



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

# Anexo I

Exemplo de uma aula leccionada no âmbito  
do projecto

8ª Aula de Nível 1 – Exame Interno

Cristina Maria Miguel Correia

Orientadora  
Mestre Vera Amorim

**Outubro de 2010**

# ESCOLA VOCACIONAL DE DANÇA DAS CALDAS DA RAINHA

## TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

### 8ª AULA NÍVEL 1 - TDC EXAME INTERNO

**OBJECTIVO:** AULA DE EXAME INTERNO – REUNIÃO DE CONTEÚDOS APRENDIDOS AO LONGO DO ANO DEMONSTRANDO A EVOLUÇÃO TÉCNICA E PERFORMATIVA DOS ALUNOS. TRABALHAR A TÉCNICA PRINCIPALMENTE POSTURA E ALINHAMENTOS NÃO ESQUECENDO A PERFORMANCE E INTERPRETAÇÃO DE CADA EXERCÍCIO. MOSTRAR UMA AULA CLARA E LIMPA SEM ERROS TÉCNICOS, MAS QUE SEJA UMA AULA COMPLEXA E EXIGENTE DE MODO A MOSTRAR O MELHOR DOS ALUNOS.

AUTORA DA AULA APRESENTADA: PROFESSORA CRISTINA CORREIA

### Índice de exercícios/Músicas<sup>1</sup>

1. Entrada na sala de aula (CD Critters & Countries – fx. 15)
2. Exercício de barra - Demi pliés (CD Dickson 3 – fx. 1)
3. Exercício de barra – Battements tendus devant e à la seconde (CD Après plié – fx. 9)
4. Exercício de barra – Preparação de Grand Battements (CD Ballet Class Music – Ilmalda Cartwright – fx. 21)
5. Saída da barra (CD Mermaids and butterflies – fx. 20)
6. Port de bras (CD Dickson 4 – fx. 17)
7. Exercício de centre practice: Battements tendus (CD Dickson 4 – fx. 4)
8. Allegro: Spring points (CD Dickson 4 – fx. 19)
9. Allegro: saltos em 1ª e 2ª posição (CD Dickson 4 – fx. 53)
10. Allegro: echappés (CD Dickson 3 – fx. 19)
11. Diagonal: Galope/skips enchaînements (CD Dickson 4 – fx. 22)
12. Enchaînements de skips (CD Dickson 3 – fx. 34)
13. Dancinha (CD Dickson 3 – fx. 61)
14. Réverance (CD Dickson 4 – fx. 4)

---

<sup>1</sup> A terminologia/nomenclatura utilizada em TDC utiliza a língua francesa, por esse motivo optamos por mantê-la original sem recurso a *itálico*

**1. Entrada na sala – Apresentação****Objectivo:**

- Entrada na sala de um modo ordenado para o exame
- Aquecer a nível cardio vascular e muscular
- Preparar e concentrar para o exame - Apresentação ao júri

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Em fila fora da sala de aula</b> Pés paralelos e mãos na cintura	<b>Música</b> <b>4/4</b>
<b>1-2</b>	<b>Preparação:</b> Espera	
<b>3-4</b>	Sobe para ½ ponta	
	<b>Exercício:</b>	
<b>1-24</b>	Corre na ½ ponta em fila formando um círculo na sala e vai para os lugares do centro	
<b>1-8</b>	8 Palmas	
<b>1-4</b>	Vira para lado direito	
<b>5-8</b>	Dégagé devant	
<b>1-24</b>	Por filas vão saindo em skips e colocando-se nos lugares da barra (de costas para barra e ficam em 1ª posição com mãos na cintura)	
	Sem música cada aluno diz o seu nome e faz uma vénia	

**2. Exercícios de barra – Demi pliés****Objectivo:**

- Mostrar a qualidade do demi pilé (com rotação em dehors)
- Mostrar alinhamentos correctos em 1ª e 2ª posições
- Mostrar controlo na transferência de peso

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Frente para barra</b> Pés em 1ª posição e mãos na barra	<b>Música</b> <b>6/8</b>
<b>1-4</b>	<b>Preparação:</b> Espera	
	<b>Exercício:</b>	
<b>1-12</b>	3 Demi pliés em 1ª posição	
<b>13-14</b>	Dégagé à la seconde com perna dtª	
<b>15-16</b>	Coloca em 2ª posição	
<b>1-12</b>	% Demi pliés em 2ª posição	
<b>13-14</b>	Dégagé de à la seconde para 1ª com perna dtª	
<b>15-16</b>	Fecha 1ª posição	

**3. Exercício de barra – Battements tendus devant e à la seconde****Objectivo:**

- Mostrar battements tendus devant e à la seconde
- Mostrar alinhamentos e colocação do corpo

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Frente para barra</b> Pés em 1ª posição e mãos na barra	<b>Música</b> <b>2/4</b>
<b>1-4</b>	<b>Preparação:</b> Espera	
	<b>Exercício:</b>	

1-12	3 Battements tendus devant com perna dtª
13-14	3 Palmas
15-16	Mãos na barra
1-16	% Com outra perna
	Pausa na música
	% Tudo à la seconde

#### 4. Exercícios de barra – Preparação de Grand Battements

##### Objectivo:

- Mostrar o grand battements devant (por dégagé e *lift*)
- Mostrar alinhamentos e controlo de lado para barra

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Lado para barra</b> Pés em 1ª posição e mãos na barra	<b>Música 4/4</b>
1-4	<b>Preparação:</b> Espera	
	<b>Exercício:</b>	
1-2	Dégagé devant	
3-4	Sobe a perna	
5-6	Dégagé devant	
7-8	Fecha em 1ª posição	
1-16	% 2 Vezes	
1-2	Diz adeus com braço esquerdo para um passarinho que passou olhando para	
3-4	barra	
5-8	% Com direito	
	Coloca braços em bras bas	

#### 5. Saída da barra

##### Objectivo:

- Exercício de saída da barra de um modo ordenando e colocação do corpo no centro
- Enchaînements de outros exercícios já trabalhados em aulas anteriores

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Um passo fora da barra</b> Pés em paralelo e mãos na cintura	<b>Música 6/8</b>
	<b>Preparação:</b>	
1-2	Espera	
3-4	Sobe para ½ ponta	
	<b>Exercício:</b>	
1-16	Corre na ½ ponta até aos lugares do centro (fica com pés em paralelo e braços em demi seconde)	
1	Cabeça para lado direito	
2	Cabeça ao centro	
3	Cabeça para lado esquerdo	
4	Cabeça ao centro	
5-8	% Cabeças	
1-8	% Cabeças para cima e baixo	
1-8	4 Flexões e extensões de pernas com braços relaxados balançado para F.T.F.T.	
1-4	Corre na ½ ponta em frente e braços para 5ª aberta	
5-8	% Para atrás com braços em demi seconde	
1-12	Dança livremente no lugar	
13-16	Termina numa estátua	

**6. Port de bras****Objectivo:**

- Mostrar a qualidade os braços em port de bras
- Mostrar a colocação dos braços em 1ª, 2ª e 5ª aberta

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Lugares do centro</b> Pés em 1ª posição e braços em bras bas	<b>Música 6/8</b>
<b>1-4</b>	<b>Preparação:</b> Espera	
<b>1-2</b>	<b>Exercício:</b> Demi seconde e bras bas (olha para mão direita)	
<b>3-4</b>	% Para lado esquerdo	
<b>5</b>	Braços em 1ª posição	
<b>6</b>	Abrem para 2ª posição	
<b>7-8</b>	Descem para Bras bas	
<b>1-4</b>	% Ultimos 4 tempos	
<b>5-6</b>	Braços sobem por fora para 5ª aberta "V"	
<b>7-8</b>	Desce braços por fora para bras bas	

**7. Centre Practice: Battements tendus devant e à la seconde****Objectivo:**

- Mostrar o battements tendus no centre practice (devant e à la seconde)
- Mostrar o temps lies à la seconde no centre practice
- Complexar o trabalho desenvolvido em outros exercícios das aulas anteriores

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Lugares do centro</b> Pés em 1ª posição e mãos na cintura	<b>Música 4/4</b>
<b>1-4</b>	<b>Preparação:</b> Espera	
	<b>Exercício:</b>	
<b>1-4</b>	2 Battements tendus devant	
<b>5-6</b>	Gesto com mão direita a procurar borboletas para lado direito	
<b>7-8</b>	% Com braço esquerdo	
<b>1-8</b>	% Tudo com battements tendus à la seconde	
<b>1-4</b>	Temps lies de côté sem demi plié para direita	
<b>5-8</b>	% Com demi plié	
<b>1-4</b>	3 Saltos em paralelo no lugar com braço a apontar para uma borboleta	
<b>5-6</b>	Roda pernas en dehors	
<b>7-8</b>	Espera	
<b>1-32</b>	%Tudo para lado esquerdo	

**8. Allegro: Spring points****Objectivo:**

- Mostrar os spring points com alinhamentos correctos
- Mostrar a rotação en dehors da perna de apoio no demi plié e na perna de trabalho
- Mostrar a transferência de peso de uma perna para outra no salto

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Lugares do centro</b> Pés em 1ª posição e mãos na cintura	<b>Música 4/4</b>
1-4	<b>Preparação:</b> Espera	
	<b>Exercício:</b>	
1-3	3 Spring points na perna direita	
4	Spring points para perna esquerda	
5-8	% À esquerda	
1-4	4 spring points alternados (E.D.E.D.)	
5-7	3 Skips a dar uma volta pelo lado direito	
8	Fica em 1ª posição % Começando à esquerda	

### 9. Allegro: Petit sauts

**Objectivo:**

- Mostrar saltos em 1ª e 2ª posição
- Mostrar elevação e controle na preparação e recepção dos saltos

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Lugares do centro</b> Pés em 1ª posição e mãos na cintura	<b>Música 4/4</b>
1-4	<b>Preparação:</b> Espera	
	<b>Exercício:</b>	
1	Demi plié	
2-4	3 Saltos em 1ª posição	
5-6	Estica o demi plié	
7-8	Dégagé com perna dtª para 2ª posição	
1	Demi plié	
2-4	3 Saltos em 2ª posição	
5-6	Estica o demi plié	
7-8	Dégagé com perna dtª para 1ª posição	

### 10. Allegro: Echappés

**Objectivo:**

- Mostrar echappés para 2ª e para 1ª posição
- Mostrar elevação e controle na preparação e recepção dos saltos

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Lugares do centro</b> Pés em 1ª posição e mãos na cintura	<b>Música 2/4</b>
1-4	<b>Preparação:</b> Espera	
	<b>Exercício:</b>	
1	Echappé de 1ª para 2ª	
2	Echappé de 2ª para 1ª	
3-6	% 2 Vezes	
7-8	Espera	
1-2	Gesto de apanhar uma maçã com braço direito	

3-4	Gesto de trincar a maçã
5-6	Gesto de colocar o resto da maçã no cesto
7	Echappé de 1ª para 2ª
8	Echappé de 2ª para 1ª

### 11. Diagonal: Enchaînements de galopes/skips

**Objectivo:**

- Mostrar os galopes/skips – controlo na passagem de um passo para o outro
- Mostrar elevação e controle
- Mostrar a corrida na ½ ponta (2 a 2) e a contornar objectos
- Mostrar performance

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Canto 3 (2 a 2 – na diagonal existam 6 flores agrupadas 2 a 2 e os alunos encontram-se fora das foresh percorrendo o caminho por fora)</b> Pés em 1ª posição e mãos na cintura	<b>Música 2/4</b>
1-4	<b>Preparação:</b> Dégagé devant	
1-6	<b>Exercício:</b> 3 Galopes/skips	
7	Posé em paralelo apontando para a flor no final da diagonal	
8	Voltam-se de costas e dão as mãos	
1-4	Correm em frente até às flores do início da diagonal	
5-8	Contornam as flores em corrida na ½ ponta em serpentina até o início da diagonal (começando pelo lado esquerdo)	
1-4	Pegam nas flores finais e dão uma voltinha na ½ ponta	
5-8	Terminam numa estátua livre com a flor na mão	

### 12. Diagonal: Enchaînements de skips

**Objectivo:**

- Mostrar enchaînements de skips conjugados com ritmos
- Mostrar performance

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Canto 3 - 2 a 2</b> Pés em 1ª posição e mãos na cintura	<b>Música 4/4</b>
1-2	<b>Preparação:</b> Espera	
3-4	Dégagé devant	
1-4	<b>Exercício:</b> 4 Skips	
5-7	3 Skips a dar uma volta pelo lado direito	
8	Junta pés em paralelo	
1e2	3 Palmas	
3e4	% Palmas	
5-7	3 Skips em frente	
8	Termina numa estátua	

**13. Dança em roda – Enchaînements****Objectivo:**

- Mostrar enchaînements encadeados numa pequena dança com conteúdos trabalhados ao longo do ano lectivo
- Mostrar a capacidade de dançar em grupo e performance individual
- Mostrar técnica na execução de cada conteúdo

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Numa fila ao fundo da sala</b> Pés em paralelo, mãos na cintura	<b>Música 2/4</b>
<b>1-4</b>	<b>Preparação:</b> Espera	
	<b>Exercício:</b>	
<b>1-2</b>	Battements déagé devant com perna dtª com perna de apoio em fondu	
<b>3-4</b>	% Com perna	
<b>5e6</b>	3 Palmas	
<b>7-8</b>	Mãos na cintura	
<b>1-2</b>	Corre em frente na ½ ponta com braços para cima	
<b>3-4</b>	% Para trás braços para demi seconde	
<b>5-8</b>	Vira para lado direito com pés em paralelo e mãos na cintura	
<b>1-8</b>	8 Skips	
<b>1-4</b>	4 Galopes de cavalinho	
<b>5-8</b>	Para em paralelo e olha para fora da roda com mãos nas sobrançelas	
<b>1-16</b>	Abre a roda e em fila vai para lugar do centro ficando em pé em 1ª posição	
<b>1-4</b>	Braços em 1ª posição, abrem para 2ª e bras bas	
<b>5-6</b>	Spring heels à la seconde com perna direita	
<b>7-8</b>	% Com perna esquerda	
<b>1-2</b>	Passo temps levé retiré para dtª	
<b>3-4</b>	% Para esquerda	
<b>5-7</b>	3 Palmas	
<b>8</b>	Braços no coração e entregar para o juri	
	Termina numa estátua	


**14. Révrance****Objectivo:**


- Agradecer
- Retornar à calma

Contagem	Descrição	Observações
	<b>Posição inicial: Nos lugares do centro</b> Pés em 1ª posição, braços em bras bas	<b>Música 3/4</b>
<b>1-4</b>	<b>Preparação:</b> Espera	
	<b>Exercício:</b>	
<b>1-2</b>	Demi seconde e bras bas olhando para lado dtº	
<b>3-4</b>	% Para esquerdo	
<b>5-8</b>	%	
<b>1-4</b>	Révrance para dtª	
<b>5-8</b>	% Para esquerda	
<b>1-12</b>	Dança livremente no lugar	
<b>13-16</b>	Fica em bras bas e pés em 1ª posição	

## Diário de bordo da turma Nível 1 - 8ª Aula

Itens/Objectivos gerais e específicos do Nível 1		A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13
1	Demonstra domínio técnico e controle motor (de um modo geral)	B	M B	B	M B	B	M B	B	M B	M	S	M B	M B	B
2	Capacidade de execução técnica	B	M B	B	M B	B	M B	M B	M B	M B	B	B	M B	B
3	Demonstra que sabe comportar-se segundo as normas de bom funcionamento na sala de aula	M B	M B	B	M B	B	M B	B	M B	M B	M B	M B	M B	B
4	Demonstra criatividade e espontaneidade quando é solicitado	B	M B	B	M B	M B	M B	M B	B	M B	B	B	M B	M B
5	Progressão na aprendizagem	B	M B	B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	B	B	M B	M B
6	Compreensão e assimilação da matéria de chão	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Compreensão e assimilação de exercícios de barra	B	M B	S	M B	M B	M B	M B	M B	M B	S	M B	M B	B
8	Compreensão e assimilação dos exercícios de centre practice	B	M B	B	M B	B	M B	M B	M B	M B	B	B	M B	B
9	Compreensão e assimilação dos exercícios de allegro	B	M B	B	M B	B	M B	M B	M B	M B	S	B	M B	B
10	Demonstra capacidade de performance	M B	M B	B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	B	M B	M B	M B
11	Demonstra diversão e prazer ao dançar	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
12	Motivação e interesse	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
14	Autonomia e capacidade de reacção ao estímulo	B	M B	B	M B	M B	M B	M B	B	M B	B	M B	M B	B

 - Avaliação mais positiva do que no mês anterior

 - Avaliação mais negativa do que no mês anterior

**Legenda:**

- Muito Bom (MB);
- Bom (B);
- Satisfaz (S);
- Não Satisfaz (NS)

## Diário de bordo do professor - 8ª Aula

Itens/Objectivos gerais e específicos do Nível 1		Sempre	Muitas vezes	Por vezes	Nunca
1	Sente a motivação da turma		X		
2	Sente que os alunos acompanham o desenvolvimento do build up das aulas		X		
3	Sente que as aulas criadas pelo programa estão em consonância com a resposta e capacidade da turma		X		
4	Sente que os objectivos das aulas foram cumpridos		X		
5	Sente que o programa está a dar resultados de melhoria técnica		X		
6	O tempo de aula é bem gerido		X		
7	A explicação dos exercícios é clara e objectiva		X		
8	As correcções ajudaram os alunos		X		
9	A utilização de imagens, aspectos lúdicos e estímulos vocais melhoram a performance e motivação	X			
10	Sente que os alunos se divertem e melhoram a performance nas aulas	X			
11	A aula tem bom ambiente		X		
12	Surgiram problemas de aprendizagem de algum passo			X	
14	Professor teve capacidade de adaptar e resolver problemas na aula (técnicos, de estrutura, sociais)		X		

## Observações/Reflexão da 8ª Aula

A 8ª aula foi a aula de exame interno da EVDCR e devido a esse facto foi uma aula construída com certos parâmetros e regras de estrutura e para além disso de ser uma aula de base para a avaliação final do projecto. A 8ª aula reuniu o máximo de matéria de modo a demonstrar a técnica e performance dos alunos e os conteúdos leccionados ao longo do ano. Esta aula foi uma clara progressão e *build up* da 7ª aula, pois ao analisar os exercícios verificamos que são semelhantes.

Se reflectirmos sobre o diário de bordo da 8ª aula da turma do nível 1 podemos aferir que ocorreram algumas melhorias de valores, sobretudo a nível da atenção. Em termos de progressão da aprendizagem podemos verificar que existiram 3 melhorias. Quanto à assimilação e compreensão da matéria podemos verificar que sucederam alguns progressos, o que nos leva a dizer que a maioria dos alunos apresentam valores de bom e muito bom. A turma também melhorou na sua motivação, interesse, performance.

Esta aula demonstrou o culminar do trabalho desenvolvido ao longo do ano lectivo, e estes dados levam-nos a compreender foi bem apreendida e cumprida. Podemos ainda concluir que globalmente a turma melhorou muito a sua técnica e performance, ampliando os seus conhecimentos em TDC através de aulas lúdicas e divertidas. Ao analisar o diário de bordo do professor podemos verificar que os valores e dados mantêm-se iguais em relação à aula anterior, ou seja, o professor continua a sentir que as aulas estão adequadas à turma e que permitem que os alunos aperfeiçoem tanto a nível técnico como performativo. Para além disso, é importante referir que os alunos mantiveram-se sempre motivados e com intenção de aprender mais.