 – Plano de estudos da EDAM

<b>Ciclos Escolares</b>	<b>Graus de aprendizagem</b>	<b>Disciplina lecionadas com métodos de ensino</b>	<b>Condições de acesso com idades mínimas</b>
<b>Pré-Escolar</b>	<b>Nível 00</b>	Iniciação ao movimento	3 e 4 anos
	<b>Nível 0</b>		5 anos
<b>1º ciclo</b>	<b>Nível 1</b>	Iniciação à Técnica de Dança Clássica – RAD (a)	A partir dos 6 anos, conforme progressão de aprendizagem
	<b>Nível 2</b>	Técnica de Dança Moderna – RAD	
	<b>Nível 3</b>	TAP Dance – ISTD	
	<b>Nível 4</b>	Expressão Dramática – ISTD	
<b>2º ciclo</b>	<b>1º ano do Ens. Bás. Voc.</b>	Técnica de Dança Clássica Técnica de Dança Moderna Música Expressão Criativa	Ao abrigo da portaria 5/12, 30 de Julho
	<b>2º ano do Ens. Bás. Voc.</b>	Técnica de Dança Clássica Técnica de Dança Moderna Música Expressão Criativa	Ao abrigo da portaria 225/12, 30 de Julho
<b>3º ciclo</b>	<b>3º ano do Ens. Bás. Voc.</b>	Técnica de Dança Clássica Técnica de Dança Moderna	Ao abrigo da portaria 225/12, 30 de Julho
	<b>4º ano do Ens. Bás. Voc.</b>	Música Práticas Complementares de Dança	
	<b>5º ano do Ens. Bás. Voc.</b>	Técnica de Dança Clássica Técnica de Dança Moderna Música	

## ANEXO 2 – Grelhas de observação (modelo)

**Data:** | **Local:** | **Hora:** | **Duração:**  
**Contexto Educativo:** | **Nível de Ensino:** | **Professor:**  
**Faixa Etária:** | **Nº alunos:**  
**Objetivos:**

Tempo   Parte da aula   Descrição do exercício	Observações pessoais, correções e dúvidas	Indicações pedagógicas, correções e música

### Tabela de Observação Sistemática – Escala de graduação numérica

	1	2	3	4	5	N.O.	Observações
<b>Componentes do desenvolvimento psico-motor</b>							
Alinhamento							
Flexibilidade							
Elasticidade							
Coordenação							

Variações do Repertório Clássico nas aulas de Técnica de Dança Clássica  
do 4º e do 5º ano da Escola de Dança Ana Mangericão

Força							
Resistência							
Equilíbrio							
Controle							
Organização espacial							
Organização temporal							
Memorização							
Resposta							
Motivação							
<b>Componentes do desenvolvimento artístico específico</b>							
Velocidade							
Agilidade							
Postura							
Musicalidade							
Respiração							
Foco							
Expressividade							
Virtuosismo							
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>N.O.</b>	<b>Observações</b>

Legenda:

1 – Não satisfaz | 2 – Satisfaz pouco | 3 – Satisfaz | 4 – Bom | 5 – Muito bom | N.O. – Não observado.

### ANEXO 3 – Diário de bordo (modelo)

<b>Data:</b>	<b>Local:</b>	<b>Duração da aula:</b>	<b>Nº de aula:</b>
<b>Nível de ensino:</b>			<b>Filmagem:</b>
<b>Faltas e justificações:</b>			
<b>Materiais utilizados:</b>			

<b>Objetivos da Aula   Novos conteúdos introduzidos</b>
---

<b>Relatório</b> <b>(descrição do que foi feito; resposta/reações/efeito dos alunos)</b>
---

**Reflexão Pessoal**

**(se correu/não como esperava; dificuldades da professora e alunos; razões para isso)**

**Próxima aula**

**(pequenas alterações nos exercícios, pequenas evoluções dentro da mesma aula. Levantamento de ideias/pistas suscitadas pela sessão)**

## ANEXO 4 – Objetivos gerais e específicos do ensino vocacional da EDAM

### ***Objetivos Específicos***

#### **3º, 4º e 5º ano vocacional**

#### **3º Ciclo**

##### Clássico:

- Equiparação de objetivos e conteúdos dos anos anteriores
- Demonstração da técnica com competência e face à terminologia de cada ano
- Demonstração de um nível musical de coordenação, controlo e cuidado nos vários movimentos de cada ano.
- Interpretação com a consciência da linha
- Interpretação com a consciência espacial do corpo em movimentos de deslocação e de rotação
- Demonstração do valor próprio da dinâmica na apresentação da terminologia
- Raparigas: apresentação, com controlo, de um determinado leque de movimentos em pontas
- Interpretação com a consciência espacial do corpo nas sequências de allegro, com ou sem deslocação

### ***Objetivos Gerais***

#### **1º,2º,3º,4º e 5º ano vocacional**

#### **2º e 3º Ciclo**

#### INTRODUÇÃO

- Cimentar o desenvolvimento da personalidade do aluno através de uma atividade lúdica que faculte uma aprendizagem global; cognitiva, motora, sensorial, afetiva e estética.
- Aumentar o conhecimento e compreensão das Técnicas de Dança e disciplinas afins.
- Avaliar a progressão do aluno através de critérios de avaliação específicos
- Oportunidade de obter qualificação reconhecida no estrangeiro de exames efetuados pelas organizações a que forem propostos.
- Conhecimento básico das técnicas de dança de forma a poder escolher a dança como uma atividade de lazer ou como uma preparação profissional, como professor ou bailarino, que

permitam o prosseguimento de estudos na área artística, em instituições que promovam a saída profissional nos vários ramos da Arte

... / ...

- Implementar ou desenvolver os objetivos dos Ciclos anteriores
- Promover o uso e o entendimento da terminologia da dança
- Promover aos alunos um conhecimento musical e compreensão dos fundamentos técnicos de um estilo específico e desenvolvendo as capacidades físicas e artísticas exigidas para a realização desse trabalho.
- Interpretar com a precisão e o rigor técnico demonstrando “estabilidade postural” e uso da terminologia da dança e disciplinas afins.
- Adquirir um sentido claro da linha e estilo juntamente com a consciência espacial.
- Apresentar o conhecimento e compreensão das melodias, dinâmicas e ritmos conduzindo a uma interpretação musical e artisticamente segura da técnica a executar.
- Consciência do público e do sentido de *performance*
- Encorajar a interpretação pessoal
- Encorajar o desenvolvimento do movimento criativo
- Promover a auto confiança e a consciência das suas capacidades nesta área
- Informar sobre eventos culturais e selecionar de acordo com as idades, dar a conhecer os contextos culturais de determinadas épocas, deixar fluir da prática para a teoria.
- Demonstrar flexibilidade na execução de passos, movimentos, sequências e coreografias face a qualquer professor ou profissional convidado.

#### **Súmula da aprendizagem das várias técnicas de dança e disciplinas:**

- Demonstrar nível na compreensão musical, na interpretação e na expressão
- Transmitir um variado número de movimentos, estilos e expressões, de forma consistente através da sua performance artística
- Capacidade de interpretar corretamente um determinado estilo através de sequências mais complexas
- Aumento da sensibilidade e destreza perante variadas qualidades musicais e com execução direcionada para o público.
- Melhoria da consciência espacial e aumento da autoconfiança e da segurança de apresentação individual e do contacto com o público
- Construir uma consciência crítica e empenhada como público com estímulos despertos para as várias formas de arte

## ANEXO 5 – Participação acompanhada, 4º ano – sessão 1

### Estágio EDAM

#### Participação acompanhada – Sessão II

**Data:** 4ª feira, 12.fev.2014 | **Hora e Duração da aula:** 15h30 às 17h

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 4º/8º ano | **Professora:** Caroline Chapman

**Proposta:** Secção da aula – *Allegro*; implementação progressiva de exercícios simples (exercícios de curta duração e com poucos elementos técnicos no mesmo exercício) de pequeno, médio e grande *allegro* que irão incidir na coordenação entre a ação e movimento das pernas, dos braços, da cabeça e da respiração por forma a promover o desempenho artístico.

**Duração:** 30' aprox.

#### **Alinhamento:**

Petits Sauts

Échappés

Assemblés

Sissonnes

### Exercício de petits sauts

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 3 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	3 saltos em 1ªp 5ªp croisé % outro lado 2 saltos em 1ªp 2 saltos em 2ªp, demi-seconde 2 petits jetés sur le cdpied derrière petit assemblé para 1ªp e estica, plié % tudo outro lado	Uso do épaulement.  Com inclinação da cabeça para perna base.

♦ Pormenor do uso das cabeças e do épaulement em articulação com o trabalho rápido das pernas.

### Exercício de échappés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 2 – 3 4 5 – 6 7 – 8 1 – 8 1 – 8 & 1 2 3 4 – 6 7 8	échappé ouvert para 4ªp croisé, braços 3ªp relevé, plié échappé fermé échappé para 4ªp alonga, plié % em 2ªp en face, braços 2ªp % outro lado 4ªp piqué en avant 5ªp, braços 1ªp fica % piqué, braços 4ªp cruzada (girls allongé) fica equilíbrio braços 2ªp bras bas, plié % tudo outro lado	Foco na palma da mão.  Cabeça frente.  Por petit developpé devant.

♦ Trabalho de relevés para complementar e auxiliar no trabalho do pé e do trabalho das pontas.

### Exercício de assemblés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 2 3 – 4 5 – 12 13 – 14 15 – 16	glissade, assemblé de trás para a frente, demi-seconde relevé 5ªp, braços 1ªp, plié % 2x pernas alternadas 2 galops en avant éffacé, braços 3ªp step, assemblé por 4ème devant croisé	Cabeça por cima do cotovelo.

- ◆ Trabalho de relevés para complementar e auxiliar no trabalho do pé e do trabalho das pontas.
- ◆ Repetição do elemento técnico para consolidação e para levar os alunos a focar a sua atenção no trabalho dos braços, cabeça e foco.

### Exercício de sissonnes, na diagonal

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp éffacé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1ªp para 1º arabesque	
& 1 2 – 3 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4 5 6 7 – 8	sissonne fermé en avant alonga pernas plié % 2 sissonnes fermé en avant alonga pernas, petit développé à la seconde en fondu soutenu entournant para croisé, braços 5ªp fica equilíbrio posição final à escolha do aluno sai a correr, 1º p d bras	Inclinação do tronco e foco para perna de trabalho.

#### Notas:

Exercícios poderão sofrer alterações;

Os dois últimos exercícios serão executados por grupos – preparação para situação de palco, com entradas e saídas durante o exercício;

Consoante resposta dos alunos, poderá ser sugerido a execução do inverso de alguns exercícios.

## ANEXO 6 – Participação acompanhada, 4º ano – sessão 2

### Estágio EDAM

#### Participação acompanhada – Sessão IV

**Data:** 4ª feira, 19.fev.2014 | **Hora e Duração da aula:** 15h30 às 17h

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 4º/8º ano | **Professora:** Caroline Chapman

**Proposta:** Secção da aula – *Allegro*; continuação do trabalho desenvolvido na sessão anterior. Serão mantidos os mesmos exercícios para que, tendo memorizado melhor os exercícios em estrutura, mecânica e sequências de movimento das pernas essencialmente, os alunos se possam concentrar e focar no movimento da cabeça, braços, tronco e respiração e a sua articulação com as pernas.

Propõe-se a inclusão de um exercício extra de *grand allegro*, o exercício de *grands jetés*, para que os alunos se “soltem” e beneficiem da sensação de “voar” e de dançar.

Para o final da aula, propõe-se a realização de um curto retorno à calma materializado em alongamentos dos principais grupos musculares requeridos durante a sessão.

**Duração:** 25’allegro + 5’ retorno à calma.

#### **Alinhamento:**

Petits Sauts

Échappés

Assemblés

Sissonnes

Grand jeté

Alongamentos

### Exercício de petits sauts

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 3 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	3 saltos em 1ªp 5ªp croisé % outro lado 2 saltos em 1ªp 2 saltos em 2ªp, demi-seconde 2 petits jetés sur le cdpied derrière petit assemblé para 1ªp e estica, plié % tudo outro lado	Uso do épaulement.  Com inclinação da cabeça para perna base.

♦ Pormenor do uso das cabeças e do épaulement em articulação com o trabalho rápido das pernas.

### Exercício de échappés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 2 – 3 4 5 – 6 7 – 8 1 – 8 1 – 8 & 1 2 3 4 – 6 7 8	échappé ouvert para 4ªp croisé, braços 3ªp relevé, plié échappé fermé échappé para 4ªp alonga, plié % em 2ªp en face, braços 2ªp % outro lado 4ªp piqué en avant 5ªp, braços 1ªp fica % piqué, braços 4ªp cruzada (girls allongé) fica equilíbrio braços 2ªp bras bas, plié % tudo outro lado	Foco na palma da mão.  Cabeça frente.  Por petit developpé devant.

♦ Trabalho de relevés para complementar e auxiliar no trabalho do pé e do trabalho das pontas.

### Exercício de assemblés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 2 3 – 4 5 – 12 13 – 14 15 – 16	glissade, assemblé de trás para a frente, demi-seconde relevé 5ªp, braços 1ªp, plié % 2x pernas alternadas 2 galops en avant éffacé, braços 3ªp step, assemblé por 4ème devant croisé	Cabeça por cima do cotovelo.

- ◆ Trabalho de relevés para complementar e auxiliar no trabalho do pé e do trabalho das pontas.
- ◆ Repetição do elemento técnico para consolidação e para levar os alunos a focar a sua atenção no trabalho dos braços, cabeça e foco.

### Exercício de sissonnes, na diagonal

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp éffacé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1ªp para 1º arabesque	
& 1 2 – 3 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4 5 6 7 – 8	sissonne fermé en avant alonga pernas plié % 2 sissonnes fermé en avant alonga pernas, petit developpé à la seconde en fondu soutenu entournant para croisé, braços 5ªp fica equilíbrio posição final à escolha do aluno sai a correr, 1º pbras	Inclinação do tronco e foco para perna de trabalho.

### Exercício de Grands Jetés, na diagonal

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, sobe 1ªp	
1 – 2 3 4 – 6 7 – 8	piqué en avant 1º arabesque glissade, demi-seconde 3 grands jetés por developpé, braços 4ªp sai a correr	Por petit developpé. Diferentes pbras rapazes e raparigas.

- ◆ Exercício avançado utilizado aqui para “dançar” e “soltar”, sem exigir tanto da parte técnica.
- ◆ Será realizado a pares.

**Notas:**

Exercícios poderão sofrer alterações;

Os três últimos exercícios serão executados por grupos – preparação para situação de palco, com entradas e saídas durante o exercício;

Consoante resposta dos alunos, poderá ser sugerido a execução do inverso de alguns exercícios.

## ANEXO 7 – Participação acompanhada, 4º ano – sessão 3

### Estágio EDAM

#### Participação acompanhada – Sessão VI

**Data:** 4ª feira, 26.fev.2014 | **Hora e Duração da aula:** 15h30 às 17h

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 4º/8º ano | **Professora:** Caroline Chapman

**Proposta:** Secção da aula – *Allegro*; continuação do trabalho desenvolvido na sessão anterior pelas razões apontadas no último plano de aula. Serão acrescentados alguns exercícios, essencialmente de *batterie*, matéria constante no plano curricular relativo a este período e, alguns dos exercícios constantes nas sessões duas anteriores serão mantidos mas sofrerão alterações.

Para o final da aula, propõe-se a realização de um curto retorno à calma materializado em alongamentos dos principais grupos musculares requeridos durante a sessão.

**Duração:** 25'allegro + 5' retorno à calma.

#### **Alinhamento:**

Petits Sauts

Assemblés

Brisés

Sissonnes

Grand jeté

Entrechat quatre

Alongamentos

### Exercício de petits sauts

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 3 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4 & 5 6 – 7 8	3 saltos em 1ªp 5ªp croisé % outro lado 2 saltos em 1ªp 2 saltos em 2ªp, demi-seconde échappé fermé battu alonga pernas plié % tudo outro lado	Uso do épaulement.

- ◆ Pormenor do uso das cabeças e do *épaulement* em articulação com o trabalho rápido das pernas;
- ◆ Pequena alteração introduzida para testar as *batteries*, dados que nenhum exercício das aulas observadas as inclui.

### Exercício de assemblés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 2 3 – 4 5 – 12 13 – 14 15 – 16	glissade, assemblé de frente para trás, demi-seconde relevé 5ªp, braços 1ªp, plié % 2x pernas alternadas 2 galops en arrière éffacé, braços 3ªp step, assemblé por 4ème derrière croisé	Cabeça por cima do cotovelo.

- ◆ Trabalho de relevés para complementar e auxiliar no trabalho do pé e do trabalho das pontas.
- ◆ Repetição do elemento técnico para consolidação e para levar os alunos a focar a sua atenção no trabalho dos braços, cabeça e foco.

## Brisés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> braços para 3ªp	
1 – 3 & 4 5 – 6 7 – 8	3 brisés en avant estica, plié pdchats termina coupé derrière, pdbourré trás p/ frente alonga, plié, prep braços 3ªp % tudo para o outro lado	Para outro croisé.

♦ Exercício a realizar apenas se os *brisés* já tiverem sido introduzidos neste período ou, caso contrário, e se tiver a permissão da professora titular, introduzo eu própria este conteúdo nas noutras contagens (cada *brisé* passa a ser executado a 4 tempos e mantém-se a estrutura).

## Exercício de sissonnes, na diagonal

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp éffacé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1ªp para 1º arabesque	
& 1 2 – 3 4 5 – 8	sissonne fermé en avant alonga pernas plié %	
1 – 2 3 – 4 5 & 6 7 8	2 sissonnes fermé en avant alonga pernas, braços de 2ªp para bras bas com plié 3 changements c/ ¼ volta para outro lado éffacé alonga pernas e prep braços 3ªp plié % tudo inverso (sissonnes fermé en arrière)	½ tempo

♦ Ao exercício de *sissonnes en avant fermé* da sessão anterior, acrescenta-se agora o *sissonne en arrière fermé* – também previsto para este período no programa curricular;

♦ Repetição do passo para consolidação.

### Exercício de Grands Jetés, na diagonal

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, sobe 1ªp	
1 – 2 3 4 – 6 7 – 8	piqué en avant 1º arabesque glissade, demi-seconde 3 grands jetés por developpé, braços 4ªp sai a correr	Por petit developpé.  Diferentes pbras rapazes e raparigas.

♦ Exercício avançado utilizado aqui para “dançar” e “soltar”, sem exigir tanto da parte técnica.

♦ Será realizado a pares.

### Entrechat Quatre

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas, plié	
& 1 2 – 4 5 – 12 13 – 14 15 – 16	entrechat quatre alonga, plié % 2x piqué en avant 5ªp, plié dupla pirouette en dehors en cd pied / tour en l’air % tudo para o outro lado	Por petit developpé. Raparigas / rapaz.

♦ Exercício leve para terminar a aula, mas com algum peso dado que o *entrechat quatre* consta no programa curricular para este período;

♦ Repetição do conteúdo para consolidação.

### Notas:

Exercícios poderão sofrer alterações;

Certos exercícios serão executados por grupos – preparação para situação de palco, com entradas e saídas durante o exercício.

## ANEXO 8 – Participação acompanhada, 5º ano, sessão 1

### Estágio EDAM

#### Participação acompanhada – Sessão I

**Data:** 2ª feira, 10.fev.2014 | **Hora e Duração da aula:** 14h às 15h30

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 5º/9º ano | **Professora:** Alexandra da Silva

**Proposta:** Secção da aula – *Allegro*; implementação progressiva de exercícios simples (exercícios de curta duração e com poucos elementos técnicos no mesmo exercício) de pequeno, médio e grande *allegro* que irão incidir na coordenação entre a ação e movimento das pernas, dos braços, da cabeça e da respiração por forma a promover o desempenho artístico.

**Duração:** 30' aprox.

**CD:** Behind the barres – vol.1

#### **Alinhamento:**

Petits Sauts

Échappés

Jetés

Ballonnés

Grands jetés

### Exercício de petits sauts

#19, 8x 8t = 2x exerc.

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 3 & 4 5 – 8 1 – 4 5 – 6 7 – 8	3 saltos em 1ªp estica, plié % em 2ªp, demi-seconde % em 5ªp changements, croisé, bras bas 2 soubresauts en avant, braços 1ªp e 4ª alongé/cruzada estica, plié, braços 2ªp e bras bas % tudo outro lado	Diferentes port-de-bras rapazes e raparigas.

♦ Pormenor das cabeças em articulação com o trabalho rápido das pernas e dos braços.

### Exercício de échappés

# 21, 8x 8t = 2x exerc. lento e pesado | #20, 8x 8t = 2x exerc. rápido e normal

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 3 & 4 5 – 8 1 – 4 5 6 – 7 8	échappé ouvert 4ªp, sauté, échappé fermé, braços 3ªp estica, plié % 2ªp en face, braços 2ªp e bras bas qd fecha croisé % 1 – 4, braços 3ªp e abrem 2ªp e bras bas piqué en avant para 5ªp, demi-bras fica equilíbrio plié, bras bas % tudo outro lado	Fecha croisé.  Com perna da frente, por petit developpé.

### Exercício de Jetés

#6, 12x 8t + 12x 8t ráp. = 3x exerc. + 3x exerc. | #19, 8x 8t = 2x exerc. para raparigas

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, sobe 1ªp e abre 2ªp	
1 – 2 3 – 4 5 – 12 13 14 – 15	glissade, jeté de trás para a frente, braços 3ªp 2 temps levé na posição % 2x perna de trás pointé devant, braços 2ªp contretemps, step assemblé	Foco por cima do cotovelo.  Inclinação do tronco para perna da frente.

16	estica, plié, bras bas % tudo outro lado	
----	---	--

### Exercício de Ballonnés

#22, 8x 8t = 4x exerc. | #12, 10x 8t = 5x exerc. para rapaz

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 4 5 – 6 7 – 8	4 ballonnés de côté, braços 3ªp tombé, coupé, assemblé, braços 2ªp para bras bas alonga, plié, 1º pdbras % tudo outro lado	Prep., sem deslocação. Inclinação do tronco para perna da frente

### Exercício de Grands Jetés, na diagonal

#24, 16x 8t = 16x exerc

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde	
1 – 2 3 – 4 5 – 7 8	piqué en avant petit développé devant, demi-bras tombé, pdbourré, 1º pdbras glissade, 2 grands jetés por développé, braços 4ªp sai a correr	Diferentes pdbras rapazes e raparigas.

♦ Exercício utilizado aqui para “dançar” e “soltar”, sem exigir tanto da parte técnica.

### Notas:

Exercícios poderão sofrer alterações;

Os três últimos exercícios serão executados por grupos – preparação para situação de palco, com entradas e saídas durante o exercício;

Consoante resposta dos alunos, poderá ser sugerido a execução do inverso de alguns exercícios.

## ANEXO 9 – Participação acompanhada, 5º ano – sessão 2

### Estágio EDAM

#### Participação acompanhada – Sessão III

**Data:** 2ª feira, 17.fev.2014 | **Hora e Duração da aula:** 14h às 15h30

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 5º/9º ano | **Professora:** Alexandra da Silva

**Proposta:** Secção da aula – *Allegro*; continuação do trabalho desenvolvido na sessão anterior. Serão mantidos os mesmos exercícios para que, tendo memorizado melhor os exercícios em estrutura, mecânica e sequências de movimento das pernas essencialmente, os alunos se possam concentrar e focar no movimento da cabeça, braços, tronco e respiração e a sua articulação com as pernas. Para o final da aula, propõe-se a realização de um curto retorno à calma materializado em alongamentos dos principais grupos musculares requeridos durante a sessão.

**Duração:** 25'allegro + 5' retorno à calma.

#### **Alinhamento:**

Petits Sauts

Échappés

Jetés

Ballonnés

Grands jetés

Alongamentos

### Exercício de petits sauts

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 3 & 4 5 – 8 1 – 4 5 – 6 7 – 8	3 saltos em 1ªp estica, plié % em 2ªp, demi-seconde % em 5ªp changements, croisé, bras bas 2 soubresauts en avant, braços 1ªp e 4ª alongé/cruzada estica, plié, braços 2ªp e bras bas % tudo outro lado	Diferentes port-de-bras rapazes e raparigas.

- ♦ Exercício realizado seccionado e em dois grupos, alternadamente, mas sem sair do espaço que ocupam, para aguçar a perceção musical e a concentração dos alunos;
- ♦ Pormenor das cabeças em articulação com o trabalho rápido das pernas e dos braços.

### Exercício de échappés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 3 & 4 5 – 8 1 – 4 5 6 – 7 8	échappé ouvert 4ªp, sauté, échappé fermé, braços 3ªp estica, plié % 2ªp en face, braços 2ªp e bras bas qd fecha croisé % 1 – 4, braços 3ªp e abrem 2ªp e bras bas piqué en avant para 5ªp, demi-bras fica equilíbrio plié, bras bas % tudo outro lado	Fecha croisé.  Com perna da frente, por petit developpé.

- ♦ Exercício para trabalhar, para além dos objetivos gerais previstos para esta sessão, os échappés para 4ª posição, conteúdos programático para este mês pela EDAM.

### Exercício de Jetés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, sobe 1ªp e abre 2ªp	
1 – 2 3 – 4 5 – 12 13 14 – 15 16	glissade, jeté de trás para a frente, braços 3ªp 2 temps levé na posição % 2x perna de trás pointé devant, braços 2ªp contretemps, step assemblé estica, plié, bras bas % tudo outro lado	Foco por cima do cotovelo.  Inclinação do tronco para perna da frente.

- ♦ Exercício a realizar em grupos/linhas; músicas e andamentos diferentes para rapazes e raparigas – raparigas executarão o exercício de forma mais acelerada.

### Exercício de Ballonnés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 4 5 – 6 7 – 8	4 ballonnés de côté, braços 3ªp tombé, coupé, assemblé, braços 2ªp para bras bas alonga, plié, 1º pdbras % tudo outro lado	Prep., sem deslocação. Inclinação do tronco para perna da frente

- ♦ Exercício a realizar em grupos/linhas; músicas e andamentos diferentes para rapazes e raparigas – rapazes executarão o exercício de forma mais lenta para que desenvolva mais o seu ballon.

### Exercício de Grands Jetés, na diagonal

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde	
1 – 2 3 – 4 5 – 7 8	piqué en avant petit développé devant, demi-bras tombé, pdbourré, 1º pdbras glissade, 2 grands jetés por développé, braços 4ªp sai a correr	Diferentes pdbras rapazes e raparigas.

- ♦ Exercício utilizado aqui para “dançar” e “soltar”, sem exigir tanto da parte técnica.
- ♦ Será realizado a pares, intercalando as diagonais direita e esquerda.

**Notas:**

Exercícios poderão sofrer alterações;

Os três últimos exercícios serão executados por grupos – preparação para situação de palco, com entradas e saídas durante o exercício;

Consoante resposta dos alunos, poderá ser sugerido a execução do inverso de alguns exercícios.

## ANEXO 10 – Participação acompanhada, 5º ano – sessão 3

### Estágio EDAM

#### Participação acompanhada – Sessão V

**Data:** 2ª feira, 24.fev.2014 | **Hora e Duração da aula:** 14h às 15h30

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 5º/9º ano | **Professora:** Alexandra da Silva

#### **Proposta:**

Secções da aula:

*Center practice, Adage* – exercício que usa a amplitude de pernas e a coordenação entre pernas, braços e respiração. Para além de implementar conteúdos programáticos propostos para este mês (developpés, 2º arabesque en fondu, pas de bourrés en avant), este exercício foi pensado para “dançar”, para levar os alunos a aumentar as suas capacidades artísticas e a tomarem consciência desse perfil artístico;

*Allegro* – continuação do trabalho desenvolvido na sessão anterior.

Para o final da aula, propõe-se a realização de um curto retorno à calma materializado em alongamentos dos principais grupos musculares requeridos durante a sessão.

**Duração:** 45' (15' adage + 25' allegro + 5' retorno à calma).

#### **Alinhamento:**

Adage

Petits Sauts

Échappés

Jetés

Ballonnés

Grands jetés

Alongamentos

## Adage

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> chassé en avant p/ 4ªp allongé, 1º pdbras	
1 – 4 5 – 7 8 1 – 2 3 – 5 6 7 – 8 1 – 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4 5 6 – 8	pdbras en avant pdbras en arrière, braços 4ªp cruzada pointé derrière, braços 1ªp batt relevé lent para 2º arabesque promenade fondu pbourré en avant de trás p/ frente, alonga pernas developpé devant, braços 4ªp developpé à la seconde, fica pointé à la seconde 2 pas de valse pointé éffacé dev en fondu, piqué en av p/ 5ªp croisé fica sai a correr   outro grupo prepara-se para iniciar exerc. % outro grupo % tudo para o outro lado	Fica éffacé. Fica croisé. En face.

- ♦ Exercício realizado em dois grupos, lado direito e lado esquerdo alternadamente, com entradas e saídas de grupos estruturadas e definidas na música;
- ♦ Conteúdos programáticos propostos para este mês: developpés, 2º arabesque en fondu e pas de bourrés en avant.

## Exercício de petits sauts

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 3 & 4 5 – 8 1 – 4 5 – 6 7 – 8	3 saltos em 1ªp estica, plié % em 2ªp, demi-seconde % em 5ªp changements, croisé, bras bas 2 soubresauts en avant, braços 1ªp e 4ª allongé/cruzada estica, plié, braços 2ªp e bras bas % tudo outro lado	Diferentes port-de-bras rapazes e raparigas.

- ♦ Exercício realizado seccionado e em dois grupos, alternadamente, mas sem sair do espaço que ocupam, para aguçar a perceção musical e a concentração dos alunos;
- ♦ Pormenor das cabeças em articulação com o trabalho rápido das pernas e dos braços.

### Exercício de échappés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas	
1 – 3 & 4 5 – 8 1 – 4 5 6 – 7 8	échappé ouvert 4ªp, sauté, échappé fermé, braços 3ªp estica, plié % 2ªp en face, braços 2ªp e bras bas qd fecha croisé % 1 – 4, braços 3ªp e abrem 2ªp e bras bas piqué en avant para 5ªp, demi-bras fica equilíbrio plié, bras bas % tudo outro lado	Fecha croisé.  Com perna da frente, por petit developpé.

♦ Exercício para trabalhar, para além dos objetivos gerais previstos para esta sessão, os échappés para 4ª posição, conteúdos programático para este mês pela EDAM.

### Exercício de Jetés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, sobe 1ªp e abre 2ªp	
1 – 2 3 – 4 5 – 12 13 14 – 15 16	glissade, jeté de trás para a frente, braços 3ªp 2 temps levé na posição % 2x perna de trás pointé devant, braços 2ªp contretemps, step assemblé estica, plié, bras bas % tudo outro lado	Foco por cima do cotovelo.  Inclinação do tronco para perna da frente.

♦ Exercício a realizar em grupos/linhas; músicas e andamentos diferentes para rapazes e raparigas – raparigas executarão o exercício de forma mais acelerada.

### Exercício de Ballonnés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 4 5 – 6 7 – 8	4 ballonnés de côté, braços 3ªp tombé, coupé, assemblé, braços 2ªp para bras bas alonga, plié, 1º pdbras % tudo outro lado	Prep., sem deslocação. Inclinação do tronco para perna da frente

♦ Exercício a realizar em grupos/linhas; músicas e andamentos diferentes para rapazes e raparigas – rapazes executarão o exercício de forma mais lenta para que desenvolva mais o seu ballon.

### Exercício de Grands Jetés, na diagonal

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde	
1 – 2 3 – 4 5 – 7 8	piqué en avant petit developpé devant, demi-bras tombé, pdbourré, 1º pdbras glissade, 2 grands jetés por developpé, braços 4ªp sai a correr	Diferentes pdbras rapazes e raparigas.

- ◆ Exercício avançado utilizado aqui para “dançar” e “soltar”, sem exigir tanto da parte técnica.
- ◆ Será realizado a pares, intercalando as diagonais direita e esquerda.

#### Notas:

Exercícios poderão sofrer alterações;

O primeiro e os três últimos exercícios serão executados por grupos – preparação para situação de palco, com entradas e saídas durante o exercício;

Consoante resposta dos alunos, poderá ser sugerido a execução do inverso de alguns exercícios.

## ANEXO 11 – Plano de atividades da EDAM, 2013/2014

### Plano anual de atividades 2013/2014

#### Ao Longo do ano

**Participação em eventos socioculturais** – para os quais fomos solicitados e cujas datas não coincidam com as atividades anteriormente agendadas;

**Continuação da introdução à Técnica de TAP dance da ISTD – Imperial Society of Teachers of Dancing** – como prolongamento das aulas aos alunos do Nível 3 em diante, aulas livres e formação de professores;

#### Setembro

**Sessões de trabalho com professores e colaboradores** – análise das diretrizes gerais e específicas para o ano letivo, com a clarificação das tarefas de cada elemento da comunidade escolar. Análise de atitudes e posturas revendo as normas do Regulamento Interno com alterações do novo Estatuto ao aluno e legislação sobre o ensino articulado;

**Receção dos alunos e encarregados de educação** – reuniões particulares e/ou coletivas;

**Reuniões com escolas que trabalham em parceria com a EDAM** – visando a melhor interligação entre as duas atividades: ensino artístico e ensino regular;

**Visita à EDAM de Isabel Magalhães dirigente do Movimento Ser Cascais, no dia 17 de Setembro;**

**27 de Setembro** – Entrega Diplomas ISTD – Moderno e TAP;

**23 e 30 de Setembro** – Master Class de Contemporâneo da Professora Ana Sanchez para os alunos do Top Grupo

#### Outubro

**Avaliações dos alunos** – Processo de avaliação dos alunos da EDAM (1º período intercalar) no âmbito do Ensino Artístico Especializado;

## **Novembro**

**Balço das turmas** – revisão das planificações, integração de alunos e adaptação de horários;

**1 a 5 de Novembro** – Workshop de Moderno e Tap com a Miss Moseley;

**10 de Novembro** – Espetáculo na igreja de S. João do Estoril, no âmbito de Angariação de fundos para as Missões;

## **Dezembro**

**5 de Dezembro** – Espetáculo de Abertura – Associação Cais;

**10 de Dezembro** – Comemoração de Natal – Espetáculo no Estabelecimento Prisional de Tires;

**2 a 16 de Dezembro** – **aulas abertas para os Encarregados de Educação** – para assistirem às aulas, conhecerem os professores, acompanharem o projeto educacional-artístico e o aproveitamento do seu educando;

**16 de Dezembro** – Masterclass de Jazz com a professora Ana Bueno para os alunos do Top Grupo;

**19 e 20 de Dezembro** – Ciclo de Workshops e Palestras 2013/2014;

**Avaliação dos alunos** – Processo de avaliação dos alunos da EDAM (1º período final) no âmbito do Ensino Artístico Especializado, dos alunos em regime de Aulas Livres (2º, 3º e Extracurricular), bem como dos Níveis (pré-escolar e 1º Ciclo);

**Revisão dos dossiers de turma;**

## **Janeiro**

**Abertura do 2º período do ano letivo;**

**Estudo de propostas de espetáculos** e respetiva calendarização, no âmbito das diversas propostas solicitadas à EDAM, por instituições com as quais mantêm ou não parceiros;

**Reuniões com Encarregados de Educação** dos vários anos e turmas;

**Reuniões com os Encarregados de Educação dos alunos do 4º ano de escolaridade**, interessados em prosseguir estudos no Curso Especializado de Ensino de Dança (Área Vocacional);

**12 de Janeiro** – **Comemoração do Dia de Reis** – Espetáculo no Hospital dos Capuchos;

## **Fevereiro**

**Avaliação dos alunos** – processo de avaliação dos alunos da EDAM (2º período intercalar) no âmbito do Ensino Artístico Especializado;

**Adesão ao Livro de Elogios;**

## **Março**

**15 de Março** – Participação da PCD no *III Alhandra em Dança*;

**23 de Março** – Exames de Clássico pela RAD;

**21 a 25 de Março** – Workshop de Moderno e Tap com a Miss Moseley;

**Revisão dos dossiers de turma;**

## **Abril**

**Avaliação dos alunos** – Processo de avaliação dos alunos da EDAM (2º período final) no âmbito do Ensino Artístico Especializado, dos alunos em regime de Aulas Livres (2º, 3º Ciclo e Extracurricular), bem como dos Níveis (pré-escolar e 1º Ciclo);

**Férias da Páscoa da EDAM em parceria com o Kids Place, do Holmes Place Cascais;**

**29 de Abril** – Espetáculo “*A Tragédia dos d’Ávilla*” – Apresentação de trabalhos dos alunos, no âmbito das disciplinas de Expressão Criativa e Criação Coreográfica, na 1ª parte do espetáculo do Projeto Companhia de Dança no auditório do Casino Estoril, em comemoração do Dia Mundial da Dança. O Projeto Companhia de Dança, implementado na EDAM, no ano letivo 2009/2010, tem o objetivo de incutir nos alunos autonomia, responsabilidade e fomentar a divulgação artística, criando um público-alvo. Este projeto visa a construção e elaboração de um grupo de dança, através da realização de peças coreográficas por parte dos alunos e coreógrafos convidados, bem como a elaboração de toda a componente de produção de cada espetáculo;

## **Mai**

**31 de Maio** – Participação da PCD no Festival de Caldas da Rainha;

## **Junho**

**1 de Junho** – Participação nas Comemorações do Dia Mundial da Criança organizadas pela C.M.C.;

**7 de Junho** – Comemoração da Semana do Município em parceria com o TEC e Carlos Avilez;

**9 de Junho** – Espetáculo no âmbito das Festas da Cidade de Cascais a convite da C.M.C.;

**Avaliação dos alunos** – Processo de avaliação dos alunos da EDAM (3º período final) no âmbito do Ensino Artístico Especializado, dos alunos em regime de Aulas Livres (2º, 3º Ciclo e Extracurricular), bem como dos Níveis (pré-escolar e 1º Ciclo);

## **Julho**

**6 de Julho, no C.C.B.** – **Espetáculo de Final do ano letivo 2013/2014;**

**19 de Julho** – Reposição do espetáculo “A Tragédia dos D’Ávilla” da PCD, no Casino Estoril;

**Exames de Moderno e Sapateado** pela ISTD;

**Aulas de vários tipos de dança**, durante a primeira quinzena de Julho;

**ATL de Verão** – A frequência das Férias de Verão pode ser semanal, quinzenal ou mensal e a faixa etária encontra-se entre os 5 e os 14 anos. A EDAM dispõe de atividades Lúdicas e Pedagógicas de acordo com o tema semanal, tendo sempre uma saída a um local de acordo com a temática da semana. As atividades propostas vão desde aulas de dança, aulas de expressão dramática, jogos de grupo, visitas semanais, entre outras atividades;

**Fecho do ano letivo 2013/2014 e abertura do novo ano letivo.**

## ANEXO 12 – Lecionação, Plano I do 4º ano

### Estágio EDAM

#### Lecionação – Plano de aula I – Sessão I

**Data:** dia 18.Março, 3ªfeira | **Hora e Duração da aula:** 14h – 15h30

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 4º/8º ano | **Professora:** Caroline Chapman

**Proposta:** Aula composta por exercícios de barra, centro e allegro, sendo que no início da aula prevê-se um momento para o aquecimento – exercícios de fortalecimento, de alinhamento e de elasticidade – e, no final da aula, um retorno à calma – materializado em exercícios de alongamentos.

A construção dos exercícios que compõe a presente planificação de aula, bem como o seu alinhamento e estrutura, tem em conta, essencialmente,

- a) o cumprir do plano curricular previsto para o 2º período;
- b) os dados recolhidos nas observações realizadas e da fase de participação acompanhada – desenvolvimento, reforço e aumento de competências gerais e de desempenho artístico que se identificaram como mais frágeis e correção de “erros” frequentes individuais; e
- c) o repertório que se irá iniciar este mês – introdução e/ou consolidação dos conteúdos técnicos presentes na coreografia e exploração das dinâmicas de execução do movimento.

A partir destas alíneas, definem-se respetivamente, objetivos concretos e específicos que se apresentam abaixo:

- a) conteúdos programáticos a introduzir e/ou consolidar – *pas de basque glissé en dehors, rotation à terre, chaînnes, posé pirouette em série, assemblés battu dessus, brisés dessus, entrechat quatre, pas de basque en dehors e en dedans e sissonnes fermé e ouvert en avant e en arrière;*
- b) componentes a reforçar – respiração, foco e expressividade, que serão trabalhadas o longo de toda a aula; e
- c) conteúdos técnicos do repertório a introduzir e/ou consolidar – tempo de valsa, passos de ligação, dinâmicas, noção de corpo de baile, organização espacial com entradas e saídas no centro e allegro.

Salienta-se que a Barra será simples e irá preparar muito especificamente o trabalho de *batterie* e de voltas/*pirouettes* que serão implementados no centro, e que os exercícios previstos neste plano de aula não serão introduzidos, na sua totalidade, numa só aula, é um trabalho a desenvolver progressivamente ao longo de um período de tempo ainda indefinido uma vez que dependerá do tempo de resposta e recetividade dos alunos.

**Duração:** 90'

**Alinhamento:**

Aquecimento -----	5'
BARRA -----	30'
<i>Pliés</i>	
<i>Tendus</i>	
<i>Jetés</i>	
<i>Rond de jambe</i>	
<i>Fondus</i>	
<i>Frappés</i>	
<i>Adagio</i>	
<i>Grand battement</i>	
CENTRO -----	20'
<i>Tendus</i>	
<i>Adagio</i>	
<i>Pirouettes</i>	
<i>Voltas</i>	
ALLEGRO -----	30'
<i>Petits sauts</i>	
<i>Assemblés</i>	
<i>Brisés</i>	
<i>Pas de Basque</i>	
<i>Sissonnes</i>	
<i>Entrechat quatre</i>	
Alongamentos -----	5'

## BARRA

### Pliés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 2 3 – 6 7 – 8 1 – 4 5 – 8 & &	plié, braços 5ªp grand plié duplo rise pdbras en avant pdbras en arrière dégagé p/ 2ªp % em 2ªp com pdbras de côté % em 4ªp com prdbras de côté % em 5ªp com pdbras en arrière e en avant	Dentro e fora. Fora e dentro.
1 – 8	rise em 5ªp, braços 5ªp, equilíbrio	
1 – 8	vira para o outro lado e termina o exercício	

**Objetivos:** Exercício para aquecimento, elasticidade, preparação e manutenção da rotação externa, i.e., do *en dehors*; uso de muitos *port de bras* com participação do tronco para promover a “respiração” e uma qualidade de movimento específica.

### Tendus

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 2 3 – 4 5 – 8 1 – 8 1 – 4 5 – 8 1 – 6 7 – 8 1 – 8 1 – 8	1 bat tendu 2 bat tendus, último termina plié dégagé devant, 2 en cloche, fecha 5ªp % inverso com perna da barra % 1 – 4 à la seconde dégagé à la seconde, transfere p/ 2ªp, volta e fica 3x “prep p/ batterie” alternado fecha 5ªp plié pos sur le cd pied devant equilíbrio a pied plat pointé devant, fouetté repartido, cloche, fecha 5ªp % tudo inverso	5ªp frente. Braços 1ªp no equilíbrio. Com rotation no final.

**Objetivos:** Manutenção do trabalho do pé pelo chão, dinâmicas, uso dos *pliés* tendo em vista o trabalho de allegro nomeadamente a receção dos saltos; consolidação do *fouetté par terre* e *rotation* – este último elemento vigente no programa curricular do 2º período; preparação para as *batteries* que serão implementadas nos exercícios de allegro.

### Jetés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 4 5 & 6 7 – 8 1 – 8 1 – 8 1 – 8 1 – 4 5 – 12 13 – 16	2 bat jetés devant 2 piqués, fecha 5ªp fica % derrière % à la seconde 1 bat jeté en croix plié 2ªp, relevé cdpied devant fica equilíbrio junta 5ªp atrás à demi-pointe, detourné, plié e alonga % tudo inverso	Último fica fora.  Braços 1ªp. Braços 2ªp, vira por fora da barra.

**Objetivos:** Consolidação da acentuação inerente ao *battement jeté* e dinâmicas; uso do *relevé* para posição *sur le cou de pied* vindo de 2ª posição para obrigar à transferência de peso e ao encontro do eixo na posição fechada tendo em vista o trabalho de *pirouettes*.

### Rond de jambe

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp, braços 1ªP <b>Preparação:</b> plié, demi-rond de jambe en dehors	
1 – 4 5 – 8 1 – 8 1 – 2 3 – 4 5 – 8 1 – 6 7 – 8  1 – 4 5 – 6 7 – 16	demi-rond en dedans en fondu e volta à 2ªp esticado % inverso 4 ronds de jambe en dehors enveloppé devant a 45º developpé derrière a 45º % a 90º fica equilíbrio a pied plat, 1º arabesque fecha e prepara à la seconde % tudo inverso grand plié rise 5ªp, sobe retiré devant fica equilíbrio	Acentuação frente e trás.

**Objetivos:** Aumento da resistência da perna base – se denotar demasiado cansaço nos alunos, o inverso será realizado para o outro lado por forma a alternar pernas; qualidade de movimento, respiração e elasticidade.

### Fondus

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, dégagé à la seconde	
1 – 4 5 – 6 7 – 8 1 – 8 1 – 6 7 – 8 1 – 4 5 – 6 7 – 8	bat fondu devant, 1º pdbras bat fondu devant demi-grand rond en dehors % inverso % 1 – 6 à la seconde fica, tira mão da barra 2 ronds en l'air en dehors bat soutenu para croisé retiré derrière, fica equilíbrio	60º.

**Objetivos:** Incidência na coordenação do *port de bras* com o movimento das pernas, elasticidade, encontro do eixo e simultaneidade do movimento das pernas inerente ao *battement fondu*; aumento da resistência das pernas.

### Frappés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé à la seconde, 1º pdbras	
1 – 2 3 – 4 5 – 12 13 – 16	bat frappé devant 2 bat frappé devant % à la seconde e derrière coupé devant, coupé derrière, abre à la seconde e fica % tudo inverso	Com pé fletido.
1 – 9 10 11 – 12 13 – 16	petit battement, termina frente c/ braços 1ªp relevé retiré com ½ volta, braços 1ªp fica passé en arrière e termina 5ªp	Sem acentuação.

**Objetivos:** Agilidade, dinâmicas, foco e precisão; preparação para a rotação *en dehors* numa perna.

### Adagio

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1ºpdbras	
1 – 8	bat developpé devant, 1º pdbras	Não fecha, fica à la sec.  Corrige alinhamento. Para o outro lado.
1 – 8	bat developpé derrière, arabesque	
1 – 6	bat developpé à la seconde, 1º pdbras	
7 – 8	fouetté ¼ volta, para a barra	
1 – 2	fica	
3 – 5	promenade ¼ volta	
6 – 8	fondue, pdbourré % oposto	

**Objetivos:** Aumento da elasticidade e força do membro inferior; exercício simples para alinhamento das ancas e dos ombros nos arabesques essencialmente; coordenação do movimento das pernas com os braços e a respiração. Prevê-se a realização, em dias alternados, do inverso do exercício.

### Grand battement

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1ªp	
1 – 4	2 grand bat devant	Com perna da barra.  Fica para o outro lado. Termina braço 2ªp.
5 – 8	3 en cloche, fecha 5ªp à frente	
1 – 8	% inverso	
1 – 4	% 1 – 4 a la seconde	
5 – 8	grand bat piqué, termina 5ªp atrás em plié	
1 – 2	cpdied passé en avant, termina plié	
3 & 4	3 changements en tournant ½ volta	
5 – 8	alonga pernas e 3º pdbras % tudo oposto	

**Objetivos:** Relação com o exercício de *tendus*; exercício simples e calmo para aumento da amplitude do movimento das pernas mantendo o correto alinhamento dos segmentos e das ancas.

## CENTRO

### Tendus

Adaptação ao centro do exercício de *tendus* da barra, com direções do corpo no espaço.

### Adagio

Tempo	Descrição do exercício	Observações	
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas		
1 – 4	bat developpé devant	Fica de perfil.	
5 – 8	bat developpé derrière		
1 – 4	bat developpé à la seconde		
5 – 6	fouetté ¼ volta		
7 – 8	fondu, pdbourré de trás para a frente		
1 – 4	pdbasque glissé en dehors, fica dégagé derrière		
5 – 8	attitude derrière croisé		
1 – 2	promenade ¼ volta		
3 – 4	alonga pernas arabesque, faillit		Croisé.
5 – 8	rotation par terre repartido até outro croisé		
& &	fecha 5ªp		
	% oposto		

**Objetivos:** Desenvolvimento do exercício de adagio da barra e aplicação no centro da *rotation* introduzida no exercício de *tendus* da barra; utilização do *pas de basque glissé* e consolidação da *attitude derrière croisé*, elementos constantes no programa curricular deste período. Prevê-se a realização, em dias alternados, do inverso do exercício.

### Pirouettes

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 2	bat tendu à la seconde, termina plié	
3 – 4	pirouette en dehors, termina 5ªp	
5 – 8	dégagé à la seconde, demi-rond de jambe p/ 4ªp plié	
1 – 2	dupla pirouette en dehors, termina 5ªp	
3 – 4	2 pdvalse	
5 – 8	step en avant, passa outra perna p/ frente 5ªp, pdbras	
	% oposto	

**Objetivos:** Simplificação para consolidação e foco na dupla *pirouette en dehors/dedans*, elemento técnico constante do programa curricular para o 2º período. Prevê-se a execução, noutra aula, do inverso do exercício. Apontamento de *pas de valse* tendo em mente o repertório selecionada para esta turma.

### **Voltas, na diagonal**

<b>Tempo</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp éffacé, bras bas <b>Preparação:</b> dég devant en fondu, braços 1º arabesque	
1 – 2 3 – 4 5 – 12 & 13 – 15 16	piqué en avant en retiré derrière, fica plié, dégagé devant en fondu % + 2x com volta, i.e., piqué turn chassé en avant, braços 3ªp chaînés, braços 1ªp chassé en avant, demi-bras	

**Objetivos:** Exercício desconstruído e preparatório de *posé pirouettes em série*, elemento técnico constante do programa curricular para o 2º período. Consolidação dos *chaînés*.

## ALLEGRO

### *Petits sauts*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas, plié	
1 – 2 3 – 4 5 – 7 & 8	2 saltos em 1ªp 2 saltos em 2ªp, demi-seconde 3 changements de pieds, bras bas estica, plié	Croisé.
1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	échappé 4ªp, braços 3ªp échappé ouvert 2ªp, braços 2ªp, relevé échappé fermé battu, bras bas estica, plié % oposto	En face.

**Objetivos:** Trabalho rápido dos pés, controle da respiração e coordenação entre o movimento rápido das pernas e suavidade e tranquilidade contrastantes dos movimentos do tronco.

### *Assemblés*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas, plié	
& 1 2 – 4 5 – 12 13 – 14 15 – 16	assemblé battu trás p/frente alonga, plié % + 2x glissade, assemblé battu trás p/frente changement de pieds, estica plié % oposto	Cabeça sempre p/ perna da frente.  Braços demi-seconde.

**Objetivos:** Introdução e/ou consolidação do *assemblé battu*, elemento técnico constante do programa curricular para o 2º período, através da repetição e simplificação do exercício.

### **Brisés**

<b>Tempo</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> braços para 3ªp, plié	
& 1 2 – 4 5 – 12 13 14 15 – 16	brisé en avant alonga, plié % + 2x pdchats en face, termina coupé derrière pdbourré trás p/ frente alonga, plié, prep braços 3ªp % tudo para o outro lado	Termina croisé.

**Objetivos:** Consolidação do *brisé*, elemento técnico constante do programa curricular para o 2º período, através da repetição e simplificação do exercício.

### **Pas de basque**

<b>Tempo</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
1 – 3 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde para 1ªp dégagé devant en fondu	
1 – 2 3 – 4 5 – 12 13 – 14 15 – 16	pdbasque sauté en dehors alonga, plié % + 2x 2 temps levé arabesque sai a correr	Alternando lados. Pequenos.

**Objetivos:** Exercício de diagnóstico; introdução e/ou consolidação do *pas de basque sauté*, elemento técnico constante do programa curricular para o 2º período, através da repetição e simplificação do exercício.

### Sissonnes

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp éffacé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde p/ 1º arabesque, plié	
& 1 & 2 3 – 4 & 5 6 7 – 8	sissonne fermé en avant estica, plié 2 sissonnes fermé en avant sissonne ouvert en avant fica pbourré de trás p/ frente % oposito	

**Objetivos:** Consolidação dos *sissonnes fermé e ouvert en avant e en arrière*, elemento técnico constante do programa curricular para o 2º período Prevê-se a execução, noutra aula, do inverso do exercício.

### Entrechat Quatre

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas, plié	
& 1 2 – 4 5 – 12 13 – 14 15 – 16	entrechat quatre alonga, plié % 2x piqué en avant 5ªp, plié dupla pirouette en dehors en cdpied / tour en l'air % tudo para o outro lado	Por petit developpé. Raparigas / rapaz.

**Objetivos:** Exercício leve para terminar a aula, mas com algum peso dado que o *entrechat quatre* consta no programa curricular para este período. Repetição e simplificação do exercício para consolidação.

**Legenda:** % – repete | c/ – com | p – posição | p/ – para ou por | cdpied – cou de pied | dég – dégagé | pdbras – port de bras | basque – pas de basque | pbourré – pas de bourré | pdchat – pas de chat | prep – preparação ou prepara.

## ANEXO 13 – Lecionação, Plano II do 4º ano

### Estágio EDAM

#### Lecionação – Plano de aula II – Sessão IV

**Data:** 3ª feira, 22.Abril.2014 | **Hora e Duração da aula:** 14h às 15h30

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 4º/ 8º ano | **Professora:** Caroline Chapman

**Proposta:** O objetivo principal deste módulo de aulas será a introdução das variações selecionadas:

- Raparigas – Variação da Clara com o Quebra-Nozes, do bailado clássico *O Quebra-nozes*;
- Rapaz – Variação do Rapaz do tambor, do bailado *O Baile dos Cadetes*.

Face a isto, e ao tempo de memorização dos alunos, propõe-se a implementação de certos exercícios de barra, centro e allegro ou pontas curtos e simples na sua composição – não se prevê a realização de uma aula completa, com o alinhamento duma aula completa normal. Nesta seção objetiva-se a consolidação de elementos técnicos que irão ser realizados nas variações e que figuram no plano curricular para o 3º período da instituição acolhedora, bem como o contínuo desenvolvimento das competências artísticas identificadas, no geral, como mais frágeis.

Salienta-se que nas aulas em que fizerem trabalho de pontas as raparigas, possivelmente, não realizarão a seção do allegro, sendo que os rapazes mantêm o trabalho de allegro, e que este trabalho de pontas consta apenas como experimentação – dado que a mestranda ainda não realizou trabalho de pontas com esta turma – e transição, i.e., adaptação do corpo, para a variação que será realizada em pontas.

**Duração:** 90'

#### **Alinhamento:**

BARRA ----- 20'

*Pliés*

*Tendus e Glissés*

*Rond de jambe*

*Fondus*

*Frappés*

*Adagio*

*Grand battement*

CENTRO ----- 10'

*Adagio*

*Tendus com glissés*

ALLEGRO ----- 15'

*Petits sauts*

*Jetés com assemblés*

*Temps levé*

PONTAS ----- 15'

*Rises e relevés*

*Échappés*

*Pas courrus*

VARIAÇÕES ----- 45'

## BARRA

### *Pliés*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas	
1 – 2 3 – 4 5 – 8 & & 9 – 32 & & 1 – 8 1 – 4 5 – 8	Demi plié, demi-seconde e bras bas Rise, sobe braço 1ª para 2ªp Grand plié, 1º p dbras Dégagé para 2ªp % em 2ª, 4ª e 5ªp Fecha 1ªp P dbras en avant e en arrière P dbras de côté Rise e fica equilíbrio	À barra. Demi-detourné, 5ªp.

**Objetivos:** Exercício curto mas tranquilo para aquecimento, elasticidade, preparação e manutenção da rotação externa, i.e., do *en dehors*; uso de *port de bras* e cabeças para promover a “respiração” e uma qualidade de movimento específica.

### *Tendus e Glissés*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde para 1ªp	
1 – 3 4 5 – 8 1 – 4 5 6 7 – 8 1 – 16 1 – 32	3 bat tendus devant, último termina em plié Alonga pernas, alonga braço arabesque % derrière 4 bat tendus à la seconde, termina último em plié Soussus Demi-detourné Plié e alonga % oposto % exercício em bat glissés	Foco na mão. Com perna da barra. Braço 2ªp.

**Objetivos:** Exercício simples para aquecimento e manutenção do trabalho do pé pelo chão com recurso à constante transferência do peso e aos *pliés* tendo em vista o trabalho de pontas das raparigas na variação e o trabalho de allegro, nomeadamente a receção dos saltos, tanto dos rapazes como das raparigas.

### **Rond de jambe**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé à la seconde, braços 2ªp	
1 – 4 5 – 7 8 1 – 3 4 – 6 7 – 8 1 – 16 1 – 32	4 ronds en dehors Rond en fondu, braços 1ªp para arabesque Alonga perna, braços 2ªp allongé Demi grand rond de jambe, 1º p dbras Retiré derrière, fica equilíbrio com braços 1ªp Desce, dégagé à la seconde com braço 2ªp % inverso mas do retiré devant, demi-detourné e prep % oposto	Respiração. 90º.

**Objetivos:** Qualidade de movimento, respiração e elasticidade; coordenação entre movimentos das pernas e dos braços; consolidação de um movimento que será recorrente, noutra dinâmica, na variação do rapaz.

### **Fondus**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> 1º p dbras	
1 – 4 5 – 8 1 – 4 5 – 8 1 – 16	Bat fondu devant, 1º p dbras Bat fondu à la seconde, 1º p dbras 2 ronds en l'air Fecha 5ªp, allongé % inverso Rise, retiré devant, fica equilíbrio % oposto do exercício	60º. Respiração. Fora da música, junta 5ªp e vira para o outro lado.

**Objetivos:** Incidência na coordenação do *port de bras* com o movimento das pernas e com a respiração, elasticidade; aumento da resistência das pernas.

### Frappés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé à la seconde, 1ºpdbras	
1 – 3 4 5 – 8 1 – 4 5 6 – 7 8 1 – 16	3 bat frappé devant Balancoire % inverso 4 bat frappés à la seconde/2 + 2 duplos Coupé derrière Pdbourré piqué trás p/ frente / ½ pirouette en dehors Desce e prepara cpied devant flex % oposito	Pdbourré com ½ volta, pela barra.

**Objetivos:** Agilidade, dinâmica e precisão, competências a desenvolver para a variação das raparigas e também do rapaz; uso da ação do joelho na *pirouette en dehors*.

### Adagio

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas	
1 – 4 5 – 8 1 2 3 4 – 6 7 – 8 1 – 16	Bat developpé devant, 3º pdbras Bat developpé à la seconde, 1º pdbras tombé, pdvalse, braços 1ªp petit developpé devant posé en avant para attitude derrière, braço 5ªp fica alonga e fecha 5ªp, braço 2ªp % inverso mas piqué em vez do posé Fondu, pdbourré 5ªp	Fica equilíbrio até final da música, termina depois.

**Objetivos:** Aumento da elasticidade e força do membro inferior; exercício simples mas ‘dançado’ que exige a coordenação entre os segmentos e a respiração e tranquilidade.

**Grand battement**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde para 5ªp	
& 1 2 – 3 4 5 – 8 & 1 2 – 4 5 – 6 7 – 8 1 – 16	Bat tendu devant 2 grand batt devant, termina plié Alonga, desce braço para 1ªp % derrière, arabesque Bat tendu à la seconde, braço 2ªp 3 grand bat à la seconde, termina plié Demi-detourné, braços 1ªp, fica Plié, alonga e prepara % oposto	Fica para o outro lado.

**Objetivos:** Ligação com o exercício de *tendus* e *glissés*; exercício simples para promover o aumento da amplitude do movimento das pernas mantendo o correto alinhamento dos segmentos e das ancas mas mais exigente relativamente à coordenação com os braços e foco.

## CENTRO

### Adagio

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas	
1 – 4	1º pdbras	Éffacé portanto.
5 – 8	2º pdbras mas abre braço 2ªp	
1 – 4	Bat developpé devant	
5 – 8	Bat developpé à la seconde en face	
1	tombé de côté, pdvalse	
2	Petit developpé devant éffacé	
3 – 4	Posé en avant para 1º arabesque, fica	
5 – 6	Braços 1ªp para 4ªp	
7 – 8	Fondu	
1 – 2	Pdbourré piqué retiré trás para frente, braços 2ª	
3 – 6	Pdbasque en dehors, 1º pdbras	
7 – 8	Fecha 5ªp e prepara para o outro lado % oposto	

**Objetivos:** Desenvolvimento do exercício de adagio da barra, e consolidação do *pas de bourré piqué* empregado no exercício de *frappés*; utilização de uma adaptação dos *port de bras* Cecchetti por exigirem coordenação e contacto com o público.

### Tendus

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> braços 3ªp	
1 – 3	3 bat tendus devant, último termina em plié	Braços de 1ªp para 3ªp. Termina 5ªp croisé.
4	Alonga pernas, alonga braço arabesque	
5 – 8	% derrière	
1 – 2	2 bat glissés à la seconde en face, braços 2ªp	
3 – 4	% com outra perna, termina último em plié e bras bas	
5 – 6	Soussus, plié   rapaz: dégagé à la sec para 4ªp plié	
7 – 8	Pirouette en dehors	
1 – 16	% oposto	

**Objetivos:** Adaptação do exercício de *tendus* e *glissés* da barra; preparação para o trabalho de pontas e variação – ação das pernas no *soussus* e transferência de peso – das raparigas e preparação para o trabalho de allegro e variação – trabalho dos pés e *pliés* e *pirouettes en dehors* a partir de 4ªp – dos rapazes.

## ALLEGRO

### *Petits sauts*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas e plié	
1 – 2	2 saltos em 1ªp	C/ inclinação da cabeça.
3 – 4	2 saltos em 2ªp, demi-seconde	
5 – 6	2 petits jetés derrière, bras bas	
7 – 8	Assemblé por 4ème devant, braços arabesque	
1 – 2	2 changements de pieds, bras bas	
3 – 4	Échappé, braços 1ª para 2ªp	
5 – 6	2 changements de pieds	
7 – 8	Échappé	
1 – 16	% oposto	
1 – 32	% exercícios no inverso	

**Objetivos:** Resistência e aplicação do correto trabalho dos pés e pernas; trabalho rápido dos pés, controle da respiração e coordenação entre o movimento rápido das pernas e suavidade e tranquilidade contrastantes dos movimentos do tronco.

### *Jetés com assemblés*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas e plié	
1 – 3	3 jetés de trás p/ frente	Com foco para o lado da perna base.
4	Temps levé	
5 – 8	% oposto	Inclinação do tronco para perna de trabalho.
1 – 2	Assemblé por 4ème devant, braços 3ªp allongé	
3 – 4	Duplo assemblé, braços 3ªp	
5 – 8	Alonga, braços de 2ªp para bras bas, plié	
1 – 16	% oposto do exercício	

**Objetivos:** Resistência, coordenação e trabalho rápido dos pés e pernas; rapazes fazem no mesmo tempo que as raparigas dado que a variação selecionada exigirá o mesmo.

**Temps levé na diagonal**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> cd pied par terre croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde para 1ªp	
1	Temps levé en arabesque	1º arabesque.
2	Pd valse entourant   rapaz: temps levé retiré derrière	Braços 1ªp ou 4ª cruzada.
3	Temps levé en arabesque	
4	Step para a frente	
5 – 6	Glissade, grand jeté en avant	Braços 4ªp
7 – 8	Chassé croisé en avant	3º arabesque
1	Fecha 5ªp, bras bas	Demi-bras.

**Objetivos:** Aplicação dos conteúdos desenvolvidos, projeção no espaço e artisticidade; consolidação de um elemento técnico recorrente na variação das raparigas.

## PONTAS

### Rises e relevés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas	
1 – 4 5 – 6 7 & 8 9 – 32	Rise, desce, braços 1ªp 2 relevés Alonga pernas Dégagé para 2ªp, braços 2ªp % em 2ªp e em 3ªp os dois lados	Fecha 1ªp para terminar.

**Objetivos:** Reajuste do trabalho do corpo; aquecimento, trabalho dos pés até à ponta e aumento do *pull up* e controle do corpo.

### Échappés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas	
1 – 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4 5 6 – 7 8 1 – 16	Échappé ouvert para 4ªp, plié, relevé, échappé fermé % à 2ªp en face, braços 2ªp Relevé retiré devant, plié 5ªp % derrière Piqué en avant para 5ªp, braços 1ªp Fica equilíbrio Plié % oposto do exercício	Braços 3ªp oposta.  Braços 3ªp. Troca braços 3ªp. Por petit developpé.

**Objetivos:** Ação das pernas no *échappé*; experimentação dos *relevés* de 2 para 1 perna; variedade de elementos técnicos para promoção da agilidade mental e corporal; coordenação dos movimentos e diferentes dinâmicas dos membros inferior e superior.

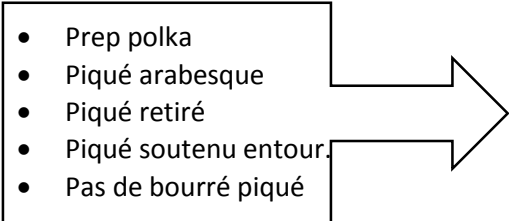
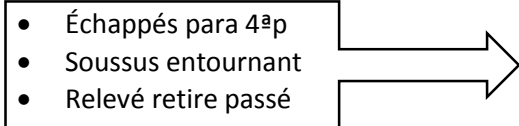
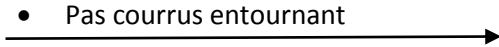
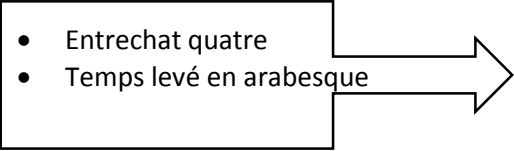
### ***Pas courrus***

<b>Tempo</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> chassé en avant, coupé derrière	
1 – 3 4 5 – 6 7 – 8 1 – 8	Pas courrus, braços até 4ªp Coupé derrière, braços 3ªp Pas de bourré piqué en retiré de trás para a frente Prepara chassé en avant croisé, coupé derrière % oposto	Braços 1ªp, vira para o outro lado croisé.

**Objetivos:** Viajar no espaço, sensação de flutuar; coordenação do movimento rápido dos pés e pernas com o lento e suave dos braços, tronco e cabeça.

**Legenda:** % – repete | c/ – com | p – posição | p/ – para ou por | av – avant | bat – battement | cdpied – cou de pied | dev – devant | derr – derrière | pbras – port de bras | basque – pas de basque | pdbourré – pas de bourré | pdchat – pas de chat | prep – preparação ou prepara | sec – seconde.

## ANEXO 14 – Variações (4º ano)

VARIAÇÃO RAPARIGAS – 4º ANO	
Elementos técnicos	Síntese dos conteúdos técnicos
<p>Pontas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prep polka</li> <li>• Piqué arabesque</li> <li>• Piqué retiré</li> <li>• Piqué soutenu entour.</li> <li>• Pas de bourré piqué</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Échappés para 4ªp</li> <li>• Soussus entournant</li> <li>• Relevé retire passé</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas courrus entournant</li> </ul>  <p>Allegro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrechat quatre</li> <li>• Temps levé en arabesque</li> </ul> 	<p>Piqués</p> <p>Relevés nas 2 pernas Relevés de 2 para 1 perna</p> <p>Outros</p> <p>Saltos nas 2 pernas/batterie Saltos numa perna/grand allegro</p>
Intenções	
Momento 1 – Dança com o boneco	Feminina e feliz
Momento 2 – Não deixa irmão tocar no boneco	Zangada
Momento 3 – Exibe o boneco e dança para ele	Orgulhosa e vaidosa
Momento 4 – Irmão tira-lhe o boneco, este cai e estraga-se	Assustada e triste

VARIAÇÃO RAPAZ – 4º ANO	
Elementos técnicos	Síntese dos conteúdos técnicos
<p>Voltas/Pirouettes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouettes en dehors de 4ª p</li> <li>• Piqué soutenu entourant</li> </ul> <p>Allegro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour en l'air</li> <li>• Temps levé en arabesque</li> <li>• Petit jeté en attitude derrière</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tombés (perna fr/lado/trás)</li> <li>• Grands pliés</li> </ul>	<p>Voltas e pirouettes</p> <p>Petit allegro Grand allegro</p> <p>Elasticidade das pernas</p>
Intenções	
Vem anunciar   Imponente   Importante	

## ANEXO 15 – Visionamento dos bailados e das variações

### Estágio EDAM

#### Variações - Lecionação

#### Estratégia geral:

Levar os alunos a observar e analisar as variações que estão a aprender, quer a nível de componentes técnicas – elementos técnicos constantes na variação e sua ligação com o que tem sido trabalhado em aula – e de componentes artísticas – e sua ligação com o que tenho focado em aula.

#### Estratégias específicas:

1 – Última semana 2º período – Pedir aos alunos do 4º e do 5º ano para visionarem o bailado em que se encontra a sua variação durante a interrupção letiva por forma a captar o enredo e o ambiente geral;

2 – Primeira ou segunda semana do 3º período – Visionamento, em aula, das variações que lhes competem e “debate” do referido na estratégia geral; preenchimento de questões, por mim construídas, por forma a garantir a interiorização e compreensão do pretendido.

#### *Links dos bailados completos:*

5º ano Don Quixote – versão *American Ballet Theatre*, com Cynthia Harvey e Mikhail Baryshnikov

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_ok6qIt-Stc](https://www.youtube.com/watch?v=_ok6qIt-Stc)

4º ano raparigas, O Quebra-nozes – versão *Royal Opera House*, com Alina Cojocarú como Clara

[https://www.youtube.com/watch?v=iPgvcj2\\_wTY](https://www.youtube.com/watch?v=iPgvcj2_wTY)

4º ano rapazes, O Baile dos cadetes (seccionado)

#### *Link das variações:*

5º ano, Variação entrada da Kitri <https://www.youtube.com/watch?v=RI57XD0lvrl>

5º ano, Variação do Basílio [https://www.youtube.com/watch?v=owb\\_Ezc8G70](https://www.youtube.com/watch?v=owb_Ezc8G70)

4º ano, Variação da Clarinha <https://www.youtube.com/watch?v=9-nIMkr5kSw>

4º ano, Variação do Rapaz do tambor <https://www.youtube.com/watch?v=u6rFdg60Tlc>

## ANEXO 16 – Análise das variações pelos alunos

**4º/8º ano**

***O Quebra-nozes | O Baile dos Cadetes***

### **Questões:**

1. Quem é a Clara/o Rapaz do Tambor? (Caracterização, descrição)
2. Como se relaciona com os outros personagens?
3. Em que parte do bailado se insere a variação em causa?
4. Qual é o ambiente e as ações da variação?
5. Tendo em conta o ambiente e o que a personagem está a viver e a sentir, nomeia uma cor que o caracterize e justifica.

### **Respostas (12/17):**

#### **Aluna 4**

1. Clara é uma menina na sua fase de criança, amorosa, simpática e preocupada.
2. Clara relaciona-se com o irmão dizendo para ele não mexer no boneco e com o Quebra-nozes dando-lhe carinho e atenção.
3. A variação começa no início do bailado na noite de Natal em que Clara recebe um presente muito especial.
4. A variação passa-se numa sala decorada com efeitos de Natal em que Clara recebe um boneco e dançando demonstra o quanto gosta dele.
5. Eu escolheria a cor, cor-de-rosa, pois para mim essa cor significa o carinho, a brincadeira e o amor que Clara tem para com o Quebra-nozes.

#### **Aluna 6**

1. A Clara é uma menina, que recebeu em boneco como prenda de Natal, e dança com ele durante o bailado. É a personagem principal.
2. Ela relaciona-se de uma forma diferente com todas as personagens.
3. Na parte em que um rapaz tenta tirar-lhe o boneco (2ª parte).
4. É um ambiente “familiar” e acolhedor.
5. Vermelho, pois é uma cor acolhedora, como a dança.

#### **Aluna 2**

1. A Clara é uma rapariga na fase da adolescência, é alta, e elegante.
2. A Clara relaciona-se bem com as outras raparigas que estão presentes na festa de Natal, e que se “relaciona” muito bem com o Quebra-nozes.
3. O bailado é inserido logo no início, quando as pessoas recebem os presentes, é aí que Clara começa.
4. O ambiente é um ambiente natalício e festivo entre todos, entre Clara e o Quebra-nozes o ambiente é mais de felicidade.
5. Rosa, pois é uma cor muito feminina como é a variação de Clara.

#### **Aluna 14**

1. Clara é uma menina jovem, é uma personagem essencial no bailado e também uma personagem que muitas bailarinas desejam interpretar.
2. Clara tinha uma relação de amizade com o Quebra-nozes, e uma relação de competitividade com o irmão.
3. No início do bailado, após o seu tio lhe dar o Quebra-nozes.
4. O ambiente é festivo, pois o início do bailado decorre durante a época natalícia, mas durante a variação, devido à discussão entre o irmão de Clara e Clara o ambiente fica menos alegre e festivo.
5. Eu escolhi a cor vermelho, porque é uma cor que representa amor, como aquele que há entre o Quebra-nozes e Clara, mas também é uma cor que me faz lembrar ganância, como a que sente o irmão.

#### **Aluna 7**

1. Clara é uma menina/criança que obtém o papel principal no bailado e que, nesta ação, ao receber um boneco, fica muito feliz e quer mostrar a todos o seu novo brinquedo.
2. Clara tenta impressionar os outros personagens com o boneco que acabara de receber.
3. A variação insere-se na parte em que Clara recebe a sua prenda de Natal e dança com ele.
4. O ambiente é alegre no início quando Clara recebe a prenda e triste quando o seu irmão o atira ao chão.
5. Branco, porque é uma cor que tanto pode simbolizar a alegria como a tristeza.

#### **Aluna 1**

1. A Clara é uma menina bonita, engraçada e numa idade mais nova. A Clara não se dá muito bem com o irmão mas dá-se bastante bem com o tio.
2. Clara não se relaciona muito bem com o irmão pois ele está sempre a tirar-lhe as coisas, a implicar com ela e a tentar irritá-la. Relaciona-se bastante bem com o Quebra-nozes e “apaixona-se” por ele e quer sempre exibir-se para ele. Ela e o tio têm uma relação bastante próxima.
3. A variação insere-se na parte do início do bailado, quando na noite de Natal a Clara e o irmão recebem os presentes.
4. O ambiente da variação é um ambiente festivo, em época de Natal, familiar e também é um ambiente de bastante alegria.
5. Rosa fluorescente, pois é uma cor bastante alegre e garrida e é como Clara se sente ao receber o Quebra-nozes.

#### **Aluna 11**

1. A Clara é uma criança bonita, alegre, bem-disposta e engraçada. Ela dá-se muito bem com o tio, mas ela e o seu irmão não se dão nada bem.
2. A Clara tem uma relação muito próxima, de cumplicidade e de amizade com o Quebra-nozes, enquanto que ela e o seu irmão não são muito chegados.
3. Insere-se no início do bailado, quando a família e os amigos estão reunidos a celebrar o Natal e a receber presentes.
4. O ambiente é familiar e acolhedor, porque toda a família está reunida.
5. A cor que escolhi foi o azul, porque é uma cor que pode ser alegre e “simpática” (que simboliza a parte da variação em que a Clara recebe o boneco) mas, visto de uma perspetiva diferente, pode também ser uma cor associada à tristeza (que simboliza a parte em que o seu irmão parte o seu boneco favorito).

#### **Aluna 13**

1. Clara é uma menina alegre e bem-disposta que gosta muito do boneco (Quebra-nozes) que o tio lhe ofereceu. É uma das personagens principais.
2. Clara não se dá muito bem com o irmão pois está sempre a chateá-la. Ela dá-se muito bem com o tio e com o “Quebra-nozes” e acaba-se por “apaixonar” por ele e está sempre a tentar impressionar o boneco.
3. A variação decorre no início do bailado, durante a noite de Natal quando Clara e o irmão abrem as prendas.
4. É um ambiente festivo, natalício, alegre, familiar.
5. Azul, porque por um lado simboliza a sua alegria de Clara ao receber o boneco e ao mesmo tempo no fim a sua tristeza pelo boneco se ter partido.

### **Aluna 15**

1. A Clara é uma rapariga nova, bonita, simpática... e dá-se mal com o irmão.
2. A Clara tem um irmão e eles não se dão nada bem o irmão está sempre a implicar com ela. A Clara também tem um tio e eles dão-se muito bem. A Clara também tem um boneco que se chama Quebra-nozes e eles são muito amigos.
3. A variação insere-se no início do bailado, quando a Clara recebe o seu Quebra-nozes no Natal, dado pelo seu tio.
4. O ambiente é no Natal onde estão todos em família com muita alegria.
5. Eu daria a cor vermelho, porque a cor simboliza a alegria de Clara ao receber o Quebra-nozes e a tristeza de o seu irmão lhe ter partido.

### **Aluna 12**

1. Clara é uma menina doce, simpática e que gosta muito de brinquedos.
2. A Clara dá-se muito bem com o tio, tem algum receio do irmão endiabrado e sente um grande carinho pelo Quebra-nozes.
3. A variação se insere no início do bailado, durante a festa de Natal, quando o tio de Clara lhe oferece um quebra-nozes.
4. A situação passa-se num ambiente familiar e de festa.
5. A cor que daria seria um cor-de-rosa claro pois a simplicidade juntamente com a alegria com que a Clara dança, transmite-me calma que é um sentimento que eu associo a uma cor clara e feminina como o cor-de-rosa.

### **Aluna 5**

1. A Clara é uma menina pequena que recebe um novo brinquedo, o Quebra-nozes, e que, tal como todas as crianças adora-o, sem nunca o largar. Ela usa um vestido e roupa adequada à época natalícia que toda a sua família festeja em conjunto. A Clara é uma das personagens principais deste bailado.
2. A Clara sente uma grande relação de amizade, proximidade e cumplicidade com o Quebra-nozes, que apesar de ser um brinquedo, ela pensa que tem vida própria e considera-o o seu melhor amigo. Para demonstrar o seu carinho pelo Quebra-nozes, a Clara dança com ele e para ele. Ao mesmo tempo, a Clara sente um pouco de medo do seu irmão, pois ele tenta constantemente tirar-lhe o seu brinquedo sem autorização. Mais tarde, devido à teimosia do irmão, o Quebra-nozes acaba por partir-se no meio da confusão. A Clara nem queria acreditar, ficando mesmo chateada com a situação.
3. A variação insere-se meso no início do bailado, no 1º ato, depois de o tio de Clara lhe oferecer o novo brinquedo, e enquanto o seu irmão lhe tenta tirar o Quebra-nozes.

4. O ambiente enquanto a Clara realiza a variação, é de uma festa natalícia em que toda a sua família se encontra reunida numa grande sala. Algumas pessoas conversam, outras observam a situação e outras dançam, sempre com um ambiente bastante calmo e familiar.

5. Eu daria a cor azul à variação, porque por um lado é uma cor viva, que representa a amizade e a vida que a Clara transmitia ao Quebra-nozes, mas por outro lado, pode ser uma cor escura, que representa o medo que a Clara sentia pelo seu irmão, por estar sempre a pensar que podia perder o seu boneco.

### **Aluna 10**

1. A Clara é uma rapariga que acaba de receber um boneco chamado Quebra-nozes, numa festa de Natal.

2. A Clara interage muito com o irmão quando ele lhe tenta roubar o Quebra-nozes e ela não deixa e interage também com o Quebra-nozes e com o seu tio que é mágico.

3. A variação insere-se no início do bailado quando eles estão na festa de Natal em que estão vários convidados e aparece lá o seu tio, que é mágico e lhe oferece o boneco e ela fica muito feliz por o ter.

4. O ambiente é festivo e alegre pois os convidados estão em festa e ela como acaba de receber o Quebra-nozes a festa que para ela estava a ser má torna-se finalmente boa.

5. A cor que eu daria era um azul-turquesa pois a variação mostra carinho e amor que a Clara tem pelo Quebra-nozes e o azul-turquesa que se torna mais escuro no fim por causa do irmão pois ele estraga-lhe o boneco.

**5º/9º ano**

**D. Quixote**

### **Questões:**

1. Quem é a Kitri/o Basílio?
2. Como se relaciona com as outras personagens?
3. Em que parte do bailado se insere a variação?
4. Qual é o ambiente? Que cor?

### **Respostas (9/10):**

#### **Aluna 26**

1. Kitri é uma rapariga jovem que está na fase em que tem de decidir com quem irá casar. É uma rapariga ativa e segura de si e pretende casar com Basílio.

2. Kitri mostra uma postura superior aos que a rodeiam e tenta cativar a atenção dos mesmos. Com Basílio, faz-se de difícil à primeira mas depois acaba por ceder.

3. A variação da Kitri é logo nos primeiros minutos do bailado quando se apresenta o ambiente da praça pública.

4. É um ambiente muito alegre e animado, onde todas as personagens interagem muito umas com as outras. Uma cor – o vermelho.

#### **Aluna 19**

1. A Kitri é uma rapariga jovem que está apaixonada por Basílio. É uma jovem vaidosa, encantadora e que tem vários pretendentes. No fim acaba por se casar com quem queria, o Basílio.

2. Kitri dá-se bem com todas as personagens e gosta de comunicar e interagir com as mesmas.

3. O bailado insere-se no 1º ato.

4. A variação decorre numa praça/mercado, num ambiente muito tranquilo. A cor que associo é o vermelho, pois esta cor representa o amor, neste caso entre a Kitri e o Basílio.

### **Aluna 23**

1. A Kitri é a personagem principal do bailado, uma pessoa ativa, que se apaixona por Basílio.

2. A Kitri é uma pessoa social que se dá com toda a gente, querendo principalmente socializar-se com o seu amado, Basílio.

3. A variação da Kitri insere-se logo no início do bailado, no início do 1º ato

4. O ambiente é de festa, pois estão todos num baile, em convívio.

Se pudesse escolher uma cor escolheria a cor de salmão, porque o vestido dela é muito apelativo, chama muito à atenção.

### **Aluna 25**

1. A Kitri é uma jovem virtuosa, ativa, que chama à atenção das personagens, é orgulhosa e está apaixonada pelo Basílio.

2. Kitri parece chamar à atenção e vão aparecendo os seus “pretendentes” que ela ainda os “tolera” ao início mas acaba por afastá-los. Com Basílio, ela ao início tenta provocar-lhe ciúmes, assim como ele o faz a ela, mas acabam por não resistir e por ceder ao encanto que sentem um pelo outro.

3. A variação insere-se numa espécie de apresentação da personagem Kitri, mesmo no início do bailado.

4. O ambiente da variação é uma “praça” central talvez de uma cidade espanhola, um ambiente quente, “elétrico”, cheio de cor e de vida. Eu para este ambiente escolheria uma cor quente que transmitisse todas essas “vibrações” como o vermelho.

### **Aluna 27**

1. Kitri é uma rapariga ativa, “superior”, vaidosa, expressiva, que tem uma paixão por Basílio.

2. Kitri apresenta vários pretendentes e várias amigas, dando-se bem com toda a gente dando-se bem com Basílio, sendo que primeiro rejeitava a presença dele mas que depois começava a “ceder”.

3. O bailado insere-se no princípio do bailado sendo que esta variação é a abertura e a apresentação dela.

4. O bailado encontra-se numa praça em que o ambiente está alegre e todos se dão bem. Escolho o amarelo pois a mim me faz lembrar a alegria e a boa disposição.

### **Aluna 22**

1. Kitri é uma rapariga feliz, provocadora, sensual, um pouco convencida e que gosta de marcar a presença. Kitri está apaixonada por Basílio, mas tem outros pretendentes.

2. Kitri dá-se bem com todas as outras personagens, é simpática para elas, mas algumas vezes parece que as ignora para se sentir um pouco superior perante Basílio.

3. A variação que vou interpretar é a apresentação de Kitri, no 1º ato.

4. O ambiente da variação é um ambiente de festa numa praça onde está toda a gente a dançar e a se divertir. A cor que eu escolheria para este ambiente seria um misto entre laranja, amarelo e castanho pois naquele local existe alguma confusão, daí o castanho, alegria, o amarelo, e o divertimento, o laranja.

### **Aluna 24**

1. Kitri é uma jovem exibicionista, virtuosa, cobiçada, talentosa, alegre e energética.

2. Kitri demonstra ter vários conhecimentos entre a população da praça e até amizade, demonstra ter muitos pretendentes nos quais não está interessada e demonstra ter uma atração por Basílio.
3. A variação encontra-se no início do bailado depois de uma breve apresentação da praça.
4. Podemos observar um ambiente de energia e felicidade. Vermelho, devido à energia, felicidade, cultura espanhola, e a busca por Basílio.

#### **Aluna 21**

1. A Kitri é uma jovem rapariga, apaixonada. É alguém que sabe o valor que tem, é ambiciosa, vaidosa.
2. A Kitri aparenta ser muito popular e todos gostam dela.
3. No 1º ato, quando entram muitas personagens, incluindo o pai da mesma.
4. O ambiente é um ambiente onde todos se conhecem, é como se fosse uma “praça”.  
O vermelho é a cor que eu acho que melhor representa a variação, pois é uma cor forte e do estilo da dança.

#### **Aluno 20**

1. Basílio era um barbeiro pobre, porém, engatado.
2. Basílio está apaixonado por Kitri. Este tenta seduzi-la mas esta não cede. Ele tenta fazer ciúmes seduzindo outras mulheres e Kitri acaba por ceder à sua sedução.
3. Insere-se na parte do casamento, no terceiro ato.
4. É um ambiente feliz e alegre pelo fato de ser um casamento entre pessoas que se amam – branco e vermelho.

## ANEXO 17 – Lecionação, Plano I do 5º ano

### Estágio EDAM

#### Lecionação – Plano de aula I – Sessão I

**Data:** dia 17. Março.2014, 2ªfeira | **Hora e Duração da aula:** 15h30 – 17h

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 5º/9º ano | **Professora:** Ana Mangericão

**Proposta:** Aula composta por exercícios de barra, centro, allegro e/ou pontas, sendo que no início da aula prevê-se um momento para o aquecimento – exercícios de fortalecimento, de alinhamento e de elasticidade – e, no final da aula, um retorno à calma – materializado em exercícios de alongamentos.

A construção dos exercícios que compõe a presente planificação de aula, bem como o seu alinhamento e estrutura, tem em conta, essencialmente,

- a) o cumprir do plano curricular previsto para esta turma;
- b) os dados recolhidos nas observações realizadas e da fase de participação acompanhada – desenvolvimento, reforço e aumento de competências gerais e de desempenho artístico que se identificaram como mais frágeis e correção de “erros” frequentes individuais; e
- c) o repertório que se irá iniciar este mês – introdução e/ou consolidação dos conteúdos técnicos presentes na coreografia e exploração das dinâmicas de execução do movimento.

A partir destas alíneas, definem-se respetivamente, objetivos concretos e específicos que se apresentam abaixo:

- a) conteúdos programáticos a introduzir – *temps de cuisse* e *sissonne ouvert en arriere* e *de côté*; *pivot en dedans* e *en dehors* em *arabesque*, em *attitude* e *à la seconde* só os rapazes; e *posé pirouette* em pontas.
- b) componentes a reforçar – flexibilidade, elasticidade, alinhamento, respiração e foco; e
- c) conteúdos técnicos do repertório a introduzir e/ou consolidar – secção de grande allegro, voltas e pirouettes.

Salienta-se que os exercícios previstos neste plano de aula não serão introduzidos, na sua totalidade, numa só aula, é um trabalho a desenvolver progressivamente ao longo de um período de tempo ainda indefinido uma vez que dependerá do tempo de resposta e recetividade dos alunos.

Estipula-se ainda que nas aulas em que fizerem trabalho de pontas as raparigas não fazem a seção do allegro, sendo que os rapazes mantêm o trabalho de allegro.

**Alinhamento e tempo estipulado para cada fase da aula:**

Aquecimento ----- 5'

BARRA ----- 30'

*Pliés*

*Tendus*

*Glissés*

*Rond de jambe*

*Fondus*

*Frappés*

*Adagio*

*Grand battement*

CENTRO ----- 30'

*Adagio*

*Tendus*

*Pirouettes*

*Voltas*

ALLEGRO ----- 20'\*

*Petits sauts*

*Temps de cuisse*

*Sissonnes*

*Grand jeté*

PONTAS ----- 20'\*

Alongamentos ----- 5'

\* alternância entre secção de allegro e pontas, i.e., no dia em que as raparigas fazem pontas não fazem allegro; o rapaz realizará sempre, em princípio, a secção do allegro.

## BARRA

### *Pliés*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 2 3 – 4 5 – 8 1 – 6 7 – 8 1 – 16 1 – 16 1 – 16 1 – 16	plié duplo rise grand plié pdbras en avant prepara 2ªp % em 2ªp, pdbras de côté % em 4ªp, pdbras de côté % em 5ªp, pdbras en arrière rise, equilíbrio, demi-detourné e prep outro lado % tudo para o outro lado	À barra. Fora da barra.

**Objetivos:** Exercício simples para aquecimento, elasticidade e preparação e manutenção da rotação externa, i.e., do *en dehors*.

### *Tendus*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 2 3 – 4 5 – 8 1 – 4 5 6 – 7 8 1 – 16 1 – 8 1 – 8	1 bat tendu 2 bat tendus, último termina plié % derrière % à la seconde dégagé derrière rotation par terre fecha 5ªp % tudo inverso equilíbrio em posição sur le cdpied dev equilíbrio em posição sur le cdpied derrière	Repartido, c/ paragem à la seconde.  Sem mão na barra.

**Objetivos:** Manutenção do alinhamento do membro inferior em relação ao corpo, dinâmicas, trabalho dos pés no chão, uso dos *pliés* tendo em vista o trabalho de allegro nomeadamente a receção dos saltos com calcanhares no chão, e uso do *rotation* e do *fouetté par terre* tendo em vista os *pivots*.

### Glissés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pbras	
1 – 3 & 4 5 – 12 13 – 16 1 – 16 1 – 8 1 – 8	3 bat glissés devant, último termina plié passé en arrière por cdpied % derrière e à la seconde piqué dev, à la sec e duplo derrière, fecha 5ªp % tudo inverso plié, relevé cdpied dev, equilíbrio % inverso, termina juntando 5ªp e vira p/ outro lado	Diferentes pbras em articulação com o movimento das pernas.

**Objetivos:** Manutenção do alinhamento do membro inferior em relação ao corpo. Preparação para a mecânica do movimento inicial do *temps de cuisse* que será introduzido nesta aula na secção do *allegro*. Coordenação dos *port de bras* e cabeças com o movimento das pernas.

### Rond de jambe

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, rise 5ªp c/ 1º pbras	
1 – 4 5 – 12 13 – 16 1 – 4 5 – 6 7 – 8 1 – 6 7 – 8 1 – 16	bat soutenu devant % derrière e à la seconde, fica fora 4 ronds de jambe en dehors enveloppé devant, développé derrière a 45º enveloppé devant iniciando em fondu, amplitude máx. développé derrière promenade ½ volta passé par terre devant, fecha 5ªp demi-pointe % tudo inverso Retiré devant à demi-pointe, equilíbrio	Até ficar voltado p/ outro lado da barra.

**Objetivos:** Movimento lento e elástico; preparação para os *pivots* pela resistência da perna base, noção de eixo e amplitude das pernas.

### Fondus

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, rise 5ªp c/ 1º pdbras	
1 – 4	bat fondus devant, 1º pdbras	Fica braços 2ªp. Tira mão da barra.
5 – 6	duplo fondu devant à demi-pointe	
7 – 8	fica equilíbrio	
&	junta 5ªp demi-pointe	
1 – 8	% derrière	
1 – 8	% à la seconde	
1 – 2	2 ronds de jambe en l'air en dehors	
3	duplo rond de jambé en l'air en dehors	
4	fica	
5 – 6	tombé de côté, petit developpé devant	
7	posé en avant en attitude	
8	fica em equilíbrio	

**Objetivos:** Incidência na coordenação do *port de bras* com o movimento das pernas, alinhamento dos segmentos, elasticidade, equilíbrio e simultaneidade do movimento das pernas no *fondus*.

### Frappés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé à la seconde, 1º pdbras	
1 – 3	3 bat frappé dev	De pé fletido. Flex, perna da barra.  Cabeça virada p/ fora.
4 &	junta 5ªp ½ ponta, desce em cd pied derrière	
5 – 8	% inverso	
1 – 4	% à la seconde, mas fica fora	
5 – 6	duplo frappé devant, fica	
7 – 8	duplo frappé à la seconde, fica	
& 1	petit bat acento devant, bras bas	
2	fica	
3 – 4	%	
5 – 6	2 petit bat acento devant	
7 – 8	abre à la seconde, braços 2ªp	
1 – 6	rise e equilíbrio	
7 – 8	desce % tudo inverso.	

**Objetivos:** Agilidade, alternância do peso, dinâmicas e controle.

### Adagio

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> 1º pdbras	
1 – 4	developpé devant, braços 5ªp	Perna da barra.  Fica para o outro lado.  Sobre a perna da frente.
5 – 8	developpé derrière, 1º arabesque	
1 – 4	developpé à la seconde, braço 2ªp, fica	
5 – 7	demi grand rond de jambe en dehors	
8	allongé	
1 – 2	fouetté de adagio, braços de 5ªp para 2ªp	
3 – 4	fica	
5 – 6	fondus	
& & 7	pdbourré en avant	
8	dégagé devant	
1 – 4	pdbras en avant, perna base en fondu, braço 5ªp	
5 – 8	temps lié en avant, abre braço 2ªp % oposto	

**Objetivos:** Exercício simples, proporcionador do aumento da elasticidade, de consolidação do alinhamento e do que vem sendo trabalhado ao longo dos exercícios da barra – *fouettés* e *rotations* – neste caso à meia ponta, elementos técnicos constantes no programa curricular deste período.

### Grand battement

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 2	grand bat devant	1º pdbras. 2º arabesque.
3 – 4	2 grand bat devant, último termina em plié, bras bas	
5 – 6	relevé 5ªp, plié, braços 1ªp	
7 – 8	pirouette en dehors ½ volta, fecha 5ªp à frente	
1 – 8	% inverso	
1 – 4	% sequência de bat à la seconde	
5 – 8	3 grand bat en cloche	
1 – 3	chassé passé en avant croisé para arabesque relevé	
4 – 8	fica equilíbrio	

**Objetivos:** Relação com o exercício de *tendus*; exercício simples incidente na coordenação dos *port de bras*; preparação para *pirouettes* e amplitude de pernas.

## CENTRO

### Adagio

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> chassé en avant, 4ªp allongé, braços 2ªp	
1 – 4	pdbras en avant, braços 5ªp	Aberto para público.  Fica de perfil. Foco através cotovelo. Muda cabeça no sentido da espiral.  Fica pointé derrière.
5 – 7	pbras en arrière, braços 4ªp cruzada	
8	alonga perna base e fecha 5ªp, braços 1ªp para 2ªp	
1 – 4	developpé devant, braços 4ªp	
5 – 8	developpé derrière, arabesque	
1 – 4	developpé à la seconde en face, braços 2ªp, fica	
5 – 6	fouetté de adagio para 1º arabesque	
7 – 8	braços de 1ªp para 4ªp	
1 – 4	promenade até croisé	
5 – 6	fondus	
& &	pdbourré en avant (não fecha 5ªp)	
7 – 8	tombé en avant éffacé, braços 2º arabesque sai a correr	

**Objetivos:** Ligação com o exercício de adagio desenvolvido na barra em termos de estrutura, objetivos e tempos de execução dos elementos técnicos; consolidação do *fouetté/pivot* e do *promenade*, elementos constantes no programa deste período e mais concretamente deste mês. Uso do *fondus* em grande posição/extensão de pernas para preparar a ação das pernas e sua elasticidade dos *sissonnes ouvert*. Coordenação *port de bras* com pernas, respiração e foco.

### Tendus

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> braços 3ªp	
1 – 12	= tendus na barra	Croisé e en face qd à la seconde. Fecha à frente.
13 – 14	bat tendu à la seconde, fecha plié, braços 3ªp	
15 – 16	pirouette en dehors, termina atrás 5ªp croisé % oposto % tudo inverso	

**Objetivos:** Consolidação do exercício da barra, manutenção das *pirouettes*.

### **Pirouettes, na diagonal**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> cdpied derr par terre croisé, demi-sec <b>Preparação:</b> demi-seconde	
1 – 4 5 – 8 1 – 2 & 3 – 4 5 & 6 – 7 8	tombé, pdbourré 4ªp, pirouette en dehors, termina 5ªp % com dupla pirouette e terminando em 4ªp allongé rond de jambe en dedans para croisé tombé 4ªp allongé, pirouette en dedans, termina 5ªp detourné chassé en avant, chaînnes chassé en avant, posição de braços à escolha do aluno	Fica éffacé.  Fica dégagé derrière.

**Objetivos:** Acentuação do foco e da respiração inerente às voltas e *pirouettes* numa sequência que já estará, em princípio, interiorizada; consolidação do elemento técnico.

### **Voltas, na diagonal**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp éffacé, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé devant en fondu	
1 – 2 3 – 8 1 – 4 5 – 7 8	prep para piqué turn (sem volta) 3 piqué turn 2 piqué soutenu entournant chassé en avant éffacé para relevé arabesque termina cdpied derr par terre croisé	Fica em equilíbrio.

**Objetivos:** Consolidação dos elementos técnicos (voltas) e reforço do foco.

## ALLEGRO

### *Petits sauts*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde e bras bas, plié	
1 – 3 & 4 4 – 12 13 14 15 16	3 saltos em 1ªp relevé, plié % em 2ªp em demi-seconde e 5ªp croisé em bras bas échappé ouvert 4ªp croisé, braços 3ªp saut para 2ªp en face, braços 2ªp coupé, bras bas pbourré de trás p/ a frente % tudo para o outro lado	Por échappé ouvert e fermé respetivamente.

**Objetivos:** Trabalho rápido dos pés, dinâmicas, memorização e coordenação motora, resistência e controle da respiração, e coordenação entre o movimento rápido das pernas e suavidade e tranquilidade contrastantes dos movimentos do tronco.

### *Temps de Cuisse*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> braços 3ªp, plié no tempo 4	
& 1 2 – 3 4 5 – 8 1 – 4 5 – 6 7 – 8	temps de cuisse de trás p/ a frente alonga pernas plié % outro lado % a metade do tempo % seguido alonga, plié % tudo inverso	Foco por cima do cotovelo.  Troca braços no 1º movimento.  Sem o estica, plié  Da frente p/ trás

**Objetivos:** Introdução do elemento técnico e sua consolidação através da repetição, em diferentes tempos de execução e sem adição de outros elementos no mesmo exercício. Agilidade, precisão e rapidez dos movimentos das pernas.

### **Sissonnes, na diagonal**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp éffacé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde	Downstage.
& 1 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8 1 – 8	sissonnes ouvert en arrière, braços 4ªp fica pbourré en arrière, bras bas 2 sissonne en arrière, braços arabesque alonga, plié, braços 3ªp % de côté	Éffacé.

**Objetivos:** Introdução do *sissonne ouvert en arrière* e *de côté*. Por já ter sido introduzida previamente a mecânica do elemento técnico através do *sissonne ouvert en avant*, optou-se por adicionar outros dois elementos simples e exigir a coordenação dos *port de bras* com o movimento das pernas.

### **Grand jeté, na diagonal**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> cdpied derr par terre croisé, demi-sec <b>Preparação:</b> respiração	
1 – 2 3 – 4 & 5 – 16	tombé en avant, pbourré de trá p/ a frente glissade, grand jeté por developpé pequeno contretemps % 3 x alternando lados, e sai a correr no último	Variados pbras, diferente rapaz/rapariga.

**Objetivos:** Melhoria e consolidação do *grand jeté* e desta sequência em particular por ser um elemento que será recorrente no repertório selecionado.

**Legenda:** % – repete | c/ – com | p – posição | p/ – para ou por | av – avant | bat – battement | cdpied – cou de pied | dev – devant | derr – derrière | pbras – port de bras | basque – pas de basque | pbourré – pas de bourré | pdchat – pas de chat | prep – preparação ou prepara | sec – seconde.

## ANEXO 18 – Lecionação, Plano I do 5º ano – alterações

Estágio EDAM

Lecionação – Plano de aula I – Sessão IV

**Data:** dia 28.Março.2014, 6ªfeira | **Hora e Duração da aula:** 14h – 15h30

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 5º/ 9º ano | **Professora:** Ana Mangericão

**Proposta:** Continuar a introduzir os exercícios presentes na planificação.

Lançar tarefas aos alunos:

a) visionar o bailado *D. Quixote*;

b) analisar as variações selecionadas a nível de elementos técnicos utilizados, de desempenho artístico e de intenções:

Raparigas – Entrada da Kitri, do ato I do bailado clássico *D. Quixote*;

Rapaz – Variação do Basílio, do ato III do bailado clássico *D. Quixote*.

Dado que foi necessário adaptar certos exercícios durante a implementação do plano de aula, apresentam-se abaixo os exercícios alterados e a sua devida descrição (as alterações encontram-se em **destaque**).

### **Alinhamento dos exercícios alterados e adicionados:**

BARRA Glissés

Fondus

Frappés

Adagio

Grand battement

CENTRO Grand batt

Pirouettes

Voltas

ALLEGRO Temps de cuisse

Sissonnes

## BARRA

### Glissés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º p dbras	
1 – 3 & 4 5 – 12 13 14 – 15 16 1 – 16 1 – 8 1 – 8	3 bat glissés devant, último termina plié passé en arrière por cdpied % derrière e à la seconde bat glissé devant (fica fora) fouetté par terre cloche e fecha à frente % tudo inverso plié, relevé cdpied dev, equilíbrio % inverso, termina juntando 5ªp e vira p/ outro lado	Diferentes p dbras em articulação com o movimento das pernas.  Repartido com passagem frente para a barra.

**Nota:** dado o nível geral de coordenação dos alunos, os *port de bras* ainda não foram introduzidos e o braço fica à 2ª posição.

### Fondus

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, rise 5ªp c/ 1º p dbras	
1 – 4 5 – 6 7 – 8 & 1 – 8 1 – 8 1 – 2 3 4 5 – 6 7 8	bat fondus devant, 1º p dbras duplo fondu devant fica junta 5ªp demi-pointe % derrière % à la seconde 2 ronds de jambe en l'air en dehors duplo rond de jambe en l'air en dehors fica retiré devant, braço 1ªp attitude derrière éffacé fica em equilíbrio a pied plat, braços 5ªp	Fica braço 2ªp. Tira mão da barra.

Nota: uma vez que os alunos não conheciam o duplo *battement fondu*, este foi introduzido na segunda-feira a *pied plat* mas será, possivelmente, realizado à *demi pointe* nas próximas sessões.

### Frappés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé à la seconde, 1º pdbras	
1 – 3 4 & 5 – 8 1 – 4 5 – 6 7 – 8 & 1 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8 1 – 16 1 – 8	3 bat frappé dev junta 5ªp ½ ponta, desce em cd pied derrière % inverso % à la seconde, mas fica fora duplo frappé devant, fica duplo frappé à la seconde, fica petit bat acento devant, bras bas fica % 2 petit bat acento devant abre à la seconde, braços 2ªp <i>rise e equilíbrio</i> <i>demi-detourné e termina</i> % tudo oposto e inverso.	De pé fletido. Flex, perna da barra.     Cabeça virada p/ fora.          Fica perna à la seconde.

### Adagio

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> 1º pdbras	
1 – 4 5 – 8 1 – 4 5 – 7 8 1 – 2 3 – 4 5 – 6 & & 7 8 1 – 4 5 – 8	developpé devant, braços 5ªp developpé derrière, 1º arabesque developpé à la seconde, braço 2ªp, fica demi grand rond de jambe en dehors allongé fouetté de adagio, braços de 5ªp para 2ªp fica fondus pbourré en avant dégagé devant pdbras en avant, perna base en fondu, braço 5ªp temps lié en avant, abre braço 2ªp % oposto Fazer o inverso noutra aula	Perna da barra.     Fica para o outro lado.       Sobre a perna da frente.

**Objetivos:** Exercício simples, proporcionador do aumento da elasticidade, de consolidação do alinhamento e do que vem sendo trabalhado ao longo dos exercícios da barra – *fouettés* e *rotations* – neste caso à meia ponta, elementos técnicos constantes no programa curricular deste período.

**Grand battement**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pbras	
1 – 2	grand bat devant	1º pbras. 1º arabesque.
3 – 4	2 grand bat devant, último termina em plié, bras bas	
5 – 6	relevé 5ªp, plié, braços 1ªp	
7 – 8	pirouette en dehors ½ volta, fecha 5ªp à frente	
1 – 8	% inverso	
1 – 4	% sequência de bat à la seconde	
5 – 8	3 grand bat en cloche	
1 – 4	chassé en avant para arabesque relevé	
5 – 8	fica equilíbrio termina fora da música	

## CENTRO

### *Grand battement*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, braços 4ªp	
1 – 2	bat tendu devant	
3 – 4	2 grand bat devant	
5 – 8	% derrière, braços arabesque	
1 – 4	% à la seconde, en face, braços 2ªp	
5	plié, bras bas	
6 – 7	relevé retire devant	
8	fecha atrás croisé	
1 – 16	% tudo oposto	

**Nota:** apesar de haver um exercício de *grand battement* planeado para a execução na barra, na primeira sessão optou-se, dada a gestão da aula em tempo real, por realizar-se um mais simples logo no centro.

### *Adagio*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> chassé en avant, 4ªp allongé, braços 2ªp	
1 – 4	pdbras en avant, braços 5ªp	
5 – 7	pbras en arrière, braços 4ªp cruzada	
8	alonga perna base e fecha 5ªp, braços 1ªp para 2ªp	
1 – 4	developpé devant, braços 4ªp	Aberto para público.
5 – 8	developpé derrière, arabesque	
1 – 4	developpé à la seconde en face, braços 2ªp, fica	
5 – 6	fouetté de adagio para 1º arabesque	Fica de perfil.
7 – 8	braços de 1ªp para 4ªp	Foco através cotovelo.
1 – 4	promenade até croisé	Muda cabeça no sentido da espiral.
5 – 6	fondus	
& &	pdbourré en avant (não fecha 5ªp)	
7 – 8	tombé en avant éffacé, braços 2º arabesque sai a correr	Fica pointé derrière.

**Objetivos:** Ligação com o exercício de adagio desenvolvido na barra em termos de estrutura, objetivos e tempos de execução dos elementos técnicos; consolidação do *fouetté/pivot* e do *promenade*, elementos constantes no programa deste período e mais concretamente deste mês. Uso do *fondus* em grande posição/extensão de pernas para preparar a ação das pernas e sua elasticidade dos *sissonnes ouvert*. Coordenação *port de bras* com pernas, respiração e foco.

### **Pirouettes**

<b>Tempo</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 2	bat tendu à la seconde, termina plié	
3 – 4	pirouette en dehors, termina 5ªp	
5 – 8	dégagé à la seconde, demi-rond de jambe p/ 4ªp plié	
1 – 2	dupla pirouette en dehors, termina 5ªp	
3 – 4	dégagé devant, tombe para 4ªp allongé	
5 – 6	pirouette en dedans, termina 5ªp en face	
7 – 8	alonga pernas, bras bas	

**Nota:** exercício mais simples (baseado no da turma de 4º ano) do que aquele planeado para esta turma implementado para consolidar a ação das *pirouettes* e inerente ação da cabeça. O outro exercício de *pirouettes* na diagonal será, a dada altura, implementado.

### **Voltas, na diagonal**

<b>Tempo</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé devant en fondu, braços 3ªp	
1 – 2	prep para piqué turn (sem volta)	
3 – 8	3 piqué turn	
1 – 4	2 piqué soutenu entournant	
&	<i>chassé en avant éffacé</i>	Fica em equilíbrio.
5 – 7	<i>chaînes</i>	
& 8	<i>chassé en avant éffacé, fica pointé derrière (termina “fora da música”)</i>	<i>Posição final dos braços à escolha dos alunos.</i>

## ALLEGRO

### *Temps de Cuisse*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> braços 3ªp, plié no tempo 4	
1 – 3 4 5 – 6 7 & 8 1 – 8	3 temps de cuisse de trás p/ a frente alonga pernas piqué en avant para 5ªp, plié tour en l'air, braços 1ªp estica, plié, prepara braços 3ªp % inverso	Foco por cima do cotovelo. Alternando pernas e braços. Por petit developpé.

**Objetivos:** Consolidação do elemento técnico através da repetição. Agilidade, precisão e rapidez dos movimentos das pernas.

**Nota:** uma vez que já havia sido introduzido o elemento técnico, optou-se por alterar o exercício aumentando a sua dificuldade (execução seguida do *temps de cuisse*) e adicionando um outro elemento mas mantendo-se seus objetivos.

### *Sissonnes, na diagonal*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp éffacé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde	Downstage.
& 1 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8 & 1 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	sissonnes ouvert en arrière, braços 4ªp fica pdbourré en arrière 2 sissonne en arrière alonga, plié, braços 2ªp sissonne ouvert de côté, en face fica pdbourré frente para trás 2 sissonnes de côté (o 1º de trás para a frente) alonga, termina bras bas	Éffacé.  Mantém braços 4ªp.

## ANEXO 19 – Variações (5º ano)

VARIAÇÃO RAPARIGAS – 5º ANO	
Elementos técnicos	Síntese dos conteúdos técnicos
<p>Pontas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piqué arabesque</li> <li>• Piqué petit developpé devant</li> <li>• Piqué soutenu entour.</li> </ul> <p>→</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relevé developpé devant</li> <li>• Relevé retiré passé</li> <li>• Relevé em 5ª p/soussus</li> </ul> <p>→</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de valse de côté e en avant</li> </ul> <p>→</p> <p>Allegro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de chat</li> <li>• Grand jeté</li> <li>• Fouetté sauté</li> <li>• Assemblé</li> </ul> <p>→</p>	<p>Piqués</p> <p>Relevés numa perna Relevés de 2 para 1 perna</p> <p>Valsa</p> <p>Saltos de 1 p/ a outra/medio e grande allegro Saltos numa perna/grand allegro Saltos de 1 para 2 pernas</p>
Intenções	
Momento 1 – Entrada, faz-se notar	Popular, centro das atenções
Momento 2 – Cumprimenta as amigas	Procura respostas
Momento 3 – Dança com outros rapazes	Cobiçada

VARIAÇÃO RAPAÇ – 5º ANO	
Elementos técnicos	Síntese dos conteúdos técnicos
<p>Pirouettes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouettes en dehors de 4ªp</li> </ul> <p>Allegro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assemblé</li> <li>• Temps levé en arab.</li> <li>• Saut de basque</li> <li>• Fouetté sauté</li> <li>• Tour en l'air</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tombés</li> </ul>	<p>Pirouettes</p> <p>Médio allegro Grand allegro</p> <p>Elasticidade das pernas</p>
Intenções	
Sedutor   Imponente   Virtuoso	

## ANEXO 20 – Lecionação, Plano II do 5º ano

### Estágio EDAM

#### Lecionação – Plano de aula II – Sessão VII

**Data:** 2ª feira, 28.Abril.2014 | **Hora e Duração da aula:** 15h30 às 17h

**Contexto Educativo:** TDC | **Nível de Ensino:** 5º/ 9º ano | **Professora:** Ana Mangericão

**Proposta:** O objetivo principal deste módulo de aulas será a introdução e consolidação das variações selecionadas:

- Raparigas – Entrada da Kitri, do ato I do bailado clássico *D. Quixote*;
- Rapaz – Variação do Basílio, do ato III do bailado *D. Quixote*.

Face a isto, e ao tempo de interiorização dos exercícios pelos alunos, propõe-se a implementação de certos exercícios de barra, centro e allegro ou pontas curtos e simples na sua composição – não se prevê a realização de uma aula completa, com o alinhamento numa aula completa normal. De um modo geral, estes exercícios têm por objetivos:

- a) o aquecimento, preparação e manutenção do corpo;
- c) a consolidação de elementos técnicos que irão ser realizados, posteriormente, nas variações;
- b) a revisão e consolidação dos conteúdos lecionados ao longo do ano letivo, objetivo previsto no plano curricular da EDAM para este 3º período;
- d) o contínuo desenvolvimento das competências artísticas identificadas, no geral, como mais frágeis.

Dado que esta turma não realiza, segundo testemunho das próprias alunas, trabalho de ponta desde o final do 1º período, a primeira aula deste 3º período terá ainda por objetivo o diagnóstico, ao que posteriormente serão feitos os devidos ajustes nomeadamente a realização da aula completa em pontas – situação que exigirá a adaptação e alteração dos exercícios.

Salienta-se que nas aulas em que fizerem exercícios de pontas que abaixo apresentados as raparigas realizarão apenas um ou dois exercícios de allegro, dado que a variação utiliza *grand allegro*, e que este trabalho de pontas consta como uma transição, i.e., adaptação do corpo, para a

variação que será realizada em pontas. Os rapazes mantêm o trabalho de allegro planificado, uma vez que a sua variação também utiliza *grand allegro* e certos elementos técnicos terão de ser trabalhados nesta secção da aula – diagnosticado aquando da introdução da variação no final período passado.

**Duração:** 90'

**Alinhamento:**

BARRA -----	20'
<i>Pliés</i>	
<i>Tendus e Glissés</i>	
<i>Rond de jambe</i>	
<i>Fondus</i>	
<i>Frappés</i>	
<i>Adagio</i>	
<i>Grand battement</i>	
CENTRO -----	10'
<i>Adagio</i>	
<i>Tendus com glissés</i>	
ALLEGRO -----	15'
<i>Petits sauts</i>	
<i>Jetés com assemblés</i>	
<i>Fouetté sauté</i>	
<i>Grand jeté</i>	
PONTAS -----	15'
<i>Rises e relevés</i>	
<i>Échappés</i>	
Voltas na diagonal	
VARIAÇÕES -----	45'

## BARRA

### *Pliés*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas	
1 – 2 3 – 4 5 – 8 & & 9 – 32 & & 1 – 8 1 – 4 5 – 8	Demi plié, demi-seconde e bras bas Rise, sobe braço 1ª para 2ªp Grand plié, 1º pbras Dégagé para 2ªp % em 2ª, 4ª e 5ªp Fecha 1ªp Pbras en avant e en arrière Pbras de côté Rise e fica equilíbrio	À barra. Demi-detourné, 5ªp.

**Objetivos:** Exercício curto mas tranquilo para aquecimento, elasticidade, preparação e manutenção da rotação externa, i.e., do *en dehors*; uso de *port de bras* e cabeças para promover a “respiração” e uma qualidade de movimento específica.

### *Tendus e Glissés*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde para 1ªp	
1 – 3 4 5 – 8 1 – 4 5 6 – 7 8 1 – 16 1 – 32	3 bat tendus devant, último termina em plié Alonga pernas, alonga braço arabesque % derrière 4 bat tendus à la seconde, termina último em plié Dégagé devant Fouetté par terre repartido Fecha 5ªp % oposto % exercício em bat glissés	Foco na mão. Com perna da barra. Braço 2ªp. ½ volta, fica virado para o outro lado.

**Objetivos:** Exercício simples para aquecimento e manutenção do trabalho do pé pelo chão com recurso à constante transferência do peso e aos *pliés* tendo em vista o trabalho de pontas das raparigas na variação e o trabalho de allegro, nomeadamente a receção dos saltos, tanto dos rapazes como das raparigas. Utilização do *fouetté par terre* que advém do trabalho desenvolvido no trimestre anterior e será utilizado nas variações noutra escala, em allegro.

### Rond de jambe

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé à la seconde, braços 2ªp	
1 – 4 5 – 7 8 1 – 2 3 – 6 7 – 8 1 – 16 1 – 32	4 ronds en dehors Rond en fondu, braços 1ªp para arabesque Alonga perna, braços 2ªp allongé Enveloppé devant para ½ ponta Fica equilíbrio, braços 1ªp Desce, dégagé à la seconde, braço 2ªp % inverso mas do retiré derrière, demi-detourné e prep % oposto	Respiração. 90º.

**Objetivos:** Qualidade de movimento, respiração, elasticidade e resistência (perna base); coordenação entre movimentos das pernas e dos braços; ênfase na ação do joelho no *enveloppé* e coordenação com a meia ponta por forma a fazer a ligação com o *saut de basque* que será recorrente na variação do rapaz e com as *pirouettes en dehors*; correção da postura e alinhamento no *rond en fondu* por forma a estar interiorizado aquando da sua utilização, noutra dinâmica e noutro elemento técnico, o *pas de valse*, na variação das raparigas.

### Fondus

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> 1º pdbras	
1 – 8 1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8 1 – 16	1 bat fondu en croix, 1º pdbras 2 ronds en l'air Plié, ½ fouetté d'adagio ½ ponta Fica arabesque Junta 5ªp, e vira para o outro lado % oposto	60º. Fica virado para barra.

**Objetivos:** Incidência na coordenação do *port de bras* com o movimento das pernas e com a respiração, elasticidade; aumento da resistência das pernas. Reutilização (exercício de *tendus* e *glissés*) do *fouetté*, agora já *en l'air* na extensão máxima das pernas mas apenas metade do movimento, que levará ao *fouetté d'adagio* e posteriormente ao *fouetté sauté* – conceito de *build up*.

### Frappés

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé à la seconde, 1ºpdbras	
1 – 3 & 4 5 – 12 13 – 14 15 – 16 & 1 – 16	3 bat frappé devant 2 piqués % à la seconde e derrière Bat fondu devant relevé Junta 5ªp a demi pointe, demi-detourné Prepara pos sur le cdpied devant flex a pied plat % oposto	Mantém braço 2ªp.

**Objetivos:** Agilidade, dinâmica e precisão, competências a desenvolver principalmente para a variação das raparigas mas também do rapaz; ênfase na ação do joelho; utilização do *fondu devant* para *relevé* para interiorização correta do movimento que será efetuado em grande amplitude na variação das raparigas.

### Adagio

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas	
1 – 11 12 13 – 16 & 1 – 16	Bat developpé devant, à la sec e derrière, fica em cima Allongé Fouetté d'adagio en dedans Junta 5ªp a demi-pointe % oposto	Sempre 1º pdbras. Respiração. ½ volta, fica voltado para outro lado.

**Objetivos:** Exercício simples para promoção do aumento da elasticidade e força do membro inferior e da coordenação entre os segmentos; utilização do *fouetté d'adagio* na sua forma completa pelos motivos apontados acima.

### **Grand battement**

<b>Tempo</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas até 5ªp	
1 – 3 4 5 – 8	3 grand bat devant, último termina plié Alonga pernas e braço % derrière	Desce braço 1ªp.
1 – 2 3 – 4 5 – 8	2 grand bat à la seconde, último termina plié 1 pirouette en dehors, fica Junta 5ªp, demi-detourné, plié e alonga	Braço 2ªp p/ 1ªp no plié.
1 – 16	% oposto	Prepara braço 5ªp.

**Objetivos:** Ligação com o exercício de *tendus* e *glissés* em termos de estrutura e objetivos gerais; exercício simples para promover o aumento da amplitude do movimento das pernas e o virtuosismo; recurso à *pirouette en dehors* vem na sequência do *build up*, da ação do joelho, e será utilizada, principalmente, na variação do rapaz.

## CENTRO

### Adagio

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas	
1 – 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4 5 – 8 1 – 16	1º pdbras Braços 1ª, 4ª, 2ªp e bras bas Bat developpé devant en fondu, braços 1ªp Fouetté d'adagio, termina en fondu arabesque Pdbourré trás p/ frente, chassé en avant, fecha 5ªp % oposto	C/ perna de trás, éffacé.

**Objetivos:** Estabilização (1º exercício do centro), relembrar ligação a estabelecer com o público, aplicação do *fouetté d'adagio* no centro.

### Tendus

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> braços 3ªp	
1 – 3 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8 1 – 16	3 bat tendus devant, último termina em plié Alonga pernas, alonga braço arabesque % derrière 3 bat glissés à la seconde en face, braços 2ªp % com outra perna, termina último em plié e bras bas Soussus, plié   rapaz: dégagé à la sec para 4ªp plié Pirouette en dehors % oposto	Braços de 1ªp para 3ªp. Termina 5ªp croisé.

**Objetivos:** Adaptação do exercício de *tendus* e *glissés* da barra; preparação para o trabalho de pontas e variação – ação das pernas no *soussus* e transferência de peso – das raparigas e preparação para o trabalho de allegro e variação – trabalho dos pés e *pliés* e *pirouettes en dehors* a partir de 4ªp – dos rapazes.

## ALLEGRO

### *Petits sauts*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas e plié	
1 – 2	2 saltos em 1ªp	C/ inclinação da cabeça.
3 – 4	2 saltos em 2ªp, demi-seconde	
5 – 6	2 petits jetés derrière, bras bas	
7 – 8	Assemblé por 4ème devant, braços arabesque	
1 – 2	2 changements de pieds, bras bas	
3 – 4	Échappé, braços 1ª para 2ªp	
5 – 6	2 changements de pieds	
7 – 8	Échappé	
1 – 16	% oposto	
1 – 32	% exercícios no inverso	

**Objetivos:** Resistência e aplicação do correto trabalho dos pés e pernas; trabalho rápido dos pés, controle da respiração e coordenação entre o movimento rápido das pernas e suavidade e tranquilidade contrastantes dos movimentos do tronco.

### *Jetés com assemblés*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> 1º pdbras	
1 – 2	Jeté, temps levé	Braços 3ªp.
3 – 8	% + 3x	
1 – 2	Coupé, assemblé frente p/ trás	
3 – 4	2 assemblés trás p/ frente, bras bas	
5 – 7	Alonga	
8	Plié	
1 – 16	% oposto	

**Objetivos:** Resistência, coordenação e trabalho rápido dos pés e pernas. Rapazes realizam-no num tempo mais lento; ação de cortar que, em coordenação com a ação do joelho já trabalhada, vai ser útil na interiorização do *saut de basque*.

### **Fouetté sauté**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé à la sec, fouetté par terre, step	
1 – 2 % 3 – 8 1 – 8 1 – 16	Fouetté sauté Hop, step % + 3x, pdbourré en avant Alonga pernas e prepara para outro lado % oposto	De perfil.  Fica en face.

**Objetivos:** Aplicação do trabalho desenvolvido ao longo da aula; exercício específico que se prevê ser realizado apenas em duas sessões – as restantes serão aplicadas na própria variação tanto dos rapazes como das raparigas.

### **Grand jeté**

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> cdpied par terre croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, 1º pdbras	
1 – 2 3 – 4 5 6 7 8 1	2 pas de valse de côté Pdalse en av e en ar  rapaz: temps levé arab e retiré Temps levé en arabesque Passo Glissade, grand jeté Chassé croisé en avant Fecha 5ªp, bras bas	Braços 3ªp.     Demi-bras.

**Objetivos:** Aplicação do trabalho desenvolvido na barra, nomeadamente no exercício de *rond de jambe* – *pas de valse en avant* e *en arrière* que será implementado na variação das raparigas; exercício de projeção no espaço, essencial na realização de ambas as variações; amplitude máxima das pernas em fase aérea e virtuosismo.

## PONTAS

### *Rises e relevés*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 1ªp en face, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas	
1 – 4 5 – 6 7 & 8 9 – 32	Rise, desce, braços 1ªp 2 relevés Alonga pernas Dégagé para 2ªp, braços 2ªp % em 2ªp e em 3ªp os dois lados	Fecha 1ªp para terminar.

**Objetivos:** Reajuste do trabalho do corpo; aquecimento, trabalho dos pés até à ponta e aumento do *pull up* e controle do corpo.

### *Échappés*

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> demi-seconde, bras bas	
1 – 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4 5 – 8 1 – 16	Échappé ouvert para 4ªp, plié, relevé, échappé fermé % à 2ªp en face, braços 2ªp Relevé retiré devant, plié 5ªp % derrière, termina coupé 2 pdbourrés piqué trás p/ frente % oposto do exercício	Braços 3ªp oposta.  Braços 3ªp. Troca braços 3ªp. Termina 5ªp croisé plié.

**Objetivos:** Ação das pernas no *échappé*; experimentação dos *relevés* de 2 para 1 perna; variedade de elementos técnicos para promoção da agilidade mental e corporal; coordenação dos movimentos e diferentes dinâmicas dos membros inferior e superior.

### Voltas na diagonal

Tempo	Descrição do exercício	Observações
1 – 4	<b>Posição inicial:</b> 5ªp croisé, bras bas <b>Preparação:</b> dégagé devant, braços 3ªp	
1 – 2 3 – 4 5 – 8 1 – 2 3 – 4	2 posé pirouette en dedans 2 piqué soutenu entourant % Termina chassé éffacé en avant, demi-bras Fecha 5ªp, bras bas	Braços 1ªp nas voltas.

**Objetivos:** Consolidar os elementos técnicos presentes no exercício dado que também estarão presentes na variação.

**Legenda:** % – repete | c/ – com | p – posição | p/ – para ou por | av – avant | bat – battement | cdpied – cou de pied | dev – devant | derr – derrière | pbras – port de bras | basque – pas de basque | pdbourré – pas de bourré | pdchat – pas de chat | prep – preparação ou prepara | sec – seconde.