

Potenciar a execução de movimentos *turner*, com o 8º ano de rapazes da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional fomentando a interação entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório Clássico

Rui Alexandre Reis Coelho Lopes

Orientação:

Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à obtenção de grau de Mestre em Ensino de Dança

setembro de 2024

Dedico este Relatório a todos os professores e alunos que encontrei e conheci no meu percurso enquanto estudante e profissional na área do bailado. É um percurso solitário mas que não se faz sozinho. Bem hajam.

“ No dia em que uma estátua é acabada, começa, de certo modo, a sua vida. Fechou-se a primeira fase em que pela mão do escultor, ela passou de bloco a forma humana.”

(Yourcenar, 1983, p.49)

Agradecimentos

À Professora Doutora Vanda Nascimento cujo rigor crítico e profissional ajudaram um inexperiente investigador a percorrer este difícil caminho. A sua dimensão humana, a total disponibilidade, e a presença nos momentos fundamentais para o Estágio, garantiram a sua concretização .

Ao professor Fernando Duarte pelo profissionalismo e partilha na preparação e ensaios da PAA.

Ao professor Guilherme Dias um grande obrigado pela partilha de conhecimentos e a disponibilidade para estar presente e participar nas aulas de TDC.

À direção da EDCN que sempre se mostrou disponível para apoiar esteE, em particular um agradecimento à professora Liliana Mendonça, pelo incentivo e partilha de ideias.

À professora Rute Sá Lopes pelo seu apoio e troca de ideias durante este processo.

Ao professor José Luis Vieira pelo seu rigor profissional e grande apoio nas aulas de TDC, bem como ao seu total acompanhamento e preparação dos alunos para a participação no Tanz Olymp.

À professora acompanhadora Delma Nicolace pela sua entrega pessoal e profissionalismo nas aulas de TDC e RC.

Aos meus alunos do 8º ano, turma C, pela sua entrega e cumplicidade. A sua presença, atitude e permanente empenho nas aulas foram excecionais, pois são alunos sujeitos a uma enorme sobrecarga com Formação em contexto de Trabalho, Oficinas Coreográficas e Orientação de Estágio.

Resumo

Elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, o presente Relatório de Estágio tem como título *Potenciar a execução de movimentos turner, com o 8º ano/ rapazes da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, fomentando a interação entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório Clássico*. O Estágio foi desenvolvido no ano letivo de 2023/24, na área de lecionação da Técnica de Dança Clássica e de Repertório de Dança Clássica. A interação entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório Clássico foi a nossa estratégia de intervenção para este Estágio. Partindo dos princípios básicos do treino técnico em Dança Clássica, como o alinhamento, a colocação, o equilíbrio, a força e a coordenação, propôs-se como estratégia pedagógica a elaboração de exercícios com conteúdos específicos de forma a conseguir potenciar o conteúdo técnico *turner*. Como o público-alvo é do sexo masculino, optamos pelos movimentos de rotação, designadamente, a *pirouette en dehors e os tour lent*, por serem elementos técnicos de grande importância e relevância no Repertório masculino. Recorrendo à Metodologia de Investigação-Ação e com base numa fundamentação teórica, foi possível estabelecer os objetivos gerais e específicos para este Estágio. Para dar resposta à nossa pergunta de Investigação, recorreu-se à utilização de vários instrumentos de recolha de dados, como as tabelas de observação, os diários de bordo e a recolha de imagens e vídeo, de forma a aferir os resultados nas diferentes fases do processo e decidir se as estratégias pedagógicas serão as mais adequadas para dar continuidade ao plano de ação. A reflexão analítica dos resultados obtidos permitiu concluir que a estratégia delineada se traduziu numa melhoria significativa na execução dos movimentos de rotação por parte dos elementos da turma e, sobretudo a melhoria técnica e artística das Variações Clássicas apresentadas no seu exame final. Foi possível, igualmente, aferir como positivo, que a criação de um ambiente técnico e artístico e emocional por parte do professor de Técnica de Dança Clássica potenciou a execução dos movimentos *turner* e a sua aplicação prática no Repertório Clássico.

Palavras-chave: Dança Clássica, Repertório Clássico, alinhamento, coordenação, *turner*.

Abstract

This internship report, written as part of the Master's Degree in Dance Teaching, given by the Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, is entitled *Potenciar a execução de movimentos tourner, com o 8º ano/ rapazes da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, fomentando a interação entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório Clássico*. The internship took place in the 2023/24 academic year, in the area of teaching and Classical Dance Repertoire. The interaction between Classical Dance Technique and Classical Repertoire was our intervention strategy for this internship. Starting from the basic principles of technical training in Classical Dance, such as alignment, placement, balance, strength and coordination, we proposed as a pedagogical strategy the development of exercises with specific content in order to maximise the technical content. As the target group is male, we opted for rotational movements, namely the *pirouette en dehor* and the *tour lent*, as these are technical elements of great importance and relevance in the male repertoire. Using the Action Research Methodology and based on a theoretical foundation, it was possible to establish the general and specific objectives for this internship. To answer our research question, we used various data collection tools, such as observation tables, logbooks, image and video collection, in order to gauge the results at the different stages of the process and decide whether the teaching strategies were the most appropriate for continuing the action plan. The analytical reflection of the results obtained led to the conclusion that the strategy outlined resulted in a significant improvement in the execution of rotational movements by the members of the class and, above all, a technical and artistic improvement in the classical variations presented in their final exam. It was also possible to positively assess that the creation of a technical, artistic and emotional environment by the Classical Dance Technique teacher boosted the execution of the tourner movements and their practical application in the Classical Repertoire.

Keywords: Classical Dance, Classical Repertoire, alignment, coordination, *tourner*.

Índice Geral

Dedicatória.....	2
Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
Índice geral.....	6
Índice de figuras.....	8
Índice de quadros.....	9
Lista de siglas.....	10
Introdução.....	11
1. Pertinência do Estudo.....	12
2. Motivação.....	13
Capítulo I- Enquadramento geral.....	15
1. Caracterização da Instituição Cooperante no panorama português.....	16
2. Descrição dos recursos físicos e humanos da instituição.....	16
3. Oferta educativa da Escola Cooperante.....	16
4. Caraterização do público-alvo.....	17
5. Objetivos.....	20
5.1 Objetivo geral.....	20
5.2 Objetivos específicos.....	20
5.3 Estratégias genéricas para o cumprimento dos objetivos propostos.....	21
Capítulo II- Enquadramento teórico.....	23
1. Definição de Conceitos.....	23
1.1 A Dança Clássica.....	23
1.2 O Repertório Clássico.....	25

1.3 Os movimentos <i>tourner</i> : as <i>pirouettes en dehors</i> e os <i>tour lent</i>	27
1.4 A Coordenação.....	28
1.5 O Alinhamento.....	29
Capítulo III- Enquadramento Metodológico.....	31
1. Metodologia de Investigação-Ação.....	31
2. Instrumentos de recolha de dados.....	32
2.1 Diário de bordo e Grelhas de observação	32
2.2 Registo de imagem e audiovisual	32
3. Plano de ação.....	33
4. Estratégias pedagógicas.....	36
5. Ética e Deontologia no Ensino	38
6. Calendarização	38
Capítulo IV – Desenvolvimento do Estágio-Apresentação e análise de dados.....	40
1. Observação estruturada- 1ª fase.....	40
1.1 Análise dos Diários de Bordo e Grelhas de Observação.....	43
1.2 Reflexão analítica.....	46
2. Participação acompanhada- 2ª fase.....	49
2.1 Análise dos Diários de Bordo e Grelhas de Observação	51
2.2 Reflexão analítica.....	53
3. Lecionação autónoma- 3ª fase.....	53
3.1 Síntese dos Diários de Bordo.....	55
3.2 Síntese das Grelhas de Observação.....	56
3.3 Reflexão analítica.....	57
4. Participação em outras atividades.....	60
Capítulo V- Reflexão final.....	61
Referências bibliográficas.....	63
Apêndice A.....	65
Apêndice B.....	83

Apêndice C.....	88
Apêndice D.....	104
Anexo 1.....	124
Anexo 2.....	128

Índice de figuras

Figura 1 - Sequência de 7 imagens para fortalecimento do pé e tornozelo.....	36
Figura 2 - Bailarino em <i>retiré devant</i>	37
Figura 3 - Bailarino na barra, posição <i>sur le cou de pied</i> com <i>Thera-band</i>	37
Figura 4 - Bailarino na barra, posição <i>retiré</i> com <i>Thera-band</i>	37
Figura 5 - Desenho computadorizado de execução de uma <i>pirouette</i>	48
Figura 6 - Desenho de cabeça e região maxilar.....	49
Figura 7 - Foto e desenhos na pose <i>retiré</i>	64

Índice de quadros

Quadro 1 - síntese da caracterização do aluno Albrecht	18
Quadro 2 - síntese da caracterização do aluno Désiré	18
Quadro 3 - síntese da caracterização do aluno James.....	19
Quadro 4 - síntese da caracterização do aluno Siegfried.....	19
Quadro 5 – Tabela do estágio.....	35
Quadro 6 - Calendarização.....	39
Quadro 7 - Albrecht.....	41
Quadro 8 - Désiré	42
Quadro 9 - James.....	42
Quadro 10 - Siegfried.....	43

Lista de Siglas

EADCN - Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

ESD - Escola Superior de Dança

FCT - Formação em Contexto de Trabalho

FMH - Faculdade de Motricidade Humana

OC - Oficinas Coreográficas

OE - Orientação de Estágio

PAA - Prova de Aptidão Artística

RC - Repertório Clássico

TDC - Técnica de Dança Clássica

TDCont. - Técnica de Dança Contemporânea

Introdução

Elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, o Relatório Final de Estágio tem como título *Potenciar a execução de movimentos tourner, com o 8º ano/ rapazes da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, fomentando a interação entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório Clássico.*

O Estágio foi desenvolvido no ano letivo de 2023/24 com os alunos do 8º ano da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), na área de lecionação da Técnica de Dança Clássica (TDC) e de Repertório Clássico (RC).

Para o nosso Estágio escolhemos o conteúdo específico da TDC: os movimentos *tourner*. Falamos especificamente de *pirouettes en dehors* e os *tour lents*, que se distinguem e diferenciam pelo tipo de apoio durante a sua execução. Como refere Nascimento (2023, pp.154,155)

Quando o movimento de rotação é realizado em um apoio, tendo como eixo de rotação a linha vertical compreendida entre o topo da cabeça e o pé da perna base, com o recurso ao *relevé* de dois apoios (5ª, 4ª ou 2ª posição) para um apoio, denomina-se *pirouette*. Estas podem ser executadas *en dehors* e *en dedans*, com um giro ou vários. Podem realizar-se em pequenas poses (*sur le cou-de-pied*, em *retiré*), nas grandes poses (mais frequentemente em *attitude* ou em *arabesque*). As *pirouettes*, também se realizam com a perna *à la seconde*. Esta variante é muito utilizada em variações masculinas, em voltas sequenciais, com o recurso à ação do *relevé* que, com a ajuda dos braços e foco, impulsionam a rotação.

Ainda, de acordo com esta autora valoriza-se como importante a correta utilização da respiração, no momento da preparação, da execução e da sua finalização que vão permitir uma maior eficácia nos elementos de rotação que se pretendem numa espiral sustentada. Desta forma, a interação entre TDC e RC foi a nossa principal estratégia pedagógica seguindo os objetivos gerais e específicos propostos para potenciar os movimentos *tourner*.

1. Pertinência do Estudo

O presente estudo resulta do nosso trabalho como professor e da constante pesquisa e procura de conhecimentos para ajudar a formar alunos com as devidas competências técnicas e físicas, e potenciar ao máximo as suas qualidades técnicas e artísticas.

A escolha da temática advém, por um lado, pelo facto do público-alvo em que se realizou o Estágio ser constituído apenas por rapazes e, também, por este ser um dos conteúdos programáticos mais importante no 8º ano do Ensino Artístico Especializado, e mais especificamente, da EADCN.

A Metodologia Vaganova que está implementada na EADCN¹, bem como os conteúdos programáticos da disciplina de TDC, criteriosamente organizados ao longo dos oito anos na formação artística, apresentam pela primeira vez, os movimentos *turner* no 3º ano. Sendo numa primeira fase introduzidos no trabalho efetuado de frente para a barra. E no 4º e 5º ano, já começam a executar os movimentos *turner* na barra e no centro.

Dá-se continuidade a estes conteúdos durante o 6º e 7º ano. E quando chegamos ao 8º ano, pretende-se que os alunos consigam executar os diferentes movimentos *turner* em combinações mais complexas no contexto da disciplina de TDC mas, igualmente, nas Variações que integram o programa curricular da disciplina de RC. Os movimentos de rotação (ação de *turner*) a par com os saltos (ação de *sauter*) são dos conteúdos técnicos mais importantes da TDC valorizando a excelência e virtuosismo no trabalho técnico masculino que culmina na execução das Variações masculinas dos grandes bailados (românticos, clássicos e neoclássicos).

Assim, do ponto de vista do interesse profissional, projetámos perceber se o trabalho específico da coordenação e da força - enquanto programa de treino físico² - poderia constituir-se, em conjunto com todos os exercícios da componente do treino técnico³, como um potenciador da execução dos movimentos de rotação. Entendeu-se, também, que a interação entre TDC e RC seria uma opção vantajosa e lógica pela sua relação intrínseca, para atingir os objetivos.

¹ Site da EADCN - <https://edcn.pt/pt-pt/>

² O treino físico consiste no desenvolvimento das qualidades motoras e outras variáveis do *fitness* que visam a melhoria da condição física. (Xarez,2015, p.11).

³ O treino técnico reúne o conjunto de meios que permitem o domínio da execução das habilidades motoras específicas e próprias de cada forma de dança. (Xarez,2015, p.11).

2. **Motivação**

A Dança, enquanto Arte Performativa e do meu ponto de vista enquanto Intérprete proporcionou-me um percurso de vida extraordinariamente rico em experiências e vivências únicas que como bem refere a autora Fazenda (2017, p.189)

A dança é tanto uma arte de coreógrafos como de intérpretes, aos quais os primeiros atribuem maior ou menor liberdade na interpretação de uma obra ou de quem esperam maior ou menor intervenção no processo criativo. É considerável o contributo que os bailarinos têm dado para o desenvolvimento da dança, modificando continuamente, os valores de referência na definição das qualidades de um intérprete de dança.

A minha formação no Centro de Formação Profissional da Companhia Nacional de Bailado, com professores formados na Metodologia Vaganova. Por este facto e por atualmente lecionar na EADCN, a minha escolha surgiu de forma natural dando-me legitimidade para preparar as aulas na Metodologia referida.

O treino de Dança Clássica na Metodologia Vaganova, tem desde sempre desenvolvido um trabalho muito específico e rigoroso, ao nível das bases, permitindo depois que os alunos possam progredir tecnicamente. Estas bases são o pilar essencial. As qualidades físicas e as suas habilidades técnicas são desenvolvidas ao longo de oito anos. Esta metodologia tem como uma das principais regras a correta execução do movimento dos braços até ao máximo detalhe, pois na procura da excelência, o *port de bras* será uma fantástica ferramenta para se conseguir a harmonia total a dançar.

Desta forma, a principal motivação para o presente estágio, resultou da vontade de dar continuidade ao melhoramento do meu percurso como bailarino profissional e da minha carreira como docente do Ensino Artístico Especializado, com especial destaque para a técnica masculina e, em especial, os muitos e variados movimentos *turner*, especificamente as *pirouettes en dehors* e os *tours lents* e, a sua correta execução.

O presente Relatório de Estágio apresenta-se em 5 capítulos. No primeiro capítulo inicia-se com o enquadramento geral, apresentando a EADCN enquanto Escola de acolhimento deste Estágio e referindo, de forma sucinta, os seus recursos físicos e humanos e a sua oferta educativa. Por fim apresentam-se os objetivos a que nos propomos. No segundo capítulo fazemos o enquadramento teórico, com a análise dos principais conceitos para o estudo e que vão suportar o trabalho prático. No terceiro capítulo, no enquadramento metodológico,

apresentamos a metodologia de investigação adequada ao Estágio, nomeadamente a Metodologia de Investigação-Ação, e os instrumentos de recolha de dados escolhidos (diário de bordo, as grelhas de observação, o registo fotográfico e audiovisual). Seguem-se a definição do plano de ação, as estratégias pedagógicas e a respetiva calendarização. No quarto capítulo apresenta-se o Desenvolvimento do Estágio nas suas fases e os dados recolhidos. Segue-se a Reflexão Final e completa-se este documento com a listagem da Bibliografia e os Apêndices e Anexos que se entenderam indispensáveis para melhor complementar este Relatório Final de Estágio.

Capítulo I - Enquadramento Geral

1. Caraterização da Instituição Cooperante - EADCN no panorama português e internacional

A EADCN é uma escola pública de ensino artístico especializado com ensino académico integrado, em atividade desde 1987 e que atualmente apresenta um forte programa curricular. Ver Anexo 1/Regulamento Interno.

Situa-se em dois edifícios do século XIX, em pleno centro histórico da cidade.

Em 1971, com a reforma do ensino artístico, impulsionada pelo então Ministro da Educação, Veiga Simão, O ensino no Conservatório Nacional é implementado em regime de experiência pedagógica, e foram criados os cursos de Dança, de Música, de Teatro, de Cinema e de Educação pela Arte.

Na segunda metade do século XX, a importância da Dança como arte emergente no panorama cultural português cresceu de forma bastante significativa, culminando com a criação do **Ballet Gulbenkian** e posteriormente da **Companhia Nacional de Bailado**. É muito importante salientar que muitos dos bailarinos e coreógrafos destes organismos artísticos contribuíram igualmente para o desenvolvimento e consolidação da Escola de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), projetando a EADCN no panorama internacional.

A criação da Escola Superior de Dança foi também um reconhecimento por parte do Ministério da Educação do valor artístico e profissional desta Arte Performativa.

Desde então, bailarinos e coreógrafos portugueses têm vindo a alcançar uma importante posição e reputação no cenário da Dança Contemporânea Europeia e Mundial, o que tem tido um enorme impacto no sucesso da nossa escola, assim como no dos nossos alunos sendo motivo orgulho o facto de muitos bailarinos formados pela EADCN integrarem elencos de importantes Companhias de Dança, ou de trabalharem com coreógrafos de renome internacional, tanto em Portugal, como no estrangeiro.

Nesta perspetiva, a escola tem um programa de estudos fortemente baseado em Técnica de Dança Clássica, assim como em Técnica de Dança Moderna, com base na Técnica Graham, e, mais recentemente, com a introdução de Técnicas Contemporâneas relacionadas com o movimento americano Pós-Modernista.

2. Descrição dos Recursos Físicos e Humanos da Instituição EADCN

Os Órgãos de Gestão e Administração são responsáveis pela manutenção do bom funcionamento da instituição, em termos burocrático-administrativos, e pelo controle da qualidade técnico-artística e pedagógico-didática nas vertentes desta modalidade de ensino. O órgão de Gestão e Administração é composto pelo: Conselho Geral, Presidente, pessoal docente, pessoal não docente, pais e encarregados de educação, representante dos alunos, representantes da autarquia e representantes da comunidade local.

A direção da EADCN tem um diretor geral e artístico, o subdiretor e a adjunta da direção. O Conselho Pedagógico é composto pelo: Presidente, o Coordenador do Departamento de Técnicas de Dança, o Coordenador do Departamento de Expressões e Disciplinas Complementares, Coordenadora dos Diretores Turma, Coordenadora do Departamento de Línguas e Humanidades, Coordenador do Departamento de Matemática e Ciências Experimentais, Coordenador do Departamento dos Professores.

O Conselho Administrativo é composto pelo: Presidente e os Vogais.

O pessoal docente, divide-se em dois tipos: os professores do Ensino Artístico e os professores do Ensino Geral. No Ensino Artístico atualmente a escola tem 23 docentes na dança clássica e contemporânea, os professores acompanhadores (músicos) são 15, e os docentes do Ensino Geral são 23. Por último temos os serviços de Osteopatia, de Psicologia e Orientação, o centro de produção, assistentes técnicos e operacionais.

A importância do Regulamento Interno é fundamental para se perceber a estrutura da EADCN e a sua grande complexidade.

3. Oferta Educativa da Escola Cooperante EADCN

A EADCN oferece um Ensino Artístico Especializado numa estrutura curricular dividida em três graus: Grau Elementar (2º Ciclo do Ensino Básico) correspondente ao 5º e 6º ano; Grau intermédio (3º Ciclo do Ensino Básico), ou seja, 7º, 8º e 9º ano e Grau Avançado (Ensino Secundário) que engloba o 10º, 11º e 12º ano. A escola oferece um Plano de Estudos vasto. Ao nível das Técnicas de Dança: TDC- Metodologia Vaganova, Técnica de Dança

Contemporânea (TDCont.) - Técnica Graham e também aulas baseadas no movimento americano pós-moderno. Para além disso, este Plano de Estudos contempla disciplinas como Repertório Clássico e Contemporâneo e ainda outras de vertente mais teórica direcionadas para o desenvolvimento de capacidades reflexivas e o conhecimento histórico-cultural como a História da Dança. Somam-se a estas atividades os cursos livres (anuais), os cursos de primavera e verão, oficinas coreográficas, *master classes*, várias atividades artísticas ao longo do ano, espetáculos com alunos finalistas e o espetáculo de final de ano.

4. Caraterização do público-alvo

A caraterização do público-alvo resultou da observação e análise dos quatro elementos masculinos do 8º ano, correspondente ao 12º ano de escolaridade, do ano letivo 2023/2024. São alunos finalistas que a nível curricular estão também em Formação em Contexto de Trabalho (FCT) e Orientação de Estágio (OE).

Os quatro alunos finalistas serão identificados no presente Relatório por quatro personagens principais do Repertório Clássico. As personagens são: **Albrecht** do Bailado “Giselle”, **Désiré** do Bailado “A Bela Adormecida”, **James** do bailado “La Sylphide” e **Sigfried** do bailado “O Lago dos Cisnes”. Os alunos são oriundos de diferentes Países e Escolas de Dança. Após a recolha dos dados (Apêndice A e B), foi-nos possível criar uma tabela síntese, identificando e caraterizando o grupo com base nas suas qualidades físicas e técnicas e também nas suas fragilidades. Apresenta-se abaixo as tabelas síntese com os primeiros dados recolhidos na fase de observação estruturada, em outubro de 2023. Os dados recolhidos serão analisados com maior profundidade, no item dedicado à apresentação e análise dos dados.

Nome	Albrecht
Nacionalidade	Portuguesa
Ano de nascimento	2006
Escolas de Dança/ Formação artística	EADCN
Características físicas, postura e alinhamento	<p>Aluno com 'bonitas linhas' para TDC.</p> <p>Pés muito bonitos, excelente <i>cou-de-pied</i>.</p> <p>Apresenta pouca rotação na articulação coxo-femural e alguma fragilidade a nível do <i>en dehors</i>.</p> <p>Tem pouca flexibilidade e fracas extensões.</p> <p>Alguma dificuldade a nível postural e de alinhamento da coluna. Ao nível da coordenação e da correta respiração, apresenta pontos de grande tensão.</p>
Qualidades técnicas TDC- fragilidades	<p>Aluno com domínio da articulação do pé nos trabalhos de receção e extensão.</p> <p>Não 'segura' as poses. Cria grandes tensões para a execução dos movimentos <i>turner</i>.</p>

Quadro 1 - Síntese da caracterização do aluno Albrecht

Nome	Désiré
Nacionalidade	Portuguesa
Ano de nascimento	2006
Escolas de Dança/ formação artística	EDCN
Características físicas, postura e alinhamento	<p>Aluno com linhas muito longilíneas. Apresenta grande flexibilidade e boas extensões.</p> <p>Excelente alinhamento e postura.</p> <p>Muito coordenado.</p> <p>Boa rotação coxo-femural.</p>
Qualidades técnicas TDC- fragilidades	<p>Aluno que se encontra em recuperação após cirurgia ao joelho esquerdo.</p> <p>Aluno muito coordenado. Boa execução dos movimentos <i>turner</i>.</p>

Quadro 2 - Síntese da caracterização do aluno Désiré

Nome	James
Nacionalidade	Brasileiro
Ano de nascimento	2006
Escolas de Dança/ formação artística	Escola do Teatro Bolshoi no Brasil ETBB 2021- 6º, 7º e 8º ano EDCN
Características físicas, postura e alinhamento	Aluno com bonitas linhas estéticas para TDC. Elegante postura. A nível do alinhamento e postura apresenta uma saliência a nível das costelas inferiores, um pouco proeminentes.
Qualidades técnicas TDC- fragilidades	Aluno com boa elevação. Bastante coordenado. Deve melhorar o trabalho de pés ao nível dos dedos. Os movimentos <i>turner</i> apresentam ainda alguma rigidez, sobretudo a nível do tronco.

Quadro 3 - Síntese da caracterização do aluno James

Nome	Siegfried
Nacionalidade	Moldavo
Ano de nascimento	2005
Escolas de Dança/ Formação artística	National College Of Choreography in Moldova 2022 7º 8º EDCN
Características físicas, postura e alinhamento	Extremamente dotado a nível físico. Bonitas linhas para TDC. Apresenta grande flexibilidade, excelente <i>cou- de-pied</i> e uma excelente rotação externa- <i>en dehors</i>
Qualidades técnicas TDC- fragilidades	Muito coordenado. Grande fragilidade a nível dos <i>épaulements</i> .. Pouca noção e controle do core. Não controla a manutenção das grandes poses.

Quadro 4 - Síntese da caracterização do aluno Siegfried

5. Objetivos

5.1 Objetivo geral

A primeira proposta de título “Potenciar a execução de movimentos *turner*: Proposta interdisciplinar entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório Clássico - 8º ano/ rapazes da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.”, deu origem ao presente Relatório de Estágio.

Para podermos responder à pergunta de investigação: De que forma a TDC poderá contribuir para potenciar os movimentos *turner* presentes nas variações do RC? e definir qual o melhor percurso a seguir, foi necessário traçar os objetivos para este Estágio:

1. Promover o trabalho dos movimentos *turner* (*pirouette e tour lent*) **nas aulas de TDC;**
2. Potenciar a qualidade de execução dos movimentos *turner*, seguindo o princípio da **interação indiscutível entre a TDC e a RC;**
3. Preparar os alunos para a participação no concurso de Dança Tanzolymp e na preparação para o **exame final PAA** na EADCN.

5.2 Objetivos específicos

Os objetivos específicos estão intrinsecamente ligados ao objetivo geral. Promovendo a interação entre TDC e RC pretendemos definir estratégias para lhe dar cumprimento. Assim definimos como principais vetores de desenvolvimento para o presente Estágio:

1. Nas aulas de TDC e RC pretendemos promover e potenciar a execução de pirouettes e de tours lents através dos seguintes aspetos:
 - a) Desenvolver e melhorar a força da perna de apoio.
 - b) Potenciar a coordenação entre braços e pernas.
 - c) Trabalhar a ação de *retiré* e a manutenção desta posição em *en dehors*.
 - d) Trabalhar as grandes poses na barra, com movimentos de rotação, *en dehors e en dedans*, e com a perna *à la seconde*.
 - e) Evidenciar a importância da cabeça/ foco, nos movimentos *turner*.
 - f) Fomentar o uso correto da respiração e a sua adequada utilização na preparação e execução nos movimentos *turner*.

g) Ativar o uso correto do *Core*, e todos os elementos que o constituem.

2. Promover a interação entre TDC e RC, contribuindo para a qualidade de execução dos movimentos *turner* presentes nas variações de RC.

5.3 Estratégias para o cumprimento dos objetivos propostos

Com o objetivo de responder à pergunta de investigação “De que forma a TDC poderá contribuir para potenciar os movimentos *turner* presentes nas variações do RC?” preparamos as nossas estratégias com o objetivo de potenciar os movimentos de rotação, *as pirouettes en dehors* e os *tours lents*.

O primeiro passo foi observar e analisar o público-alvo e perceber o seu nível técnico, físico e artístico. Com a síntese da carterização do aluno, já apresentada, foi possível criar o seu ‘passaporte físico’. Decidimos recorrer à Metodologia de Investigação-ação com o objetivo de desenvolver o Estágio.

Foi com o recurso às aulas de TDC e de RC, seguindo os Conteúdos Programáticos do 8º ano (Anexo 2) e promovendo a interação entre as duas, que foi possível desenvolver este Estágio.

Saber qual o nível do treino técnico e físico do público-alvo foi essencial para decidir que estratégias pedagógicas específicas seguir. Promoveu-se o recurso a exercícios de fortalecimento quando necessário.

Tendo presente estes aspetos, e defendendo que o treino em Dança Clássica não é só técnico mas também artístico, promovemos o recurso à música. O recurso à música e, em especial à variação do ritmo⁴ como ferramentas essenciais na Dança. O ritmo e a velocidade, mais rápido e mais lento, servem para estimular uma rápida ação muscular e permitir aos alunos melhorarem o trabalho dos movimentos *turner*.

Os movimentos *turner* são um constante desafio para o corpo físico e mental. A manutenção da estrutura física (musculo esquelética) e a colocação, desafiam as leis da física quando executamos os movimentos de rotação. Aumentar o número de voltas, seja no solo ou no ar, é um dos principais objetivos dos bailarinos, sobretudo os bailarinos masculinos, sendo

⁴. O termo ritmo tem origem na palavra grega *rythmos*, que significa qualquer movimento regular, constante, simétrico. A descrição de movimento coordenado, uma repetição de intervalos musicais regulares ou irregulares, fortes ou fracos, longos ou breves, presentes na composição musical são o ritmo

por isso, extremamente importante, que estes aspetos se tornem pilares para o seu trabalho diário e futuro profissional.

Importa referir que durante o desenvolvimento do Estágio foram realizadas algumas reflexões analíticas e conversas com os alunos, de forma a percebermos se estaríamos a seguir o melhor percurso.

Capítulo II- Enquadramento Teórico

1. Definição de conceitos

A pergunta subjacente⁵ ao título do presente Relatório engloba cinco conceitos fundamentais sobre os quais incidiu a nossa investigação: Dança Clássica, Repertório Clássico, movimentos *Turner*, Coordenação e Alinhamento.

1.1 A Dança Clássica:

A definição desta Arte pelo movimento, cuja distinção maior se apresenta pela sua postura e comportamento corporal, a sua verticalidade e elegância, obriga-nos a recuar alguns séculos e dar os primeiros passos na corte de Luís XIV onde a Dança teve o seu grande florescimento e que a autora Fazenda (2015, p.25) defende que o próprio rei foi o grande impulsionador,

O soberano tem lições de dança diariamente, marcando presença regular não só nos contextos sociais como também nos espetáculos de corte. Aprender a dançar era considerado tão importante na socialização de um cortesão como aprender a esgrimir. A manutenção de uma postura vertical, os gestos codificados e as deslocações controladas, índices de virtude e prudência, e de que a performance corporal de Luís XIV teria sido um exemplo, eram, ao mesmo tempo, incorporados pelo treino de dança, atualizados através da sua prática e naturalizados na forma como homens e mulheres interagiam em todos os momentos da vida palaciana.

A história da Dança Clássica desenvolveu-se ao longo dos últimos quatro séculos e teve períodos e momentos muito específicos. Falamos em especial dos períodos Clássico, Romântico e o Neoclássico. Pretendemos de forma breve e sucinta apresentar estes períodos pois parecem-nos os mais importantes na criação do Repertório Clássico que chegou até aos nossos dias. Estes períodos contribuíram também para o desenvolvimento e evolução da técnica masculina e por esse motivo, achamos serem os mais pertinentes para o presente Relatório.

Os primeiros documentos e registos chegam de Itália, e atingem o seu apogeu na corte do Rei Sol. Uma presença masculina no centro da Dança. O próximo período desenvolveu-se

⁵ “De que forma a TDC poderá contribuir para potenciar os movimentos *turner* presentes nas variações do RC?”

na corte russa da Imperatriz Anna Ivanova sucessora de Pedro ‘O Grande’, onde em 1738 foi fundada a Escola Imperial e mais tarde a grande companhia de dança do Teatro Mariinsky em São Petersburgo. Período de grande riqueza social, intelectual e histórica que criou o cenário ideal para as grandes criações clássicas, com Petipa, Ivanov, Tchaikovsky etc, Criações e Obras que chegaram até aos nossos dias. No período russo, destacamos as grandes obras do francês Marius Petipa, e encontramos nas suas memórias a referência a um testemunho que nos permite descobrir um pouco mais do seu extraordinário espírito criativo. “Chacun savait que Marius Petipa aimait à observer la classe de Christian Petrovitch Johansson, Pendant notre travail dans la salle des répétitions, il nous observait du haut de la galerie. Il lui arrivait d’utiliser pour ses mises en scène des combinaisons de mouvements qu’il avait notées dans nos cours.” (Petipa,1990, p.89).

O apogeu do período russo, acontece no século XX, com “*Les Ballets Russes*” de Diaghilev. O Repertório criado neste período, é demonstrativo da extraordinária evolução desta magnífica arte do movimento. Falamos talvez de um dos momentos mais importantes e revolucionários que contribuíram para a evolução do bailarino masculino. Fokine e Nijinsky são os grandes protagonistas. Após o período Petipa, Segundo Reiss (1958, p.43)

Foi Isadora quem trouxe a centelha. Fokine compreende-o imediatamente. Este encontro é decisivo para a sua arte e, através dele, influenciará todo o bailado russo, incluindo Nijinsky. A Isadora Duncan trouxe-nos qualquer coisa tão importante como a técnica: o espírito e a expressão da emoção pura. O virtuosismo, o domínio do ofício, a perfeição académica, prestes a despojarem-se de toda a substância emocional, vão receber um novo impulso graças à visita de alguns dias de Isadora Duncan, ferosa força da natureza vinda do Novo Mundo até ao coração da Rússia. As obras primas de Fokine vão nascer desta fusão do clássico e do moderno, da arte e da natureza. Nijinsky, por sua vez, irá ainda mais longe.

Vaslav Nijinsky é talvez a primeira grande figura masculina cujo mito chegou até aos dias de hoje. “Apenas com dezasseis anos, Nijinsky está de posse da mais completa mestria como bailarino, antes mesmo de ter feito os seus exames finais. As suas qualidades mais surpreendentes são, quanto à técnica, a elevação e o *ballon*; quanto à interpretação, uma faculdade de expressão extraordinária e o poder de transfiguração cénica.” Reiss (1958, p. 45).

As suas capacidades são fenomenais, quer seja a nível físico e musculoesquelético, bem como a nível artístico.

Todos os passos são admiravelmente dançados por Nijinsky. Acontece-lhe frequentemente dar doze voltas seguidas numa pirueta, terminando-a tão calmamente como se se tratasse duma volta simples. A macieza que preside às ligações dos passos e ao seu fluido encadear, a segurança, tão grande que dá a impressão de infabilidade, a virilidade, que afasta todo o perigo de maneirismo efeminado- Nijinsky desenvolveu até ao mais alto grau todas estas qualidades artísticas sob a experimentada direção de Obukhov. (Reiss, 1958, p.47).

Já falámos da interação entre TDC e RC e penso que o período que melhor retrata esta parceria é a ligação entre o coreógrafo Michail Fokine e os bailarinos Vaslav Nijinsky, Ana Pavlova e Tamara Karsavina que foram grandes intérpretes e executantes de solos e *Pas-de-Deux* extraordinários. Nijinsky no *Espectro da Rosa* demonstra pela primeira vez que a grandeza técnica do executante permite ao coreógrafo Fokine criar um extraordinário dueto, com um solo único. As suas extraordinárias *pirouettes na pose attitude derrière* com um *port de bras* em movimento durante a sua execução, demonstram que Nijinsky era um grande executante e o seu incrível *Ballon*⁶ permitiu a Fokine coreografar sequências únicas de saltos.

Foi no período dos Ballets Russos de Diaghilev, que percebemos de forma inequívoca que a partilha entre bailarinos e coreógrafos pode ser genial. É também provável que só o sabemos porque os registos escritos que chegaram até hoje.

A história da Dança continua e estamos no tempo dos grandes precursores da Dança Contemporânea nos EUA. George Balanchine, bailarino de origem Georgiana foi o grande mestre da Dança Neoclássica. Rudolfo Nureyev será o grande protagonista neste século, recriando o papel do intérprete masculino, cuja interpretação técnica era secundária e sobretudo de suporte à *prima ballerina*. Com Rudolfo Nureyev o bailarino regressa à ribalta. Enquanto coreógrafo, Nureyev também coreografou as suas versões de alguns bailados clássicos, sobretudo do Repertório Clássico russo, “O Lago dos Cisnes” e o bailado “La Bayadère”.

1.2 Repertório Clássico:

Entende-se por Repertório⁷, o conjunto de obras ou composições que fazem parte de um organismo ou Companhia. Como já referimos, o Repertório Clássico Russo do qual fazem parte

⁶ *Ballon* é a capacidade elevação no ar. Que vem da ação de *sauter* “implicam a perda de contacto com o chão e é indispensável o recurso à ação do *demi-plié*, para o impulso, e para a sua receção.”(Nascimento,2023, p.159)

⁷ Repertório, vem do latim eclesiástico *repertoriu* que quer dizer inventário.

os grandes bailados clássicos como “O Lago dos Cisnes”, “La Bayadère”, e “A Bela Adormecida” e que têm como principal coreógrafo Marius Petipa, é um excelente exemplo deste conceito.

Mas só podemos falar de Repertório Clássico porque as obras coreográficas chegaram até aos nossos dias. É muito importante perceber como estas obras foram registadas e qual a dinâmica que permitiu a sua preservação. A autora Fazenda (2008, p.13) defende que as obras podem ser preservadas na totalidade mas que muitas vezes isso pode não acontecer. Pois,

As obras coreográficas estão pela sua natureza sujeitas a alterações constantes. No entanto, podemos distinguir, grosso modo, as obras cuja preservação tem sido assegurada pelos seus criadores, deliberações políticas, direitos de autorais ou por formas de registo escrito ou reproduções, e as que, em outros contextos históricos, por ausência da força ou do reconhecimento da pertinência daqueles mecanismos ou prerrogativas têm sido sujeitas a modificações intencionais e a interpolações, não se conhecendo, frequentemente, a coreografia original na sua totalidade, ou cuja vida foi interrompida em virtude da sua má receção por parte do público ou até por circunstâncias estranhas à sua própria materialidade.

Quando se decide remontar por exemplo “O Lago dos Cisnes” com base no Repertório Clássico russo, a obra é identificada muitas vezes como: segundo Petipa. Esta referência a Petipa permite saber que a remontagem recorreu ao material coreográfico herdado por registo escrito, ou com fonte na transmissão direta entre as diferentes gerações de bailarinos. Um excelente exemplo é a versão de Nureyev para a Ópera de Paris que tem por base o libreto original, mas a coreografia é de R. Nureyev. E este bailado passa então a fazer parte do Repertório da Ópera de Paris.

Em Portugal e no extinto Ballet Gulbenkian o seu Repertório era composto por obras clássicas e contemporâneas. J. Kylian, Mats Ek, Ohad Naharin, Vasco Wellenkamp, Olga Roriz, Clara Andermat entre outros. Já a Companhia Nacional de Bailado tem no seu Repertório muitas obras clássicas, com versões de armando. Atualmente esta Companhia tem também inúmeras obras contemporâneas.

O Repertório permite também caracterizar e definir uma companhia de bailado.

1.3 Os movimento *turner: pirouettes e tours lents*

O movimento de rotação é um movimento cujo processo mecânico é muito complexo e de grande exigência técnica. A nossa investigação, incidiu especificamente sobre os dois movimentos *turner, as pirouettes en dehors e os tours lents*. Os movimentos *turner* são muito mais exigentes e têm especificidades próprias. Uma excelente descrição nas palavras da autora Nascimento (2023, pp.154,155),

As *pirouettes* e voltas encontram-se enquadradas nos movimentos *turner*, e diferenciam-se pelo tipo de apoio que assumem na sua execução. Em qualquer dos casos, a cabeça que mantém o foco fixo num ponto no espaço à sua frente, é a última a mover-se no início da rotação, mas, é a primeira a chegar (com uma rotação rápida e alinhada da cabeça), fixando o foco no ponto inicial. É a ação da cabeça que permite ao executante a realização de vários giros, sem que se sinta tonto.

De acordo com a mesma autora, o movimento de rotação quando realizado num só apoio, recorrendo à linha vertical (eixo de rotação) compreendida entre o topo da cabeça e o pé da perna base, com a ação de plié em dois apoios para um apoio em relevé, denomina-se *pirouette*. As *pirouettes*, também se realizam com a perna à la seconde, muito utilizada em variações masculinas, em voltas sequenciais, com recurso à ação do relevé que, com a ajuda dos braços e o foco impulsionam a rotação.

Na definição e explicitação do movimento mecânico deste conteúdo técnico, Nascimento (2023, p.155) refere que,

Qualquer que seja a *pirouette*, é indispensável a conjugação de conteúdos físicos e mecânicos, como sejam: o foco; a ação simultânea do *relevé* (por impulso do *demi-plié*) com o início da rotação, em que o corpo gira em bloco; a ação do fecho dos braços de uma posição aberta para uma fechada e, não menos importante, a respiração. Com a expiração controlada, no *demi-plié* da preparação e da finalização, e em oposição, a contenção do ar inspirado, no momento do giro, permite, um maior equilíbrio e uma maior eficácia dos giros que se pretendem numa espiral sustentada.

Como já referimos o movimento de rotação engloba várias habilidades. Importa perceber de que habilidades específicas falamos e o autor Kim define de forma muito concisa que, “Pirouette is considered difficult to learn and constantly perform because of the multiple skills required for success: force exertion, balance, body posture, flexibility, timing, and control

of body sway during the motion. Dancers often struggle to perform pirouettes successfully for this reason. “(2018, p.10).

Este autor defende ainda que neste processo técnico e complexo é muito importante falar de controle.

In order to execute a particular motion perfectly within the performance the most important thing in classical ballet dance is control. Biomechanic studies of dance focus on the functional aspects of human movements (kinematic and kinetic). Kinematics is the study of the description of motion, and involves parameters of motion such as position, speed (velocity) and acceleration of the movement; height and distance through which the body moves; and angular motion (...). Kinetics is the study of the action of forces and torques on a body. It focuses on the cause of motion, both linear and angular. (Kim, 2018, p.10).

1.4 A Coordenação:

Para falarmos de coordenação importa referir que esta é indispensável na coordenação dos movimento *turner*. Diria que é vital e muitos são os alunos que têm dificuldades ao coordenar todas as habilidades requeridas para a execução deste movimento.

A coordenação motora faz parte da condição física e é uma qualidade que muitos alunos podem ter naturalmente. Tal como a flexibilidade, a resistência e a força também pode ser melhorada. Segundo Xarez (2015, p.108),

Uma boa coordenação motora está associada às condições de aprendizagem motora, ao aperfeiçoamento dos processos de regulação dos movimentos e ao confronto com novas situações que permitam testar o grau de adaptação e de estabilidade dos comportamentos. As vantagens de uma boa coordenação refletem-se na otimização do rendimento, traduzido numa maior economia ao nível do dispêndio energético, no menor emprego da força e na consequente diminuição da sensação de fadiga.

Ao falarmos de coordenação, temos obrigatoriamente que falar de respiração. A respiração e o seu correto uso são fundamentais para um bom treino físico e técnico e nas palavras da autora Nascimento (2023, p.98),

O controle e a consciência da respiração permitem, durante as aulas de técnica de Dança Clássica, uma maior eficiência muscular, com significativas melhorias do rendimento físico e da qualidade técnica. Controlada, diminui estados de ansiedade, aumenta a disponibilidade e eficácia muscular, as articulações ganham espaço permitindo maiores e mais fortes amplitudes. Com o uso correto da respiração, também se verifica uma maior fluidez de todos os movimentos, com menor esforço e com espaço para a realização de melhores interpretações.

1.5 O Alinhamento:

O alinhamento corporal é na sua gênese uma prática de correção do sistema osteomioarticular do nosso corpo e como é lógico envolve a correção das estruturas óssea, muscular e nervosa do sistema musculoesquelético. É essencial e diria obrigatório que o professor tenha sempre presente este conceito e que em caso algum o abandone. No presente Relatório procuramos defender que o alinhamento na Dança Clássica é obrigatório. Nas aulas de TDC procuramos exigir sempre, uma postura correta. Um corpo bem alinhado é um corpo bem preparado para o treino técnico, o que também vai ajudar a prevenir lesões. O alinhamento correto para a dança vem de uma boa postura, mas na Dança Clássica e porque as exigências são muito diferentes é importante perceber que,

Todos os movimentos são realizados com rotação externa dos membros inferiores e a partir de cinco posições dos pés (primeiras, segundas, etc.) muito bem definidas. São duas convenções de natureza estética que devem ser respeitadas mas que podem colocar alguns problemas do ponto de vista da anatomia funcional. Atuam como dois constrangimentos que vão condicionar o alinhamento postural e provocar adaptações individuais que têm de ser constantemente vigiadas para evitar que determinadas insuficiências (falta de flexibilidade, desequilíbrios musculares, etc.) se transformem em erros posturais e originem lesões. (Xarez, 2015, p.136).

‘Como aguentar um correto alinhamento postural?’ Com esta pergunta, percebemos que existem ferramentas que nos podem ajudar a consegui-lo. Introduzimos de forma breve um conceito que é fundamental para os alunos de Dança Clássica. Para Nascimento (2023, p.103),

Na postura, é importante a colocação e domínio do *core*, através do controle da cintura abdominal (é imprescindível que os músculos abdominais estejam ativos exercendo a função de contenção), da cintura escapular (omoplatas planas e encaixadas, de onde

partem os braços, o pescoço alongado e sem tensão) e a cintura pélvica, determinante (entre outras funções) para a rotação das pernas, para fora, a partir da articulação coxofemoral, a que se chama *en dehors*.

Se o aluno consegue o domínio do *core*, está então mais preparado para conseguir manter um bom alinhamento postural e desenvolver a uma excelente aprendizagem a nível técnico.

Para encerrarmos o enquadramento teórico é muito importante referir que a Dança Clássica e o seu processo de formação técnico e artístico, é um percurso de grande complexidade para os alunos e, por isso, é muito importante ter em atenção a sua saúde física e mental. Estes jovens estão em crescimento durante todo o processo de formação e é muito importante, diria mesmo vital respeitar a sua singularidade.

O Ensino da Dança deve ser eclético e para o autor Guest (2005) não se deve centrar apenas nas técnicas de dança, mas ter um sentido mais amplo a nível educativo e pessoal, respeitando o ritmo interno de cada um, permitindo a integração do corpo e da mente em todo o processo de aprendizagem.

Acredito que a dança contribui e permite ao indivíduo reconhecer o seu potencial físico-mental-espiritual, despertando-o para o mundo que o rodeia, criando um ser sensível.

Capítulo III- Enquadramento Metodológico

1. Metodologia de Investigação-Ação

A metodologia que optamos por utilizar foi a Metodologia de Investigação-Ação, com o objetivo de melhorar um problema específico através da prática considerando que é na investigação que o professor deve fazer uma reflexão crítica sobre o seu trabalho e a sua prática.

‘Em que se baseia esta investigação?’ Os paradigmas são muitos e por isso é importante perceber quais são, e assim esclarecer as questões relacionadas com o estudo e justificar as metodologias e procedimentos seguidos durante a investigação. Segundo Coutinho (2013), o conceito de paradigma de investigação pode ser definido como um articulado conjunto de teorias, regras e metodologias aceites pela comunidade de investigadores, e pela partilha de experiências e consonância quanto á natureza da investigação.

O paradigma mais coerente com esta investigação e com o público-alvo é o paradigma Construtivista/interpretativo, também conhecido ou designado por naturalista, Hermenêutico ou qualitativo. Segundo Creswell (2010), este tipo de pesquisa de cariz qualitativo promove um contato mais aprofundado com a população em estudo, procurando uma recolha de dados muito detalhada, pessoal e direta.

É muito importante, independentemente do paradigma seguido, que se demonstre de forma clara e transparente os resultados obtidos, a sua credibilidade e legitimidade das metodologias e da recolha de dados utilizada.

2. Instrumentos de recolha de dados

A recolha de dados, numa investigação qualitativa deve ser descrita de forma detalhada, de forma a poder dar resposta à questão de investigação proposta neste Estágio e poder obter conclusões, se possível e enriquecer algumas teorias previamente estabelecidas.

Os instrumentos escolhidos para a recolha de dados foram: O diário de bordo, o registo de imagem e o registo audiovisual.

2.1 Diário de bordo e grelhas de observação

O diário de bordo teve como principal objetivo, fazer o registo detalhado de todas as fases, no processo diário da investigação, e foi uma ferramenta extremamente importante na recolha de dados. Pretendeu-se fazer um registo diário de tudo o que aconteceu em aula, apontando notas sobre cada aluno, reflexões críticas, possíveis estratégias de ação e resolução de problemas, permitindo uma mais fácil consulta dos dados por parte do investigador.

Segundo McNiff e Whitehead (2005), o diário de bordo é um instrumento de registo escrito, reflexivo e muito detalhado das sessões de trabalho, das atividades e dos vários acontecimentos diários.

O uso das tabelas diárias e as grelhas de observação permitiram registar todas as características físicas e fragilidades de cada aluno. Foram, por isso, um importante instrumento de registo diário.

2.2 Registo de imagem e audiovisual

O registo de imagem e audiovisual teve como principal objetivo recolher e complementar a informação recolhida no diário de bordo. Foi pedida uma autorização à escola e aos encarregados de educação para os alunos alvo da investigação.(Anexo 1)

3. Plano de ação

Segundo o artigo 9º do Regulamento do estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança (2012), este Estágio implicou a participação e prática de ensino supervisionado num total de 60 horas anuais, distribuídas ao longo dos três semestres letivos.

8 horas- Observação;

8 horas- Participação acompanhada;

40 horas- Lecionação supervisionada;

4 horas- Colaboração em outras atividades pedagógicas.

Foi criada uma tabela para organizar e estruturar a implementação do Estágio, em todas as etapas da aula de TDC do 8º ano do Ensino Artístico Especializado.

O Estágio teve início com a primeira fase, que é a **fase de observação** dos alunos no seu contexto de aula em RC e de TDC. Observamos o trabalho dos alunos na aula de Repertório, analisamos e registamos quais as fragilidades durante a execução da Variação Clássica. Observamos o trabalho dos alunos na aula de TDC, na barra e no centro e identificamos possíveis situações que podiam demonstrar alguma fragilidade ao nível do seu alinhamento postural e estrutural, e também da sua colocação. Procuramos perceber se o *core* estava bem ativo. Analisamos o trabalho da perna de apoio e a manutenção do equilíbrio estático e dinâmico. O trabalho da perna de apoio foi também observado para perceber se existia falta de força. A coordenação de braços e pernas e o trabalho de foco da cabeça nas *pirouettes e tours lents*, foi analisado para percebermos se estava a ser bem executado e da forma mais eficiente. Por último e não menos importante tentamos perceber se a respiração estava controlada e correta, respeitando no início da preparação para girar a expiração e uma inspiração controlada de forma a garantir um correto e eficaz equilíbrio nas voltas. A sensação de espiral, sempre presente, ou seja energia interna para o infinito.

Na segunda fase de **lecionação acompanhada**, tivemos como objetivo trabalhar alguns exercícios específicos, preparados, previamente, de forma a poder ajudar a potenciar a correta execução dos movimentos *turner* nas suas várias formas.

Na terceira fase, nas aulas de **leção autônoma**, pretendemos usar outra estratégia para conseguir chegar ao objetivo proposto. A utilização de diferentes ritmos e diferentes velocidades (mais rápido e mais lento) de forma a estimular uma rápida ação muscular e permitir aos alunos melhorarem o trabalho do movimento *turner*. Este trabalho foi muito facilitado, pois na EADCN as aulas de Técnica da Dança Clássica têm música ao vivo, executada por um pianista (professor acompanhador). Durante o plano de ação demos continuidade ao trabalho com os exercícios específicos para fortalecer a perna de apoio recorrendo pontualmente e sobretudo no trabalho na barra. Resolvemos situações onde a respiração e a coordenação dos braços ainda não estava totalmente potenciada. Por último e talvez o aspeto mais importante para limar a execução do movimento de rotação. O trabalho de foco e o correto uso do movimento da cabeça para executar o movimento *turner*.

Tabela do estágio		
Participação e prática de ensino	Objetivos	Instrumentos de recolha de dados
Observação estruturada- 8h	Conhecer e observar as características individuais e as suas dificuldades físicas técnicas	Diário de bordo, questionário, recolha de imagens, e grelhas de observação
Participação acompanhada- 8h	Trabalho de barra e centro. Exercícios específicos definidos/ preparados na fase de observação. Exercícios de força + <i>Soutenu</i> na barra na $\frac{1}{2}$ e $\frac{3}{4}$ ponta e ponta. Equilíbrio no <i>retiré devant</i> . Trabalho de movimento <i>turner</i> na barra	Diário de bordo, recolha de imagens
Lecionação supervisionada- 40h	Continuação do trabalho da fase anterior e de todos os exercícios propostos nas estratégias a seguir. Trabalho do movimento <i>turner</i> , nas várias formas (1 ou 2 apoios) e nas diferentes poses.	Diário de bordo, recolha de imagens
Colaboração em outras atividades pedagógicas- 4h	Visita ao guarda roupa. Conhecer o Gibão - peça de guarda-roupa masculino(figurino) de grande importância no repertório clássico.	Diário de bordo

Quadro 5 – Tabela do Estágio

4. Estratégias pedagógicas

Com a vontade de cumprir os objetivos descritos anteriormente preparamos algumas estratégias pedagógicas que foram implementadas e desenvolvidas durante o Estágio. Tínhamos plena consciência que poderia ser necessário adaptar certas estratégias de acordo com as necessidades individuais e sabendo que, no que respeita ao treino técnico e físico o nosso público-alvo tinha uma carga bastante elevada.

A primeira estratégia que abordamos foi na área do treino físico. Apresentámos dois exercícios que tinham como objetivo contribuir para o fortalecimento da perna de apoio. A sua execução deveria ser individual e fora do horário da aula de TDC. Este exercício foi-me transmitido pelo Mestre Yuri Chatal. É um exercício que permite o fortalecimento e estabilidade da perna de apoio, ver figura 1, e o segundo exercício permitiu trabalhar a estabilidade e o reforço na pose *coup-de-pied* e na pose *retiré*, recorrendo à ajuda da *tera-band*, ver figuras 2,3,4.


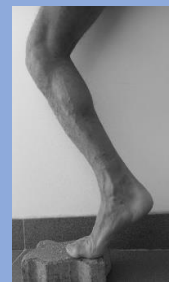





Exercício de força e estabilidade Trabalho de reforço para o pé, tornozelo e perna de apoio						
						
1º movimento inicial - <i>plat</i>	2º movimento $\frac{1}{4}$ ponta	3º movimento $\frac{1}{2}$ ponta	4º movimento $\frac{3}{4}$ ponta Posição máxima exigida na dança clássica	5º movimento $\frac{1}{2}$ ponta	6º movimento $\frac{1}{4}$ ponta	7º movimento Retorno à posição inicial

Figura 1- Exercício de força e estabilidade

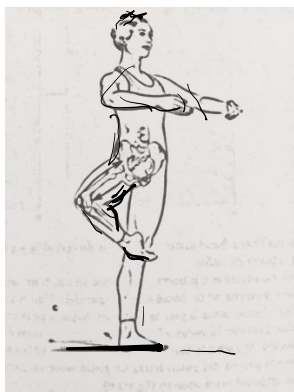


Figura 2
Pose ideal em *retiré*

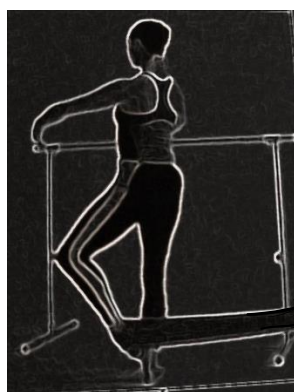


Figura 3
**Estabilidade e reforço
na pose *coup-de-pied***

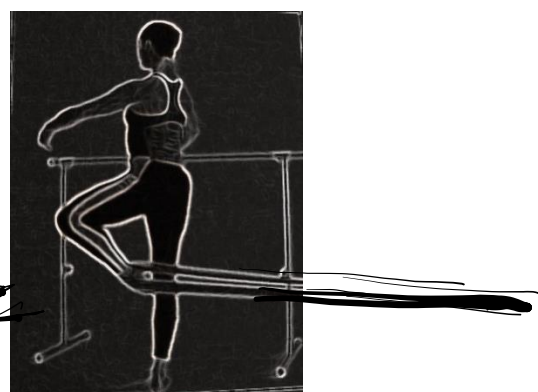


Figura 4
**Estabilidade e reforço
na pose *retiré***

Já no treino técnico, introduzimos estratégias específicas nas aulas de TDC com o objetivo de chegar aos resultados pretendidos. Tendo presente as especificidades do nosso público-alvo, decidimos como estratégia incluir nos exercícios da barra, alguns elementos técnicos que pudessem contribuir para potenciar a execução dos movimentos *turner*.

Nas aulas de TDC e em especial na barra, o principal objetivo foi focarmo-nos sempre no alinhamento estrutural e na colocação, recorrendo a alguns exercícios específicos como o *batt. tendu* lento para permitir aos alunos pensarem no seu alinhamento. Recorremos a um tempo musical com uma cadência mais lenta, permitindo assim que o aluno controle o seu alinhamento estrutural e a sua colocação. Outro exercício que assumiu destaque e foi o protagonista na nossa estratégia pedagógica, foi o *batt. fondu*. Este exercício permitiu trabalhar o fortalecimento da perna de apoio e reforçar o trabalho do *core*. Ao mesmo tempo melhorou a coordenação. No *adagio* podemos trabalhar as transferências de peso e melhorar a execução dos *tours lents*.

No final da barra e após o *grand battement*, foi criado um exercício de saída para o centro. O principal objetivo deste exercício foi contribuir para uma maior consciência do aluno em relação ao seu corpo, ao seu alinhamento fazendo uma ligação com o trabalho que vão realizar no centro.

O recurso ao trabalho de *port de bras* como elemento de ligação e respiração na preparação técnica para a execução dos *tours lents*. Os conteúdos programáticos do 8º ano (Anexo 2) incluem os 6 *ports de bras* da Metodologia Vaganova e na nossa estratégia pedagógica vamos dar especial ênfase ao 6º *port de bras*. Este belíssimo *port de bras* envolve

a respiração, o alongamento, a transferência de peso e a movimentação do tronco à volta em apenas um apoio.

No centro privilegiamos o trabalho de *temp lié* e de *adagio*. O *batt. fondu* foi, mais uma vez, o protagonista e a principal ferramenta neste Estágio. Este exercício permitiu desenvolver e fortalecer o trabalho da perna de apoio e ao mesmo tempo trabalhar a elasticidade e a coordenação.

Em relação à execução dos movimentos *turner* planeámos e estruturámos vários exercícios específicos para as *pirouettes en dehors*, para os *tours lents* e incluímos os *grands tours à la second* em alguns exercícios do centro e também dentro dos exercícios de saltos.

A interação entre TDC e RC foi o grande palco para desenvolvermos e analisarmos as nossas estratégias pedagógicas. Partimos e finalizamos este estágio com a consciência que estaríamos a lidar com jovens em fase de formação física e intelectual, e que iríamos encontrar vários obstáculos no caminho escolhido. Foi com essa consciência que enfrentamos os diferentes obstáculos e seguindo as demandas da Investigação-Ação, analisamos e refletimos para programar a fase seguinte e continuar.

5. Ética e Deontologia no Ensino

Em todos os estudos e investigações, deve sempre haver um compromisso ético em relação aos participantes, bem como aos docentes e mentores do Estágio e possíveis leitores. A metodologia de investigação deve ser muito clara e transparente, proteger e salvaguardar a confidencialidade dos alunos. Com o objetivo de proteger e salvaguardar a imagem dos alunos foi pedido aos seus carregados de educação a devida autorização para a publicação de imagens exclusivamente no âmbito deste Relatório de Estágio. Foram também, como já referido, alterados os nomes dos alunos para personagens do Repertório de Dança Clássica.

É necessário ser preciso na análise dos dados recolhidos e garantir uma correta apresentação dos resultados.

6. Calendarização

Com o objetivo de planificar a intervenção pedagógica, foi proposto a a seguinte calendarização para o ano letivo 2023/2024 que abaixo se apresenta, salvaguardando sempre a possibilidade de ser necessário fazer alterações e adaptações ao horário.

<p align="center">Calendarização do estágio Com as 3 fases de intervenção</p>			
Nº de aulas	Data	Fases	Instrumentos de recolha de dados
1/2/3/4/5	9,10,11,12,13 16,17,18,19,20 de Outubro	1ª--Observação estruturada aulas de TDC observação de RC	Registo de imagem Diário de bordo Grelhas de observação
6/7/8	6,8,10,13, 14,15,16,17 de Novembro	Observação estruturada Aulas de TDC RC observação	Diário de bordo Grelhas de observação Registo de imagem e video
9/10	5,6 de Dezembro	Continuação da observação	Diário de bordo Grelhas de observação Registo de video
11/12/13	8,9,10,11,12,23 e 30 de Janeiro	2ª-Participação acompanhada	Diário de bordo Registo de imagem e video
14/15/16/17	Março Abril Maio Junho	3ª-Lecionação autónoma Aulas de TDC Aulas de RC Exame PAA	Diário de bordo Registo de vídeo Registo de video

Quadro 6 - calendarização do estágio

Capítulo IV

Desenvolvimento do Estágio- Apresentação e análise de dados

1. Observação estruturada – 1ª fase

No capítulo I, no ponto 5, definimos como objetivo geral promover a interação entre TDC e RC. Tendo como referência e ponto de partida os conteúdos programáticos do 8º ano e os estudantes da turma, iniciamos o desenvolvimento do estágio com vista ao que se preconizou trabalhar para o melhoramento das *pirouettes* e dos *tour lent* que serão parte integrante das variações do RC, promovendo a concretização dos objetivos gerais e específicos e potencializar a execução dos movimentos *turner*. Os conteúdos programáticos do 8º ano apresentam um programa muito exigente para a técnica masculina na Metodologia Vaganova. De forma a perceber e definir as estratégias a implementar na turma, tivemos que em primeiro lugar de perceber as qualidades e fragilidades dos alunos e então criar diretrizes de forma a contribuir positivamente para uma evolução a nível técnico dos alunos.

As variações de RC para o 8º ano foram propostas em três fases, com base no plano curricular dos alunos:

1º período- variação do Bailado *O Quebra-nozes*, II ato;

2º período- variações para a participação no Tanzolymp;

3º período- variações para a Prova de Aptidão Artística.

A escolha das variações para o 2º e 3º períodos foi feita em coordenação com o professor coordenador do departamento de Técnicas Dança da EADCN, tendo em atenção que é dado aos alunos a possibilidade de as propor, justificando a sua escolha. O professor de Repertório e o coordenador tomam a decisão final.

O público-alvo tem uma carga horária muito pesada, com oficinas coreográficas e vários espectáculos ao longo do ano letivo. A participação no Tanzolymp no mês de fevereiro foi um momento importante e, no final do ano letivo a realização da PAA encerra a sua formação no Ensino Artístico Especializado.



Face ao exposto, passamos a apresentar o relato da nossa prática pedagógica em cada uma das fases previstas e regulamentadas.

Na fase de observação e de modo a melhor entendermos o público-alvo, entendemos ser importante observar e analisar os pontos fortes e ou frágeis, referentes à sua colocação e alinhamento postural, ao trabalho da perna de apoio, à qualidade e nível de coordenação entre braços e pernas, à ação e manutenção da pose em *retiré devant* e de grandes poses, ao foco e à importância da cabeça, à respiração e ao *core*.

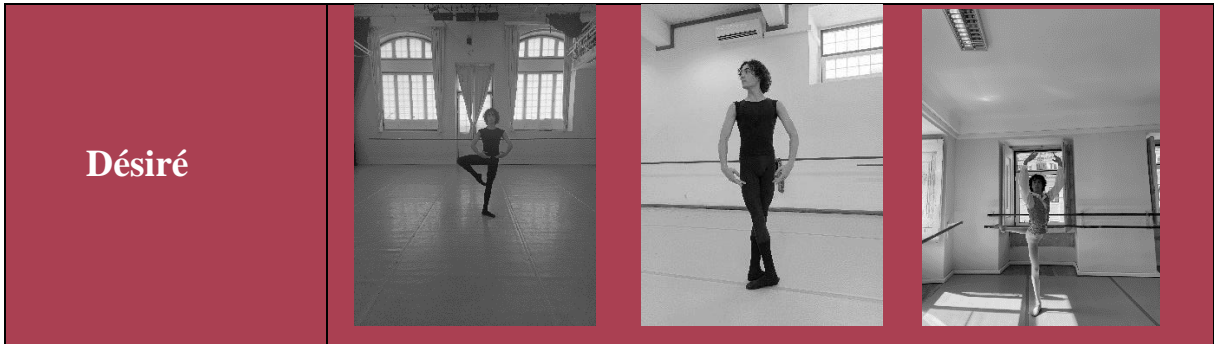
A principal estratégia era desenvolver e fortalecer o treino técnico no âmbito da TDC e contribuir para potenciar os movimentos *turner* em RC.

A partir da observação e análise foi possível tomar decisões, planejar e preparar as aulas de TDC e em que exercícios nos deveríamos focar para promover e potenciar os movimentos *turner*.

Como resumo da 1ª fase de observação apresentamos 4 tabelas individuais, com base nas capacidades físicas e técnicas dos alunos. São ainda apresentadas fotografias consolidando o nosso ponto de vista.

Albrecht			
<p>O aluno apresenta um corpo com ‘bonitas linhas’ para a TDC e uns excelentes pés, com um bonito arco de <i>cou-de-pied</i>.</p> <p>A nível da rotação externa é muito limitado, e o formato das suas pernas não permite que os joelhos estejam corretamente alinhados com os pés. Apresenta também algumas limitações a nível da flexibilidade e das extensões dos membros inferiores.</p> <p>O seu alinhamento estrutural é muito incorreto, em grande parte devido às suas limitações físicas. Tem um trabalho de tronco e <i>port de bras</i> bastante suficiente, mas que pode melhorar. O uso da sua respiração não é o ideal, Albrecht apresenta alguma tensão no seu treino.</p>			

Quadro 7 – ‘Passaporte’ de Albrecht

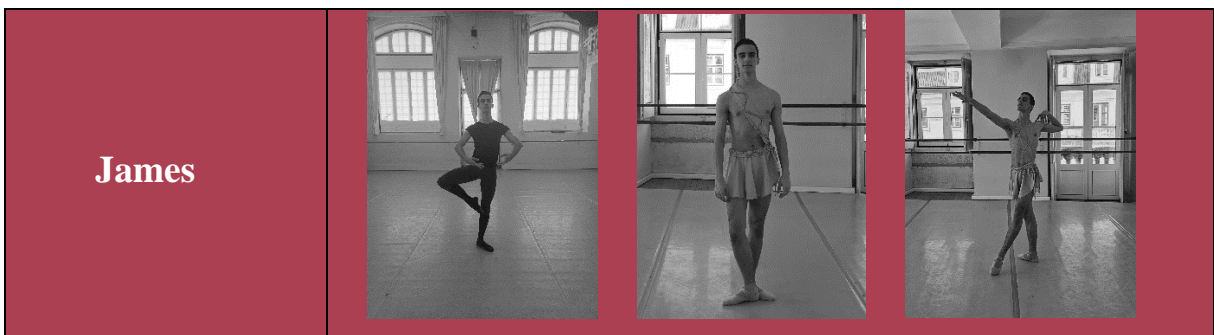


Désiré

Aluno muito dotado a nível físico. Apresenta muita flexibilidade e boa rotação externa. Está em recuperação física após cirurgia ao joelho esquerdo. Este aluno está a seguir um programa diferente dos colegas. Pretende-se que a sua recuperação seja muito progressiva e que apenas no final do ano letivo esteja ao nível dos colegas. *Tour lent et grands saut.*

Revela como é natural alguma fragilidade na perna de apoio. O seu trabalho de braços e *port de bras* é extremamente eficiente. Revela uma boa e eficiente respiração. Désiré é extremamente coordenado e muito orgânico ao nível da aprendizagem e do seu trabalho físico.

Quadro 8 – ‘Passaporte’ de Désiré

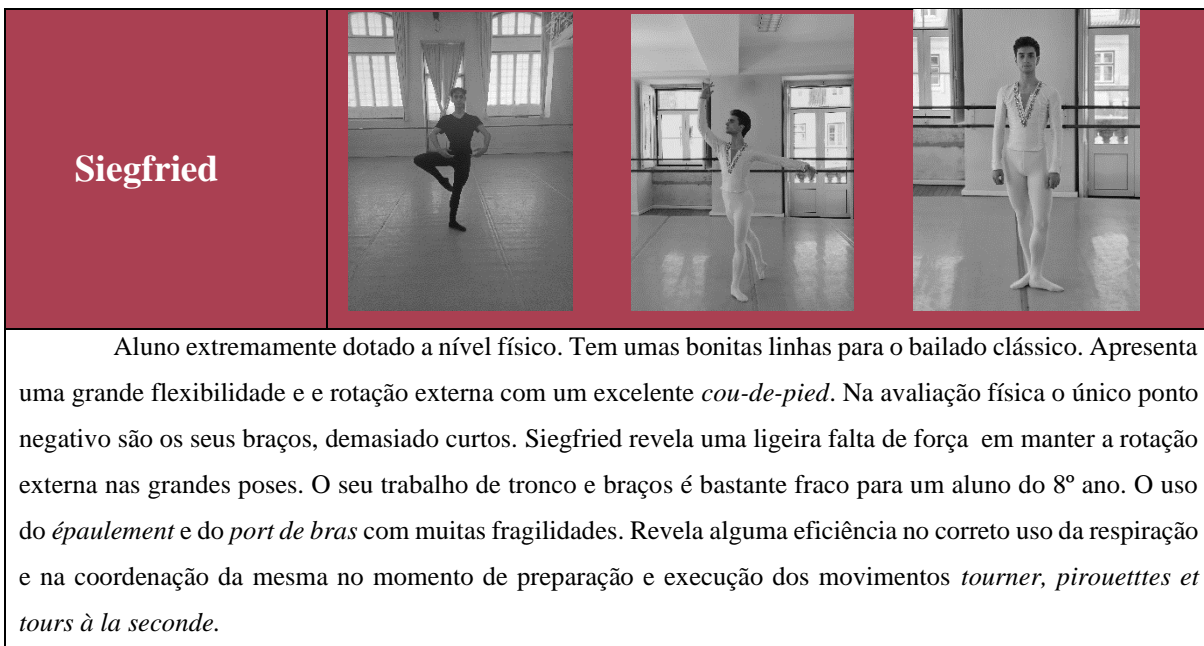


James

Aluno cujo corpo apresenta algumas limitações físicas. Apresenta umas linhas elegantes para a dança clássica e uma estrutura física com uma flexibilidade adequada. Tem uma boa rotação coxo-femural, boa rotação externa. Os seus pés têm com pouca elasticidade e extensão ao nível dos dedos, das falanges.

Apresenta alguma debilidade ao nível do tronco, sobretudo no *upper body* e um *core pouco* desenvolvido. As costelas inferiores são um pouco proeminentes e o seu alinhamento não é o ideal. Tem um excelente salto, *ballon*.

Quadro 9 – ‘Passaport’ e de James



Quadro 10 – ‘Passaporte’ de Siegfried

1.1 Análise dos Diários de Bordo e Grelhas de Observação

O registo em diário da fase de Observação estruturada (Apêndice A) teve como principal foco conhecer as aptidões físicas dos alunos, quais os seus pontos fortes e os mais frágeis. Perceber o seu nível técnico, os seus pontos fortes e os mais frágeis. A percepção do trabalho de tronco e consequentemente o *port de bras* ligados à sua respiração são nesta fase indissociáveis.

Analizamos também os parâmetros referentes ao alinhamento estrutural e colocação, a capacidade de manter o *en dehors* nas pequenas e grandes poses, a qualidade na preparação e execução nos movimentos *turner*, a coordenação, a respiração e o correto uso da cabeça/ foco nas *pirouettes* e *tours lents*.

Recorremos à captação de imagem nas aulas de TDC. Apresentamos o link da aula aberta de TDC(Apêndice B) <https://youtu.be/w0H7vUPFZG0> que nos permitiu fazer uma análise mais rigorosa desta fase.

Albrecht, como já foi apresentado no seu ‘passaporte’ apresenta uma ‘boa linha’ para o bailado clássico, no entanto era o aluno que mais limitações físicas tem, sobretudo a nível do *en dehors* rotação da articulação coxo-femural. Apresentava alguma fragilidade ao nível da sua flexibilidade, o que exigiu um forte trabalho de alongamento e flexibilidade a nível dos membros inferiores.

Tendo sempre presente as fragilidades de Albrecht e porque nas aulas de TDC apresentava alguma tensão e rigidez, o que comprometia muitas vezes o seu alinhamento

estrutural, recorreremos mais vezes que o habitual ao *port de bras* e em especial ao 6º *port de bras*. Também como estratégia pedagógica e de modo a contribuir para um melhor uso da respiração recorreremos muitas vezes ao *pas de valse*, de forma estratégica para permitir ao aluno momentos de descontração ao nível dos membros superiores.

Désiré estava em recuperação de uma complicada cirurgia ao joelho direito. Em franca e boa recuperação. No 1º período Já fazia quase todo o trabalho na barra e no centro. No entanto e porque estava em recuperação tinha falta de força. Foi sempre seguido clinicamente e como é óbvio tinha um treino físico como complemento do treino técnico que estava condicionado. Nesta fase ainda não saltava. Já executava quase todos os elementos *turner*, faltava como é óbvio aumentar a quantidade, por isso foi necessário continuar os exercícios específicos para ganhar força e também teve que ganhar um pouco mais de massa muscular. Salientamos que, por se encontrar em recuperação, não existem registos de vídeo em RC. Decidimos como estratégia percorrer de forma mais tranquila os três períodos de lecionação com o objetivo de permitir ao aluno uma excelente recuperação e poder realizar o exame final em plena capacidade física.

É um aluno que ao nível das suas qualidades e competências físicas apresenta grande flexibilidade e excelentes extensões ao nível dos membros inferiores.

Dos 4 alunos em observação era o mais coordenado e apresentava em TDC um bom alinhamento estrutural. Era também possuidor de uma grande consciência corporal e nunca comprometia o seu alinhamento estrutural. A sua extrema organicidade permitiu-lhe um bom processo de aprendizagem e claro uma boa execução técnica em TDC. Utilizava a sua respiração de uma forma muito natural e era um aluno extremamente musical.

James tem uma linha ‘agradável’ para a Dança Clássica. Apresentava algumas limitações físicas a nível da flexibilidade e das extensões dos membros inferiores, nomeadamente do seu *cou-de-pied*. A nível do seu alinhamento estrutural estava bem posicionado e alinhado, no entanto as suas costelas inferiores estavam um pouco proeminentes. Os seus pés necessitaram de especial atenção, pois apesar de existir um alongamento do arco do pé, os seus dedos, na região das falanges tinha pouca mobilidade. O que limitava de forma negativa a linha dos membros inferiores. Apresentava alguma tensão e rigidez ao nível do trabalho de tronco. Situação que teve que ser corrigida pois interferia diretamente com os movimentos *turner*.

Era um aluno extremamente trabalhador e com muita vontade. Precisou de ter em especial atenção o seu trabalho de *port de bras* com o objetivo de melhorar a sua qualidade de movimento, e teve que ter em especial atenção a sua musicalidade. Era uma fragilidade que o prejudicava.

Siegfried tem excelentes qualidades físicas, seja a nível da flexibilidade, das extensões e da rotação coxo-femural. Tem uma boa colocação e um bom alinhamento estrutural. É dotado de características físicas excecionais para a Dança Clássica, falamos nomeadamente da sua 'bonita' linha estética, e um excelente *cou-de-pied*. Apenas destacamos que os seus braços não têm o tamanho ideal para apresentar e desenhar as ditas linhas clássicas. Demonstrava alguma fragilidade a nível de força na perna de apoio e também ao nível da coordenação. Em RC demonstrava que ainda não tinha um total domínio da sua técnica e nunca terminava as combinações. Apresentava alguma fragilidade no uso correto da cabeça e do foco. Considerando que o aluno apresentava uma proporção estética curta a nível dos braços tivemos que melhorar o trabalho de *éppaulement*.

Durante o período de observação estruturada recorremos também à captação de imagem e vídeos na aula de RC. Nomeadamente da variação do II ato do Bailado "O quebra-nozes" que foi dançada no espetáculo de natal da EADCN.

Albrecht

[https://drive.google.com/file/d/17srxYm0CK2wEyN4NDW0BBdegN1-8BU45/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/17srxYm0CK2wEyN4NDW0BBdegN1-8BU45/view?usp=drive_link)

No primeiro vídeo de ensaios, vemos que Albrecht apresenta alguma dificuldade nos duplo *saut de basque* e nos *grands tours à la seconde*. Conseguimos perceber que a coordenação não está totalmente potenciada e a sua respiração não é a ideal. Como referimos na fase de observação as dificuldades que apresenta no seu alinhamento podem ser uma fragilidade para a execução de alguns passos técnicos. Demonstra uma grande dificuldade no domínio dos elementos técnico *turner* e alguma dificuldade nos saltos, como consequência também de uma limitação ao nível do tendão de aquiles. O principal objetivo foi focar-nos em conseguir que Albrecht venha a executar uma variação de RC de forma tecnicamente correta e harmoniosa.

O segundo vídeo apresenta um Albrecht já com alguma evolução positiva.

<https://youtu.be/mTLNAGxWqFo?feature=shared>

Désiré

Não existe registo de vídeo nesta fase. O aluno está em recuperação

James

[https://drive.google.com/file/d/1VINEbegUGZLUZAiNFvheWffZI7OGLvvc/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1VINEbegUGZLUZAiNFvheWffZI7OGLvvc/view?usp=drive_link)

Este aluno apresentava um bom *saut de basque*, no entanto e como já foi referido o seu trabalho de pés apresentava alguma fragilidade. Como se pode ver no vídeo, os passos de ligação são rijos e a zona das falanges existe pouca mobilidade a nível articular. Nos *grands tours à la seconde* percebemos que o aluno não estica a perna que está ao lado a 90. O movimento *tourner* não está bem executado. Podemos ver muita tensão nos braços e o uso do foco não é eficiente. O movimento está pouco coordenado. A ação de *plié* é também pouco eficiente.

O segundo vídeo apresenta um James com alguns progressos nos itens acima mencionados.

<https://youtu.be/Q9j3XcmIW9k?feature=shared>

Siegfried

[https://drive.google.com/file/d/18gmY3CtJa3W02V0mbVKmQrQvwqA12zs8/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/18gmY3CtJa3W02V0mbVKmQrQvwqA12zs8/view?usp=drive_link)

O aluno apresentava um fraco *saut de basque*, e podemos visualizar que não aguenta a pose de retiré no momento de receção. Os *grands tours à la seconde*, como se pode observar em vídeo, estão totalmente descoordenados. A ação de plié enquanto preparação é muito frágil e não utiliza o foco de forma eficiente.

Não existe o segundo vídeo deste aluno. Por motivos familiares ausentou-se da Escola para ir ao seu País de origem.

1.2 Reflexão analítica

Decorrido o período de observação estruturada e seguindo o princípio da Metodologia de Investigação-Ação, fizemos uma análise deste período e tirámos algumas conclusões. A existência de fragilidades em vários dos parâmetros analisados, tal como a manutenção do *en dehors* nas pequenas e grandes poses, no alinhamento e no uso da cabeça para realizar os

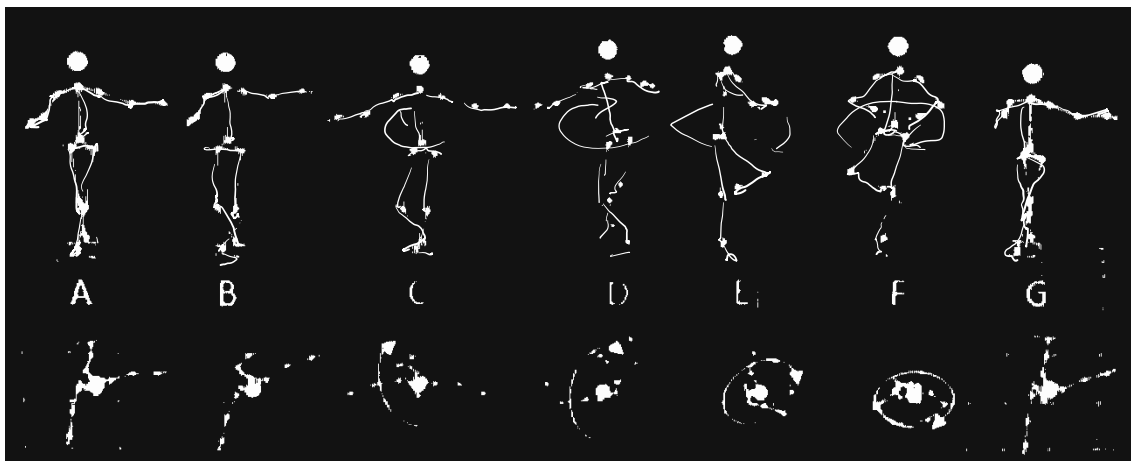
movimentos *turner*. No entanto o trabalho diário realizado em aula de TDC contribuiu de forma positiva para um desempenho razoável em RC. Achamos que sendo este público-alvo, composto por alunos finalistas seria muito importante alterar e reforçar a sua execução técnica em alguns momentos específicos da aula de TDC. Com base nesta análise decidimos que a música será uma prioridade para a próxima fase. O ritmo e o tempo musical são ferramentas ideais para ajudar na execução técnica de todos os passos. O recurso à música e aos diferentes ritmos musicais, como um simples 2/4, uma mazurka, uma polonaise, uma valsa ou uma coda, é de extrema importância no ensino da TDC. A utilização da música e do ritmo são uma ferramenta essencial na Dança. O termo ritmo⁸ significa qualquer movimento regular, constante, simétrico. O ritmo e a velocidade, mais rápido e mais lento, vão servir para estimular uma rápida ação muscular e permitir aos alunos melhorarem o trabalho e desempenho técnico dos movimentos *turner*.

Pretendíamos para a 2ª fase sensibilizar os alunos para o *core*, zona abdominal fundamental na estrutura musculo esquelética do bailarino. Por este motivo criamos no final da barra, um exercício de saída, com o objetivo de sensibilizar o aluno para o seu corpo como um todo. A capacidade do bailarino em manter o seu eixo vertical na execução do movimento *turner* vem do respeito pelo seu alinhamento estrutural e da qualidade do trabalho desenvolvido nas aulas de Técnica de Dança. Se o seu alinhamento estrutural e a sua colocação estão comprometidos, no trabalho diário na barra será muito difícil ao bailarino evoluir e melhorar a sua execução técnica nos movimentos *turner*. O fortalecimento do *core* é para nós essencial, e o uso da *tera-band* foi pontualmente utilizada como ferramenta de trabalho.

A respiração e a sua correta utilização são vitais para a execução de qualquer elemento técnico e como é óbvio ainda mais importante no movimento de girar.

Outro parâmetro que mereceu a nossa atenção foi o correto uso da cabeça e do foco com o objetivo de melhorar a qualidade execução do movimento *turner*, sendo necessário que não exista qualquer tensão na zona do pescoço. Ver figura 5

⁸ Ritmo tem origem na palavra grega *rhythmos*.



Koutedakis, Y., Owolabi, E. O. & Apostolos, M. (2008)

Figura 5- Execução do movimento *turner-pirouette en dehors*

Esta figura demonstra a execução de uma *pirouette* simples com as diferentes fases na preparação e impulsão para a executar: A) Preparação em *degagé derrière*; B) plié; C) abertura braço direito; D) início do *retiré en tournant*; E) $\frac{3}{4}$ volta; F) Fim da 1ª volta; G) acaba em IV posição.

Na figura 6, a cabeça a azul pretende destacar e reforçar o correto uso do movimento da cabeça. A cor vermelha no pescoço pretende realçar a tensão negativa na zona do pescoço. No 8º ano de TDC o aluno já deveria mostrar alguma consistência e qualidade no seu trabalho de cabeça e do foco, mas sabemos que não é assim. A complexidade dos movimentos *turner* é enorme e muitos alunos finalistas e bailarinos profissionais sofrem e têm dificuldade na execução destes movimentos de rotação. Como refere Franklin (2006, p.197),

Muchos bailarines tensan el cuello y aprietan la mandíbula cuando realizan una pirueta. Esto puede parecer exagerado, pero observa una clase y verás que, efectivamente, esto ocurre..... Realiza una pirueta con la mandíbula apretada, y después otra con la mandíbula relajada. Notarás que la mandíbula tensa hace los giros más difíciles. La posición y el nivel de tensión de la mandíbula son la clave de la alineación de la columna. Además, la mandíbula tensa reduce la flexibilidad del cuello..... Después de relajar la mandíbula, repite la pirueta y nota los cambios en la movilidad del cuello y en el alineamiento de la cabeza. El giro parece diferente con la mandíbula libre de tensión, de modo que no te sorprenda. Observa también el aumento del sentido del ritmo en la cabeza y el cuello. La tensión hace difícil experimentar el ritmo.



Figura 6- Correto uso da cabeça e foco

Realçamos a importância e a grande necessidade do bailarino em conseguir isolar o trabalho de cabeça e marcar o ritmo de forma consistente para conseguir ser eficiente na utilização do seu foco. Não deve existir qualquer tensão a nível musculo esquelético sobretudo na zona do pescoço.

2. Participação acompanhada- 2ª fase

Demos início às aulas de TDC cuja planificação assentou nos dados recolhidos e da análise da primeira fase. Entendeu-se criar exercícios específicos de modo a seguir a nossa estratégia, mas com um grau de exigência técnica mais elevado. Ver (**apêndice B**) aula aberta.

Começamos o trabalho na barra sempre com o exercício de aquecimento (frente para a barra) e seguimos com o exercício de *pliés*, a seguir vem o primeiro exercício de ***battement tendu*** com o recurso a diferentes dinâmicas nos acentos dentro e fora, com o objetivo de permitir ao aluno, com o recurso a uma correta e relaxada respiração, melhorar o seu alinhamento e a sua colocação.

Na barra que se propôs para a 2ª fase e tendo como fundamental e basilar a postura e o alinhamento do bailarino, temos que referir que “a postura correta em dança exige que a coluna vertebral(eixo central) se encontre alongada (verticalidade) pela ação de forças de oposição (para o chão e inversamente para o teto) de forma o espaço intervertebral e atenuar as curvas naturais da coluna (lordoses e cifoses)”, (Nascimento,2023, p.102). Ao falarmos de postura e

alinhamento e de acordo com a revisão da literatura já apresentado, será de extrema importância atender ao reforço da musculatura que sustentam o *core*.

Estes conceitos foram para o nosso trabalho, essenciais pois são as bases, as raízes de um futuro bailarino. Com plena consciência e de forma a tentar desenvolver um forte trabalho em TDC e sem perder estes conceitos basilares, estruturamos os nossos exercícios específicos: 1. Na barra um exercício de *battement tendu* com o recurso a diferentes dinâmicas, com o objetivo de permitir ao aluno, com o recurso a uma correta e relaxada respiração, melhorar o seu alinhamento e colocação. Quando trabalhamos com os últimos anos existe uma grande tendência para a preparação de barras muito técnicas e exigentes, que perturbam de forma involuntária a colocação e o alinhamento, devido ao elevado grau de exigência técnica. 2. Exercício de *battement fondu*, para fortalecer a perna de apoio e aperfeiçoar os movimentos *tourner* na barra. 3. Exercício de *Grand adage* para fortalecer e garantir a correta colocação nas grandes poses, permitindo a execução de *tour lent*. 4. Exercício de *Battement frappé* com o principal objetivo de reforçar a perna de apoio e melhorar a resposta aos tours et pirouettes. No centro focamo-nos no *Temp lié*, no *rond jambe à terre* com *grand tour* (incluindo as *promenades*) e em exercícios específicos para *pirouettes en dehors e en dedans e no batt. fondu*.

Com já foi referido, o grande protagonista da nossa estratégia pedagógica foi o *battement fondu* no centro, <https://youtu.be/pYbCQQXhBi4?si=no8z6EnhsPBxbge2>

Este exercício permitiu potenciar e desenvolver de forma muito eficaz os movimentos *tourner*. É um exercício que reúne múltiplos aspetos funcionais que já referimos anteriormente. A opção musical de um $\frac{3}{4}$ teve como objetivo dar mais tempo aos alunos para executar as pirouettes.

Albrecht apresentou uma significativa melhoria nos movimentos *tourner*, mas apresenta ainda alguma dificuldade em manter o *retiré* durante a *pirouette en dehors*.

Désiré demonstrou uma boa evolução, no entanto ainda tem falta de força, o que é normal nesta fase da recuperação.

James apresentou alguma evolução no trabalho de pés. A observação das suas *pirouettes* permite-nos afirmar que o seu alinhamento não é o ideal, as costelas inferiores continuam salientes, e a respiração pouco eficiente. Foi falado com o aluno que se não melhorasse o seu *port de bras* e trabalho de tronco esta tensão ao nível dos membros superiores não iria diminuir.

Siegfried apresentou uma boa evolução com este exercício. Necessita melhorar o seu foco.

Com o objetivo de melhorar a execução das *pirouettes* recorreremos também a outro exercício muito específico (*tours* em *en dehors* na *V e suivi*, que exige a execução de vários *tours en dehors* seguidos). Com recurso à música e a diferentes dinâmicas musicais foi primordial. (Apêndice B)

Albrecht apresenta em vídeo uma sequência.

<https://youtube.com/shorts/ChlZNaLnpT0?si=nb0hH7SpNyN00cNH>

O grande objetivo deste exercício é dar força à perna de apoio e potenciar a execução de várias voltas. A execução de vários *tours* seguidos vai exigir e promover o correto uso da cabeça e fazer com que o trabalho de foco seja eficiente. Pode-se ver que Albrecht demonstra algum progresso nas *pirouettes en dehors*.

2.1 Análise dos Diários de Bordo e Grelhas de Observação

Concluída esta segunda etapa e seguindo o processo metodológico da Investigação-Ação achamos importante analisar a estratégica pedagógica aplicada na 2ª fase. De acordo com os dados registados nos diários de bordo (Apêndice A) e com a recurso ao audiovisual analisarmos os aspetos relacionados com o alinhamento estrutural, a força da perna de apoio, os movimentos *turner* e o correto uso da cabeça, sem esquecer a coordenação e a respiração.

Já foi feita a análise de TDC e apresentamos agora a nossa análise de RC com base nos Diários de bordo e registo audiovisual.

Nesta 2ª fase as aulas de RC com o Prof. Guilherme Dias contaram com o apoio do professor José Luis Vieira e foram ensaiadas as variações que os alunos, Albrecht, James e Siegfried apresentaram no concurso de dança na Alemanha Tanzolymp.

Albrecht apresentou nesta competição a variação de Albrecht do I ato do bailado *Giselle* e aqui apresentamos o link do ensaio em estúdio,

<https://youtu.be/QbFUzWJovA?si=MPBeh7WWpq6JWn3t>

Após o visionamento podemos concluir que **Albrecht** evoluiu mas ainda apresenta alguma tensão e a sua maior fragilidade neste momento do Estágio é a utilização da respiração de forma pouco eficiente. Na variação de *Giselle* já começa a apresentar alguma fluidez e

qualidade na execução dos movimentos *turner*. O *saut de basque* melhorou bastante, salientando que este é um movimento de rotação saltado. A segunda variação era do II ato do Lago dos Cisnes da versão de R. Nureyev.

James apresentou o solo do Grand Pas Classique e a variação do *Pas-de-Deux* do cisne negro, do III ato do Lago dos Cisnes. O aluno apresentava ainda alguma dificuldade na ligação entre os vários elementos técnicos, em resultado do seu trabalho de pés, cuja articulação ao nível das falanges ainda não é a ideal. O trabalho de *port de bras* e o movimento do tronco, sobretudo na barra está a começar a permitir que utilize os seus braços e o tronco de forma mais eficiente na variação do Cisne Negro.

Désiré não foi à competição. Pois continuava com o programa de recuperação estabelecido pela EADCN.

Siegfried apresentou a variação do bailado Paquita e a variação de Désire, do III ato do bailado *La belle au bois dormant*. O aluno já conseguia executar uma variação do bailado Paquita de forma continuada utilizando de forma correta a sua respiração. A maior fragilidade nesta fase continua a ser o uso correto da cabeça. O seu foco não é eficiente, o que prejudica a finalização dos movimentos *turner*. Na variação de Désire o aluno demonstrou uma execução muito correta na *cabriole devant* e nos *tour en l'air*. A finalização da *pirouette en dehors* podia ser melhorada. Na última sequência da variação, o manége apresentava grande fragilidade ao nível da coordenação.

Désire nesta segunda fase começou o seu trabalho em RC e escolheu a variação de Siegfried do II ato do bailado O Lago dos Cisnes, na versão de R. Nureyev. Foi também decidido que o aluno ainda não devia executar os saltos mas que poderia começar a trabalhar os outros elementos técnicos e sobretudo focar-se nas ligações.

No final do 2º período o Prof. Guilherme Dias aposentou-se e deixou de lecionar na EADCN. A Direção da Escola decidiu que eu enquanto docente de TDC continuasse o trabalho de RC até ao final do ano letivo.

Verificamos após a análise desta fase que o recurso ao registo audiovisual foi uma excelente ferramenta, a qual nos permitiu ajudar e contribuir de forma positiva para a evolução dos alunos. É com o recurso aos diários de Bordo, ao vídeo e respetiva análise que podemos avaliar todos os elementos *turner*, com o objetivo de os aperfeiçoar e criar estratégias para potenciar a sua execução.

Para concluir esta análise apresentamos a aula de TDC do final do 2º período,

<https://youtu.be/dEF7k-iV-bw?si=b9kUsgk3xLQ8fNsA>

2.2 Reflexão analítica

A análise em relação à prestação no concurso Tanzolymp foi muito importante para perceber se a estratégia pedagógica seguida contribuiu para uma boa prestação. Os resultados obtidos e a visível evolução que alunos demonstraram na aula de TDC do final do 2º período podemos concluir que estávamos a seguir uma estratégia pedagógica bem fundamentada mas que necessitava ainda de alguns ajustes. Ao nível da música, decidimos no âmbito do mesmo exercício recorrer a repetições com diferentes ritmos e dinâmicas. E aumentar o grau de exigência técnica e carga física, tendo sempre em atenção que estes alunos são um público-alvo sujeito a alguma sobrecarga no seu treino.

Para dar início à 3ª fase foi necessário rever e fazer alguns ajustes na nossa estratégia inicial com o objetivo de contribuir para a qualidade de execução dos movimentos *turner* em RC. Com a premissa de promover a interação entre TDC e RC decidimos planejar e coreografar a aula de exame final de TDC, tendo por base as variações que os alunos vão apresentar na PAA. A barra foi planeada com uma estruturada normal de aula.

3ª Fase- Lecionação autónoma

A 3ª fase foi planeada e estruturada promovendo a interação entre TDC e RC. O exame final de TDC (Apêndice D), cuja estrutura respeita a ordem normal da aula de Dança Clássica foi coreografado tendo por base as variações que os alunos vão apresentar na PAA. Após uma profunda análise do trabalho realizado com os alunos e tendo como foco a interação entre RC e TDC foi necessário criar uma aula que pudesse potenciar os movimentos *turner* nas variações da PAA.

Durante o processo de preparação para o exame recorreremos ao nosso protagonista o *battement fondu* no centro como estratégia principal. Mas agora numa versão mais exigente

nomeadamente com o uso de braços em poses diferentes, promovendo o uso dos membros superiores para potenciar as *pirouettes en dehors*, como se pode verificar no link que segue abaixo

<https://youtu.be/-m2aA-H0JRM?si=1ABJ5ifEyWSNPHDT>

James apresenta uma boa evolução ao nível do seu alinhamento e pode-se perceber uma melhoria na utilização dos seus braços. Os movimentos técnicos já estão mais ligados e contínuos.

Siegfried fez uma boa evolução e muitas vezes já termina as *pirouettes*. O uso do foco é feito de forma mais eficiente. E utiliza de forma eficaz os seus membros superiores.

Albrecht foi o aluno que mais evoluiu. Podemos observar a qualidade das *pirouettes en dehors* e a qualidade na execução dos passos de ligação. Apresenta uma melhor coordenação a nível geral e a respiração tornou-se mais eficiente. E com estas estratégias o aluno conseguiu ultrapassar as fragilidades musculoesqueléticas que foram identificadas no início do Estágio.

Désiré fez uma excelente recuperação e começou a evoluir nas aulas de TDC, tal como podemos observar neste vídeo.

Dando início à preparação do exame final e como o tempo é sempre limitado decidimos planear e coreografar o exame final de TDC promovendo a interação com RC. Como estratégia pedagógica na preparação da barra, demos principal relevo aos exercícios de *batt. tendu*, *batt. cloche com flic-flac*, *batt. fondu*, e ao *adagio* e promovemos o recurso à música para fazer a ligação de vários exercícios com o objetivo de serem executados de forma seguida e diminuir o tempo da barra. No centro decidimos que seria importante para a evolução dos alunos, trabalharem todos os elementos técnicos das outras variações, aumentando assim o seu espectro técnico e artístico.

E é no centro que apresentamos a nossa estratégia pedagógica para a 3ª fase. O início do centro começa com o exercício de *temp lié* na metodologia Vaganova. O solo de *Sigfried* no I ato do bailado O Lago dos cisnes serviu de inspiração para coreografar e estruturar o exercício de *temp lié*. O nosso principal objetivo com esta estratégia foi aumentar o grau de exigência para todos os alunos e potenciar em cada um os elementos técnicos das quatro variações de RC. Os elementos técnicos que destacamos das variações de **James**, **Albrecht** e **Désire** foram abordados na seção de saltos, sobretudo na grande mazurka. Conseguimos dar grande relevo às *pirouettes e tours lents* e aos diferentes saltos nas diferentes partes da seção final do exame inspirada no bailado **Études** de Harald Lander, com a extraordinária música de Carl Czerny-

Estudos para piano de Czerny com arranjo musical para orquestra de Knudâge Riisager, presentes nestas variações. (Apêndice D).

No seguimento estrutural da aula e na parte dos saltos, procuramos potenciar todos os elementos técnicos das variações em preparação e como é óbvio os movimentos de rotação vão surgir de forma estratégica em alternância com os exercícios de saltos. Um dos principais objetivos foi potenciar os movimentos de rotação entre saltos, obrigando os alunos a usarem de forma estratégica todo o seu potencial musculo-esquelético e a sua respiração e aferir a sua musicalidade. Outro motivo advém da necessidade de permitir aos alunos recuperarem dos inúmeros exercícios de saltos que fazem parte dos conteúdos programáticos do 8º ano.

No exercício da *Grand Mazurka*, coreografado com base no bailado *Études de Lander*, promovemos todo o trabalho de saltos associado ao trabalho de corpo de baile, duetos e solos. O recurso a diferentes saltos como o duplo *saut de basque*, *pas jetté entrelace*, *grand jetté* e *grand pas de chat jetté* em ligação com *grands pirouettes à la seconde*. A diagonal com *pas en boîté* e duplo *sissonne en tournant*, terminando com *chainés*. Seguido do *manége* com *grand jetté lancé* e o **grand final**, que inclui *pirouettes en dehors*, *renversé attitude derrière*, *grand pas de chat jetté*. *Pas jetté entrelacé* e duplo *assemblé entourant*. **Albrecht** executa aqui a difícil sequência de *pirouettes* da variação do bailado *Flames of Paris*.

A professora acompanhadora preparou várias músicas a meu pedido, com o objetivo específico de poder coreografar estes exercícios. É importante referir referir que, a presença de um professor acompanhador é de extrema importância e essencial para a excelência do nosso trabalho.

3.1 Síntese dos Diários de Bordo

A análise final dos Diários de Bordo e comparando as 3 fases, permitiram-nos perceber a evolução positiva (Apêndice A) de **Siegfried**, a nível da qualidade de movimento e de execução e finalização de todos os elementos técnicos, quer em TDC como na variação de RC do bailado O Lago dos Cisnes. Este aluno apresentou no exame final uma variação extremamente bem executada. As suas qualidades físicas foram logo sinalizadas na 1ª fase da observação estruturada. Faltava melhorar e fortalecer a sua perna de apoio bem como reforçar a colocação nas grandes poses e melhorar o uso do foco.

Désire conseguiu terminar a sua recuperação e fazer um excelente exame final. As qualidades deste aluno foram apresentadas na fase da observação estruturada e a estratégia que

seguimos com ele foi muito positiva e permitiu chegar a bom porto. A fase mais difícil foi quando começou a saltar e houve necessidade de aumentar a sua massa muscular. Recorremos a vários exercícios de adágio obrigando a promenades com a perna a 90°. A sua fluidez de movimento e a sua excelente musicalidade foram essenciais para potenciar os movimentos *turner*.

James em análise final conseguiu com a estratégia pedagógica seguida, melhorar o seu trabalho de *port de bras* e do seu tronco. O ponto mais fraco foi o trabalho de pés, que apesar de todos os exercícios propostos não vimos uma significativa evolução. Os movimentos *turner* melhoraram bastante, no entanto em momentos de maior fadiga existia algum retrocesso.

Albrecht foi o aluno que maiores fragilidades/ dificuldades apresentou na fase da observação estruturada. Este aluno em resultado da estratégia pedagógica seguida e da sua grande vontade em melhorar diariamente teve uma evolução extraordinária. A escolha da variação *Flames of Paris* não seria a minha primeira opção, mas tal como referimos anteriormente essa escolha foi deixada aos alunos e seria aceite pelo professor e pelo coordenador do departamento de Técnicas de Dança. Enquanto professor de técnica de dança, a minha principal filosofia é sempre incentivar, motivar e estimular sempre os alunos. Se assim não for não vale a pena. A exigência física e mental no treino físico exige de nós professores uma enorme sensibilidade e atenção para com estes jovens e futuros bailarinos. O resultado final de Albrecht é o resultado da sua entrega no trabalho e sobretudo de seguir as estratégias pedagógicas por nós apresentadas. Ensinar é dar e receber, é um diálogo em constante partilha e entrega permanente do professor e do aluno.

3.2 Síntese das Grelhas de observação

Terminada a 3ª fase foi muito importante analisar os parâmetros que definimos no início do Estágio e perceber se houve realmente uma melhoria e evolução. O alinhamento postural e a colocação tiveram uma boa e acentuada melhoria tal como a capacidade de manter o *en dehors* nas pequenas e grandes poses. A coordenação, a respiração e o correto uso da cabeça/ foco tiveram uma evolução positiva. E o ponto principal do nosso estágio, os movimentos *turner* tiveram um aumento de qualidade na preparação e na execução.

Ao analisar a grelha final e depois de visualizar os registos de vídeo da aula de TDC e das variações de RC, conseguimos perceber a evolução nos vários parâmetros analisados e que foram essenciais para potenciar os movimentos *turner*.

Decidimos portanto apresentar o registo audiovisual da 3ª fase do Estágio no final do Relatório.

O registo incluí o Exame final PAA e as Variações de RC, sendo que:

Albrecht dançou a Variação do Bailado “**Flames fo Paris**”

Musica- Boris Asafiev

Coreografia- Vasily Vainonen;

Désiré apresentou a Variação de Siegfried- II ato do Bailado “O Lago dos Cisnes”

Música- P. I. Tchaikovsky

Coreografia- R. Nureyev;

James dançou a Variação do Bailado **Sylvia, variação de “Aminta”**

Música- Léo Delibes

Coreografia- Louis Merante

Siegfried apresentou a Variação de Siegfried- I ato do Bailado “O Lago dos Cisnes”

Música- P. I. Tchaikovsky

Coreografia- M. Petipa

3.3 Reflexão analítica

Terminada a 3ª e última fase do nosso Estágio foi imperativo refletir e fazer uma análise profunda de todas as fases.

No início da 3ª fase propusemo-nos implementar de forma mais vigorosa a nossa estratégia pedagógica aferindo alguns princípios na nossa intervenção, de modo a cumprir com o objetivo geral e específicos do nosso estágio. A interação entre TDC e RC como caminho para potenciar os movimentos *turner*. Planeámos e coreografámos a aula de exame final de TDC, tendo por inspiração as variações que os alunos apresentaram na PAA. No início do centro começamos com o exercício de *temp lié*. O solo de **Sigfried** que é um *adagio* e que serviu para estruturar o *temp lié*. Este exercício representa o cerne deste Estágio. O trabalho de alinhamento, de colocação, da força da perna de apoio, da recurso do uso do port de bras e da respiração como elementos promotores e potenciadores dos movimentos de rotação.

A música e o recurso a diferentes nuances, ritmos e tempo foram também uma ferramenta essencial para promover o nosso trabalho final. O recurso à música e à musicalidade do bailarino é vital no ensino de TDC e na interação com RC, tendo com o principal objetivo potenciar uma excelente realização técnica e artística. A utilização da música e do ritmo foi uma ferramenta essencial.

Na imagem 8, e como exemplo, apresentamos em desenho as 3 fases do plano de intervenção (identificação de problemáticas ou pontos de fragilidade, aplicação de estratégias nas fases seguintes que levaram à melhoria das referidas fragilidades). Assim ao analisarmos a imagem vemos **Albrecht** na posição de *retiré* e os três desenhos seguintes tentam demonstrar a existência de pontos fracos que dificultam a execução da *pirouette en dehors*. No desenho da 1ª fase, as linhas são mais fortes e tem zonas negras, que são as fragilidades apontadas ao público alvo. No desenho da 2ª fase, temos algumas linhas mais suaves e menos zonas negras, o que demonstra algum resultado positivo da nossa estratégia pedagógica, e no desenho da 3ª fase 3, as linhas já são muito suaves e fluidas transmitindo movimento e a liberdade para poder executar uma *pirouette en dehors*.

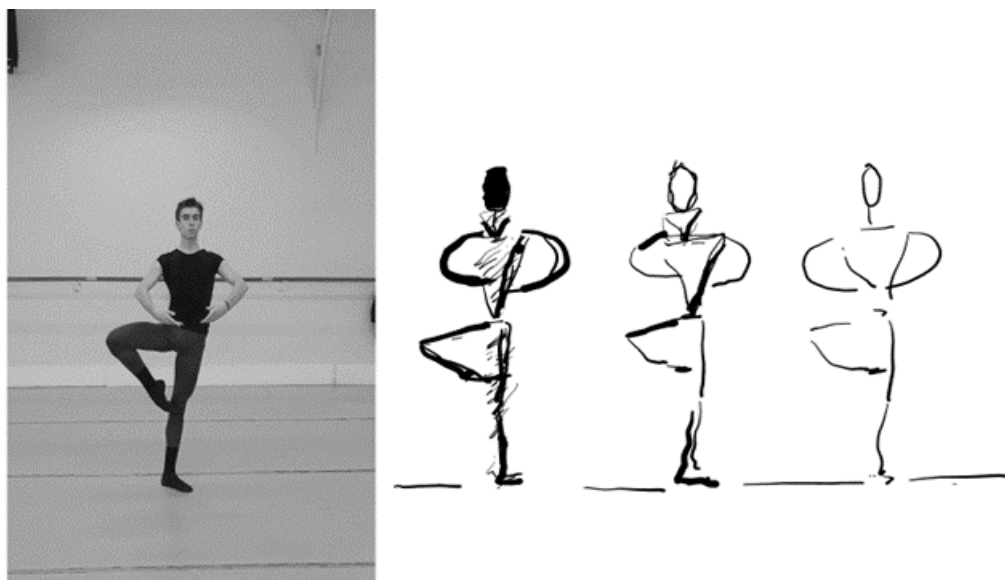


Figura 7 - Posição *retiré* – 1ª fase 2ª fase 3ª fase

Finalizada a 3ª fase do nosso estágio, podemos concluir que de modo geral, **Siegfried** demonstrou uma melhoria no seu trabalho técnico, no entanto constatamos que o uso da cabeça e do foco não são ainda os ideais, durante a execução dos movimentos de rotação. O aluno tem

um enorme potencial mas quando executa a variação clássica, o seu lado artístico é bastante fraco, ficando aquém do esperado o aspeto da emoção que deveria exprimir na sua variação. O ensino em Dança é e deve ser a nível técnico e artístico, pois a Dança é uma arte e não um desporto.

James foi um aluno extremamente esforçado e trabalhador. A sua evolução foi bastante positiva. Na execução dos movimentos *turner* demonstra ainda alguma fragilidade, sobretudo porque o trabalho de tronco e de port de bras não atingiu o espetável. Existe ainda alguma tensão quando está numa pose técnica. O trabalho de pernas é vital, mas o do tronco e membros superiores também. Por vezes os alunos não investem o suficiente neste trabalho e é aqui que o professor os deve sensibilizar e preparar nas suas aulas exercícios que privilegiem o trabalho de tronco e braços.

Désiré fez uma recuperação excepcional. Este aluno no início do ano letivo estava em recuperação de uma cirurgia e só fazia a barra. De forma breve destacamos o seu forte empenho e capacidade de conciliar a fisioterapia e o treino na EDCN. O resultado foi excepcional. Terminou o ano letivo em excelente forma e realizou um excelente exame. Na execução da sua variação clássica conseguimos perceber a sua grande qualidade física e musical.

E por último temos **Albrecht**. Este era o aluno que mais fragilidades apresentava no início do ano letivo. As suas limitações físicas e a grande tensão que acumulava durante o treino em TDC foram a nossa grande preocupação, na preparação das nossas estratégias pedagógicas.

O resultado final foi extraordinário. A entrega de Albrecht durante o treino em TDC, a constante procura e vontade em perceber as indicações e sugestões do professor. Depreende-se que a relação de diálogo construtivo entre professor e aluno, permitiram uma excelente transmissão e uma igual resposta por parte do aluno. Falamos de um trabalho em conjunto para construir um resultado. E apenas se consegue ter resultados se houver uma total entrega por parte dos alunos e dos professores.

Como último pensamento e refletindo sobre o nosso percurso neste Estágio, podemos concluir que:

A interação com o público-alvo requer uma enorme entrega, sensibilidade e vontade em obter resultados, mas não a qualquer custo. O professor deve ser um elemento conciliador e motivador sem deixar nunca de ser exigente. A visualização do exame final – PAA é revelador deste resultado:

<https://youtu.be/2gGZpM3FZno?si=vlrEvFHa3hddUpY5>

4. Participação em outras atividades

Como preparação para o ingresso numa companhia de dança, achámos de grande importância e relevante que os alunos fizessem uma visita ao Guarda Roupas da EADCN e fizessem a escolha e seleção do traje que vão utilizar no exame final. Em muitas das variações masculinas que fazem parte do Repertório Clássico o bailarino usa o Clássico Gibão - peça de guarda roupa masculino que se inspira no traje clássico de um príncipe.

Capítulo V

Reflexão final

Definimos como principal objetivo para este estágio potenciar a execução dos movimentos *turner*, fomentando a interação entre TDC e RC. Foi na técnica masculina e na beleza do seu corpo físico e estrutural que fomos traçando a nossa intervenção. O percurso não foi linear nem fácil, pois são muitos os fatores que influenciam e nos permitem ou não ajudar a potenciar a evolução técnica dos alunos.

Em resposta à pergunta de investigação: De que forma a TDC poderá contribuir para potenciar os movimentos *turner* presentes nas variações do RC? Apresentamos agora o resultado final do nosso Estágio.

O objetivo geral de promover o trabalho dos movimentos *turner (pirouette e tour lent)* nas aulas de TDC foi bastante conseguido. Bem como o potenciar a qualidade de execução dos movimentos *turner*, seguindo o princípio da interação indiscutível entre a TDC e a RC. A Preparação dos alunos para a participação no concurso de Dança Tanzolymp e o exame final PAA na EADCN demonstram que o objetivo geral foi atingido com sucesso. No que respeita, aos objetivos específicos que foram trabalhados na aula de TDC, como o reforço da perna de apoio, a coordenação entre braços e pernas, o trabalhar a ação de *retiré* e a manutenção desta posição em *en dehors*, as grandes poses na barra, com movimentos de rotação, *en dehors e en dedans*, e com a perna *à la seconde*, a importância da cabeça/ foco, nos movimentos *turner*, o uso correto da respiração e a sua adequada utilização na preparação e execução nos movimentos *turner* e a ativação do uso correto do *Core*, e todos os elementos que o constituem, podemos concluir que os objetivos foram bastante conseguidos, salientando que a nossa opção de promover a interação entre TDC e RC, contribuí e muito para a qualidade dos resultados finais do Estágio.

As aulas de TDC foram o guia principal para criar estratégias pedagógicas. O grande objetivo era chegar às necessidades do público-alvo. As aulas foram preparadas e estruturadas para melhorar os movimentos *turner* na vertente masculina. Se conseguirmos imaginar um corpo vertical bem alinhado e colocado de forma harmoniosa, podemos conceber no nosso imaginário um eixo central e vertical que poderá permitir a realização de movimentos *turner* centriptos. No início do nosso estágio este eixo vertical e imaginário não era o ideal, no momento em que começámos a observar o nosso público-alvo. Razão mais que suficiente, para

que a preparação das aulas nos obrigasse a construir no trabalho na barra um corpo vertical bem alinhado e colocado de forma harmoniosa. Este foi o grande desafio, na preparação das aulas técnicas em todas as fases. Nunca permitir que a exigência técnica dos conteúdos programáticos do 8º ano, levassem a situações de perturbação do alinhamento e da colocação.

A preparação e o treino diário dos alunos, obrigou sempre a encontrar soluções, de forma a permitir uma evolução na execução dos movimentos de rotação. O trabalho de fortalecimento da perna de apoio e do *core* foram o foco principal. E a obrigação de retirar toda a tensão extra no corpo físico e mental do aluno. Os movimentos *turner* na técnica masculina, são elementos sempre presentes nas variações de Repertório Clássico. Ao longo do Estágio foi sempre necessário aferir conceitos/temas como a musicalidade, ritmo e o tempo/cadência, muito úteis para promover a execução de um movimento *turner*, como a *pirouette en dehors* ou uma sequência de *tours lents*.

Acreditamos que construímos com os alunos um trabalho eclético e exigente permitindo sempre que os alunos tivessem tempo para assimilar. Reconhecendo que muitas vezes queremos resultados imediatos e sei com a experiência de docente, que é muito importante deixar algum tempo disponível para os alunos praticarem.

A beleza da Dança vem de uma execução fluida e musical em que o corpo humano se expressa e movimenta sem tensão.

A dança é uma arte, em que o nosso corpo desenha no espaço os nossos sentimentos. O nosso movimento é o espelho de quem somos e reflete o trabalho e o esforço de muitos anos de treino, de aperfeiçoamento e da busca pela perfeição. Conseguir executar alguns dos passos mais complexos na Dança Clássica é o sonho de qualquer jovem bailarino. Desafiar os nossos limites, a nossa força, a nossa resistência, o nosso equilíbrio, a nossa técnica e chegar ao virtuosismo. O professor é o escultor e tem que perceber, sentir, analisar e respeitar o material que está a esculpir.

Referências Bibliográficas

Creswell, J. W. (2010), *Projeto de pesquisa: Método qualitativo, quantitativo e misto*.
Edição Artmed

Fazenda, Maria José (2018), *Da vida da obra coreográfica*, Imprensa Nacional- Casa da Moeda

Franklin, E.(1996), *Dynamic alignment Through Imagery*, Champaign, IL: Human
Kinetics

Franklin, E.(2006), *Danza acondicionamento Físico*, Editorial Pai do tribo, Badalona

Guest, A. H.,(2005), *Labanotation: The System of Analyzing and Recording Movement*,
Psychology Press

Kim, J. (2018), *A biomechanical comparision of successful and unsuccessful triple-turn
Pirouette en dehors trials in ballet*, School of health promotion and Kinesiology,
College of Health Sciences

Koutedakis, Y., Owolabi, E. O.& Apostolos, M. (2008), *Dance biomechanics a tool for
Controlling health, fitness, and training*. Journal of Dance Medicine &
Science, 12, 83-90

Yourcenar, M. (1983) *O tempo esse grande escultor*, Difel- Difusão Editorial, Lda

McNiff, J., Whitehead, J.(2005) *Action Research for Teachers. A practical guide*. David
Fulton Publishers

Nascimento, V. (2023) *Técnica da Dança Clássica, Reflexões, Análise, Testemunhos*,
Instituto Politécnico de Lisboa

Petipa, M., (1990), *Marius Petipa Mémoires*, L'Art de la Danse, Actes Sud

Pina, J.A., (2010), *Anatomia Humana da Locomoção*, Lidel-edições técnicas

Reiss, F., (1958), *A vida de Nijinsky*, Editorial Estúdios Cor, LDA

Wilson, M.A. (2009), *Applying Biomechanic Research in the Dance studio*, International Association for Dance Medicine & Science, 2, 11-13.

Wilson, M. A. & Kwon, Y.H.(2008), *The role of Biomechanics in Understanding dance Movement*. Journal of Dance Medicine & Science, 12(3), 109-116.

Xarez, L. (2015), *Treino em Dança, Questões pouco frequentes*, Edições FMH

Apêndice A

Diário de Bordo I

Observação estruturada I- aulas de TDC e RC

16, 17, 18, 19 e 20 de outubro de 2023

Tabela de observação I- RC e TDC				
Observações individuais em aula- 16, 17, 18, 19, 20 de outubro 2023				
Alunos	Aptidões físicas	Técnica	<i>Port de bras</i>	Respiração
Albrecht	<p>Apresenta um corpo com boas linhas para TDC.</p> <p>Tem bons pés- Bom <i>cou-de-pied</i>.</p> <p>Pouca flexibilidade e extensões.</p> <p>A nível da rotação externa é muito limitado, e o formato das suas pernas não permite que os joelhos estejam corretamente alinhados sobre os pés.</p>	<p>Revela uma grande fragilidade na manutenção do equilíbrio nas pequenas e grandes poses. Tem força na perna de apoio.</p>	<p>Revela uma deficiente utilização dos braços e do <i>épaulement</i>.</p>	<p>Revela uma grande dificuldade em respirar de forma normal e eficiente. Nas <i>pirouettes</i> não respira, bloqueando o movimento de rotação. Tenta controlar a pose de <i>retiré</i> durante a volta, mas como não respira a execução deste movimento fica totalmente comprometido.</p>

	O seu alinhamento estrutural é muito incorreto, devido às suas limitações físicas.			
Désiré	Apresenta muita flexibilidade e boa rotação externa.	Está em recuperação física após cirurgia. Revela alguma fragilidade na perna de apoio.	Revela uma boa coordenação no uso dos braços. Os membros superiores funcionam de forma eficiente.	Revela uma boa e eficiente respiração. Boa coordenação dos movimentos com uma correta respiração. Um aluno muito orgânico no seu trabalho.
James	Apresenta um corpo com algumas limitações físicas. Flexibilidade normal, boa rotação externa. Pés com pouca elasticidade e extensão.	Apresenta alguma debilidade ao nível do core. As costelas são proeminentes e o alinhamento não é o ideal. Excelente <i>ballon</i> .	Revela uma boa coordenação de braços e pernas, no entanto apresenta alguma rigidez.	Revela uma boa e cuidada ação da respiração na execução técnica.
Siegfried	Extremamente dotado a nível	Revela ligeira fragilidade em	Revela grande fragilidade no	Revela alguma eficiência no uso

	físico. Bonitas linhas para TDC. Apresenta grande flexibilidade, excelente <i>cou- de-pied</i> e rotação externa.	manter a rotação externa nas grandes poses. Dificuldade nos <i>tour à la seconde</i> .	uso dos braços. O uso do <i>épaulement e do port de bras</i> é muito fraco para um aluno finalista.	da respiração e na coordenação da mesma na execução dos movimentos <i>tourner,</i> <i>pirouettes et tours à la seconde</i>
--	---	---	--	--

Grelhas de observação I

Tabela diária- Grelha de observação I – TDC e RC

16, 17, 18, 19 e 20 de outubro de 2023

EDCN 8º ano do ensino artístico especializado Rapazes Objetivo- avaliação dos parâmetros técnicos para análise e aferição das valências e fragilidades dos alunos. Escala de Medida: S= Sempre; QS= Quase sempre; AV= Às vezes; N= Nunca				
Parâmetros analisados	Albrecht	Désiré	James	Siegfried
Alinhamento estrutural e colocação. <i>O core.</i>	AV	S	AV	QS
Mantém a rotação en dehors durante o equilíbrio estático e dinâmico na	AV	QS	QS	QS

perna de apoio e nos exercícios				
Mantém a rotação em dehors nas grandes poses e nos movimentos <i>turner</i>	AV	QS	AV	AV
Demonstra controlo na preparação e execução e finalização técnica dos elementos <i>turner</i>	AV	QS	AV	AV
Demonstra Coordenação, controlo e respiração na execução dos movimentos <i>turner</i>	AV	QS	AV	AV
Demonstra um correto uso da cabeça/ foco Na execução dos movimentos <i>turner</i>	AV	QS	AV	AV

Diário de bordo II

Observação estruturada- aulas de TDC e RC

6, 8 e 10 de novembro- Observação estruturada

Tabela de observação II- RC e TDC				
Observações individuais em aula- 6, 8, 10 de novembro de 2023				
Alunos	Aptidões físicas	Técnica	Port de bras	Respiração
Albrecht	<p>Apresenta um corpo com boas linhas para TDC.</p> <p>Tem bons pés- Bom <i>cou-de-pied</i>.</p> <p>Pouca flexibilidade e extensões.</p> <p>A nível da rotação externa é muito limitado, e o formato das suas pernas não permite que os joelhos estejam corretamente alinhados sobre os pés.</p>	<p>Revela uma grande fragilidade na manutenção do equilíbrio nas pequenas e grandes poses. Tem força na perna de apoio.</p>	<p>Revela uma deficiente utilização dos braços e do <i>épaulement</i>.</p>	<p>Revela uma grande dificuldade em respirar de forma normal e eficiente. Nas <i>pirouettes</i> não respira, bloqueando o movimento de rotação. Tenta controlar a pose de <i>retiré</i> durante a volta, mas como não respira a execução deste movimento fica totalmente comprometido.</p> <p>Os <i>Grands tour</i></p>

	O seu alinhamento estrutural é muito incorreto, devido às suas limitações físicas.			à <i>la seconde</i> precisam de ser melhorados. Os <i>tours lents</i> precisam de ser terminados.
Désiré	Apresenta muita flexibilidade e boa rotação externa.	Está em recuperação física após cirurgia. Revela alguma fragilidade na perna de apoio.	Revela uma boa coordenação no uso dos braços. Os membros superiores funcionam de forma eficiente.	Revela uma boa e eficiente respiração. Boa coordenação dos movimentos com uma correta respiração. Um aluno muito orgânico no seu trabalho.
James	Apresenta um corpo com algumas limitações físicas. Flexibilidade normal, boa rotação externa. Pés com pouca elasticidade e extensão.	Apresenta alguma debilidade ao nível do core. As costelas são proeminentes e o alinhamento não é o ideal. Excelente <i>ballon</i> .	Revela uma boa coordenação de braços e pernas, no entanto apresenta alguma rigidez.	Revela uma boa e cuidada ação da respiração na execução técnica. Boa execução de <i>tour lent</i> . Os <i>tour à la seconde</i> necessitam de ser finalizados.
Siegfried	Extremamente dotado a nível	Revela ligeira fragilidade em	Revela grande fragilidade no	Revela alguma eficiência no uso

	físico. Bonitas linhas para TDC. Apresenta grande flexibilidade, excelente <i>cou- de-pied</i> e rotação externa.	manter a rotação externa nas grandes poses. Dificuldade nos <i>tour à la seconde</i> .	uso dos braços. O uso do <i>épaulement e do port de bras</i> é muito fraco para um aluno finalista.	da respiração e na coordenação da mesma na execução dos movimentos <i>tourner,</i> <i>pirouettes et tours à la seconde e tour lent</i>
--	---	---	--	--

Grelhas de observação II

Tabela diária- Grelha de observação II – TDC e RC

6, 8 e 10 de novembro- Observação estruturada

EDCN 8º ano do ensino artístico especializado Rapazes Objetivo- avaliação dos parâmetros técnicos para análise e aferição das valências e fragilidades dos alunos. Escala de Medida: S= Sempre; QS= Quase sempre; AV= Às vezes; N= Nunca				
Parâmetros analisados	Albrecht	Désiré	James	Siegfried
Alinhamento estrutural e colocação. <i>O core.</i>	AV	S	QS	QS
Mantém a rotação en dehors durante O equilíbrio estático e dinâmico na perna de apoio e nos exercícios	QS	QS	QS	QS
Mantém a rotação en dehors nas grandes poses e nos movimentos <i>turner</i>	AV	QS	QS	QS
Demonstra controlo na preparação e execução e finalização	AV	QS	QS	AV

técnica dos elementos <i>turner</i>				
Demonstra Coordenação, controlo e respiração na execução dos movimentos <i>turner</i>	AV	QS	QS	QS
Demonstra um correto uso da cabeça/ foco Na execução dos movimentos <i>turner</i>	AV	QS	QS	AV

Diário de bordo III

Observação estrutura- continuação-aulas de TDC e RC

5 e 6 de dezembro de 2023

Tabela de observação III- RC e TDC					
Observações individuais em aula- 5 e 6 de dezembro de 2023					
Alunos	Aptidões físicas	Técnica	<i>Port de bras</i>	Respiração	Execução dos elementos <i>turner</i>
Albrecht	Apresenta um corpo com	Revela uma grande fragilidade na manutenção	Revela uma deficiente utilização dos braços e	Revela uma grande dificuldade em respirar de	Começa a conseguir desbloquear e diminuir a

	<p>boas linhas para TDC.</p> <p>Tem bons pés- Bom <i>cou-de-pied</i>.</p> <p>Pouca flexibilidade e extensões.</p> <p>A nível da rotação externa é muito limitado, e o formato das suas pernas não permite que os joelhos estejam corretamente alinhados sobre os pés.</p> <p>O seu alinhamento estrutural é muito incorreto, devido às suas limitações físicas.</p>	<p>do equilíbrio nas pequenas e grandes poses. Tem força na perna de apoio.</p>	<p>do <i>épaulement</i>.</p>	<p>forma normal e eficiente. Nas <i>pirouettes</i> não respira, bloqueando o movimento de rotação. Tenta controlar a pose de <i>retiré</i> durante a volta, mas como não respira a execução deste movimento fica totalmente comprometido.</p>	<p>tensão que acumula na zona do pescoço, por deficiente respiração.</p> <p>A qualidade do <i>plié</i> em <i>pirouettes</i> seguidas é muito frágil. Necessita ganhar mais elasticidade na ação de <i>plié</i>.</p> <p>Continuar o trabalho nos <i>tours lents</i>.</p>
Désiré	<p>Apresenta muita flexibilidade e</p>	<p>Está em recuperação</p>	<p>Revela uma boa coordenação</p>	<p>Revela uma boa e eficiente respiração. Boa</p>	<p>O aluno começa a executar umas</p>

	boa rotação externa.	física após cirurgia. Revela alguma fragilidade na perna de apoio.	no uso dos braços. Os membros superiores funcionam de forma eficiente.	coordenação dos movimentos com uma correta respiração. Um aluno muito orgânico no seu trabalho.	excelentes <i>pirouettes</i> . Bom foco. Bons <i>tours lents</i> .
James	Apresenta um corpo com algumas limitações físicas. Flexibilidade normal, boa rotação externa. Pés com pouca elasticidade e extensão.	Apresenta alguma debilidade ao nível do core. As costelas são proeminentes e o alinhamento não é o ideal. Excelente <i>ballon</i> .	Revela uma boa coordenação de braços e pernas, no entanto apresenta alguma rigidez.	Revela uma boa e cuidada ação da respiração na execução técnica.	Consegue executar umas boas <i>pirouettes</i> . Em momentos de maior cansaço começa a criar muita tensão e perde a qualidade dos movimentos de rotação.
Siegfried	Extremamente dotado a nível físico. Bonitas linhas para TDC. Apresenta grande flexibilidade,	Revela ligeira fragilidade em manter a rotação externa nas grandes poses.	Revela grande fragilidade no uso dos braços. O uso do <i>épaulement e do port de</i>	Revela alguma eficiência no uso da respiração e na coordenação da mesma na execução dos movimentos	Executa umas boas <i>pirouettes</i> , no entanto não termina de forma correta.

	excelente <i>cou-de-pied</i> e rotação externa.	Dificuldade nos <i>tour à la seconde</i> .	<i>bras</i> é muito fraco para um aluno finalista.	<i>tourner, pirouettes et tours à la seconde</i>	O trabalho de foco é bastante fraco. Continuar o trabalho nos <i>tours lents</i> .
--	---	--	--	--	---

Grelhas de observação III

Tabela diária- Grelha de observação III – TDC e RC

EDCN 8º ano do ensino artístico especializado Rapazes Objetivo- avaliação dos parâmetros técnicos para análise e aferição das valências e fragilidades dos alunos. Escala de Medida: S= Sempre; QS= Quase sempre; AV= Às vezes; N= Nunca				
Parâmetros analisados	Albrecht	Désiré	James	Siegfried
Alinhamento estrutural e colocação. <i>O core.</i>	AV	S	QS	QS
Mantém a rotação en dehors durante O equilíbrio estático e dinâmico na perna de apoio e nos exercícios	QS	QS	QS	QS
Mantém a rotação en dehors nas grandes poses e nos movimentos <i>turner</i>	AV	QS	QS	QS
Demonstra controlo na preparação e execução e finalização	AV	QS	QS	AV

técnica dos elementos <i>turner</i>				
Demonstra Coordenação, controlo e respiração na execução dos movimentos <i>turner</i>	AV	QS	QS	QS
Demonstra um correto uso da cabeça/ foco Na execução dos movimentos <i>turner</i>	AV	QS	QS	AV

Diário de bordo IV

Participação acompanhada-aulas de TDC e RC

12, 23 e 30 de Janeiro

Tabela de observação IV- TDC e RC				
Observações individuais em aula- 12, 23, e 30 de janeiro de 2024				
Alunos	Técnica	<i>Port de bras</i>	Respiração	Execução dos elementos <i>turner</i>
Albrecht	Revela uma grande fragilidade na manutenção do equilíbrio nas pequenas e grandes	Revela uma deficiente utilização dos braços e do <i>épaulement</i> .	Revela uma grande dificuldade em respirar de forma normal e eficiente. Nas <i>pirouettes</i> não	O aluno já consegue executar as <i>pirouettes en dehors e en dedans</i> com alguma naturalidade.

	poses. Tem força na perna de apoio.		respira, bloqueando o movimento de rotação. Tenta controlar a pose de retire durante a volta, mas como não respira a execução deste movimento fica totalmente comprometido.	Os <i>grands tours</i> já estão mais coordenados e têm uma boa finalização. O empenho e esforço de Albrecht, permitiram obter excelentes resultados.
Désire	Está em recuperação física após cirurgia. Revela alguma fragilidade na perna de apoio.	Revela uma boa coordenação no uso dos braços. Os membros superiores funcionam de forma eficiente.	Revela uma boa e eficiente respiração. Boa coordenação dos movimentos com uma correta respiração. Um aluno muito orgânico no seu trabalho.	O aluno executa boas pirouettas. O uso do foco é muito bom. Os <i>grands tours</i> são executados de forma muito harmoniosa.
James	Apresenta alguma debilidade ao nível do <i>core</i> . As costelas são proeminentes	Revela uma boa coordenação de braços e pernas, no entanto apresenta	Revela uma boa e cuidada ação da respiração na execução técnica.	O aluno executa boas <i>pirouettes</i> quando consegue utilizar o foco sem tensão. Tem que melhorar o finalizar dos <i>grands tours</i> nas diferentes poses.

	e o alinhamento não é o ideal. Excelente <i>ballon</i> e a evoluir muito.	alguma rigidez.		
Siegfried	Revela ligeira fragilidade em manter a rotação externa nas grandes poses. Dificuldade nos tour à la seconde.	Revela grande fragilidade no uso dos braços. O uso do <i>épaulement e do port de bras</i> é muito fraco para um aluno finalista.	Revela alguma eficiência no uso da respiração e na coordenação da mesma na execução dos movimentos <i>turner, pirouettes et tours à la seconde</i>	Existe uma grande melhoria na execução dos movimentos <i>turner</i> , no entanto o uso do foco não é o ideal. A execução dos <i>grandes tours</i> nas diferentes poses é bastante boa.

Grelhas de observação IV

Tabela diária- Grelha de observação IV– TDC e RC

12, 23 e 30 de Janeiro

EDCN 8º ano do ensino artístico especializado Rapazes Objetivo- avaliação dos parâmetros técnicos para análise e aferição das valências e fragilidades dos alunos. Escala de Medida: S= Sempre; QS= Quase sempre; AV= Às vezes; N= Nunca				
Parâmetros analisados	Albrecht	Désiré	James	Siegfried
Alinhamento estrutural e colocação. <i>O core.</i>	QS	S	QS	QS
Mantém a rotação en dehors durante O equilíbrio estático e dinâmico na perna de apoio e nos exercícios	QS	QS	QS	QS
Mantém a rotação en dehors nas grandes poses e nos movimentos <i>turner</i>	QS	QS	QS	S
Demonstra controlo na preparação e execução e	QS	QS	QS	QS

finalização técnica dos elementos <i>turner</i>				
Demonstra Coordenação, controlo e respiração na execução dos movimentos <i>turner</i>	QS	S	QS	S
Demonstra um correto uso da cabeça/ foco Na execução dos movimentos <i>turner</i>	QS	QS	QS	QS

APÊNDICE B
Aula aberta do 8º ano
1º período

A preparação das aulas de TDC no 1º período e na fase de observação estruturada teve como base a 1ª parte dos Conteúdos Programáticos da EADCN (Anexo 2)

Conteúdos programáticos

Técnica de dança clássica- Ano letivo 2023/2024

8º ano C- rapazes

Barra

1. Continuação do trabalho desenvolvido nos anos anteriores, com o objetivo de consolidar todos os conteúdos programáticos estudados na EADCN.
2. Premiar o alinhamento estrutural e a colocação, continuando o fortalecimento do trabalho da perna de apoio.
3. Desenvolver e aperfeiçoar o trabalho de épaulement, bem como a coordenação e o trabalho de braços, essencial aos grandes saltos e variações.
4. Recorrer à música e ao professor acompanhador de modo desafiar a nível musical/ rítmico os alunos com vários exercícios na barra, centro e nos saltos.

Centro

1. Adágio mais longo para aumentar e reforçar o trabalho da perna de apoio, várias combinações com *promenade* nas diferentes poses e em várias direções,
2. *Renversé de IV arabesque* para *écarté en dedans*.
3. *Renversé* começando de *grand rond jambé développé*.
4. *Grand pirouette á la second(com petit sauté)*.

Saltos

1. *Saut de basque* terminando nas grande poses *croisé e effacé*, na diagonal para trás começando de passo *coupé*, de *pas de bourrée* e de *pas chassé*.
2. *Saut de basque* em círculo com *pas de bourée e chassé*.
3. *Grand sissone á la seconde de volée en tournant* começando de passo *coupé*, de

pas de bourée, de pas chassé, de lado para lado e na diagonal.

4. *Pas jeté en l'air en tournant em I arabesque e em círculo.*

No trabalho do centro este foi o exercício protagonista da nossa estratégia pedagógica,

O *Batt. fondu no centro,*

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
3/4	1,2 3,4	Braço respira no 2º Tempo <i>Relevé na posição</i>	Preparação Braços vão diretos <i>à la seconde</i>
	1,2 3 4 & 5,6 7 8 &	<i>Batt. fondu devant</i> <i>Tombe em 3º arabesque</i> <i>Grand rond jambé 45º</i> <i>Para a effacé devant</i> <i>Fecha V relevé</i> <i>Batt. fondu derrière</i> <i>Effacé</i> <i>Tombé derrière</i>	Braço em 1ª e 2ª Posição Braços mudam posição oposta Para a diagonal

	1, &	<i>Grand rond jambé</i>	effacé
	2	<i>para</i>	
	3	<i>3° arabesque 45°</i>	Pirouette
	&	<i>Fecha V croisé</i>	<i>Perna de retire</i>
		<i>fondue devant na</i>	<i>vem</i>
	4	<i>effacé</i>	<i>cou-de-pied</i>
		<i>tombe devant IV</i>	
	&	<i>tour en dedans</i>	
	5	<i>fondue cou-de-pied</i>	
	&		
	6	<i>Developpé devant</i>	
	&	<i>croisé</i>	
	7	<i>posé IV devant</i>	
	&	<i>croisé</i>	
	8	<i>tour en dehor</i>	
		<i>Tombé devant IV</i>	<i>Braço em 2° e</i>
		<i>Tour en dedans</i>	<i>braço</i>
		<i>Posé IV devant</i>	<i>público em 3ª</i>
		<i>croisé</i>	<i>posição</i>
		<i>Tour en dehor</i>	
		<i>Tombe devant IV</i>	
		<i>Tour en dedans</i>	
		<i>Fecha V ou</i>	
		<i>Soutenu em V e</i>	
		acaba	
		ouvert effacé	

		<i>posição</i> <i>masculino</i>	Ver figura 7
--	--	------------------------------------	---------------------

Sugestão:

Neste exercício podemos utilizar os braços em posições diferentes, para as pirouettes. Para este público-alvo, decidi ter um dos braços em 3ª posição, com o objetivo de envolver o tronco de forma mais incisiva. A utilização destes braços pode e deve ajudar o momento do impulso e permitir a realização de duplas ou triplas *pirouettes*.

Na 3ª fase vamos recorrer a esta sugestão.

O segundo exercício a que recorremos com alguma frequência durante o 1º e 2º período foi o exercício de *tours en dehors* em V posição e *suivi*,

Música	contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4 ou Coda	1,2,3,4	Só prepara os braços Pernas em V posição	Preparação de braços. Braço direito em 1ª posição Braço esq. <i>à la seconde</i>
	&	<i>Plié em V</i>	prepara na V posição

	1	<i>Tour en dehor</i>	prepara na V
	2	<i>Tour en dehor</i>	prepara na V
	3	<i>Tour en dehor</i>	faz <i>plié</i> e mantém a perna
	4	<i>Tour en dehor</i>	no <i>retire</i>
	5	<i>Tour en dehor</i>	faz <i>plié</i> e mantém a perna
	6	<i>Tour en dehor</i>	no <i>retire</i>
	7	<i>Tour en dehor</i>	faz <i>plié</i> e mantém a perna
	8	<i>Tour en dehor</i>	no <i>retire</i>
	1	<i>Tour en dehor</i>	faz <i>plié</i> e mantém a perna
	2	<i>Tour en dehor</i>	no <i>retire</i>
	3	<i>Tour en dehor</i>	faz <i>plié</i> e mantém a perna
	4	<i>Tour en dehor</i>	no <i>retire</i>
	5	<i>Tour en dehor</i>	faz <i>plié</i> e mantém a perna
	6	<i>Tour en dehor</i>	no <i>retire</i>
	7	<i>Tour en dehor</i>	faz <i>plié</i> e mantém a perna
	8	Fecha V atrás	no <i>retire</i>

O exercício termina aqui, ou pode ser repetido.

Sugestão: como tinha 4 alunos, fazia esta sequência 1 a 1, frase de 8 tempos e numa fase mais avançada a frase é de 16 tempos. Começa para o lado direito e depois repete para o lado esquerdo.

APÊNDICE C

Aula aberta do 8º ano

2º período

Esta aula foi preparada na fase de observação acompanhada. A barra é executada de forma contínua, havendo algumas pausas.

Barra

Reverence- 2/8

Agradecimento masculino executado com passo ao lado e reverence da cabeça. Primeiro ao lado direito e enface e em seguida ao lado esquerdo dirigido ao professor acompanhador.

1. *Pliés*

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
4/4	Introdução com a reverence	Prepara <i>batt. à la second e posé II</i> posição	
	1,2 3,4 5,6,7,8 1,2,3,4 5,6 7,8 1,2 3,4 5,6,7,8 1,2,3,4 5,6,7 8	<i>Demi plié</i> <i>Demi plié</i> , pé de fora faz ½ ponta Grand plié Port de bras devant elevé ½ ponta <i>degagé I</i> <i>demi plié</i> <i>demi plié</i> pé exterior em ½ ponta <i>port de bras devant</i> <i>Cambré derrière</i> Abre à II posição Repete em II posição Port de bras aos lados Fecha V	Braço simples a passar por 1ª posição e abra à la seconde

		Repete tudo na V <i>Com port de bras entournant</i> no sentido da barra e faz equilíbrio em V	Braço exterior em 1ª posição e o braço da barra em 3ª posição
--	--	---	--

2. *Battements tendu*

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4		Sem preparação	V posição Braço <i>à la seconde</i>
	1,2	<i>Batt. tendu devant</i> espera fora no 2	
	3,4	Fecha V e espera no 4	
	5,6	<i>Batt. tendu devant</i> e espera 6	
	7,8	Fecha I posição	
	1	<i>Batt. tendu</i>	
	2	Fecha v	
	3	<i>Batt. tendu</i>	
	4	Fecha I	
	5&6	<i>Batt. tendu</i> 5 fecha & em V e <i>batt. tendu</i> 6	
	7	Braço alonga	Cabeça olha para fora na direção do braço
	8	Fecha V	
	1	<i>Batt. tendu derrière</i>	O braço vai para a posição <i>arabesque</i>
	2	Fica fora	
	3,4	Fecha V e fica	
	5	<i>Batt. tendu derrière</i> e	
	6	fica	
	7,8	Fecha I e fica	
	1	<i>Batt. tendu derrière</i>	
	2	Fecha V	
	3	<i>Batt. tendu D.</i>	
	4	Fecha I	

	5&6	Trás, dentro, trás	
	7	Alonga fora	Braço vem a pras bas
	8	Fecha V	
	1 a 8 e 1 a 8	Repete tudo ao lado	
		Mas não fecha	Acento no 1 em baixo
	1,2	<i>Posé pied par terre</i>	Acento no 3
	3,4	<i>Posé pied par terre</i>	Acento no 5
	5,6	Duplo talon	
	7	Alonga o braço	
	8	Fecha V	En dehors
	1,2	Posição <i>cou-de-pied</i>	
	3	Muda a <i>en dedans</i>	
	4	Volta a <i>en dehors</i>	
	5,6	Equilíbrio	
	7,8	Fecha v e <i>soutenus</i>	

3. Batt. Tendu- mais rápido

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4	Sem preparação		Braço fica à <i>la seconde</i>
	1	<i>Batt. tendu devant enface a tempo</i>	Acento dentro
	2	<i>Batt. tendu</i>	
	3	<i>Batt. tendu</i>	
	4	<i>Batt. tendu</i>	
	5	<i>Coup-de-pied</i>	
	6	<i>Plié devant</i>	
	7	Fecha V ½ ponta	
	8	E desce	
	1	<i>Batt. tendu na croisé devant</i>	
	2	<i>Batt. dev. Croisé</i>	
	3	<i>Batt. dev. Croisé</i>	
	4	<i>Batt. dev. Croisé</i>	

	5	<i>Coup-de-pied</i>	
	6	<i>Plié degagé devant</i>	
	7	<i>Relevé V</i>	
	8	Desce da ½ ponta	
	1	<i>Batt. Tendu</i> ao lado	Écarté derrière
	2	<i>Batt. Tendu</i>	
	3	<i>Batt. Tendu</i>	
	4	<i>Batt. Tendu</i>	
	5	<i>Cou-de-pied</i>	
	6	<i>Plié jambe écarté seconde</i>	
	7	<i>Fouetté a arabesque à terre</i>	
	8	Respira	
	1,2,3,4	<i>Cambré derrière</i>	
	5	Volta à pose	Braço em 3ª posição
	6	<i>Fouetté à pose devant</i> para o outro lado	
	7	Fica	
	&8	<i>Alongé e fermé</i> Começa atrás Repete tudo na posição <i>en face</i> <i>em effaccé derrière</i> <i>écarté en avant</i> <i>com fouetté devant</i> <i>cambré derrière</i> <i>volta enface e vira.</i>	Á la seconde
	1,2,3,4,5,6	Equilíbrio em <i>retiré devant</i>	Braços em 1ª posição
	7	Fecha V	
	8	<i>Soutenus</i>	
	1,2,3,4,5,6	Equilíbrio em <i>retiré devant</i>	
	7	Fecha V	
	8	soutenu	

5. **Batt. cloche com fouétt e batt. jeté seconde**- frente para a barra

Com flic-flac

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4	Sem preparação		
	1	<i>Batt. jeté devant</i>	Braço fica à la seconde e o tronco deve mudar da posição <i>devant</i> para a posição <i>derrière</i> <i>Tronco fica na posição devant</i> <i>Tronco muda para posição derrière</i>
	2	<i>Cloche derrière</i>	
	3	<i>Cloche devant</i>	
	4	<i>Cloche derrière</i>	
	5	<i>Cloche devant</i>	
	6	<i>Cloche derrière</i>	
	7	<i>Cloche devant cloche</i>	
	8	<i>derrière</i>	
	1&2	<i>Devant,derrière, devant</i>	
	3&4	<i>Derrière,devant,derrière</i>	
	5	<i>Piqué derrière</i>	
	&	<i>Fouetté devant</i>	
	6		
	&	<i>Piqué devante</i>	
	7	<i>Batt. cloche derrière</i>	
	&	<i>Fouetté seconde para a barra</i>	
	8	<i>Fecha V atrás</i>	
	1,2,3,4,5,6,7	<i>7-batt. jeté ao lado direito fecha I</i>	
	8	<i>espera</i>	
	1,2,3,4,5,6,7	<i>7-batt. jeté esq.</i>	
	8	<i>Espera I</i>	
	1,2,3,4	<i>4- jeté seconde dirt.</i>	
	5	<i>Fecha V</i>	

	&,6	<i>pas de chevale</i>	
	7	<i>Plié seconde</i>	
	&,8	<i>Flic-flac</i>	
	1,2,3,4	<i>Segura pequena pose 45°</i>	
		<i>Plié seconde</i>	
	5	<i>Flic-flac</i>	
	&,6	Termina na <i>croisé</i>	
	7	<i>devant</i>	
	&,8	Fecha V posição	

6. *Rond de jambe à terre*

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
3/4	1,2 3 &4	Respira no 2 <i>Demi Plié devant</i> abre <i>seconde</i>	<i>1 posição nas pernas</i>
	1 2 3 4 5,6,7,8 & 1 2 3,&,4 &	<i>Demi ronde devant</i> <i>Rond jambe derrière</i> <i>Passé devant</i> <i>Rond jambe derrière</i> <i>4- rond jambe suivi</i> <i>Demi rond jambe</i> <i>Derrière</i> <i>Grand batt. devant 90°</i> <i>Retiré devant</i> <i>Developé arabesque</i> <i>em plié</i> <i>Posé à terre</i>	Braço à la seconde O tronco deve mudar da posição devant para a posição derrière O braço deve subir à 3ª posição e abrir seconde, nos 4 tempos

5	<i>Grand jetté second</i>	
6	<i>Grand jetté</i>	
7	<i>grand jetté</i>	
&	<i>Fouetté devant</i>	
8	<i>Demi rond jambe devant</i>	
	<i>Repete tudo en dedans</i>	<i>Reverse</i> do exercício
1		
2		
3		
4		
5,6,7,8		
&		
1		
2		
3		
4		
&		
5		
6		
7		
8		
1,2,3,4	<i>Port de bras V entournant para a barra</i>	<i>Braço seconde</i>
5,6,7,8	<i>Entournant fora da barra</i>	
1,2,3,4	<i>Abre IV e grand port de bras cambré en avant</i>	<i>Braço de 2ª vai a 1ª e sbe a 3ª posição</i>
&	<i>Respiração</i>	
5,6,7,8	<i>Cambré en arriére</i>	
1,2	<i>I arabesque</i>	
3,4,5,6	<i>Plenché</i>	
7,8	<i>Sobe a grand attitude derriére</i>	
1,2,3,4,5,6,7	<i>Equilíbrio</i>	
8	<i>Termina com alongé dos dois braços</i>	<i>Os braços são iguais e o foco muda ligeiramente para cima</i>

7. Batt. fondu

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
3/4	Sem preparação		Exercício vai trabalhar e fortalecer a perna de apoio e reforçar o <i>core</i>
	1,&,2 3 & 4 & 5 6 & 7,8 & 1,&,2 3 & 4 & 5 6 & 7,8 & 1,&,2	<i>Plié batt fondu</i> <i>Devant</i> <i>Duplo batt. fondu</i> <i>Relevé coup-de-pied</i> <i>Plié</i> <i>Relevé devant</i> <i>Tombe devant</i> <i>Piqué arabesque</i> <i>Plié</i> <i>demi tour 45° pose</i> <i>devant</i> Fecha V <i>Plié batt fondu</i> <i>Derrière</i> <i>Duplo batt. fondu</i> <i>Relevé coup-de-pied</i> <i>Plié</i> <i>Relevé derrière</i> <i>Tombe derrière</i> <i>Piqué arabesque</i> <i>Plié</i> <i>demi tour 45° pose</i> <i>arabesque</i> Fecha V <i>Batt. fondu ao lado</i>	3&4& duplo fondu

	3 & 4 & 5 6 7 8 1,2 3&4 5,6,7 8	Duplo <i>fondu ao lado</i> <i>Relevé coup-de-pied</i> <i>plié</i> <i>Relevé seconde</i> <i>Tombe seconde</i> <i>Piqué seconde</i> <i>Rond jambé en l'air</i> <i>Rond jambé en l'air</i> <i>Retiré devant</i> <i>Fouetté tour en dehors</i> <i>duplo</i> <i>Acaba na pose attitude</i> <i>derrière effacé</i> <i>Fica no equilíbrio.</i> <i>Fecha V posição</i>	En dehors <u>Não faz plié na perna de apoio/ importante para fortalecer a perna de apoio;</u> <u>técnica masculina</u>
--	--	--	---

8. *Batt. frappé* com trabalho de batterie masculino e *petit batt. sur le coup-de-pied*

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4	1,2 3,4	Respira no 2º tempo Braço 3ª e <i>batt. tendu</i> <i>seconde</i>	<i>Braço á la seconde</i>
	1,& 2 3,4 5,& 6 7,8 1,2	<i>Cruza V devant e</i> <i>derrière</i> <i>Abre seconde tendu</i> Espera 2 tempos Cruza trás e frente <i>Abre seconde tendu</i> Fica 2 tempos 2- <i>batt. frappé devant</i>	<i>Pé fica flex e estica à la</i> <i>second</i>

	3&4 & 5,6 & 7 8 1,2,3 4 5,& 6 7 8	3-batt. frappé seconde Plié Flic-flac <i>Plié second</i> <i>Flic-flac</i> Termina <i>plié pose</i> <i>devant croisé</i> <i>Petit batt. sur le coup-</i> <i>de-pied suivi</i> <i>Plié devant</i> <i>Petit batt.</i> <i>Plié devant</i> fechaV <i>soutenu</i> repete tudo para o outro lado começando atrás	Cabeça olha para a perna de apoio.
--	--	--	---

9. Rond jambe en l'air

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4	1,2 3,4	Preparação braço respira no 2º tempo e passa por 1ª posição e abre à <i>la seconde</i>	
	1 2 3 4 5 6 7 8 1	<i>Grand batt. à la</i> <i>seconde</i> <i>Rond jambe en dehors</i> <i>rond jambe en dehors</i> <i>fecha V atrás</i> <i>grand batt. À la</i> <i>seconde</i> <i>rond jambe en dedans</i> <i>rond jambe en dedans</i> <i>fecha V à frente</i> <i>retiré devant</i>	O exercício deve ser executado na ½ ponta

	2	<i>developpé plié devant</i>	
	3	<i>relevé II</i>	
	4	<i>plié devant</i>	
	5	<i>relevé écarté II</i>	
		<i>derrière</i>	
	6	<i>rond jambé en dehors</i>	
	7	<i>rond jambé en dehors</i>	
	&	<i>fecha V atrás</i>	
	8	<i>soutenus</i>	Para fora da barra
		<i>en dehors</i>	
	1/8 + 1/8	<i>Repete tudo en dedans</i>	
	1,2,3,4	<i>Equilíbrio atitude</i>	
		<i>croisé devant</i>	
	5,6	<i>Tombe devant</i>	
	7, &	<i>Piqué V</i>	
	8	<i>Soutenus ao outro lado</i>	
	1,2,3,4	<i>Atitude croisé derrière</i>	
	5,6	<i>Tombe en arrière</i>	
	7, &	<i>Piqué arabesque</i>	
	8	<i>alongé</i>	
	&	<i>Fecha V</i>	
		<i>Soutenu</i>	Vai ligar com o adagio

10. Grand adage

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
4/4	1,2 3,4	Preparação no 2 respira Braço vai a 1ª e abre na 2ª posição	Exercício vai trabalhar e fortalecer a perna de apoio e reforçar o core
	1,2	<i>Developpé devant par</i> <i>plié 90° perna direita</i>	Braço por 3ª posição

	3	<i>Posé par terre</i>	
	&	<i>Fouetté</i>	
	4	<i>Arabesque e ferme</i>	Braço arabesque
	5,6	<i>Developpé devant par</i>	
	7	<i>plié 90° perna esq.</i>	
	&	<i>Posé par terre</i>	
	8	<i>Fouetté</i>	
		<i>Arabesque e ferme</i>	
	1,2	<i>Grand developpé II par</i>	
		<i>plié</i>	
	3	<i>Relevé ecarté II</i>	
		<i>derrière</i>	
	4	<i>Tombé</i>	
	5	<i>Fouetté devant</i>	
	6,7	<i>Piqué attitude</i>	
	8	<i>Equilibrio</i>	Fecha V e vira para o lado esq. e começa o <i>grand batt. cloche</i>

11. *Grand battements cloche*

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
4/4	Sem preparação		
	1	<i>Grand batt. devant</i>	
	2	<i>Posé a terre derrière</i>	
	3	<i>Grand batt. devant</i>	
	4	<i>Posé a terre derrière</i>	
	5	<i>Grand batt. devant</i>	
	6	<i>Posé a terre derrière</i>	
	7	<i>Grand batt. devant</i>	
	8	<i>Fermé V</i>	

	1,2,3,4	<i>6-batt. glissé devant</i>	
	5,6,7,8	<i>6-batt. glissé devant</i>	
	1	<i>Grand batt. derrière</i>	
	2	<i>Posé à terre devant</i>	
	3	<i>Grand batt. derrière</i>	
	4	<i>Posé à terre devant</i>	
	5	<i>Grand batt. derrière</i>	
	6	<i>Posé à terre devant</i>	
	7	<i>Grand batt. derrière</i>	
	8	<i>Fermé V</i>	
	1,2,3,4	<i>6-batt. glissé derrière</i>	
	5,6,7,8	<i>6-batt. glissé derrière</i>	
	&	<i>Soutenu para o outro lado</i>	
			Vai ligar com o grand batt. II

12. Grand battements

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
4/4		Sem preparação	
	1,2	<i>Retiré derrière</i>	Braço vai a 3 ^a posição
	3	Fecha V	Braço vem a 1 ^a posição
	&,4	<i>Grand battement Seconde</i>	Braço abre à 2 ^a
	5,6	<i>Retiré devant efface</i>	Braço vai a 3 ^a posição

	7 &,8 1,2,3,4 5 6,7,8	Fecha V <i>Grand batt.</i> <i>Seconde</i> Equilibrio <i>retiré</i> <i>devant</i> Prepara em V Dupla <i>pirouette en</i> <i>dehors,</i> <i>e</i> equilíbrio.	Braço vem a 1ª posição Braço abre à 2ª Saída da barra Para terminar o trabalho na barra.
--	---	---	--

Exercício de saída da barra, como preparação para o centro.

Ver registo em vídeo.

Centro

1. *Temp lié*
2. *Batt. tendu com batt. jeté*
3. *Rond jambe à terre*
4. *Batt. fondu com rond jambe en l'air*
5. *Pirouettes*- Exercício na diagonal
6. *Grand adage com grand plié em V posição e tour en dehors. Grand tour à la second en dedans.*
7. *Grand battement com grand tour à la second*, Técnica masculina
8. ***Pirouettes de v posição seguidas*** / com mudança na dinâmica musical.

Saltos

- 13. Changements de pied com chassez en avant*
- 14. Pas assemble devant derriére e de coté*
- 15. Pas echappé second. Simples e entournant*
- 16. Pas jetté sauté simples e en avant e brisé*
- 17. Tour en l'air 2/4*
- 18. Grand sissone seconde com duplo tour en l'air*
- 19. Grand saut*

Reverence

Apêndice D

Exame Final- 2023/2024 PAA

Reverence

Barra

A barra é executada de forma contínua. Alguns exercícios têm ligação para o outro lado. No entanto existem momentos de pausa.

1. Pliés

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
4/4	1,2,3,4	Preparação de braço I Posição pernas	Só abre o braço ao lado vai a 1ª posição e abre segunda Braço esq. na barra
	1,2 3,4 5,6,7,8 1 2,3,4,5,6 7,8 1,2 3,4 5,6,7,8 & 1,2,3,4	<i>Demi Plié</i> <i>Duplo plié</i> <i>Grand plié</i> <i>relevé</i> <i>port de bras devant</i> <i>batt. degagé II posição</i> <i>demi plié</i> <i>duplo demi plié</i> <i>grand plié</i> <i>relevé</i> <i>port de bras lado barra</i>	 Braço vai á 3ª posição Braço vem por 3ª

	5,6	<i>port de bras ao centro</i>	
	7,8	<i>batt.fouetté arabesque</i>	
	1,2	<i>demi plié IV</i>	Perna esq. atrás e mão direita barra e passa a perna direita para trás, coloca IV na croisé
	3,4	<i>duplo demi plié</i>	
	5,6,7,8	<i>grand plié</i>	
	&	<i>relevé IV</i>	
	1,2,3,4,5,6	<i>equilíbrio</i>	
	7,8	<i>batt. tendu V</i>	
	1,2	<i>demi plié</i>	
	3,4	<i>duplo demi plié</i>	
	5,6,7,8	<i>grand plié</i>	
	1,2,3,4	<i>port de bras en dedans</i>	
	&	<i>vira soutenu</i>	
	5,6,7,8	<i>port bras en dehors</i>	
	&	<i>demi tour soutenu</i>	

2. *Battement tendu*

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4	1,2,3,4		Só o braço prepara ao lado
	1,2	<i>Batt. tendu V</i>	<i>Devant fecha v</i>
	3,4	<i>Batt. tendu I</i>	Fecha I
	5,&,6	<i>Tendu devant</i>	<i>Out,in,out</i>
	7,&,8	<i>Tendu devant</i>	<i>In out in</i>
	1,2	<i>Tendu devant croisé V</i>	<i>Croisé devant</i>
	3,4	<i>Tendu devant I</i>	
	5,&,6	<i>Tendu devant</i>	<i>Out in out</i>
	7,&,8	<i>Tendu devant</i>	<i>In out in</i>
		<i>Repete tudo écarté</i>	
		<i>En arriére</i>	
		<i>Fouetté arabesque e cambré .</i>	<i>Fecha V</i>

3. *Batt. tendu* (mais rápido)

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4			Sem preparação
	1	<i>Batt. tendu devant</i>	Acento dentro
	2	<i>Tendu devant</i>	
	3	<i>Tendu devant</i>	
	4	<i>Tendu devant</i>	
	5	<i>Degage devant com plié</i>	<i>Plié</i> perna apoio
	6	<i>Relevé V</i>	
	7,8	<i>Soutenu en dehor</i>	Pivot/ não muda perna
	1,2,3,4,5,6,7,8	<i>Repete tudo na croisé</i>	
	1,2,3,4,5,6,7,8	<i>Repete tudo</i>	
		<i>Écarté derrière</i>	
	&	<i>Soutenus</i>	
	1,2,3,4,5,6	<i>Port bras</i>	
	7,8	<i>Prepara atrás</i>	
	1,2,3,4	<i>4 tendu arabesque</i>	O exercício começa
	5	<i>Cou-de-pied derrière</i>	atrás na <i>effacé</i>
	6	<i>Plié arabesque</i>	<i>arabesque</i>
	7,8	<i>Demi ronde second</i>	
	1,2,3,4,5,6,7,8	<i>Repete tudo no écarté</i>	fecha à frente
	1,2,3,4	<i>4 tendu derrière croisé</i>	perna de dentro da barra
	5	<i>Cou-de-pied derrière</i>	
	6	<i>Plié arabesque</i>	
	7,8	<i>Fouetté devant</i>	
		<i>Plié tour cou-de-pied</i>	

		<i>Acaba devant en l'air 45°</i>	
--	--	--------------------------------------	--

4. Batt. Jeté

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4			Sem preparação
	1,2	<i>Pas de cheval devant</i>	<i>Petit développé devant</i>
	3,4	<i>Pas de cheval</i>	
	5	<i>Battement Jeté</i>	
	6	<i>Batt. Jeté</i>	
	7	<i>Jeté</i>	
	8	<i>Jeté</i>	
	1,2	<i>Pas de cheval derrière</i>	
	3,4	<i>Pas de cheval</i>	
	5	<i>Battement Jeté</i>	
	6	<i>Batt. Jeté</i>	
	7	<i>Jeté</i>	
	8	<i>Jeté</i>	
	1,2	<i>Pas de cheval second</i>	
	3,4	<i>Pas de cheval</i>	
	5	<i>Batt. jeté</i>	
	6	<i>Jeté</i>	
	7,8	<i>Jeté, plié V</i>	
	1,2,3,4	<i>Retiré devant</i>	
	5	<i>Plié V</i>	

	6,7	Uma volta e meia	Acaba no outro lado da
	8	Acaba V posição.	barra.

5. Batt. cloche com fouetté

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
3/4			Sem preparação
	1	<i>Devant</i>	
	2	<i>Derrière</i>	
	3	<i>Devant</i>	
	4	<i>Derrière</i>	
	5,&,6	<i>Devant,derrière,devant</i>	
	7,&,8	<i>Derrière,devant,derrière</i>	
	1	<i>Piqué derrière</i>	
	&	<i>fouetté devant</i>	
	2	<i>piqué devant 45°</i>	
	3,4	<i>segura pose 45°</i>	
	5	<i>cloche derrière</i>	
	&	<i>piqué derrière</i>	
	6	<i>fouetté devant</i>	
	&	<i>piqué devant</i>	
	7,8	<i>segura pose 45°</i>	
	1	<i>cloche derrière</i>	
	2	<i>devant</i>	
	3	<i>derrière</i>	
	4	<i>devant</i>	
	5,&,6	<i>derrière,devant,derrière</i>	

	7,&,8	<i>devant,derrière,devant</i>	
	1	<i>piqué devant</i>	
	&	<i>fouetté derrière</i>	
	2	<i>piqué derrière</i>	
	3,4	<i>segura a pose 45°</i>	
	5	<i>cloche devant</i>	
	&	<i>piqué devant</i>	
	6	<i>fouetté derrière</i>	
	&	<i>piqué derrière</i>	
	7,8	<i>equilíbrio pose</i>	
		<i>arabesque</i>	
		<i>fecha v e vira de frente</i>	
		<i>para a barra</i>	
	1,2,3,4,5,6,7	<i>7-batt. jeté Direita</i>	
	8	<i>Fecha V atrás</i>	
	1,2,3,4,5,6,7	<i>7-batt. jeté esq.</i>	
	8	<i>Fecha V atrás</i>	
	1,2,3,4	<i>5-batt.jeté dir.</i>	
	5	<i>Fecha V frente</i>	
	&,6	<i>Pas de cheval ao lado</i>	
	7	<i>Plié</i>	
	8	<i>Flic-flac</i>	
	1,2,3,4,5,6	<i>Equilíbrio</i>	
	7	<i>Plié</i>	
	8	<i>Flic-flac</i>	
	1,2,3,4,5,6,7	<i>Para a pose croisé</i>	
		<i>devant a 45°</i>	
	8	<i>Fecha V posição</i>	

6. Rond de jambe à terre

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
4/4	1,2 3,4	Preparação braço abre <i>Plié e demi rond seconde</i>	
	1 2 3 4 5,6 7,8 & 1,&,2 3,&,4 & 5 6 7 8 1,2,3,4,5,6,7,8 1,2,3,4,5,6,7,8 1,2,3,4	<i>Rond jambe en dehors</i> <i>Rond jambe</i> <i>Rond jambe</i> <i>Rond jambe</i> <i>temp lié en avant</i> <i>temp lié derrière</i> <i>respiração</i> <i>3 rond jambe</i> <i>3 rond jambe</i> <i>Plié</i> <i>Grand jetté second</i> <i>Grand jeté</i> <i>Grand jeté</i> <i>Fouetté ao outro lado</i> <i>Repete tudo en dedans</i> <i>Port de bras entourant</i>	 Com uso de <i>port de bras</i> Braço <i>arabesque</i> Pausa <i>devant</i>

	5,6,7,8	<i>Port de bras entourant</i>	Começa en dedans
	1,2,3,4	<i>Grand port de bras IV</i>	À esq.
	5,6,7,8	<i>Cambré</i>	Para a barra
	1,2,3,4,5,6,7,8	<i>Equilibrio attitude</i>	Para fora da barra
		<i>derrière</i>	<i>Degagé derrière</i>
	1,2,3,4	<i>Penché</i>	
	5,6,7,8	<i>Grand fouetté devant</i>	
	1,2	<i>Posé par terre temp lié</i>	
	3,4	<i>Fouetté</i>	
	5,6,7,8	<i>Piqué V pose equilíbrio</i>	Vira para o outro lado
			<i>Port de bras Cechetti</i>

7. Batt. Fondu

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4	1,2,3,4	Neste exercício o braço abre direto ao lado	O exercício começa ao lado esq. perna esq.
	1,2	<i>Batt. fondu retiré</i>	
	3,4	<i>Fondu devant na 1/2</i>	
		Ponta	
	5	<i>Tombe devant plié</i>	
	6	<i>Piqué en arrière devant</i>	
	&	<i>Plié</i>	<i>tour en dehors</i>

	7,8	<i>Grand tour devant, V</i>	Perna direita atrás
	1,2	<i>Batt. fondu retire</i>	
		<i>Derrière</i>	
	3,4	<i>Fondu arabesque á ½</i>	
		Ponta	
	5	<i>Tombe derrière</i>	
	6	<i>Piqué en avant</i>	
	&	<i>Plié</i>	Tour en dedans
	7,8	<i>Grand tour arabesque</i>	
	1,2	<i>Fondu retire</i>	
	3,4	<i>Fondu seconde</i>	
	5	<i>Rond jambé en dehors</i>	
	6	<i>Rond jambé</i>	
	7	<i>Ronde jambé</i>	
	8	<i>Ronde jambé plié</i>	
	1,2	<i>Tour retiré</i>	
	3,4	Acaba pose attitude	
		<i>Derrière</i>	
	5,6	Equilibrio	
	7,8	<i>Alongé et fermé V</i>	Começa atrás na effacé

8. Rond jambe en l'air

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
4/4	1,2,3,4	Preparação do braço à <i>la seconde</i>	O exercício deve ser executado a 90°
	1	<i>Grand batt. à la seconde</i>	
	2	<i>rond jambe en dehors</i>	
	3	<i>rond jambe en dehors</i>	
	4	fecha V atrás	
	5	<i>grand batt. À la seconde</i>	
	6	<i>rond jambe en dedans</i>	
	7	<i>rond jambe en dedans</i>	
	8	fecha V frente	
	1,2	<i>plié</i>	
	3,4	<i>tour en dehors abre à la seconde</i>	
	5,6,7,8	<i>4-rond jambe mudando para écarté derrière</i>	
	1,2	<i>tombé ao lado</i>	
	3,4	<i>demi fouetté devant</i>	
	5,6	<i>piqué attitude derrière</i>	
	7	<i>Alongé</i>	
	8	Fecha v posição	

	5,6,7	<i>Petit batt. Sur le cou-de-</i>	
		<i>de-</i>	
		<i>Pied</i>	
	8	<i>Pose plié pointé devant</i>	
	1,2,3	<i>Petit batt. Sur le cou-</i>	
		<i>de-pied</i>	
	4	<i>Pose plié pointé devant</i>	
	5,6	<i>Fouetté arabesque</i>	Par fouetté en dedans
	7,8	<i>Equilibrio arabesque</i>	
		Repete tudo começando atrás	
		Termina com dupla pirouette sur le cou-de-pied derrière a acabar em arabesque croisé.	

10. Adagio

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
3/4	1,2,3,4	Braço respira no 2 e vai a 1ª e abre à <i>la seconde</i>	Exercício deve ser executado na ½ ponta
	1,2	<i>Developpé devant 90°</i>	Braço ao lado
	3	<i>Tombé devant</i>	Segura o <i>arabesque</i>
	4	<i>Grand demi tour</i>	<i>Tour en dedans</i>

		<i>Arabesque</i>	
	5,6	<i>Developpé arabesque</i>	Braço ao lado
	7	<i>Tombé derrière</i>	
	8	<i>Grand demi tour devant</i>	Braço vai à 3ª posição
		<i>pose 90°</i>	
	1,&,2	<i>developpé devant par</i>	
		<i>plié, posé devant</i>	
	&	fecha V	
	3,&,4	<i>developpé écarté</i>	
		<i>derrière</i>	
	&	fecha V atrás	
	5	<i>soutenu</i>	
	6,7,8	<i>retire derrière com</i>	
		<i>cambré</i>	
	1,&,2	<i>developpé derrière par</i>	Perna de dentro – croisé
		<i>plié</i>	
	3	<i>posé à terre</i>	
	4	braço vai à posição	
		<i>alongé devant</i>	
	5,&,6	<i>grand developpé écarté</i>	
		<i>en avant</i>	
	7	<i>pose à terre</i>	
	8	<i>fouetté arabesque à</i>	
		<i>terre</i>	
	1,2	<i>arabesque</i>	
	3	<i>penché arabesque</i>	
	4	<i>relevé ½ ponta</i>	Só muda o foco- atrás
	5	<i>valsa en arrière</i>	
	6	<i>piqué arabesque</i>	
	7	<i>valsa entournant</i>	Braço esq. em 3ª

	8	acaba pose à terre <i>effacé</i> <i>arabesque</i> fora da barra	posição
--	---	---	---------

11. Grand Batt. Cloche com Grand Battement

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
3/4	1,2 3,4	Começamos com um soutenus para a barra Fecha V posição Perna direita sai para a barra e <i>soutenou</i> V	Terminámos o exercício anterior fora da barra. Pose com braço em 3ª posição e 2ª posição <i>Vaganova</i>
	1 2 3 4 5 6 7 8 1,2	<i>Grand batt. cloche</i> <i>croisé devant</i> <i>pose derrière par terre</i> <i>grand batt devant</i> <i>pose derrière</i> <i>grand batt devant</i> <i>pose derrière</i> <i>grand batt devant</i> <i>fecha V frente</i> <i>retiré derrière</i>	Braço sobe à 3ª posição

	&	<i>fecha V</i>	
	3,4	<i>grand batt seconde</i>	Braço sobe à 3º posição
	5,6	<i>retiré devant</i>	
	&	<i>fecha V</i>	
	7	<i>grand batt seconde</i>	
	8	<i>fecha V</i>	
	1,2	<i>developpé par plié</i>	
		<i>devant</i>	Braços por 3ª posição
	3,4	<i>passo grand fouetté</i>	
		<i>sauté arabesque</i>	Braços <i>alongé</i> ao lado
	5,6	<i>segura pose</i>	
	7,8	<i>passa à frente na</i>	
		<i>diagonal e</i>	
		<i>Repete tudo começando</i>	
		<i>atrás na effacé</i>	

12. Exercício de saída da barra como elemento de ligação e transição para o centro

Ver registo de video

Centro

1. *Temp lié* - Exercício coreografado com base no solo de Sigfried do I ato do bailado O Lago dos Cisnes

2. *Batt. Tendu e batt. Jeté*

3. **Rond jambe à terre-** com *rond jambe entournant*, grandes poses *attitude derrière* e *devant* com *grand fouetté* e *tour lent arabesque en dedans* e *tour lent devant* na pose a *90° en dehors*. 4 *tour lent suivi* .

4. **Batt. fondu** - Exercício de fortalecimento de *pirouettes- Tourner*

Música	Contagens	Descrição do exercício	Observações
2/4	1,2,3,4	Preparação de braços à <i>la seconde</i>	
	1,2	<i>fondu devant na croisé</i>	
	3	<i>tombe devant arabesque</i>	
	&,4	<i>rond jambe a 45° en dedans</i>	
	5,6	<i>fondu derrière na effacé derrière</i>	
	7	<i>tombe derrière</i>	
	&,8	<i>rond jambe a 45° en dehors</i>	
	1	<i>fondu devant na efface</i>	
	&	<i>tombé IV devant</i>	
	2&	<i>pirouette en dedans</i>	
	3	<i>relevé devant 45°</i>	
	&	<i>prepara IV croisé</i>	
	4	<i>pirouette en dehors</i>	
	&	<i>tombé devant IV</i>	
	5	<i>pirouette en dedans</i>	

	&	<i>prepara IV</i>	
	6	<i>Pirouette en dehors</i>	
	&	<i>Tombé devant IV</i>	
	7	<i>Pirouettes en dedans</i>	
	&	<i>Prepara IV</i>	
	8	<i>Pirouette en dehors</i>	
		Acaba na pose effacé	
		Com braço público 3ª posição	Pose da técnica masculina

5. **Pirouettes** - Exercício de *pirouettes en dehors em retiré* e na *pose devant 45°*. **Grand tour à la second suivi**. Este exercício é executado num $\frac{3}{4}$, normalmente uma valsa. O principal objetivo é que seja um exercício promotor da plasticidade e do movimento dos membros superiores. Deve também ser potenciador dos movimentos de rotação, razão porque recorremos a uma valsa. Ao recorrermos a um $\frac{3}{4}$ o bailarino tem tempo para respirar e girar, com bastante tranquilidade e em busca da qualidade da execução técnica.

6. **Grand adagio**- Exercício coreografado com tour tire bouchon de grand plié em V. 6 *port de bras* vaganova e **grand tour à la seconde en dedans** a terminar em *arabesque*. Ligação com deslocação na diagonal com *grand pas jetté entrelacé*.

7. **Grand Batt.**

Exercício prepara em IV, *pirouette en dehors* a acabar na *pose attitude derrière, renversé* e *pas de bourré entourant*.

Com *pirouettes em retiré devant suivi*. (sem colocar o pé no chão).

Saltos

1. *Changement de pié-* em v com *pas chaissez. Echappé IV e petit sissonne.*
2. *Pas assemblé-* Simples e duplo. *Temp de cuisse e chaissez entourant.*
3. *Pas echappé second-* simples e entourant. *Pirouette en dehors com pas de chat.*
4. *Pas jeté- brisé devant e derrière e volé. Duplo sissone entourant.*
5. *Grand sissone à la seconde-* Sissone devant e derrière e duplo tour en l'air
6. *Duplo sissone retiré entourant-* na diagonal com *grand sissone ouvert attitude entourant.*

Os exercícios 7,8,9 e 10, são inspirados no Bailado “Études” do coreógrafo H. Lander, que faz parte do **Repertório Clássico** do English National Ballet-ENB

Études- Bailado com coreografia de Harald Lander, música de Carl Czerny- Estudos para piano com arranjo musical para orquestra de Knudâge Riisager.

7. *Grand Mazurka-* Exercício coreografado com base no bailado *Études de Lander.* Movimento de corpo de baile e duetos e 4 solos com duplo *saut de basque, pas jetté entrelace, grand jetté e grand pas de chat jetté.*
8. *Pas en boité-* na diagonal, com *chainés.*
9. *Manége-* grand jetté lancé em manége.

10. Grand final- *Inclui pirouettes en dehors, renversé attitude derrière, grand pas de chat jetté. Pas jetté entrelacé e duplo assemblé entournant.*

11. Reverence final

Anexo 1



Para: Encarregados de educação dos alunos da turma do 12ºano (C do ensino artístico)

Assunto: Pedido de autorização para a captação de imagens no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa.

Caros encarregados de educação,

Venho por este meio solicitar a vossa autorização para a captação de imagens através de fotografia e vídeo, em contexto de aula de Técnica de Dança Clássica, no âmbito da investigação que estou a levar a cabo, inserida no estágio decorrente do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

A temática desta investigação desenvolve-se no âmbito da Técnica de Dança Clássica, mais especificamente na execução de movimentos *turner*: Proposta interdisciplinar entre a Técnica da Dança Clássica e o Repertório Clássico - 8º ano/rapazes da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional-EDCN. Todas as imagens recolhidas, serão exclusivamente usadas para fins relacionados com a exposição do Relatório Final de Estágio aos arguentes e jurados, aquando da situação de defesa do mesmo, garantindo desde já que nenhuma imagem será divulgada em qualquer rede social ou outro meio de comunicação.

Para que possa avançar com a captação de imagens, será necessário a sua autorização por escrito, tendo de assinar a declaração abaixo inserida.

Com os melhores cumprimentos e agradecendo desde já a atenção dispensada,

(Prof. Rui Reis Lopes)

Eu, *Zuzi Isabel Nunes Fernandes*
do aluno *Luís Fernandes Ma Fias*
declaro que autorizo a captação de imagens do meu educando, no contexto da aula de
Técnica de Dança Clássica.

Encarregado de educação
da turma C do 12º ano,

Assinatura do encarregado de educação





Para: Encarregados de educação dos alunos da turma do 12ºano (C do ensino artístico)

Assunto: Pedido de autorização para a captação de imagens no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa.

Caros encarregados de educação,

Venho por este meio solicitar a vossa autorização para a captação de imagens através de fotografia e vídeo, em contexto de aula de Técnica de Dança Clássica, no âmbito da investigação que estou a levar a cabo, inserida no estágio decorrente do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

A temática desta investigação desenvolve-se no âmbito da Técnica de Dança Clássica, mais especificamente na execução de movimentos *turner*: Proposta interdisciplinar entre a Técnica da Dança Clássica e o Repertório Clássico - 8º ano/rapazes da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional-EDCN. Todas as imagens recolhidas, serão exclusivamente usadas para fins relacionados com a exposição do Relatório Final de Estágio aos arguentes e jurados, aquando da situação de defesa do mesmo, garantindo desde já que nenhuma imagem será divulgada em qualquer rede social ou outro meio de comunicação.

Para que possa avançar com a captação de imagens, será necessário a sua autorização por escrito, tendo de assinar a declaração abaixo inserida.

Com os melhores cumprimentos e agradecendo desde já a atenção dispensada,

(Prof. Rui Reis Lopes)

Eu, *Ricardo Miranda*
do aluno *Paulo Ricardo Miranda*
declaro que autorizo a captação de imagens do meu educando, no contexto da aula de Técnica de Dança Clássica.

Encarregado de educação
da turma C do 12º ano,

Assinatura do encarregado de educação





Para: Encarregados de educação dos alunos da turma do 12ºano (C do ensino artístico)

Assunto: Pedido de autorização para a captação de imagens no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa.

Caros encarregados de educação,

Venho por este meio solicitar a vossa autorização para a captação de imagens através de fotografia e vídeo, em contexto de aula de Técnica de Dança Clássica, no âmbito da investigação que estou a levar a cabo, inserida no estágio decorrente do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

A temática desta investigação desenvolve-se no âmbito da Técnica de Dança Clássica, mais especificamente na execução de movimentos *turner*: Proposta interdisciplinar entre a Técnica da Dança Clássica e o Repertório Clássico - 8º ano/rapazes da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional-EDCN. Todas as imagens recolhidas, serão exclusivamente usadas para fins relacionados com a exposição do Relatório Final de Estágio aos arguentes e jurados, aquando da situação de defesa do mesmo, garantindo desde já que nenhuma imagem será divulgada em qualquer rede social ou outro meio de comunicação.

Para que possa avançar com a captação de imagens, será necessário a sua autorização por escrito, tendo de assinar a declaração abaixo inserida.

Com os melhores cumprimentos e agradecendo desde já a atenção dispensada,

(Prof. Rui Reis Lopes)

Eu,
do aluno

declaro que autorizo a captação de imagens do meu educando, no contexto da aula de Técnica de Dança Clássica.

Encarregado de educação
da turma C do 12º ano,

Assinatura do encarregado de educação





Para: Encarregados de educação dos alunos da turma do 12ºano (C do ensino artístico)

Assunto: Pedido de autorização para a captação de imagens no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa.

Caros encarregados de educação,

Venho por este meio solicitar a vossa autorização para a captação de imagens através de fotografia e vídeo, em contexto de aula de Técnica de Dança Clássica, no âmbito da investigação que estou a levar a cabo, inserida no estágio decorrente do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

A temática desta investigação desenvolve-se no âmbito da Técnica de Dança Clássica, mais especificamente na execução de movimentos *turner*: Proposta interdisciplinar entre a Técnica da Dança Clássica e o Repertório Clássico - 8º ano/rapazes da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional-EDCN. Todas as imagens recolhidas, serão exclusivamente usadas para fins relacionados com a exposição do Relatório Final de Estágio aos arguentes e jurados, aquando da situação de defesa do mesmo, garantindo desde já que nenhuma imagem será divulgada em qualquer rede social ou outro meio de comunicação.

Para que possa avançar com a captação de imagens, será necessário a sua autorização por escrito, tendo de assinar a declaração abaixo inserida.

Com os melhores cumprimentos e agradecendo desde já a atenção dispensada,

(Prof. Rui Reis Lopes)

Eu, Encarregado de educação
do aluno Alexei Cherghelejin da turma C do 12º ano,
declaro que autorizo a captação de imagens do meu educando, no contexto da aula de
Técnica de Dança Clássica.

Cherghelejin

Assinatura do encarregado de educação



Anexo 2

Conteúdos programáticos do 8º ano da EDCN



Conteúdos programáticos

Técnica de dança clássica- Ano letivo 2023/2024

8º ano C- rapazes

1º período- número de aulas previsto 62

Barra

1. Continuação do trabalho desenvolvido nos anos anteriores, com o objetivo de consolidar todos os conteúdos programáticos estudados na EDCN.
2. Premiar o alinhamento estrutural e a colocação, continuando o fortalecimento do trabalho da perna de apoio.
3. Desenvolver e aperfeiçoar o trabalho de épaulement, bem como a coordenação e o trabalho de braços, essencial aos grandes saltos e variações.
4. Recorrer à música e ao professor acompanhador de modo desafiar a nível musical/ rítmico os alunos com vários exercícios na barra, centro e nos saltos.

Centro

1. Adágio mais longo para aumentar e reforçar o trabalho da perna de apoio, várias combinações com promenade nas diferentes poses e em várias direções,
2. Renversé de IV arabesque para écarté en dedans.
3. Renversé começando de grand rond jambes développé.
4. Grand pirouette á la second(com petit sauté).

Saltos

1. Saut de basque terminando nas grande poses croisé e effacé, na diagonal para trás

- começando de passo coupé, de pas de bourrée e de pas chassé.
2. Saut de basque em círculo com pas de bourrée e chassé.
 3. Grand sissone à la seconde de volée en tournant começando de passo coupé, de pas de bourrée, de pas chassé, de lado para lado e na diagonal.
 4. Pas jeté en l'air en tournant em I arabesque e em círculo.

2º período- número de aulas previsto 55

Centro

1. Adágio com combinações de renversé, começando em diferentes posições.
2. Tour en dehors e en dedans nas grandes poses seguidos de 2 tours.
3. Tour chaîné em círculo.
4. Grand pirouette à la seconde 16.

Saltos

1. Trabalho de petit batterie.
2. Jeté entrelacé em círculo com passo e chassé.
3. Double rond jambés en l'air sauté en dehors com mudança para grande pose na outra perna.
4. Grand jeté en tournant terminando em attitude effacé com sissone tombé coupé na diagonal e pas de bourrée.

3º período- número de aulas previsto 45

Centro

1. Grand temps relevé com 2 tours en dehors e en dedans.
2. 1 e 2 tours de uma grande pose para outra.
3. Adágios de longa duração, desenvolvendo a deslocação no espaço e o trabalho de tour lent nas várias poses.
4. Adágios com jeté entrelace, para aperfeiçoar o trabalho de receção, e promover a deslocação espacial em círculo/ manége.

Saltos

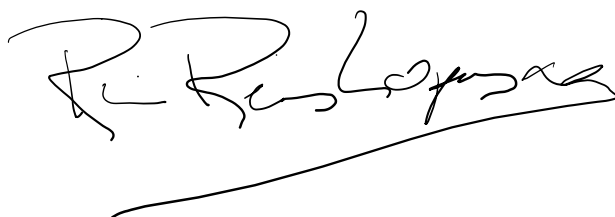
1. Brisé volé e télémaque.
2. Entrechat-six de V para V e grand assemblé de volé.

3. Diagonal e Manége de grand assemblé en tournant duplo.
4. Grand cabriole para a frente e para trás, começando com passo coupé, pas glissade e sissone tombe.
5. Grand cabriole duplo devant e em ciseaux.
6. Jeté lancé em manége.
7. Manége-criar diferentes combinações, promovendo a especificidade de pas grand jeté, saut de basque, pas de valse com pas grand jeté, grand assemblé.

Conteúdo especial: preparação para o exame final recorrendo aos exercícios preparados para o 3º período de forma a aperfeiçoar e consolidar as capacidades individuais de cada aluno e aprimorar a sua performance para uma excelente profissionalização.

Prof. de Técnica de dança Clássica

Rui Reis Lopes

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rui Reis Lopes', with a long horizontal flourish extending to the right.

Lisboa, 26 de setembro de 2023

