



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

Estratégias e didáticas para o progresso e fortalecimento do *en dehors* em alunos do 4º ano do ensino artístico especializado em dança da Academia de Dança do Vale do Sousa

Cláudia Alexandra Silveira Santos

Orientação: Professora Doutora **Vera** Maria Guimarães de Vasconcelos **Amorim** e
Rodrigues de Almeida

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

Outubro de 2016

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Vera Amorim pela disponibilidade, carinho, compreensão, motivação e profissionalismo com que sempre me orientou neste trabalho.

A todos os professores da 4ª Edição do Mestrado em Ensino de Dança, em especial à Professora Doutora Vanda Nascimento e à Especialista Ana Silva Marques pelo conhecimento transmitido e por me fazerem acreditar em mim.

A todos os meus colegas de turma da 4ª Edição do Mestrado em Ensino de Dança, pela partilha e aprendizagens constantes, em especial aos amigos Joana Rodrigues, João Pinto e Patrícia Prata Almeida que sempre me apoiaram incondicionalmente.

À Mestre e amiga Bianca Tavares pelo desafio que me propôs e pelo acolhimento incondicional na Academia de Dança do Vale do Sousa, tornando possível a realização do estágio.

Ao Professor Marco Oliveira pela amizade, disponibilidade e constante partilha de conhecimentos.

A todos os meus amigos e alunas que sempre me apoiaram e incentivaram a não desistir, em especial a Carla Silva, Catarina Lopes e Gisela Pinto que assumiram o 'navio' na minha ausência.

E por fim, mas não menos importante, à minha família, em especial ao meu marido Paulo e ao meu filho Diogo que foram e serão sempre a razão da minha 'luta'.

RESUMO

O presente Relatório de Estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

A aplicação prática deste relatório realizou-se na Academia de Dança do Vale do Sousa, em Paredes, com uma turma de 4º ano (8º ano de escolaridade) do ensino artístico especializado em dança, regime articulado, no ano letivo 2015/2016, integrado na disciplina de Técnica de Dança Clássica.

Este estágio teve como principal objetivo alcançar o progresso e o fortalecimento do *en dehors* em todas as posições (fletidas e extendidas) estudadas pela turma na disciplina de Técnica de Dança Clássica.

Seguindo a metodologia investigação-ação, após ter sido identificado o problema do *en dehors* (rotação externa dos membros inferiores), foi possível realizar uma análise rigorosa e fundamentada dessa mesma problemática e melhorá-la em situação de sala de aula, recorrendo a várias estratégias de ensino, recolha e tratamento de dados. Desta forma, foram-se desenvolvendo novas competências na investigadora/estagiária, nomeadamente, reflexivas e interventivas, que possibilitaram agir, adequadamente, nas fases posteriores da implementação.

O registo de imagens e vídeos feitos ao longo deste estágio, assim como os resultados das avaliações periódicas comprovam, de uma forma geral, a eficácia das estratégias utilizadas, tais como, exposição teórica de conteúdos de anatomia e fisiologia humana, necessários à compreensão do movimento de *en dehors*, com recurso a imagens, assim como a aplicação de exercícios de fortalecimento/flexibilidade da articulação coxofemoral e a utilização de adereços.

A temática deste trabalho contribui para sensibilizar os alunos da importância de uma postura e alinhamentos corretos e do uso correto do *en dehors* na prática (que se deseja segura) da dança clássica.

Palavras-chave: Técnica de Dança Clássica, *En dehors*, *Estratégias de Ensino*.

ABSTRACT

This report was prepared under the Master in Dance Teaching of Escola Superior de Dança - Instituto Politécnico de Lisboa.

The practical application of this report took place in Academia de Dança do Vale do Sousa, in Paredes, with a 4th year class (8th grade) of artistic education in dance, articulated system, during the academic year 2015/2016, integrated in Classical Dance Technique discipline.

This stage aimed to achieve progress and the strengthening of turnout in all positions (flexed and extended) studied by class in Classical Dance Technique discipline.

Following the methodology research-action, after being identified the problem of the turnout (external rotation of the lower limbs), it was possible to conduct a rigorous analysis and reasoned this same problem and improve it in the attended classroom lessons, using various teaching strategies, collection and processing of data. Thus, new skills were developed in the researcher/intern in particular reflective and interventional, that allowed to act fairly, in the later stages of implementation.

The image recording and films made throughout this stage, as well as the results of the periodic reviews show, in general, the effectiveness of the strategies used, such as, theoretical exposure anatomy content and human physiology, necessary for understanding the movement of turnout with images feature as well as the application of strengthening/flexibility exercises of the hip joint and the use of props.

The theme of this work helps to raise students' awareness of the importance of correct posture and alignment and the correct use of the turnout in practice (that we want safe) of classical dance.

Keywords: Classical Dance Technique, En dehors, Teaching Strategies.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	2
RESUMO	3
ABSTRACT	4
ÍNDICE DE FIGURAS	8
FIGURA 1	8
FIGURA 2	8
FIGURA 3	8
FIGURA 4	8
FIGURA 5	8
INTRODUÇÃO	10
ESTRUTURA	11
<u>CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO GERAL</u>	<u>13</u>
1. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO	13
2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	14
3. RECURSOS FÍSICOS E HUMANOS EXISTENTES	15
3.1. INSTALAÇÕES	15
3.2. CORPO DOCENTE	16
4. METODOLOGIA DE ENSINO - <i>ROYAL ACADEMY OF DANCE</i>	16
5.1. TEMÁTICA DE ESTÁGIO	18
5.1. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS	19
5.2. PLANO DE AÇÃO - BREVE DESCRIÇÃO	20
<u>CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO</u>	<u>22</u>
1. <i>EN DEHORS</i> - SIGNIFICADO E MOTIVO HISTÓRICO	22
2. A TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA	26
3. PRINCÍPIOS ANATÓMICOS E FISIOLÓGICOS	29
4. PLANOS DE DESENVOLVIMENTO COMPLEMENTAR	32
4.1. FORÇA	32
4.2. FLEXIBILIDADE	33

4.3. POSTURA E ALINHAMENTO	35
4.3. EQUILÍBRIO	37
5. CARACTERÍSTICAS DO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA (12-14 ANOS)	38
<u>CAPÍTULO III - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO</u>	<u>40</u>
1. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO	40
1.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS	40
2. PLANO DE AÇÃO	43
2.1. OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA	43
2.1.1. DESCRIÇÃO DA OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA	44
2.1.2. INTERPRETAÇÃO DA OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA	51
2.1.3. PROCEDIMENTOS PARA PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA	52
2.2. PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA	53
2.2.1. DESCRIÇÃO DA PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA	53
2.2.2. INTERPRETAÇÃO DA PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA	56
2.2.3. PROCEDIMENTOS PARA A LECIONAÇÃO AUTÓNOMA	57
2.3. LECIONAÇÃO AUTÓNOMA	58
2.3.1. DESCRIÇÃO DA LECIONAÇÃO AUTÓNOMA	60
2.3.1. INTERPRETAÇÃO DA LECIONAÇÃO AUTÓNOMA	61
2.4. PARTICIPAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES	61
<u>CAPÍTULO IV - ESTÁGIO: APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS</u>	<u>63</u>
4.1. ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO 1	63
4.2. ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO 2	66
4.3. ANÁLISE DA AVALIAÇÃO DOS ALUNOS	70
CONCLUSÃO / REFLEXÃO FINAL	73
BIBLIOGRAFIA	76
SIGLAS E ACRÓNIMOS	79
<u>APÊNDICES</u>	<u>I</u>
APÊNDICE A - SÍNTESE DO PROJETO DE ESTÁGIO	II

APÊNDICE B - PLANO DE AÇÃO	III
APÊNDICE C - AVALIAÇÃO POSTURAL	IV
APÊNDICE D - QUESTIONÁRIO 1	V
APÊNDICE E - REGISTO FOTOGRÁFICO INDIVIDUAL DO ALUNO	VI
APÊNDICE F - POWER POINT SOBRE <i>EN DEHORS</i>	VII
APÊNDICE G - EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DE FLEXIBILIDADE E FORTALECIMENTO DO <i>EN DEHORS</i>	VIII
APÊNDICE H - LEGGINS EM MALHA DE <i>LYCRA</i> COM DUAS CORES	IX
APÊNDICE I - CALENDARIZAÇÃO DA APRENDIZAGEM DO <i>SYLLABUS INTERMEDIATE RAD</i>	X
APÊNDICE J - PLANO DE AULA Nº 16 DA LECIONAÇÃO AUTÓNOMA.	XI
APÊNDICE K - REGISTO FOTOGRÁFICO LECIONAÇÃO AUTÓNOMA	XII
APÊNDICE L - NOTAS DE CAMPO LECIONAÇÃO AUTÓNOMA	XIII
APÊNDICE M - QUESTIONÁRIO 2	XIV
APÊNDICE N - CONVITE PARA JANTAR DE GALA DO 10º ANIVERSÁRIO ADVS	XVI
APÊNDICE O - WORKSHOP MAQUILHAGEM E PENTEADOS	XVII
APÊNDICE P - WORKSHOP DE PENTEADOS	XVIII
APÊNDICE Q - CONCURSO INTERNACIONAL DE BAILADO DO PORTO 2015	XIX
APÊNDICE R - AVALIAÇÃO PERIÓDICA DO DESEMPENHO DOS ALUNOS E EXAMES RAD	XX
APÊNDICE S - PARÁMETROS DE AVALIAÇÃO RELACIONADOS COM O EN DEHORS	XXI
APÊNDICE T - GRÁFICO DA AVALIAÇÃO DO 2º PERÍODO	XXII
ANEXOS	XXIII
ANEXO A - PLANO CURRICULAR DO CURSO BÁSICO DE DANÇA - ADVS	XXIV
ANEXO B - HORÁRIO ADVS 2015/16	XXV
ANEXO C - PROJETO DE FORMAÇÃO DA DISCIPLINA DE TDC	XXVI
ANEXO D - PLANO GERAL DE ATIVIDADES 2015/2016	XXXIV
ANEXO E - ESQUEMA DE PONTUAÇÃO DO <i>INTERMEDIATE RAD</i>	XXXIX
ANEXO F - CONTEÚDOS DO EXAME DE <i>INTERMEDIATE RAD</i>	XL

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Horário ADVS 2015/2016	20
Figura 2: Contracapa da monografia de Cesare Negri	24
Figura 3: Página 68 da monografia de Cesare Negri	25
Figura 4: Gráfico 1	63
Figura 5: Gráfico 2	64
Figura 6: Gráfico 3	65
Figura 7: Gráfico 4	65
Figura 8: Gráfico 5	66
Figura 9: Gráfico 6	67
Figura 10: Gráfico 7	68
Figura 11: Gráfico 8	68
Figura 12: Gráfico 9	69
Figura 13: Gráfico 10	72

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Síntese do Projeto de Estágio	13
Quadro 2: Plano Curricular do Curso Básico de Dança ADVS	15
Quadro 3: Plano de Ação	21
Quadro 4: Avaliação Postural	36
Quadro 5: Calendarização da Aprendizagem Intermediária RAD	59
Quadro 6: Plano de Aula nº 16 Lecionação Autónoma	60
Quadro 7: Avaliação Periódica ADVS e Exames RAD	70
Quadro 8: Parâmetros de Avaliação relacionada com En dehors	71

INTRODUÇÃO

O Relatório Final de Estágio, aqui apresentado, foi elaborado no âmbito do estágio do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, sob a orientação da Professora Doutora Vera Amorim.

Este relatório constitui um processo de formação da professora estagiária no desenvolvimento de competências em contexto de trabalho.

A sua aplicação prática foi realizada na Academia de Dança do Vale do Sousa (ADVS), em Paredes, numa turma mista do 4º ano do ensino artístico especializado de dança, na disciplina de Técnica de Dança Clássica (TDC), tendo como professora titular da turma e também diretora da escola, a Mestre Bianca Tavares.

O tema deste trabalho surgiu, inicialmente, dum reflexão da professora estagiária sobre o nível geral dos alunos dança clássica e, que aspeto, ou aspetos, poderiam ser melhorados.

Analisando os princípios básicos desta técnica de dança, constatou que o *en dehors*, sendo aquele que melhor a caracteriza, não estava a ser corretamente utilizado e compreendido pela maioria dos alunos.

Surgiu assim a grande questão de investigação e, a vontade de a resolver, que norteou este trabalho: **como conseguir melhorar e fortalecer o *en dehors* nos alunos de dança clássica?**

Não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino. Esses que-fazer-se encontram um no corpo do outro. Enquanto ensino continuo buscando, reprocurando. Ensino porque busco, porque indaguei, porque indago e me indago. Pesquiso para constatar, constatando, intervenho, intervindo, educo e me educo. Pesquiso para conhecer e o que ainda não conheço e comunicar ou anunciar a novidade.

(Freire, 1996, p.14)

(...) o sucesso de um professor está diretamente relacionado com o equilíbrio entre 'o quê', o 'como' ensina, o 'porquê' ensina de determinada forma e ainda o 'para quê' ensina determinado material, tendo em conta que esta questão se liga diretamente com a noção de progressão que consolida o processo de ensino-aprendizagem - o aluno que compreenda o objetivo/*build up* de determinado movimento ou exercício, terá, muito provavelmente, uma resposta mais eficaz ao que lhe é solicitado.

(Tavares, 2015, p.12)

ESTRUTURA

No que se refere à sua **estrutura**, o presente Relatório de Estágio apresenta-se dividido em cinco capítulos, por forma a simplificar a sua consulta e compreensão.

No **Capítulo I** é feito o **enquadramento geral** do projeto desenvolvido, caracterizando-se a instituição de acolhimento, população, recursos físicos e humanos existentes, metodologia de ensino, objetivos gerais e específicos do estágio e respetiva descrição do plano de ação.

O **Capítulo II** apresenta o **enquadramento teórico**, baseado na revisão bibliográfica efetuada, donde retiramos vários conceitos, que entendemos serem relevantes para a compreensão e aplicação prática deste trabalho. Neste capítulo pretendemos esclarecer o leitor sobre temas como Técnica de Dança Clássica, *En dehors*, Anatomia e Fisiologia Humana (relacionadas com o movimento *en dehors*), Características do Desenvolvimento da Criança (12-14 anos) e por último sobre Planos de Desenvolvimento Complementar (Força, Flexibilidade, Postura e Alinhamento e Equilíbrio).

No **Capítulo III** define-se a **metologia de investigação-ação**, respeitando as suas quatro fases, sendo a primeira a **observação estruturada**, que permitiu observar a dinâmica e estrutura da aula, a relação professor/aluno, o ambiente e comportamento dos alunos, as suas características físicas, diagnosticar o problema do

en dehors e realizar à turma um questionário inicial. A segunda fase refere-se à **participação acompanhada**, onde descrevemos algumas atividades desenvolvidas pela professora estagiária como, abordagens teóricas sobre o tema *en dehors*, recolha individual de imagens de todos os alunos e a participação da professora estagiária em correções gerais e individuais da turma. No período de **lecionação autónoma**, a terceira fase deste capítulo, foram implementadas várias estratégias, por forma a alcançar o objetivo proposto, a par da recolha de dados (fotografias, vídeos e questionário final). Entre cada uma das três primeiras fases deste estudo apresentamos uma reflexão sobre as informações recolhidas nas mesmas e delineamos o plano de ação seguinte. A quarta e última fase deste capítulo apresenta a **colaboração da estagiária noutras atividades** da escola cooperante, que se traduziu na realização de 2 workshops sobre maquilhagem e penteados para aulas e espetáculos, elaboração de cartaz e de um convite do Jantar de Gala do 10º Aniversário da ADVS e, por último, na preparação e acompanhamento de um aluno num concurso internacional de dança.

No **Capítulo IV** inclui-se a **apresentação e análise de dados**, seguida da **reflexão/conclusão final**.

A lista das **referências bibliográficas** consultadas antecede os **apêndices** e por fim aparecem os **anexos**, onde consta toda a informação complementar relevante para a compreensão e construção deste relatório.

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

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO GERAL

Quadro 1: Síntese do Projeto de Estágio

SÍNTESE DO PROJETO DE ESTÁGIO	
Disciplina de Estágio	Técnica de Dança Clássica
Nível de Ensino	4º Ano do Ensino Vocacional de Dança do 3º Ciclo do Ensino Básico
Instituição de Acolhimento	Academia de Dança do Vale do Sousa
Tema	Estratégias e didáticas para o progresso e fortalecimento do <i>en dehors</i> em alunos do 4º ano do ensino artístico especializado em dança da Academia de Dança do Vale do Sousa
Calendarização	De outubro de 2015 a junho de 2016

O quadro 1, acima apresentado serve para sintetizar a informação geral do estágio que serviu de base à elaboração do presente relatório (*Apêndice A*).

1. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO

A ADVS (Academia de Dança do Vale do Sousa) é uma instituição de ensino particular e cooperativo, situada na cidade de Paredes, na região do Vale do Sousa, a Norte do país.

A escola é dirigida por Bianca Tavares e assessorada, pedagogicamente, por Andrea Gaipo e Marco Oliveira.

A ADVS oferece um curso oficial de dança em regime articulado e um curso livre em regime extracurricular.

A escola foi fundada em 2005 e em 2010 foi-lhe concedida, pela DREN (Direção Regional de Educação do Norte), a autorização definitiva de funcionamento n.º 256 para ministrar o Curso Básico de Dança. Em 2012 esta autorização foi alargada ao

Curso Complementar de Dança (do 10º ao 12º ano de escolaridade) e em Junho 2016 ao Curso de Iniciação à Dança (1º Ciclo).

A ADVS conta atualmente com cerca de 300 alunos, dos quais, cerca de um terço, frequenta o curso oficial em regime articulado e, os restantes dois terços, o curso livre em regime extracurricular.

Atualmente do curso vocacional fazem parte cinco turmas que vão do 1º ao 5º ano vocacional (do 5º ao 9º ano de escolaridade).

A ADVS é uma escola reconhecida pela RAD (*Royal Academy of Dance*) na área da dança clássica e conta, para além desta, com diferentes modalidades no curso livre como Dança Jazz, Dança Contemporânea, Dança Moderna, Hip Hop, Condicionamento Físico e Ginástica.

2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra selecionada para este trabalho foi uma turma mista do 4º ano do ensino artístico especializado em dança, correspondendo a alunos que frequentem o 8º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos.

A turma é composta por 18 elementos, dos quais 17 são do género feminino e 1 do género masculino. Metade da turma iniciou a prática da dança clássica antes dos 10 anos de idade, os restantes elementos tiveram o seu primeiro contacto com a mesma apenas no 1º ano do ensino vocacional (5º ano de escolaridade).

A turma do 4º ano, tal como consta do quadro 2 que se segue (Anexo A), tem semanalmente cinco aulas de TDC (Técnica de Dança Clássica) de 90 minutos cada, nas quais foi realizado o estudo em causa. Para além destas aulas, os alunos têm também duas aulas de TDCont. (Técnica de Dança Contemporânea), uma aula de TDM (Técnica de Dança Moderna) e uma aula de Música, sendo todas elas de 90 min.

Quadro 2: Plano Curricular do Curso Básico de Dança - ADVS

PLANO CURRICULAR DO CURSO BÁSICO DE DANÇA ADVS - <i>Regime Articulado</i>					
Técnicas de Dança	1º Ano (5º ano)	2º Ano (6º ano)	3º Ano (7º ano)	4º Ano (8º ano)	5º Ano (9º ano)
Técnica de Dança Clássica/Pontas	5x 90 min.	5x 90 min.	5x 90 min.	5x 90 min.	5x 90 min.
Repertório Clássico e Variações	/	/	/	/	1x 90 min.
Técnica de Dança Contemporânea	/	/	1x 90 min.	2x 90 min.	2x 90 min.
Técnica de Dança Moderna	/	/	1x 90 min.	1x 90 min.	2x 90 min.
Expressão Criativa	1x 90 min.	1x 90 min.	/	/	/
Música	1x 90 min.	1x 90 min.	1x 90 min.	1x 90 min.	1x 90 min.

3. RECURSOS FÍSICOS E HUMANOS EXISTENTES

3.1. INSTALAÇÕES

A ADVS encontra-se situada na cidade de Paredes, na região do Vale do Sousa, a norte do país.

Sendo a ADVS uma escola, à qual foi concedida autorização definitiva de funcionamento pela DREN, as suas instalações e respetivos equipamentos encontram-se em conformidade com as normas de funcionamento da DGEstE - Norte (Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares do Norte).

O espaço físico da escola contempla: dois estúdios de dança (com áreas superiores a 150m²), chão com caixa de ar revestido a linóleo, espelhos na frente da sala, ventilação e iluminação natural, boa acústica, extintores e sinalética de saídas de emergência, barras fixas e móveis, sistema de som e boa iluminação elétrica, sala de música, secretaria, sala de convívio, sala de reuniões, gabinete de direção, balneários feminino e masculino, sala de figurinos, arrecadação, sala de cenários, balneário de

professores, sanitários feminino e masculino e um outro para a utentes com mobilidade condicionada.

No ano letivo 2016-17, a ADCS passará a designar-se CDVS (Conservatório de Dança do Vale do Sousa) e passará a funcionar em instalações próprias, construídas de raiz agora no centro da cidade de Paredes.

3.2. CORPO DOCENTE

Do corpo docente da ADVS fazem parte 8 professores, dos quais 4 são de TDC, 2 de EC (Expressão Criativa) e TDCont, 1 de Música e outro de TDM.

A escola conta ainda com 1 acompanhador, 3 técnicos administrativos, 1 técnico de limpeza e 4 docentes dos cursos extracurriculares.

4. METODOLOGIA DE ENSINO - ROYAL ACADEMY OF DANCE

Bianca Tavares, diretora da escola e docente de TDC, com formação e experiência profissional, fortemente relacionada com a RAD, criou uma associação entre o ensino vocacional de dança clássica e o programa de estudos oferecido por essa entidade.

A *RAD* é uma instituição internacional de ensino e certificação de dança sediada no Reino Unido. Surgiu em 1920 como *Association of Teachers of Operatic Dancing of Great Britain* pela junção dos principais profissionais de dança da época, liderados por Philip Richardson (fundador da *Dancing Times*), com o fim de estabelecer normas para o ensino da dança clássica. Com Adeline Genée, escolhida entre os seus pares como sua primeira presidente, a Associação lançou o seu primeiro programa de estudos no mesmo ano e realizou as suas primeiras provas em 1921.

Em 1928 viu *Queen Mary* a tornar-se a sua primeira patrona e em 1936, depois de receber a Carta Régia do Rei George V, tornou-se em *Royal Academy of Dancing*. No ano seguinte a RAD foi premiada com o brasão de armas pela *College of Arms*.

Atualmente, com 96 anos de existência, a RAD conta na sua presidência com a Ex-Bailarina do *Royal Ballet* - Darcey Bussell - e como patrona a Sua Majestade Rainha Elisabeth II. Marca a sua presença em 79 países com 36 escritórios e mais de

14.000 membros em todo o mundo. Conta mais de 1.000 alunos nos seus programas de formação de professores e com mais de um quarto de um milhão de estudantes a serem examinados através dos seus currículos.

O portfólio de exames e avaliações oferecido pela instituição foi concebido para motivar e encorajar os alunos de todas as idades e níveis de capacidade, através de uma aferição sistemática do progresso e aquisição de conhecimentos.

A RAD oferece um programa de exame (*syllabus*) específico para cada nível, deixando à responsabilidade de cada professor a elaboração de um programa de trabalho, adequado à realidade de cada escola e turma. Este conceito é igualmente aplicado na ADVS.

Pela experiência profissional adquirida, essencialmente ao nível da formação e avaliação de professores da RAD, professora certificada desde 2004, tutora do CBTS (*Certificate in Ballet Teaching Studies*) desde 2007 e, desde 2011, tutora dos novos *Syllabus*, Bianca Tavares tem tido como missão a formação de professores, dotando-os de capacidades de observação e análise, incentivando sempre o questionamento que inclua: de onde, para onde, passando por onde, como, porquê, para quê, para além do conhecimento técnico implícito, que permitirá desenvolver estas mesmas capacidades, formando de facto professores.

Para as outras disciplinas leccionadas na ADVS, existem programas de estudo próprios.

A ADVS tem protocolo de ensino articulado com a Escola EB 2-3 de Paredes, assim como serviço de transporte, assegurando assim a deslocação dos alunos entre os dois estabelecimentos de ensino.

5.1. TEMÁTICA DE ESTÁGIO

O presente trabalho partiu, primordialmente, da forte vontade da professora estagiária, enquanto docente de TDC, de continuar a investir na sua formação profissional e no estudo dos conteúdos e especificidades desta disciplina. Este interesse prendeu-se, não só pelo gosto do conhecimento da matéria, a dança clássica e um dos seus princípios fundamentais, o *en dehors*, mas também pelo prazer da descoberta de estratégias e didáticas que permitissem aperfeiçoar e fortalecer este movimento nos alunos e, desta forma, levar a cabo a sua missão de ensino-aprendizagem.

Nasceu então o tema específico deste Estágio, **Estratégias e didáticas para o progresso e fortalecimento do *en dehors* em alunos do 4º ano do ensino artístico especializado em dança da Academia de Dança do Vale do Sousa.**

Segundo Vaganova (1969), o *en dehors* é uma necessidade anatómica para todas as danças teatrais que implicam todo o tipo de movimentos concebidos para as pernas, os quais não podem conseguir-se sem a rotação externa das mesmas.

Para além dos motivos apresentados, o forte sentido de responsabilidade, inerente à profissão de docente de uma técnica de dança, em que o objeto de trabalho é o corpo humano, leva, inevitavelmente, a professora estagiária a aprofundar e adquirir conhecimentos de anatomia, fisiologia e cinesiologia do corpo humano, pois os saberes e ações aplicados pelo docente em contexto de aula são determinantes para o futuro dos alunos.

O objetivo geral proposto para este estágio (melhorar e fortalecer o *en dehors*) tem, obviamente, um grandioso propósito: utilizar a técnica para atingir a componente artística da dança, comunicando assim através dela.

5.1. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

O **objetivo geral** deste projeto foi alcançar o progresso e fortalecimento do en dehors em alunos do 4º ano do ensino artístico especializado de dança, no âmbito da disciplina de técnica da dança clássica, em todas as posições (fletidas e extendidas) que constam na lista de objetivos e conteúdos programáticos para o 4º ano da ADVS, apresentada em anexo deste relatório (Anexo 1).

De forma a atingirmos o objetivo geral proposto, foi necessário definirmos os seguintes objetivos específicos:

- Aquisição de conhecimentos, por parte dos alunos, sobre a morfologia óssea e muscular da parte inferior do corpo, os músculos responsáveis pelo *en dehors*, a sua localização e a sua função;
- Implementar exercícios de flexibilidade e fortalecimento da articulação coxofemoral, utilizando, ocasionalmente alguns acessórios;
- Comprovar a eficácia das estratégias utilizadas no progresso e fortalecimento do *en dehors*, através de registos de imagem e vídeo dos alunos e da comparação dos resultados das avaliações dos dois períodos letivos, assim como da comparação dos resultados dos exames RAD, a que alguns alunos da turma foram postos em 2015 e 2016 e da análise comparativa dos questionários 1 e 2 realizados antes e depois da aplicação prática do projeto desenvolvido.

5.2. PLANO DE AÇÃO - BREVE DESCRIÇÃO

O Estágio, previsto no MED (Mestrado de Ensino de Dança), de acordo com os números 4 e 9 do Artigo 12º do Regulamento de Estágio da ESD (Escola Superior de Dança), decorreu durante o 3º e 4º semestres deste ciclo de estudos na instituição escolhida pela discente, a ADVS, e teve uma carga horária de 60 horas.

Delineamos com a direção da ADVS um plano de ação, traduzido no quadro 3 (Apêndice B) para o cumprimento dessa carga horária, tendo em conta o horário ADVS 2015/16, da figura 1, determinado para a turma do 4º ano, na disciplina de TDC (Anexo B).

Perante a disponibilidade da professora estagiária, a escola cooperante determinou as aulas de 3ª e 4ª feira para à realização do estágio.

Figura 1: Horário ADVS 2015/16

Academia de Dança do Vale do Sousa
Ensino Artístico Especializado em Dança em Regime Articulado

HORÁRIO 2015/2016

07-09-2015

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		SÁBADO		
Estúdio A	Estúdio B	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio A	Estúdio B	Sala 1	Estúdio A	Sala 1
9:00 - 10:30		8:30 - 10:00		8:25 - 09:55		9:00 - 10:30	9:00 - 10:30	9:00 - 10:30		9:00 - 10:30	8:30 - 10:45	
3º ano TDC		2º ano TDC		4º ano Música		2º ano TDC	3º ano EC	2º ano TDC		3º ano Música	3º ano TDC	
10:45 - 12:15	10:45 - 12:15	10:10 - 11:40	10:05 - 11:35	10:10 - 11:40	11:00 - 12:30	10:45 - 12:15	10:45 - 12:15	10:45 - 12:15				11:00 - 12:30
4º ano TDC	3º ano Música	3º ano TDC	4º ano TDC	2º ano Música	3º ano TDC	3º ano TDC	2º ano EC	4º ano TDC				3º ano Música
		11:45 - 13:15										
		4º ano TDC										
					13:15 - 14:45				13:30 - 15:00			
					4º ano TDC				3º ano TDC			
					14:45 - 16:15	14:45 - 16:15	14:30 - 16:00	14:15 - 15:45		14:45 - 16:15		
2º ano TDC	3º ano TDC	3º TDC	3º ano TDC	3º ano TDC	2º ano TDC	3º ano TDC	4º ano TDC		4º ano TDC			
16:15 - 17:45	16:30 - 18:00	16:15 - 17:00		16:30 - 18:00	16:15 - 17:45	16:00 - 17:30	16:15 - 17:45					
4º ano TDC	3º ano TDM	3º ano OFCore		3º ano TDM	3º ano TDC	4º ano TDC	3º ano TDC					
18:00 - 19:30		17:00 - 18:30		18:00 - 19:30			17:45 - 20:45					
4º ano TDM		3º ano TDC		3º ano TDM			3º ano TDC					

Legenda: TDC: Técnica de Dança Clássica TDM: Técnica de Dança Moderna TDCCont: Técnica de Dança Contemporânea
OFCore: Oficina Coreográfica de TDCCont EC: Expressão Criativa

Quadro 3: Plano de Ação

PLANO DE AÇÃO			
ETAPAS	DURAÇÃO	Nº DE AULAS	CALENDARIZAÇÃO
Observação estruturada	8 horas	6 aulas de 90 min.	6,7,13,14,20 e 21 de outubro de 2015
Participação acompanhada	8 horas	6 aulas de 90 min.	3,4,10,11,17 e 18 de novembro de 2015
Lecionação	40 horas	27 aulas de 90 min.	5,6,12,13,19,20,26 e 27 de janeiro de 2016 2,3,16,17,23 e 24 de fevereiro de 2016 1,2,8,9,15 e 16 de março de 2016 5,6,12,13,19,20 e 26 de abril de 2016
Participação noutras atividades:	4 horas	23 horas (despendidas)	
Elaboração de cartaz e convite para Jantar de Gala do 10º Aniversário ADVS	2horas		5 de dezembro de 2015
Realização de um workshop de penteados e maquilhagem	2h30 min.	Workshop maquilhagem e penteados (≥12 anos) 1h30min. Workshop de penteados (8-11 anos) 1h	8 de fevereiro de 2016
Participação num concurso internacional de dança	18h30 min.	14 ensaios de 45 min. 8 horas de acompanhamento do aluno durante o concurso	21,22,29 e 30 de dezembro 2015 22,23,29 e 30 de março de 2016 6,13,20 e 27 de abril de 2016 22,23,29 e 30 de maio de 2016

CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Face à consulta e análise bibliográfica que envolve a temática deste projeto, pretendemos expor de seguida, a informação relevante à sua compreensão.

1. EN DEHORS - SIGNIFICADO E MOTIVO HISTÓRICO

Consideramos pertinente para este trabalho esclarecer o leitor sobre o significado de *en dehors*, assim como a história do seu aparecimento.

Segundo Sampaio (2014), entre os possíveis movimentos na articulação coxofemoral, um deles consiste na rotação externa do fémur no acetábulo da pélve. Este movimento designa-se na dança clássica como *en dehors*.

Para o autor, seja qual for verdadeira história do *en dehors*, a rotação externa da articulação coxofemoral foi preservada na dança clássica, em virtude, principalmente, da estabilidade.

Vaganova (1969), afirma que o conceito de *en dehors* define, não só, os movimentos de rotação das pernas, assim como a posição das mesmas viradas para fora, conforme é exigido pelo ballet clássico.

Segundo a autora, o *en dehors* é uma necessidade anatómica para todas as danças teatrais que impliquem todo o tipo de movimentos concebidos para as pernas, os quais não poderão conseguir-se sem a rotação externa das mesmas. Desta forma, as pernas poderão ser facilmente estendidas e cruzadas uma com a outra, havendo assim maior liberdade de movimento.

This is the importance of training the legs of a classical dancer in strict en dehors. It is not an aesthetic conception but a professional necessity. The Dancer without a turnout is limited in her movements, while a classical dancer possessing a turnout is command of all conceivable richness of dance movements of the legs.

(Vaganova, 1969, p.24)

Para Medova (1998), trata-se simplesmente de uma posição que se obtém através da rotação das ancas do interior para o exterior, com os joelhos e os pés a acompanhar, bem entendido, na mesma direção.

A autora coloca então a questão: "Para que serve isto?" - Para evitar o bloqueio da articulação da anca quando se levanta a perna a partir de uma determinada altura.

Tal como Vaganova (1969), Medova (1998) afirma que graças ao *en dehors* as pernas têm muito maior liberdade de movimentos.

Vaganova (1969) refere que em posições normais (naturais) o movimento das pernas é muito limitado pela forma como se encaixa o fémur na bacia. Assim que uma perna se levanta, o pescoço/cólo da cabeça do fémur bate na borda do acetábulo e não permite que a perna continue a subir, mas se a perna estiver virada para fora, o trocanter maior recua e a borda do acetábulo junta-se com a superfície plana do pescoço da cabeça do fémur, o que permite que a perna se estenda entre um ângulo de 90° e 135°. Para a autora, se este movimento aumenta o campo de ação das pernas, então torna-se importante treiná-lo.

(...) Sem consciência histórica sobre o nosso passado (e antepassados...) não perceberíamos quem somos. Esta dimensão identitária - quem somos? - emerge no terreno de memórias históricas partilhadas. Por isso, o sentimento de identidade - entendida no sentido de imagem de si, para si e para os outros - aparece associado à consciência histórica, forma de nos sentirmos em outros que nos são próximos, outros que antecipam a nossa existência que, por sua vez, antecipará a de outros. Ao assegurar um sentimento de continuidade no tempo e na memória (e na memória do tempo) a consciência histórica contribui, deste modo, para a afirmação da identidade - individual e colectiva (...).

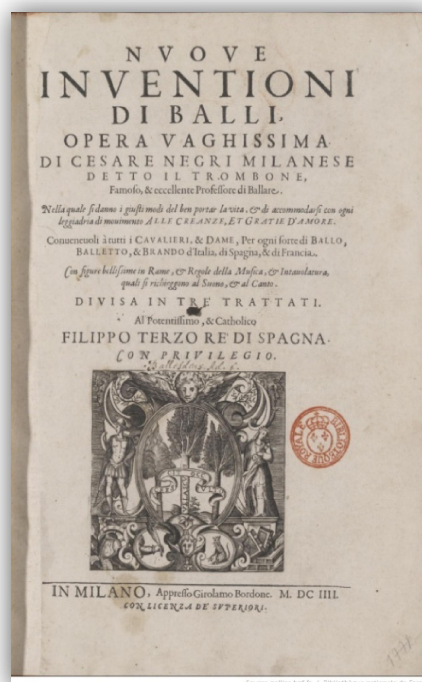
(Pais, 1999, p.1)

Segundo Sampaio (2014) existem várias versões para a invenção do *en dehors*, inclusive a de que ele é uma posição natural do corpo e que o ballet apenas o levou às últimas consequências.

O autor afirma que a estética da dança clássica foi construída sobre os dois fundamentos cénicos de *Cesare Negri*¹, o *en dehors* e os joelhos esticados, sugeridos para que os bailarinos ficassem mais alongados e com maior equilíbrio.

Cesare Negri, escreveu em 1602 a ópera *Le Grazie d'Amore* dividida em três tratados que mais tarde ficou conhecida por *Nuove invenzioni di balli* (Nova invenção para a dança). Nesta monografia Negri aconselha, como forma de manter a elegância, que os pés dos bailarinos fossem mantidos para fora, conselho que perdurou através dos tempos e que foi levado em conta aquando da contextualização da técnica.

Figura 2: Contracapa da monografia de Cesare Negri



Negri, C.(1604). *Nuovi inventioni di balli*. 1 fotografia, color. Consultado em agosto 20, 2016, em <http://www.bnf.fr/gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k135195k>

¹ Cesare Negri, músico bailarino e coreógrafo, nasceu em Milão em 1536. A serviço das famílias Visconti, Gonzaga e Médici, realizava frequentemente excursões a Veneza, cidade que fez durante muito tempo a ligação entre a Europa e o Oriente por meio da rota da seda e que sofreu muitas influências artísticas e científicas orientais. Sampaio (2014), questiona se seria apenas coincidência a posição *en dehors* estar no secular Teatro Nô oriental (forma clássica de teatro profissional japonês que significa talento ou habilidade, combina canto, pantomima, música e poesia e é executado desde o séc. XIV, tendo evoluído, assim como a dança clássica, de formas teatrais, aristocratas e populares) e ser sugerida por Negri para a dança do ocidente. Negri escreveu sobre *i piedi in fuori*, na monografia *Nuove Inventioni di Balli*, publicada em 1602 e republicada em 1604.

Figura 3: Página 68 da monografia de Cesare Negri



Negri, C.(1604). *Nuovi inventioni di balli*. 1 fotografia, color. Consultado em agosto 20, 2016, em <http://www.bnf.fr/gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k135195k>

Castle (1998) escreve que o *ballet* nasceu na Itália no séc. XV e *ballet* vem da palavra italiana *ballo*, que significa dança. O autor refere que o ballet foi levado para França por Catarina de Médicis e evolui nas cortes francesas. O entretenimento da corte era feito de grandes espetáculos com cenários e figurinos, que incluíam discursos, cortejos, música e dança.

Segundo Castle (1998), Jean Baptiste Lully (1632-87) ficou conhecido por compor músicas para as produções da corte francesa da altura, que eram mistura de dança e ópera. Apareceu com o rei Luis XIV em vários bailados, apresentando-se como bailarino. Um dos maiores exemplos era o espetáculo *Le ballet de la nuit* (1653), em que Luís XIV, com apenas treze anos de idade, aparecia como Rei Sol. Luís XIV, juntamente com o seu mestre *Pierre Beauchamp* e *Jean Baptiste Lully*, fundaram a *Académie Royal de Musique et Dance*, onde as cinco posições básicas do ballet foram registadas pela primeira vez.

Medova (1998) afirma que sem as cinco posições, não poderemos aprender nenhum movimento de dança clássica, pois quase todos os passos começam e acabam por uma delas.

Outra curiosidade referida por Sampaio (2014), relacionada com o aparecimento do *en dehors*, foi o testemunho de Jane Blauth, bailarina e professora de dança clássica que construiu a sua carreira em França que contava que escutava do professor francês Serge Peretti a seguinte história: Lully, bailarino e músico italiano que chegou a França por volta de 1660, conseguiu permissão do Rei Luís XIV para apresentar os bailados num palco italiano, dentro do *Grand Palais*, com os artistas num nível acima e o público do outro lado. Devido à sua rígida etiqueta de uma nobreza cuja única função era fazer uma representação de si mesma, não permitia que plebeus e mesmo os nobres virassem as costas ao Rei, e onde as regras cénicas não contemplavam diagonais, os bailarinos tinham que entrar e sair de cena, sempre virados de frente para a nobre plateia. Com os pesados figurinos, os saltos altos e as altas perucas, os bailarinos perdiam frequentemente o equilíbrio ao entrarem e saírem de cena caminhando de lado. Foi então que, voltando-se aos ensinamentos de Cesari Negri, descobriram que virando os pés para fora, não só ficavam mais elegantes, mas conseguiam passar um pé pela frente do outro sem perder a estabilidade².

2. A TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

Mauss, antropólogo citado por Fazenda (2012), no seu *Manual de Etnografia*, defende que um estudo sobre a dança começará, necessariamente, por um estudo das técnicas do corpo que a envolve. Fazenda considera este ensinamento muito importante, porque, para si, é fundador de uma conceção da dança enquanto prática aprendida, transmitida e culturalmente significativa.

Outro ensinamento de Mauss que Fazenda refere é o de que as técnicas de dança têm um carácter de excecionalidade que as diferencia de outras técnicas do corpo, porque muitas vezes a dança apresenta relações estreitas com a acrobacia.

O antropólogo Mauss refere-se ao carácter extraordinário das técnicas do corpo na dança, quando comparadas com a forma de usar o corpo no dia a dia, distinção essa que foi conceptual e teoricamente desenvolvida por vários autores, como Ugo Volli (1985), citado por Fazenda (2012) que distinguiu as 'técnicas quotidianas' das 'técnicas extra-quotidianas' de uso do corpo.

As 'técnicas quotidianas' são aquelas que são consideradas naturais e são aprendidas de forma informal, adquiridas por todos (saltar, caminhar, trepar, por

² Informação cedida oralmente a Flávio Sampaio por Jane Blauth.

exemplo). As técnicas 'extra-quotidianas' são o contrário porque requerem formalidade na sua transmissão e aprendizagem e referem-se a funções e papéis precisos (ator, orador, chefe, bailarino, por exemplo).

Fazenda (2012) aponta que, outra forma de distinguir os dois tipos de técnicas, é que o processo de aprendizagem e execução das técnicas 'extra-quotidianas' implica um desvio em relação ao uso comum do corpo, no que diz respeito ao ritmo, ao esforço, ao uso da energia e às posições adotadas, dando como exemplo, a comparação de técnicas da dança teatral euro-americana, a técnica de dança clássica e a da técnica de dança moderna e contemporânea.

A técnica de dança clássica, segundo a autora, molda o corpo, seguindo o modelo ideal do corpo alongado, vertical, projetado para o exterior e para o alto, ao contrário da técnica de dança moderna e contemporânea que valorizam a descida do corpo e a queda.

Para Fazenda (2012) as técnicas 'extra-quotidianas' são apanágio de especialistas e implicam um uso extraordinário do corpo que visa intensificar a sua ação, presença e comunicação.

Fazenda (2012) cita também a teórica e bailarina Susan Leigh Foster, que na sua obra *Dancing Bodies* (1992), afirma que apenas conhece o corpo através da sua resposta aos métodos e às técnicas usadas para o cultivar e que cada técnica de dança constrói um corpo especializado e específico, representativo de uma determinada visão estética da dança, de um coreógrafo ou de uma tradição.

Fazenda (2012) conclui então que **cada técnica de dança pressupõe um programa de desenvolvimento da força, da flexibilidade, do alinhamento, do ritmo e do equilíbrio**; desenvolve determinadas qualidades de movimento e virtuosismo; coloca a ênfase em certas partes do corpo e relações entre si; pode assentar numa extensa nomenclatura e em inúmeros elementos mímicos de movimento, suscetíveis de serem agrupados em sequência ou em simultaneidade, a partir de **princípios anatómicos, fisiológicos e estéticos** que regulam as combinações possíveis.

Fazenda (2012) considera importante fazer-se uma breve análise dos vários tipos de corpos analisados por Foster (1992) na sua obra *Dancing Bodies* dando,

como exemplo principal desse estudo, o corpo formado pela técnica de dança clássica, que importa aqui referir. A **técnica de dança clássica**, amplamente difundida e considerada estruturante na formação do bailarino, por parte de um grande número de profissionais e instituições de ensino, **cultiva um corpo forte, preciso, rápido, mas, simultaneamente, capaz de gerar imagens de leveza e representações do etéreo.**

Fazenda (2012), como tantos outros autores, menciona que o desenvolvimento da técnica da dança clássica e a sua profissionalização, foram incrementados por Luís XIV, com a criação, em 1661, em Paris, da *Academie Royal de Danse*.

Xarez (2012), no seu livro *Treino em Dança* dá-nos uma explicação muito clara sobre as técnicas de dança.

Em primeiro lugar, o autor aborda a ideia geral de técnica que pode basear-se no conceito de eficiência, sendo um modo hábil de realizar uma determinada tarefa, e também no conceito de tradição, tendo em conta que diferentes culturas adotam determinados modos de execução e os vão passando ao longo de gerações.

O autor diz-nos que as técnicas de dança constituem formas de utilização do corpo muito específicas, que se transformam em padrões motores que se podem imitar, apropriar e reproduzir de forma rigorosa. Conclui que quanto menor for a diferença entre o padrão estipulado e a execução dessa habilidade, maior será o domínio da técnica e mais técnica terá um determinado bailarino.

Em suma, o autor defende que o treino em dança não deve só incluir uma sólida aprendizagem das técnicas, pois poder-se-á correr o risco de não se atingir as melhores finalidades da dança que são a expressão e a criatividade artísticas. Xarez cita Maurice Béjart dizendo que o mesmo escreveu um dia que a principal contradição da dança reside na oposição entre técnica e expressão.

O autor ressalva a ideia de que a expressão (de ideias, sentimentos e emoções) será o objetivo a atingir e as técnicas serão apenas os meios que estão disponíveis para esse fim, de expressão e comunicação através do movimento dançado.

A Dança não pode ser reduzida a um desfile de habilidades técnicas que podem até fazer sentido numa aula, mas que, num palco, podem até raiar o ridículo. O virtuosismo técnico terá sempre espectadores, mas pede-se que a dança, tal como a música, seja um pouco (de preferência muito) mais do que isso. (...) Por isso, a formação de jovens bailarinos deve contemplar a aprendizagem de técnicas, sem dúvida, mas também deve ser mesclada com a aprendizagem de obras coreográficas, com oficinas de pendor expressivo e criativo, com a participação frequente em espetáculos (...) de modo a criar um ambiente em que a técnica seja, não uma barreira mas um meio (poderoso sem dúvida), para quem nos quer dizer alguma coisa através da dança.

(Xarez, 2012, p.129-130)

3. PRINCÍPIOS ANATÓMICOS E FISIOLÓGICOS

Tendo em conta que o movimento de *en dehors* se localiza na cintura pélvica, foi importante para este trabalho analisar esta estrutura óssea, que liga o esqueleto axial (coluna vertebral) aos membros inferiores.

Segundo Thomasen & Rist (1996) a pélve divide-se em três partes, tendo como referência mediana a localização do acetábulo (cavidade pélvica onde a cabeça do fémur encaixa lateralmente):

- Ílios (partes superiores);
- Ísquios (partes inferiores);
- Púbis (partes anteriores).

A cintura pélvica comporta em si as seguintes articulações:

- Sacro Ilíaca (articula o sacro com o osso ilíaco);
- Sínfise púbica (liga os dois ossos púbicos);
- Coxofemoral (conecta o fémur com o acetábulo).

É nesta última articulação (coxofemoral) que acontece o movimento de rotação externa do fémur ou retroversão femoral (*en dehors*).

Segundo os dois autores, esta articulação permite seis tipos de movimentos femorais: flexão, extensão, abdução, adução, rotação e circundução (combinação de todos os movimentos).

Segundo Parker (2007), a forma de um osso indica a sua função. Os ossos largos ou chatos como a omoplata, na cintura escapular, têm zonas de superfície grandes para prender os músculos. Os ossos longos, como os dos braços e os das pernas funcionam como alavancas para mover os membros para muitas posições. Os ossos sesamóides são pequenos e situados profundamente entre os tecidos.

Para o autor, a cabeça esférica de um osso encaixa na cavidade em taça do outro, como a articulação coxofemoral. De todas as estruturas articulares, as articulações esféricas ou enartroses (esferoidais) são as que permitem a mais ampla gama de movimentos.

Segundo Parker (2007) aquilo que habitualmente consideramos músculos são os músculos esqueléticos que também são conhecidos por voluntários, uma vez que controlamos os seus movimentos, e por músculos estriados, dado o seu aspecto ao microscópio.

Na obra de Parker (2007) *Anatomia e Fisiologia do Corpo Humano*, assim como na de Hass (2010), *Dance Anatomy*, os seis pequenos músculos designados como rotadores externos (responsáveis pelo *en dehors* e pela estabilidade das ancas) e que se localizam por baixo dos glúteos máximos são:

- Piriforme (liga o sacro e o ílio posterior ao fémur);
- Obturador interno e externo (ligam o ísquio e osso púbico ao trocanter maior do fémur);
- Gémeo inferior e superior (ligam o ísquio ao trocanter maior do fémur);
- Quadrado femural (liga o ísquio ao trocanter maior do fémur).

Hass (2010) refere-se a estes seis músculos como os '**deep six**' e explica que o fémur deve rodar para dentro e para fora para responder a todos os estilos de dança.

Em *Dance Anatomy*, Hass (2010) analisa a posição dos músculos rotadores externos e como eles conectam com o fémur, com o sacro e com os ísquios e afirma que assim que as fibras musculares contraem, o fémur roda lateralmente para fora na articulação coxofemoral, sem que qualquer movimento indesejado da zona lombar e da cintura pélvica. " The majority of turnout must come from movement in the hip socket. Just move your thigh, not your pelvis or spine." (Hass 2010, p. 106)

O autor defende que deve existir um equilíbrio de força e flexibilidade entre os rotadores internos e externos.

Considera que todos os bailarinos precisam de compreender como as forças dos movimentos das pernas são distribuídas através das articulações da cintura pélvica e dessa forma poder-se-á melhorar a técnica. O objetivo é conseguir o movimento desejado das pernas sem se perder o controlo pélvico.

Segundo Hass (2010), a pélve (ligação entre o tronco e as pernas) quando organizada e equilibrada é extremamente poderosa, visto ser nela que se insere toda a musculatura do centro do corpo e onde têm origem grande parte dos músculos das pernas. Defende que os bailarinos deverão aprender a movimentar-se a partir do centro, sendo a pélve a base desse centro.

Sendo o fémur o osso mais longo e resistente do corpo humano, importa também realçar os músculos das pernas responsáveis pela rotação interna a que Hass faz referência. Esses músculos são os isquiotibiais (semitendinoso e semimembranoso), fibras anteriores dos glúteos médios e mínimos, assim como o tensor da fáscia lata.

Partindo do princípio que o *en dehors* é um movimento de rotação externa das pernas (ancas, joelhos e pés) é importante salientar o papel dos ligamentos na estabilidade dessas articulações e consequente equilíbrio do corpo.

Segundo Hass (2010), o fémur é mantido firmemente dentro da cavidade em taça do acetábulo pelos seguintes meios de união:

- Cápsula fibrosa (inserções acetabulares e femorais);
- Ligamento da cabeça do fémur;
- Ligamento iliofemoral (ligamento Y)³;
- Ligamento pubofemoral;
- Ligamento isquiofemoral.

Hass (2010) menciona também os meios de união da articulação do joelho, sendo eles:

- Cápsula fibrosa;
- Ligamento rotuliano ou anterior;
- Ligamentos poplíteo oblíquo e arqueado;
- Ligamentos colateral tibial (relação com menisco medial) e peroneal;

³ Segundo Hass (2010) o ligamento iliofemoral é extremamente forte, por isso contribui para a estabilidade e controlo da colocação do corpo. Se num bailarino este tendão for curto pode limitar o seu *en dehors* e por isso alguns bailarinos fazem anteversão pélvica, relaxando o ligamento iliofemoral para assim obterem mais rotação externa dos membros inferiores.

- Ligamentos cruzados anterior e posterior;
- Ligamento transverso.

Estes ligamentos fornecem suporte ao joelho e podem ser muitas vezes lesionados quando o alinhamento é comprometido, especialmente na receção de saltos, momento em que o fémur precisa de estar alinhado por cima da tibia.

4. PLANOS DE DESENVOLVIMENTO COMPLEMENTAR

Pegando novamente na ideia de Fazenda (2012), que cada técnica de dança pressupõe um **programa de desenvolvimento da força, da flexibilidade, do alinhamento, do ritmo e do equilíbrio**, tornou-se importante para este trabalho analisarmos cada um desses planos.

4.1. FORÇA

Segundo Xarez (2012), os bailarinos precisam de trabalhar a força muscular, pois as habilidades técnicas da dança, nomeadamente da dança clássica, sustentam-se em capacidades como força, flexibilidade e coordenação.

O autor destaca duas razões, pelas quais os bailarinos necessitam de um plano de desenvolvimento da força muscular. Por um lado, um plano de desenvolvimento da forma possibilita a prevenção e a recuperação de lesões e, por outro, desde que devidamente supervisionado, provoca uma melhoria ao nível da técnica, com consequências para a globalidade da performance.

Xarez (2012) afirma que o treino tradicional (aulas de técnica e ensaios coreográficos) melhora a força e outras qualidades físicas, mas realiza-o de uma forma desequilibrada, por opções de natureza estética (trabalhando mais a retroversão do que a anteversão femoral, por exemplo). Por outro lado, devido à grande diversidade e exigência física das solicitações coreográficas, o treino tradicional é insuficiente para completar todas essas necessidades. Logo o treino complementar de força muscular é bastante recomendável, pois fortalece todos os grupos musculares (agonistas e antagonistas), desde que os princípios gerais do treino, como os da especificidade e individualização sejam respeitados.

4.2. FLEXIBILIDADE

Consideramos relevante para a compreensão da temática do *en dehors* definirmos o que é a flexibilidade.

Citando novamente Xarez (2012), flexibilidade (flexibilidade articular) é a capacidade de realizar ações motoras com maior ou menor amplitude articular, é a amplitude ou ROM (range of motion) e refere-se à relação entre dois segmentos ósseos (distância angular ou linear) medida em graus, com fulcro numa determinada articulação.

Perante estas definições, podemos concluir que ter ou não ter *en dehors* depende se se tem ou não se tem flexibilidade na articulação coxofemoral.

Segundo Xarez (2012), como na dança clássica os movimentos com amplitude articular extrema fazem parte do repertório coreográfico torna-se fundamental que os bailarinos tenham essa capacidade. Logo, a flexibilidade tornou-se num verdadeiro pré-requisito para aceder à profissão de bailarino.

O autor apresenta vários fatores estruturais dos quais a flexibilidade depende, nomeadamente, os pré-definidos pela genética e os associados ao contexto.

Para Thomasen & Rist (1996) os fatores que condicionam o *en dehors* são:

- a profundidade do acetábulo, pois quanto mais profundo for o encaixe da cabeça do fémur no acetábulo menor será a sua rotação externa (herança génica);
- o ângulo do pescoço do fémur e o seu comprimento (herança génica);
- a elasticidade do ligamento iliofemoral (ligamento y);
- a idade a que começa a prática da dança, pois quanto mais cedo o ligamento iliofemoral for alongado, maior será o *en dehors*.

Of all the above factors, only the last one can affect a change in turn-out. All the other factors are predetermined congenital factors. However, it is possible to strengthen the muscles that control the turn-out in order to maximise full facility.

(Thomasen & Rist, 1996, p. 49)

Segundo Xarez (2012), na dança clássica a solicitação da amplitude articular extrema observa-se ao nível de 3 articulações:

- Anca (rotação externa, flexão e extensão dos membros inferiores);
- Coluna vertebral (extensão);
- Pé (flexão plantar).

O autor defende que não basta descansar sobre uma amplitude articular acima da média, é necessário treinar para a manter níveis máximos, os quais não devem desrespeitar a anatomia de cada articulação, a integridade de todos os tecidos, ou seja, os limites fisiológicos de cada um, apesar de existir uma seleção quase natural dos mais flexíveis de se aproximarem de uma atividade que evidencie essa qualidade, podendo tornar-se num fator de sucesso.

Segundo Xarez (2012), se por um lado o treino da força não tiver em conta a amplitude articular, poderá provocar algum encurtamento muscular, mas por outro lado, uma melhoria da força em condições de amplitude articular máxima pode contribuir para uma melhoria da flexibilidade ao nível da articulação em causa.

Posto isto, o autor coloca a seguinte questão: "Como podemos aumentar a flexibilidade na articulação em causa?" - aumentando a produção de força dos músculos agonistas e alongando os antagonistas, pois as duas são necessárias para atingir o objetivo de alcançar uma maior amplitude dos segmentos ósseos envolvidos numa determinada articulação.

(...) o treino da flexibilidade deve ser o mais específico e integrado possível, ou seja, ter em consideração as habilidades técnicas e as solicitações coreográficas em que se nota a sua necessidade, e como tal, deve estar perfeitamente ajustado e associado ao treino da força e da coordenação.

(Xarez, 2012, p. 98)

4.3. POSTURA E ALINHAMENTO

Segundo Xarez (2012), uma boa postura será aquela que protege os diferentes órgãos e tecidos de posições que poderão, pela frequência e duração, originar desconforto, dor e incapacidade funcional.

Para o autor, uma boa postura consistirá no correto alinhamento dos segmentos corporais, seja para manter posições estáticas ou dinâmicas.

Na dança os segmentos corporais podem assumir múltiplas configurações, contudo, Xarez afirma que essa potencialidade estética não pode descurar a postura e as suas vantagens (vitais para a saúde e bem-estar de cada um).

Vantagens de uma boa postura:

- Previne dores e lesões;
- Permite obter a máxima funcionalidade, gastando menos energia;
- Melhora a produtividade;
- Diminui a tensão arterial e melhora a colocação dos órgãos internos.

Na dança clássica, como já referimos anteriormente, todos os movimentos são realizados com rotação externa dos membros inferiores e a partir das cinco posições dos pés bem definidas.

Xarez (2012) diz que se trata de duas convenções estéticas que têm de ser respeitadas, mas que podem trazer alguns problemas do ponto de vista da anatomia funcional por atuarem como constrangimentos, condicionando o alinhamento postural e provocando adaptações individuais, que têm de ser constantemente vigiadas para evitar que determinadas insuficiências (falta de flexibilidade, desequilíbrios musculares, etc) se transformem em erros posturais, potenciadores de lesões.

O autor defende que esses constrangimentos, de cariz estético, devem ser respeitados. Contudo, deverá redobrar-se a atenção para que não se instalem pequenos vícios que, com o passar do tempo, são difíceis de corrigir e, aconselha, que a avaliação postural deve ser feita regularmente, para que depois de identificados os problemas, possam ser corrigidos através de um programa suplementar de reeducação postural.

Segundo Xarez (2016) um bom alinhamento postural para dançar inclui correto alinhamento entre os seguintes segmentos corporais:

- Cabeça com a coluna vertebral;
- Cintura escapular com a cintura pélvica;
- Cintura pélvica com os joelhos;
- Joelhos com os pés.

Segundo o autor, para se atingir, corrigir ou manter uma boa postura dever-se-á conseguir uma combinação dinâmica entre a força (músculos fortes e fracos) e o comprimento muscular (músculos encurtados e alongados), aliada a uma maior ou menor estabilidade das articulações.

Para Xarez (2012), a avaliação postural permite retratar problemas posturais, compreender as razões que os provocam e, permite a intervenção que atenua ou erradica totalmente os problemas detetados. Para o autor, uma avaliação postural pode dividir-se numa análise mais estrutural e numa análise mais dinâmica, conforme apresentamos de seguida no Quadro 4 (Apêndice C).

Quadro 4: Avaliação Postural

Avaliação Estrutural	
Alinhamento Geral	Distribuição do peso Verificar se está mais à frente, mais atrás ou mais ao lado.
Alinhamento dos Segmentos	Cabeça Verificar se existe inclinação lateral ou projeção para a frente ou para trás .
	Ombros Verificar se estão alinhados ou projetados anterior ou posteriormente e se a cintura escapular está alinhada com a cintura pélvica.
	Coluna Verificar se existem curvaturas excessivas na coluna (hiperlordose lombar, hiper cifose dorsal e escoliose).
	Bacia Verificar se existe o recurso a inclinações da bacia (anteversão, retroversão ou inclinação lateral).
	Joelhos Verificar se existem desvios identificados lateralmente (hiperflexão ou hiperextensão) e identificados de frente (valgismo ou varismo).
	Pés Verificar se existe rolamento dos pés para dentro (pronação) ou para fora (supinação).
Análise Dinâmica	
Testes de força	Determinar se existem desequilíbrios musculares .
Testes de flexibilidade	Determinar amplitudes articulares ao nível da anca (rotação externa e interna) e do pé (flexão plantar e dorsiflexão).

4.3. EQUILÍBRIO

Segundo Thomassen & Rist (1996), a capacidade de equilíbrio surge numa combinação de várias mensagens recebidas pelo cérebro. A maior quantidade de informação vem do ouvido interno onde se encontram os seus três canais semicirculares em três dimensões. Logo, o cérebro recebe informações do movimento pela combinação das mensagens enviadas de cada um deles. Os canais estão preenchidos por um líquido e por minúsculos pêlos que sentem o movimento do líquido quando a cabeça ou o corpo se inclinam. Para além desta informação, o cérebro recebe informação através dos olhos e dos recetores e propriocetores⁴ sensoriais da planta dos pés.

Para os autores, o corpo consegue equilibrar-se quando a linha do centro de massa está colocada sobre a base de sustentação e quanto mais larga ela for, mais fácil se torna ter equilíbrio.

Os bailarinos, segundo os autores, usam a consciência cinestésica (consciência da posição do corpo) para auxiliar no processo de equilíbrio. Nos jovens em crescimento, o equilíbrio torna-se mais difícil porque as constantes mudanças de volume e comprimento corporal acontecem durante vários anos. Quando esta dificuldade ocorre, dançar ballet descalço ajuda, pois segundo os autores, aumenta a quantidade de informação enviada ao cérebro, devido aos recetores sensoriais terem mais oportunidade de receber informação do exterior.

Para Xarez (2012), as vias da sensibilidade (visão, aparelho vestibular, recetores articulares e cutâneos, sensores musculares e tendinosos) terão de estar em estado de alerta máximo para fornecer a informação que permitirá um jogo de ajustamento de forças opostas com a capacidade de assegurar a conquista e a manutenção do equilíbrio em apoios muito reduzidos e em configurações segmentares que podem exigir amplitude articular extrema.

Segundo o autor existem várias formas de melhorar a capacidade de equilíbrio, tais como o uso da barra e do espelho (usados num estúdio de dança) que têm um papel benéfico em certas circunstâncias, contudo a sua utilização é bastante questionável.

O autor refere que estudos biomecânicos têm demonstrado que o equilíbrio da barra é muito específico e bastante distinto do equilíbrio sem barra e que a

⁴ Propriocetor - terminação nervosa sensível aos estímulos produzidos pelos movimentos do corpo existentes nos músculos, tendões, nas cápsulas articulares e no perióstio.

transferência da aprendizagem de uma situação para outra é muito limitada devido à sua especificidade.

Xarez (2012) afirma que os analisadores, vestibular e cinestésico, também têm de ser estimulados. A realização de exercícios de olhos fechados, a utilização moderada da barra e do espelho, o uso de superfícies instáveis, a exploração dos desequilíbrios, o uso de diferentes tipos de calçado e de piso, são exemplos apontados pelo autor como formas de estimular fontes de informação sensorial, com consequências positivas na melhoria do equilíbrio.

Thomassen & Rist (1996) analisam outro tipo de equilíbrio, o equilíbrio muscular. Definem equilíbrio muscular como relação entre dois grupos musculares antagonistas, ou o recrutamento de grupos musculares para executar uma ação. O treino de um bailarino tende, segundo os autores, a utilizar em demasia determinados grupos musculares e menosprezar outros, deixando os bailarinos mais suscetíveis à ocorrência de lesões. Os autores aconselham reavaliar a forma de estruturar biomecanicamente o treino de um bailarino para prevenir lesões causadas pelo excesso de treino em desequilíbrio muscular.

5. CARACTERÍSTICAS DO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA (12-14 ANOS)

Papalia, Olds, & Feldman (2001), no livro *O Mundo da Criança* apresentam um capítulo sobre a adolescência que por sua vez se subdivide em três subcapítulos: desenvolvimento físico e saúde, desenvolvimento cognitivo e desenvolvimento psicossocial.

Na adolescência, a aparência dos jovens muda; como resultado de acontecimentos hormonais da puberdade, os corpos tornam-se adultos. Os seus pensamentos também mudam; tornam-se capazes de pensar num modo abstrato e hipotético. Os seus sentimentos mudam acerca de quase tudo. Todas as áreas de desenvolvimento convergem à medida que os adolescentes enfrentam a sua maior tarefa: estabelecer uma identidade - incluindo uma identidade sexual - que transportarão para a idade adulta.

(Papalia, Olds, & Feldman, 2011, pag. 503)

Para os autores, nem o início nem o fim da adolescência estão claramente marcados nas sociedades ocidentais. A adolescência está repleta de riscos para o desenvolvimento saudável, bem como de oportunidades para o crescimento físico, cognitivo e psicossocial.

Importa realçar alguns aspetos referidos pelos autores sobre esta fase de desenvolvimento a nível físico e de saúde:

- A puberdade é desencadeada por mudanças hormonais, as quais podem afetar o humor e o comportamento e dura cerca de quatro anos, começando mais cedo nas raparigas do que nos rapazes e terminando quando a pessoa atinge a fase de reprodução;

- Na puberdade, quer rapazes como raparigas passam por um surto de crescimento adolescente;

- Os adolescentes, especialmente as raparigas, tendem a ser mais sensíveis quanto à sua aparência física e as raparigas com maturação precoce tendem a adaptar-se menos facilmente que os rapazes com maturação precoce;

- Em geral, o período da adolescência é relativamente saudável. Os adolescentes têm menor probabilidade de ir regularmente ao médico do que as crianças mais novas;

- Entre 10% e 40% de adolescentes sofre de humor depressivo, muitas vezes associado à aparência;

- Os fatores protetores de saúde física e mental incluem relações próximas e de afeto com os pais e professores, assim como elevadas expectativas para a realização.

Em termos cognitivos, importa realçar que os adolescentes, no estágio das operações formais, podem envolver-se em raciocínios hipotético-dedutivos (podem pensar em várias possibilidades, testar hipóteses e lidar, de um modo flexível, com os problemas), tendo em conta que a experiência é fundamental para atingir esse estágio e que nem todas as pessoas conseguem efetuar operações formais.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

1. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

Entendemos que a metodologia de investigação mais apropriada a utilizar neste trabalho fosse a metodologia de investigação qualitativa aplicada à educação, nomeadamente a investigação-ação.

Segundo Dick (1999), a investigação ação pode ser descrita como uma família de metodologias de investigação que incluam ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão) ao mesmo tempo, utilizando um processo cíclico ou em espiral que alterna entre ação e reflexão críticas. Nos ciclos posteriores, são aperfeiçoados, de um modo contínuo, os métodos, os dados e a interpretação, feita à luz da experiência (conhecimento), obtida no ciclo anterior.

A escolha deste tipo de investigação prendeu-se com o facto da professora estagiária poder ser, simultaneamente, investigadora e professora, explorando e refletindo, ou seja, perante um problema encontrado, definir um plano de ação, recorrendo a diferentes estratégias para o resolver e, ao mesmo tempo, avaliar os resultados da sua implementação, melhorando-a posteriormente.

1.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

Segundo Coutinho (2005), uma estudo realizado segundo a metodologia de investigação-ação, sustenta-se em formas de recolha de dados (informação) que o próprio estudo vai proporcionando. Logo, o professor/investigador tem de ir recolhendo dados sobre a sua ação (intervenção), podendo assim analisar, à distância, os resultados da sua prática de lecionação.

Latorre (2003) nos seus estudos apresentados em *La investigación-accion*, destaca um conjunto de técnicas e de instrumentos de recolha de dados e divide-os em três categorias, sendo elas, técnicas baseadas na observação, técnicas baseadas na conversação e análise de documentos.

Segundo Coutinho (2009), as técnicas baseadas na observação (observação direta) contemplam: observação não participante; observação participante; notas de campo; diário do investigador; memorandos analíticos e escalas de medida.

Para as técnicas baseadas na conversação (observação indireta), o autor aponta as seguintes: questionário; entrevista e grupos de discussão.

De seguida apresentamos as técnicas e instrumentos de recolha de dados utilizados no estágio.

Técnicas Baseadas na Observação:

Observação Não Participante - técnica utilizada durante as 8 horas destinadas à fase inicial do plano de ação (observação estruturada), correspondendo a um bloco de seis aulas de 90 minutos, sem qualquer intervenção da professora estagiária, assumindo apenas o papel de mera espectadora.

Observação Participante - técnica utilizada durante as 8 horas destinadas à segunda fase do plano de ação (participação acompanhada), correspondendo também a um bloco de seis aulas de 90 minutos, em que o professora estagiária agrega duas funções, a de observadora e a de participante ativa, auxiliando a professora titular da disciplina na correção dos alunos na aula, ao mesmo tempo que observa e recolhe dados relevantes.

Notas de Campo - tipo de registo utilizado em todas as fases do plano de ação por permitir um registo rápido e simples de qualquer situação observada nas aulas, abrangendo qualquer especificidade das mesmas.

Técnicas Baseadas na Conversação:

Questionários - conjunto de dois questionários realizados em duas partes distintas do plano de ação, sendo o primeiro realizado durante a fase da observação estruturada e o segundo no final do período de lecionação autónoma. A realização destes dois questionários permitiram recolher informações antes e depois da intervenção efetuada, para, posteriormente, interpretar as suas respostas.

Grupos de Discussão - o constante diálogo estabelecido entre a professora titular da disciplina e a professora estagiária revelou-se muito útil para a orientação do trabalho a planear, aplicar e ajustar, por forma a conciliar os objetivos do estágio com os objetivos delineados pela escola cooperante para a turma de 4º ano e fazer cumprir

o plano de atividades traçado para o ano letivo, contemplando, provas de avaliação prática à disciplina de TDC em cada período letivo, exames de avaliação externas RAD e o espetáculo final da escola, *A Bela Adormecida*.

Pesquisa Documental:

Documentos Institucionais - análise de documentos oficiais do ano letivo 2015/2016, relacionados com a turma de 4º ano, nomeadamente, Plano Curricular, Horário, Projeto da Formação da Disciplina de TDC, Plano Anual de Atividades 2015/16 apresentados nos anexos deste relatório (Anexo A, B, C e D) e consulta da Esquema de Pontuação e Conteúdos do Exame de *Intermediate* RAD (metodologia de ensino) a que alguns alunos da turma foram propostos (Anexo E e F).

Análise Bibliográfica - revisão bibliográfica realizada ao longo de todo o estágio, necessária à fundamentação de todas as ações implementadas (exposição teórica do tema *en dehors*; aplicação de exercícios de fortalecimento e flexibilidade e correção de postura e alinhamento) incluindo seleção de imagens que ajudassem os alunos no processo ensino-aprendizagem.

Meios Audio-Visuais⁵ - recolha de fotografias e vídeos dos alunos ao longo de todo o estágio, revelando-se uma forma de recolha de dados absolutamente eficaz, devido ao seu carácter de fiabilidade, assim como uma excelente oportunidade para os alunos visualizarem a forma como se movimentam e se apresentam em diferentes situações (estáticas ou dinâmicas).

Estas técnicas e instrumentos de recolha de dados permitiram recolher toda a informação necessária para agir, da forma mais adequada possível na resolução do problema encontrado.

⁵ O registo de fotografias e vídeos é uma prática comum da ADVS, consentida pelos encarregados de educação. Esta prática é realizada com o objetivo de proporcionar aos alunos a possibilidade de se observarem em momentos de aula, provas práticas e espetáculos, tomando desta forma maior consciência da sua prestação, não só em termos técnicos como também artísticos.

2. PLANO DE AÇÃO

Passamos agora a descrever, detalhadamente, cada fase do plano de implementação deste estágio e, no final de cada uma partes, faremos a interpretação das atividades apresentadas e os procedimentos das fases seguintes.

2.1. OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA

Segundo Reis (2011), a observação desempenha um papel fundamental na melhoria da qualidade de ensino e da aprendizagem, constituindo uma fonte de inspiração e motivação e um forte catalizador de mudança na escola.

O autor defende que a observação pode ser utilizada em diversos cenários e com finalidades múltiplas, nomeadamente, demonstrar uma competência, partilhar um sucesso, diagnosticar um problema, encontrar e testar possíveis soluções para um problema, explorar formas alternativas de alcançar os objetivos curriculares, aprender, apoiar um colega, avaliar o desempenho, estabelecer metas de desenvolvimento, avaliar o progresso, reforçar a confiança e estabelecer laços com os colegas.

As 8 horas de observação estruturada na ADVS aplicaram-se durante 6 aulas, uma vez que aula de TDC tinha a duração de 90 minutos.

Esta primeira fase de Observação Estruturada, que a seguir apresentamos, teve como objetivo recolher informações sobre a turma e as suas características, (identidade e estrutura física), como também sobre formas de relacionamento entre colegas e professor. Foi, igualmente, importante nesta fase, observar a dinâmica das aulas, estrutura e estratégias de ensino utilizadas pelo professor titular.

2.1.1. DESCRIÇÃO DA OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA

Aula 1 | 06.10.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Apresentação da professora estagiária e do tema de estágio à turma;
- Contextualização da Turma;
- Ambiente / Comportamento;
- Motivação dos Alunos;
- Relacionamento Professor/Aluno;
- Estrutura da Aula;
- Estratégias e Estilos de Ensino.

Dados recolhidos após observação:

A turma é composta por 18 elementos, dos quais 17 são do género feminino e 1 do género masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos.

Os alunos entraram na sala de forma serena e com boas apresentação. A professora estagiária foi recebida pela turma de forma agradável e cordeal.

A aula decorreu com um ambiente calmo e os alunos mantiveram-se bem comportados.

A relação Professor/Aluno verificou-se sempre de mútuo respeito.

A estrutura da aula contemplou aquecimento de 15 minutos, trabalho de barra com sapatos de pontas calçados, trabalho de centro com sapatos de meia ponta e final com reverência e posteriores alongamentos, precedidos de um retorno à calma.

Durante a aula, cada aluno ficou responsável por memorizar a sequência de um exercício e marcá-la para a turma na aula seguinte.

Alguns elementos mostraram-se pouco concentrados e, por vezes, falharam na resposta aos exercícios, no que diz respeito à memorização da sequência e à qualidade com que a demonstraram.

Em geral, a turma revelou-se motivada.

A Professora marcou os exercícios e por vezes dançou com os alunos.

Aula 2 | 07.10.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Ambiente / Comportamento;
- Motivação dos Alunos;
- Relacionamento Professor/Aluno;
- Estrutura da Aula;
- Estratégias e Estilos de Ensino.

Dados recolhidos após observação:

Os alunos entraram na sala de forma, igualmente, serena com boa apresentação.

A estrutura da aula foi a mesma da aula anterior.

Durante a aula, os alunos, com a ajuda da professora titular, marcaram o seu exercício para a turma. Esta estratégia criou maior sentido de responsabilidade e empenho nos alunos, envolvendo-os no processo ensino-aprendizagem. Embora alguns elementos ainda continuassem 'desfocados', na generalidade a estratégia implementada revelou-se eficaz. A Professora questionou frequentemente os alunos sobre os movimentos executados e utilizou a imagética para explicar determinadas ações motoras, como por exemplo, comparando o movimento de *Battement Glissé* ao 'acender' de um fósforo.

Aula 3 | 13.10.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Características Físicas;
- Avaliação Postural;
- Motivação dos Alunos;
- Estratégias e Estilos de Ensino;
- Entrega do Questionário 1 aos alunos.

Dados recolhidos após observação:

A observação desta aula foi essencialmente direcionada para as características físicas de 5 alunos e sua avaliação postural. As informações recolhidas são apresentadas de seguida. No final da aula todos os alunos levaram para casa o questionário inicial previsto (Questionário 1), para preencher e entregar na aula seguinte (Apêndice M).

Aluna 1 - boa colocação do peso com boa colocação da cabeça. Verifica-se boa proporção óssea, no entanto, a cintura escapular nem sempre alinhada com a cintura pélvica. Por vezes um ombro mais alto que o outro. Coluna, aparentemente, com uma ligeira escoliose na zona dorsal. Bacia por vezes com a uma ligeira inclinação lateral. Joelhos apresentam um ligeiro varismo. Os pés apresentam por vezes com uma ligeira pronação. Musculatura forte e boa flexibilidade quer na articulação da anca (fémures com rotação externa idêntica) como nos pés. Apesar de ter bom *en dehors* apresenta por vezes joelhos e pés desalinhados.

Aluna 2 - boa colocação do peso com boa colocação da cabeça. Cintura escapular alinhada com a cintura pélvica. Coluna, aparentemente, com ligeira escoliose na zona dorsal. Boa colocação da bacia, sem inclinações. Joelhos com varismo. Apresenta pés com ligeira supinação. Revela musculatura forte e boa flexibilidade quer na articulação da anca mas menor nos pés. Aparenta ter um *en dehors* médio (com maior rotação externa no fémur esquerdo) e demonstrou, frequentemente, joelhos e pés desalinhados.

Aluna 3 - apresenta colocação do peso para trás mas com boa colocação da cabeça. Cintura escapular desalinhada com a cintura pélvica, tendo um ombro bem mais acima do outro. Quanto à coluna apresentar aparente escoliose na zona dorsal. Bacia com anteversão por abandono abdominal. Joelhos normais. Apresenta pés com ligeira pronação. Revela musculatura fraca nos membros inferiores e na bacia. Tem boa flexibilidade na articulação da anca (com maior rotação externa no fémur direito) e nos pés. Aparenta ter um bom *en dehors* mas não consegue suportá-lo, tendo demonstrando, frequentemente, joelhos e pés desalinhados.

Aluna 4 - apresenta colocação do peso correta e boa colocação da cabeça. Verifica-se que a cintura escapular está alinhada com a cintura pélvica. Quanto à coluna não apresenta desvios. Na bacia não apresenta inclinações. Os joelhos parecem normais. Apresenta pés normais sem inclinações. Revela musculatura forte sem desequilíbrios. Tem média flexibilidade na articulação da anca (com maior rotação externa no fémur esquerdo) e pouca flexibilidade nos pés. Demonstrou boa consciência corporal e bastante empenho.

Aluna 5 - apresenta colocação do peso correta e boa colocação da cabeça. Verifica-se que a cintura escapular está alinhada com a cintura pélvica. Quanto à coluna não apresentar desvios. Na bacia recorre por vezes à anteversão para obter mais *en dehors*. Os joelhos parecem normais. Apresenta pés com uma ligeira pronação. Revela musculatura fraca na parte inferior do corpo. Tem pouca flexibilidade na

articulação da anca (fémures com rotação externa idêntica) e média flexibilidade nos pés. Apesar de algumas limitações a aluna aplicou-se bastante na aula.

Aula 4 | 14.10.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Características Físicas;
- Avaliação Postural;
- Motivação dos Alunos;
- Estratégias e Estilos de Ensino;
- Receção do Questionário 1.

Dados recolhidos após observação:

Como continuação da aula anterior, a observação desta aula continuou a ser direcionada para as características físicas e posturais de mais 5 alunos, que apresentamos de seguida. No final da aula os alunos devolveram o Questionário1 preenchido. Durante a aula a professora cooperante recorreu ao toque para efetuar correções ao nível do *en dehors* e do alinhamento dos segmentos corporais.

Aluna 6 - apresenta colocação do peso correta e boa colocação da cabeça. Verifica-se que a cintura escapular está alinhada com a cintura pélvica. Quanto à coluna não apresenta desvios. Apresenta, frequentemente, anteversão pélvica por abandono muscular quer da parte anterior como posterior da bacia. Os joelhos apresentam acentuado varismo. Apresenta pés com uma ligeira pronação. Revela musculatura fraca na parte inferior e posterior do corpo. Tem pouca flexibilidade na articulação da anca (fémures com rotação externa idêntica) e média flexibilidade nos pés. A aluna revelou pouco interesse e esforço na aula.

Aluna 7 - apresenta colocação do peso mais para trás e boa colocação da cabeça. Verifica-se que a cintura escapular está um pouco mais à frente da cintura pélvica. Quanto à coluna não apresentar desvios. Por vezes apresenta anteversão pélvica por abandono muscular da cintura pélvica. Os joelhos apresentam-se normais. Apresenta pés com uma ligeira pronação. Revela musculatura fraca nos membros inferiores e nos abdominais. Tem pouca flexibilidade na articulação da anca (fémur direito com maior rotação externa) e pouca flexibilidade nos pés. A aluna revelou ser pouco persistente para ultrapassar as suas dificuldades na aula.

Aluna 8 - apresenta colocação do peso mais para trás e boa colocação da cabeça. Verifica-se que a cintura escapular está alinhada com a cintura pélvica. Quanto à coluna não apresenta desvios. Não se observaram inclinações na bacia. Os joelhos apresentam hiperextensão mas sem desvios no plano frontal. Apresenta pés sem rolamento. Revela musculatura fraca na parte anterior das pernas. Tem boa flexibilidade na articulação da anca (fémur direito com maior rotação externa) e boa flexibilidade nos pés. A aluna revelou ser muita dedicada na aula.

Aluna 9 - apresenta colocação do peso mais para a frente mas boa colocação da cabeça. Verifica-se que a cintura escapular está alinhada com cintura pélvica. Quanto à coluna não apresenta desvios. Observa-se uma ligeira inclinação lateral na bacia. Os joelhos apresentam-se sem desvios. Apresenta ligeira pronação nos pés. Aluna sem definição muscular e com pouquíssima força. Tem pouca flexibilidade na articulação da anca (fémures com rotação externa idêntica) e pouca flexibilidade nos pés. A aluna apresentou-se 'apática' em toda a aula sem qualquer tipo de expressividade.

Aluna 10 - apresenta boa colocação do peso e boa colocação da cabeça. Cintura escapular alinhada com cintura pélvica. Coluna sem desvios. Não se observaram inclinações na bacia. Os joelhos apresentam hiperextensão mas sem desvios no plano frontal. Apresenta pés sem rolamento. Revela musculatura fraca nas pernas. Tem boa flexibilidade na articulação da anca (fémur esquerdo ligeiramente mais rodado) e boa flexibilidade nos pés. A aluna revelou muito interesse na aula.

Aula 5 | 20.10.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Características Físicas;
- Avaliação Postural;
- Qualidades Técnicas e Artísticas dos alunos;
- Estratégias e Estilos de Ensino.

Dados recolhidos após observação:

Como continuação da aula anterior, a observação desta aula continuou a ser direcionada para as características físicas e posturais de outro grupo de 5 alunos que apresentamos de seguida. A turma é bastante heterogénea, no que diz respeito às qualidades técnicas, expressivas e musicais. A reação às correções da professora cooperante para alguns alunos é imediata, mas para outros, é necessário a docente aumentar um pouco o volume e a projeção da voz. A turma apresenta défices de

expressividade e comunicação quando dança e algumas dificuldades a nível musical. Tecnicamente observamos um nível médio nos alunos com alguns erros posturais. Verifica-se que a grande maioria da turma dança por imitação da forma e não entende como se constrói muscularmente, o movimento, com as dinâmicas e respirações apropriadas.

Aluna 11 - revela ligeiro excesso de peso. Apresenta colocação do peso mais para trás e boa colocação da cabeça. Verifica-se que os ombros não estão alinhados, estando um acima do outro. A coluna não apresenta desvios. Observam-se inclinações laterais na bacia. Os joelhos não apresentam desvios. Apresenta pés com ligeira pronação. Revela musculatura fraca em todo o corpo. Tem pouca flexibilidade na articulação da anca (rotação externa dos fémures idêntica) e pouca flexibilidade nos pés.

Aluna 12 - apresenta uma colocação do peso mais para trás e boa colocação da cabeça. Correto alinhamento dos ombros. A coluna não apresenta desvios. Observa-se alguma anteversão da bacia. Os joelhos não apresentam desvios. Apresenta pés com ligeira pronação. Revela musculatura fraca em todo o corpo. Tem média flexibilidade na articulação da anca (rotação externa dos fémures idêntica) e pouca flexibilidade nos pés.

Aluno 13 - apresenta boa colocação de peso e boa colocação da cabeça. Correto alinhamento dos ombros. A coluna não apresenta desvios. Não existem recursos de inclinação pélvica. Os joelhos não apresentam desvios. Apresenta pés sem rolamentos. Revela boa força e equilíbrios musculares no corpo em geral. Tem boa flexibilidade na articulação da anca (fémur direito com maior rotação externa) e média flexibilidade nos pés.

Aluno com excelentes condições físicas mas apresenta-se sempre de forma inexpressiva e revela pouco empenho na aula.

Aluna 14 - revela algum excesso de peso. Apresenta boa colocação de peso e boa colocação da cabeça. Correto alinhamento dos ombros. A coluna não apresenta desvios. Não existem recursos de inclinação pélvica. Os joelhos não apresentam desvios. Apresenta pés sem rolamentos. Revela boa força física em todo o corpo, no entanto é visível maior volume muscular na parte anterior das coxas do que na posterior. Tem boa flexibilidade na articulação da anca (fémures com rotação externa idêntica) e excelente flexibilidade nos pés. A aluna demonstra pouca confiança em si própria e algum receio de falhar.

Aluna 15 - apresenta boa colocação de peso e boa colocação da cabeça. Correto alinhamento dos ombros. A coluna não apresenta desvios. Verifica-se algum recurso à anteversão pélvica. Os joelhos apresentam varismo. Apresenta pés com alguma supinação. Revela boa força física em todo o corpo, no entanto revela alguma fraqueza abdominal. Tem boa flexibilidade na articulação da anca mas média rotação externa (com fémur direito com maior rotação externa) e boa flexibilidade nos pés. A aluna é graciosa a dançar.

Aula 6 | 21.10.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Características Físicas;
- Avaliação Postural;
- Qualidades Técnicas e Artísticas dos Alunos;
- Estratégias e Estilos de Ensino.

Dados recolhidos após observação:

Como continuação da aula anterior, a observação da última aula desta fase de estudo, direcionou-se para as características físicas e posturais dos últimos 3 alunos que apresentamos de seguida. Tecnicamente observamos um nível global médio nos alunos com alguns erros posturais. Verifica-se que a grande maioria da turma dança por imitação da forma e não entende como se constroi, muscularmente, o movimento, com as dinâmicas e respirações apropriadas. A turma revela-se na grande maioria com pouco sentido de performance.

Aluna 16 - apresenta uma colocação de peso ligeiramente para a frente e a cabeça com alguma projeção para a frente. Correto alinhamento dos ombros. A coluna não apresenta desvios. Verifica-se algum recurso à anteversão pélvica. Os joelhos não apresentam desvios. Apresenta pés com alguma pronação. Revela pouca força em todo o corpo. Tem média flexibilidade na articulação da anca (com rotação externa idêntica nos dois fémures) e boa flexibilidade nos pés. A aluna apresenta-se com pouca expressividade.

Aluna 17 - apresenta boa colocação de peso e da cabeça. Tem um ombros bem mais acima do outro. A coluna não apresenta desvios. Não se verificam inclinações pélvicas. Os joelhos não apresentam desvios. Apresenta pés sem rolamentos. Tem bom equilíbrio muscular. Tem boa flexibilidade na articulação da anca (com rotação externa idêntica nos dois fêmures) e boa flexibilidade nos pés. A aluna apresenta ótimas capacidades físicas.

Aluna 18 - apresenta boa colocação de peso e da cabeça. Tem os ombros bem alinhados. A coluna não apresenta desvios. Não se verificam inclinações pélvicas. Os joelhos não apresentam desvios. Apresenta pés sem rolamentos. Tem bom equilíbrio muscular. Tem boa flexibilidade na articulação da anca (com rotação externa idêntica nos dois fêmures) e boa flexibilidade nos pés. A aluna apresenta-se sem qualquer expressividade.

2.1.2. INTERPRETAÇÃO DA OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA

Terminada a observação não participante das primeiras 6 aulas deste estágio, recolhemos informações importantes acerca da turma e da mecânica das aulas que nos auxiliaram na planificação da fase seguinte deste estágio.

No final deste bloco de aulas a professora cooperante reuniu com a professora estagiária transmitindo-lhe que, na primeira reunião ADVS de departamento de TDC, realizada no início do ano letivo, ficou decidido que durante o primeiro período far-se-ia a introdução de novos conteúdos de nível *Intermediate* RAD (Anexo F), sob a forma de sequências livres, estabelecendo um trabalho de progressão do nível técnico do ano anterior (*Intermediate Foundation*) até ao nível seguinte (*Intermediate*). No segundo período seriam dadas as sequências do programa de estudos *Intermediate* e o terceiro período ficaria reservado para ensaios de preparação para o espetáculo final da ADVS, o bailado *A Bela Adormecida*. Foi transmitido também que após o término oficial do ano letivo para o 4º ano (9 de Junho de 2016) as aulas continuariam para os alunos que fossem propostos a exame *Intermediate* RAD até meados de julho, altura que decorreriam essas provas de avaliação externa.

Após análise dos dados recolhidos, a professora estagiária e a professora cooperante concluíram que a turma revelava algumas fragilidades ao nível da postura,

alinhamento corporal, controlo do *en dehors*, consciência corporal e controlo geral do corpo. Posto isto, a professora estagiária sugeriu implementar algumas atividades com o objetivo de alcançar as metas definidas para o seu estágio, assim como as definidas pela ADVS para a turma.

2.1.3. PROCEDIMENTOS PARA PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA

A primeira atividade sugerida pela professora estagiária foi aproveitar a semana de intervalo entre o final da observação estrutura e o início da lecionação acompanhada para **tirar fotografias a todos os elementos da turma**. Segue em apêndice um exemplo desse registo (Apêndice E). Este registo permitiria, não só, recolher imagens para confirmar e reavaliar a postura e colocação dos alunos, assim como promover a consciência corporal de cada um, através da visualização de imagens de si próprio, na tentativa de 'semear' em todos a vontade de progredir.

A segunda proposta sugerida seria **elaborar um power point sobre o *en dehors*** (Apêndice F) e apresentá-lo à turma nas duas primeiras aulas de novembro. O power point da primeira aula seria referente à estrutura óssea da bacia e membros inferiores do corpo e o segundo sobre a estrutura músculoesquelética responsável pela rotação externa do fémur na articulação coxofemoral.

A terceira e última atividade a realizar nesta fase de lecionação acompanhada consistiria num **trabalho de pesquisa feito pelos alunos** em casa, de imagens de bailarinos em posições com *en dehors*. Na última aula da lecionação acompanhada todos os alunos projetariam as suas imagens para a turma. Esta atividade teria como objetivo criar referências de um corpo corretamente posicionado para as exigências da dança clássica, que passam, evidentemente, pelo uso correto do *en dehors*.

As atividades propostas foram consentidas pela professora cooperante e implementadas conforme previsto.

A par das atividades propostas a professora cooperante permitiu que, durante o bloco seguinte de 6 aulas, a professora estagiária intervisse nas **correções gerais da turma ao nível da postura, alinhamento e *en dehors***.

2.2. PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA

O objetivo principal desta fase de estágio foi preparar e apoiar a professora estagiário para as 40 horas de lecionação autónoma, correspondentes à terceira e última fase do plano de ação.

2.2.1. DESCRIÇÃO DA PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA

Aula 1 | 03.11.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Apresentação do Power Point sobre *en dehors* (estrutura óssea) - 15 min.;
- Plano de aula definido pela Professora Titular;
- Aula dirigida pela Professora Titular.

Dados recolhidos após observação:

A turma, na sua totalidade, mostrou-se bastante recetiva aquando da exposição teórica sobre o tema de estágio, referente à forma e mecânica da estrutura óssea envolvida no movimento de *en dehors*. Os alunos colocaram, frequentemente questões, revelando, por um lado, falta de conhecimento sobre o tema e, por outro, curiosidade em perceber a mecânica da estrutura óssea. Na parte prática da aula que se seguiu à exposição teórica os alunos mostraram-se bastante recetivos às correções gerais feitas pela professora estagiária. Essas correções recorreram ao uso de palavras sempre direcionadas e relacionadas com a estrutura óssea e à sua mecânica ('Não se esqueçam que não é só o fémur da perna de trabalho que roda para fora mas também o da perna de suporte e os dois trabalham em oposição.'). A professora titular conduziu as suas correções na mesma linha.

Aula 2 | 04.11.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Apresentação do Power Point sobre *en dehors* (estrutura músculoesquelética);
- Plano de aula definido pela professora titular;
- Aula dirigida pela professora titular.

Dados recolhidos após observação:

A turma mostrou-se novamente interessada pelo tema exposto no início da aula que deu seguimento ao power point apresentado na aula anterior, desta vez abordando a estrutura músculoesquelética responsável pelo movimento do *en dehors*. Os alunos, mais uma vez, colocaram bastantes questões à professora estagiária, mais até do que na aula anterior por ter sido abordado o tema muscular. Verificamos novamente falta de conhecimento sobre a matéria abordada e também muitas dúvidas relacionadas com o 'apertar os glúteos e 'não apertar os glúteos' e, de certa forma, algum receio em usar os glúteos para não aumentar o volume dos mesmos. Na parte prática da aula que se seguiu à exposição teórica os alunos mostraram-se novamente bastante recetivos às correções gerais feitas quer pela professora titular como pela estagiária. Essas correções recorreram ao uso de palavras sempre direcionadas e relacionadas com a estrutura óssea e também muscular. Verificou-se alguma dificuldade de estabelecer o trabalho neuromuscular mas observamos alunos por tentativa-erro a tentar corresponder.

Aula 3 | 10.11.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Plano de aula definido pela Professora Titular;
- Aula dirigida pela Professora Titular;
- Intervenção da professora estagiária em correções gerais à turma;
- TPC - Trabalho para casa de pesquisa e seleção de imagens alusivas ao *en dehors*.

Dados recolhidos após observação:

No início da aula observou-se que a maioria dos alunos já não mantinha presente as correções efetuadas na aula número 2, outros mostraram grande esforço. Houve necessidade de reforçar alguns conceitos básicos de alinhamento, postura mas principalmente do reforço muscular para as posições clássicas em *en dehors*. No final da aula marcou-se um TPC de pesquisa e seleção de imagens de bailarinos em posições com *en dehors*.

Aula 4 | 11.11.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Plano de aula definido pela Professora Titular;
- Aula dirigida pela Professora Titular;
- Intervenção da professora estagiária em correções gerais à turma;
- Atitude dos alunos face às atividades propostas;
- TPC - Apresentação do trabalho de pesquisa e seleção de imagens alusivas ao *en dehors*.

Dados recolhidos após observação:

A aula decorreu num ambiente apropriado, contudo no início da mesma os alunos mais extrovertidos mostraram-se algo ansiosos por mostrar à turma as imagens que selecionadas em casa. Ainda ficou visível as dificuldades no trabalho neuromuscular e na falta de fisicalidade nos movimentos. Só foi possível fazer a apresentação dos TPCs de metade da turma, logo a professora titular permitiu que na aula seguinte os restantes alunos apresentassem a sua pesquisa.

Aula 5 | 17.11.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Plano de aula definido pela Professora Titular;
- Aula dirigida pela Professora Titular;
- Intervenção da professora estagiária em correções gerais à turma;
- Atitude dos alunos face às atividades propostas;
- Projeção e apresentações dos TPC à turma.

Dados recolhidos após observação:

Continuamos a verificar as mesmas dificuldades apontadas na aula anterior. Continuamos a verificar que grande parte os alunos continua a recorrer a truques de ajuste dos alinhamentos do segmentos corporais para chegar às poses clássicas pretendidas. Denota-se uma certa resistência à mudança da forma de construção dos movimentos.

Aula 6 | 18.11.2015 | Duração: 90 min.

Objetivos:

- Projeção e apresentação das fotografias tiradas aos alunos antes das 8 horas de participação acompanhada;
- Reflexão geral com a turma.

Dados recolhidos após observação:

Com o consentimento da professora titular, esta aula foi dedicada à visualização das fotografias tiradas aos alunos durante a semana de intervalo entre a primeira e segunda fases do plano de ação deste estágio e à reflexão da turma sobre as fotografias visualizadas e sobre a abordagem feita ao tema *en dehors*. Muitos alunos mostraram-se admirados em relação às imagens recolhidas sobre si próprios, alegando não terem consciência da sua colocação, alinhamento e postura. Afirmaram desconhecer muitos aspetos anatómicos e cinesiológicos sobre o *en dehors* e consideraram ser difícil aplicar esses conhecimentos por não estarem habituados a pensar neles enquanto dançam.

2.2.2. INTERPRETAÇÃO DA PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA

Terminada a participação acompanhada realizada ao longo de 6 aulas, recolhemos dados importantes sobre as características físicas dos alunos através do registo de imagens e também sobre a reação dos mesmos à abordagem do *en dehors* feita pela estagiária. Foram também recolhidas informações sobre o nível intelectual dos mesmos na compreensão da correspondência entre o conhecimento e a aplicação prática do mesmo.

Após análise dos dados recolhidos, a professora estagiária e a professora titular concluíram que a turma revelava ainda dificuldades no alinhamento e colocação correta do corpo e controlo do mesmo e persiste ainda na turma em geral alguma falta de consciência corporal e fisicalidade nos movimentos executados.

2.2.3. PROCEDIMENTOS PARA A LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

Seguindo mais uma vez as diretrizes do método de estudo investigação-ação, a professora estagiária propôs implementar novas estratégias na tentativa de conseguir alcançar as metas definidas para o seu estágio, assim como as definidas pela ADVS para a turma. Uma vez que o objectivo definido pela ADVS para o primeiro período letivo ainda não tinha sido atingido na sua totalidade (introdução de todos os conteúdos de nível *Intermediate RAD*) a professora titular achou por bem marcar a próxima fase do plano de ação a iniciar só em janeiro, ficando assim com o mês de dezembro para terminar a introdução do vocabulário e preparar os alunos para a prova prática do 1º período letivo.

Durante o mês de dezembro a professora estagiária preparou as seguintes atividades/estratégias com aplicação prática no período seguinte de leção autónoma:

- **Exercícios específicos de flexibilidade da articulação coxofemoral e fortalecimento da musculatura envolvida na manutenção do *en dehors*** (por vezes auxiliados pelo uso de barras e cadeiras de apoio) (Apêndice G);

- **Leggins feitas em malha de lycra com duas cores distintas**, dividindo a parte interna da parte externa das pernas, (Apêndice H), a usar durante um bloco de 4 aulas (com registo de vídeo);

- **Seleção de imagens** de alguns livros sobre anatomia relacionada com a dança para auxiliar os alunos na compreensão das atividades;

- **Visualização do Vídeo *Intermediate RAD*** para auxiliar os alunos na compreensão de aspetos técnicos e artísticos importantes num praticante deste nível técnico;

- **Tabela de Calendarização da introdução/aprendizagem das sequências dos exercícios do programa de exame *Intermediate RAD*** que de seguida apresentamos como quadro 5 (Apêndice I);

As atividades propostas foram consentidas pela professora titular e implementadas conforme previsto.

2.3. LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

A lecionação autónoma foi cumprida durante 27 blocos de aulas de 90 minutos.

A planificação das aulas teve como base a uma tabela de calendarização (introdução/aprendizagem das sequências do syllabus), que a seguir apresentamos no quadro 5, aplicada durante as 20 primeiras aulas, deixando as últimas 7 para consolidação do programa de estudos *Intermediate* RAD e preparação para a prova prática do 2º período. Esta tabela foi elaborada segundo as diretrizes da professora titular.

A professora titular consentiu que utilizássemos a primeira meia hora de cada aula para o aquecimento geral⁶ (15 minutos) e para a implementação dos exercícios específicos de flexibilidade e fortalecimento da articulação coxofemural (15 minutos). Os restantes 60 minutos da aula destinaram-se à introdução das novas sequências do programa de exame *Intermediate* RAD, excetuando as *Variações* e os *Free Enchaînements* que seriam dados pela professora titular nas restantes aulas da turma (2ª, 5ª e 6ª feira).

⁶ O Aquecimento geral é uma sequência coreografada pelo corpo docente da ADVS no início do ano letivo e aplicada nos primeiros 15 min. de cada aula até ao final do 3º período.

Quadro 5: Calendarização da Aprendizagem do Syllabus de Intermediate RAD

Resumo do trabalho desenvolvido no 2º período

Exercícios	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27
Pliés	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Battements tendus	*	*			*		*			*			*			*		*		*	*	*	*	*	*	*	*
B. Glissés & B. Jetés			*	*		*		*		*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ronds de jambe à terre	*	*			*		*			*			*			*		*		*	*	*	*	*	*	*	*
Battements Fondu			*	*		*		*		*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Battements frappés	*	*			*		*			*			*			*		*		*	*	*	*	*	*	*	*
P.b. sur le cou-de-pied			*	*		*		*		*	*	*		*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*
Ronds de jambe en l'air	*	*			*		*			*			*			*		*		*	*	*	*	*	*	*	*
Adage	*	*			*		*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
G. bat. & g.b. en cloche			*	*		*		*		*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Port de bras	*	*			*		*			*			*			*		*		*	*	*	*	*	*	*	*
C. prat. & pirouettes en dehors			*	*		*		*		*	*	*		*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*
P. en dedans & posé pirouettes	*	*			*		*			*			*			*		*		*	*	*	*	*	*	*	*
Adage	*	*			*		*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allegro 1			*	*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allegro 2			*	*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allegro 3			*	*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allegro 4 - male			*	*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allegro 5 - male			*	*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rises	*	*			*		*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Relevés passés derrière			*	*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Relevés passés devant	*	*			*		*			*			*			*		*		*	*	*	*	*	*	*	*
Posé & coupé fouetté raccourci			*	*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Temps lié and courus	*	*			*		*			*			*			*		*		*	*	*	*	*	*	*	*
Relevés and échappés relevés			*	*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Révèrece - female	*	*			*		*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Révèrece - male			*	*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Legenda:

Introdução das novas sequências coreográficas para exame

Finalização da aprendizagem das novas sequências coreográficas para exame (direções, linha do olhar)

Aperfeiçoamento do programa de exame

2.3.1. DESCRIÇÃO DA LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

Apresentamos de seguida um exemplo de um plano de aula desta fase (Apêndice J).

Quadro 6: Plano de Aula nº 16 da lecionação autónoma.

Aula nº 16		Data: 2 de março de 2016
Turma: 4º Ano Vocacional ADVS		Disciplina: Técnica de Dança Clássica
Nível técnico: <i>Intermediate</i> (RAD)		Duração: 90 minutos
Objetivos geral da aula: finalização da aprendizagem das novas sequências coreográficas para exame RAD (direções, linha do olhar) com especial destaque para as qualidades dinâmicas e expressivas de cada movimento.		
Objetivo específico (estágio): manutenção do en dehors em todos os movimentos e poses clássicas abordadas ao longo da aula.		
Aquecimento (30 min.)	Sequência e conteúdos definidos pela a ADVS (15 min.)	
	Exercícios específicos de flexibilidade da articulação coxofemoral e fortalecimento muscular necessário à manutenção do en dehors. (15 min.)	
Conteúdos RAD (Intermediate)		
Barra	<ul style="list-style-type: none"> • Pliés • Battements tendus and battements glissés • Rond de Jambe à terre • Adage • Grands battements 	
Centro	<ul style="list-style-type: none"> • Centre practice and pirouettes en dehors • Adage • Allegro 1 • Allegro 4 (boys) • Allegro 5 (boys) 	
Trabalho de Pontas		
Barra	<ul style="list-style-type: none"> • Rises • Relevés passés 	
Centro	<ul style="list-style-type: none"> • Relevés Passés (ex. igual ao da barra) 	
Reverência e retorno à calma		

2.3.1. INTERPRETAÇÃO DA LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

Terminada a leção autónoma realizada ao longo de 27 aulas (2º período letivo) fomos recolhendo dados importantes sobre a contínua avaliação postural geral da turma, nomeadamente alinhamento geral (distribuição do peso do corpo), o alinhamento dos segmentos (cabeça, cintura escapular, coluna, bacia, joelhos e pés) e análise dinâmica (força e flexibilidade) através do registo de imagens ao longo desta fase de leção autónoma (Apêndice K)

Para além da recolha destas informações fomos registando através de notas de campo a reação dos alunos à aplicação prática das estratégias implementadas ao longo desta fase conforme exemplo em apêndice (Apêndice L).

Outros dados recolhidos no final desta fase de investigação-ação, como o Questionário 2 (Apêndice M), as avaliações finais periódicas do ano letivo, assim como o posterior resultado dos exames externos RAD (efetuado por alguns elementos da turma) serviram para avaliar o resultado do projeto implementado.

Após análise dos dados recolhidos, concluímos que, apesar de alguns elementos da turma ainda revelarem algumas dificuldades no alinhamento e colocação correta do corpo e controlo do mesmo, na sua generalidade, a turma já demonstra maior consciência corporal e reação mais rápida às correções efetuadas pela professora estagiária, demonstrando maior autonomia na manutenção e colocação do corpo segundo os princípios da dança clássica.

No capítulo IV deste relatório serão apresentados os dados recolhidos e sua respetiva análise que permitiram concluirmos sobre a eficácia das estratégias implementadas.

2.4. PARTICIPAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES

A participação da estagiária em outras atividades da escola cooperante ultrapassou largamente as 4 horas estipuladas para esta última fase de estágio.

A pedido da escola cooperante, a estagiária elaborou em dezembro de 2015 um convite para o Jantar de Gala do 10º Aniversário da ADVS (Apêndice N), para o qual dedicou 2 horas.

Em fevereiro de 2016, a estagiária propôs à escola cooperante a realização de 2 workshops de maquilhagem e penteados para todos os alunos da ADVS, nos quais a

estagiária dedicou 2 horas e 30 minutos (Apêndice O e P). Os workshops abordaram diferentes penteados para as alunas poderem usar em aulas e espetáculos, assim como maquilhagem natural para aulas e maquilhagem mais elaborada para palco.

Estes workshops tiveram como principal objetivo melhorar a aparências dos alunos nas aulas, assim como criar alguma autonomia na realização individual destas tarefas inerentes a um bailarino ou aluno de dança.

A terceira atividade realizada pela estagiária na ADVS foi a recriação de uma coreografia de repertório clássico, a variação de Basílio do bailado *D. Quixote* para um aluno de 11 anos do 1º Ano vocacional da ADVS apresentar no Concurso Internacional de Bailado do Porto, realizado em maio de 2016 no Teatro do Campo Alegre no Porto (Apêndice Q). A estagiária preparou o aluno durante 14 ensaios extra de 45 minutos cada e acompanhou o aluno durante os dias de provas durante cerca de 8 horas. Esta foi a primeira vez que o aluno participou numa competição, classificando-se em terceiro lugar na categoria de Jovem Solista Clássico do Escalão B com duas bolsas de estudo, uma semana de aulas na Escola de Dança do Conservatório Nacional e uma semana de frequência no curso de verão do Ballet - Academy University for Music and Performing Arts de Munique.

Todas as atividades envolveram a estagiária em projetos da ADVS e contribuíram para a sua melhor integração e realização profissional em diferentes áreas como Design Gráfico, Caracterização e Ensino da Dança Clássica. A interdisciplinariedade contribuiu para o enriquecimento da dança nas suas mais variadas formas.

CAPÍTULO IV - ESTÁGIO: Apresentação e Análise de Dados

Conforme anteriormente referido, uma das técnicas de recolha de dados baseada na conversação utilizada neste estágio foi o questionário.

Esta técnica foi utilizada em dois momentos distintos do plano de ação, no final na fase da observação estruturada com o Questionário 1 e da lecionação autónoma com o Questionário 2.

Apresentamos de seguida a análise de cada um dos questionários.

4.1. ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO 1

Tendo como objetivo geral recolher informações pessoais dos alunos relacionadas com a prática da dança clássica, aplicamos 5 questões com os seguintes objetivos específicos:

Questão 1. Experiência em dança clássica de cada aluno.

Questão 2. Experiência em dança clássica de cada aluno no ensino vocacional.

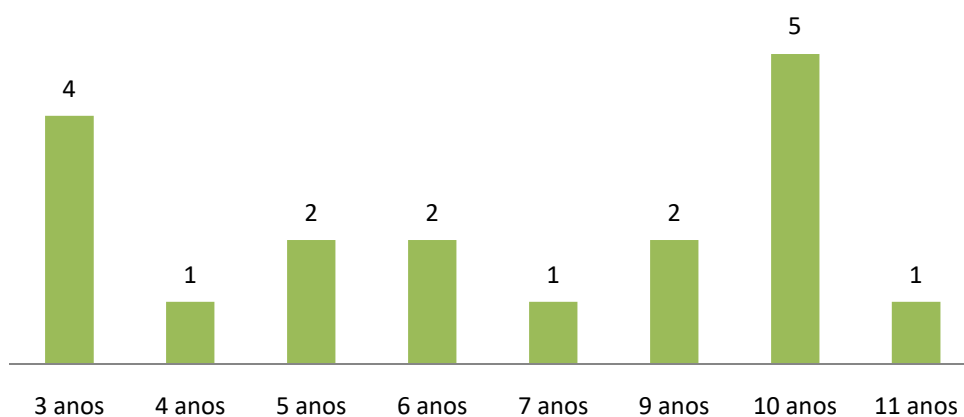
Questão 3. Problemas de saúde de cada aluno.

Questão 4. Tipo de lesões ocorridas, associadas à prática da dança clássica.

Questão 5. Rotação externa do fémur que cada aluno considera ter.

Figura 4: Gráfico 1

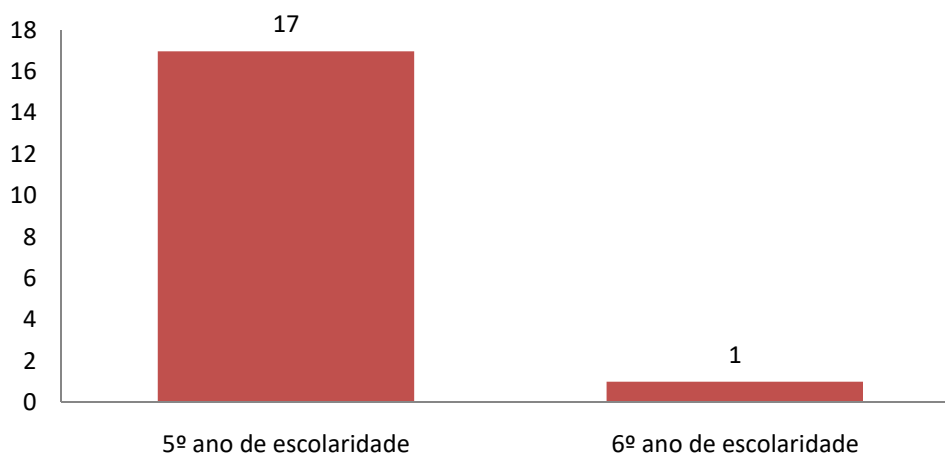
Questão 1: Com que idade começaste a praticar dança clássica?



Analisando o 'Gráfico 1', podemos verificar que apenas cinco alunos iniciaram os seus estudos de ballet clássico aos 10 anos e 1 aos 11 anos, sendo os alunos com menor experiência em dança clássica. Dos restantes 13 elementos, 5 alunos iniciaram a dança clássica entre os 3 e os 4 anos de idade, 4 alunos entre os 5 e os 6 anos e 3 entre os 7 e os 9 anos de idade.

Figura 5: Gráfico 2

Questão 2: Em que ano de escolaridade iniciaste o ensino artístico especializado em dança na ADVS?

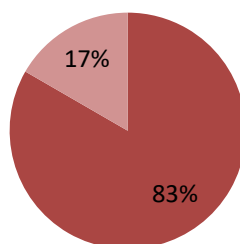


Com os resultados obtidos na questão 2 do Questionário 1, verificamos que em 18 elementos da turma, apenas um aluno iniciou o ensino artístico especializado de dança no 6º ano de escolaridade com 11 anos de idade e que desde essa altura que frequentam a mesma turma na ADVS no ensino articulado.

Figura 6: Gráfico 3

Questão 3: Tens algum problema de saúde? Se sim qual?

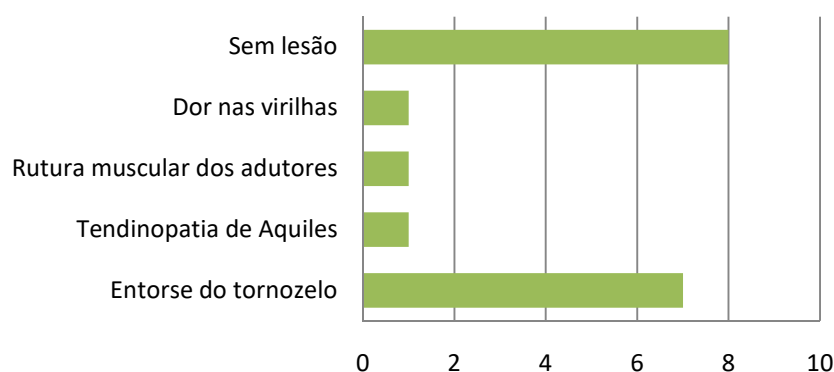
■ Sem problemas ■ Bronquite asmática



Na figura 6 podemos observar que a maioria da turma é saudável e que apenas 3 alunas (17%) têm bronquite asmática. Contudo, esse problema de saúde não condiciona esses alunos na prática da dança clássica.

Figura 7: Gráfico 4

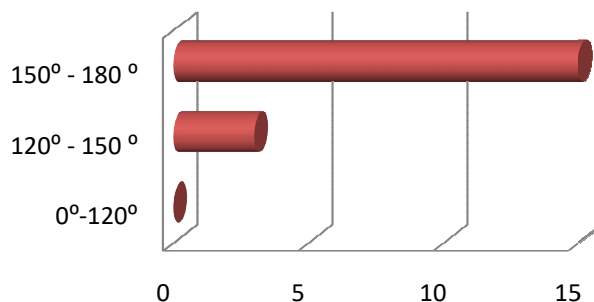
Questão 4: Já tiveste alguma lesão nas aulas de TDC? Se sim, qual?



No Gráfico 4 podemos verificar que mais de metade da turma já teve lesões durante a prática da dança clássica, sendo a entorse do tornozelo a lesão com maior incidência.

Figura 8: Gráfico 5

Questão 4: Entendendo-se *en de hors* como a rotação externa das pernas, em que intervalo de rotação consideras estar? Entre 90° e 120° Entre 120° e 150° Entre 150° e 180°



A resposta observada à questão 4 mostra que a grande maioria dos alunos considera ter um bom *en de hors*, e que o mesmo se encontra num intervalo de rotação externa dos membros inferiores entre os 150° e os 180°.

4.2. ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO 2

Tendo como objetivo recolher a opinião dos alunos sobre as estratégias implementadas pela professora estagiária, aplicamos 8 questões com os seguintes objetivos específicos:

- | | |
|------------|---|
| Questão 1. | Aplicabilidade pedagógica |
| Questão 2. | Aplicabilidade pedagógica |
| Questão 3. | Motivação |
| Questão 4. | Aplicação prática |
| Questão 5. | Adequação pedagógica |
| Questão 6. | Aplicação prática e Adequação pedagógica |
| Questão 7. | Aplicação prática e aplicabilidade pedagógica |
| Questão 8. | Aplicação prática e aplicabilidade pedagógica |
| Questão 9. | Aplicabilidade pedagógica e Motivação |

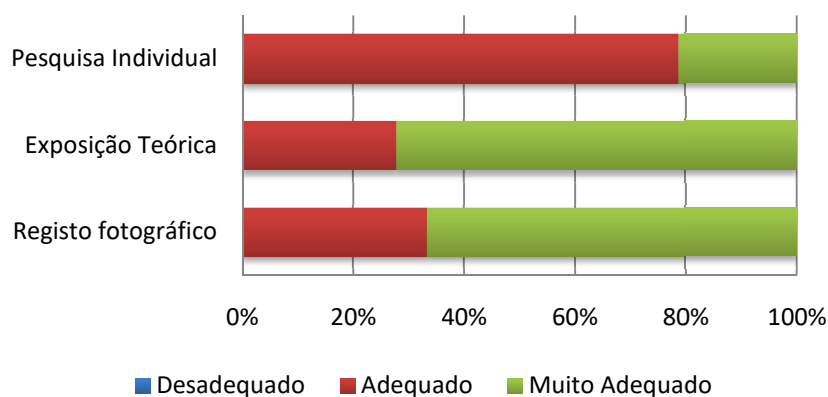
O Gráfico 6 apresenta a resposta dos alunos às seguintes questões:

Questão 1: Consideras adequada a recolha de imagens dos alunos em diferentes posições para aumentar a consciência corporal (alinhamento e postura) de cada aluno da turma?

Questão 2: Como classificas a abordagem teórica ao tema *en dehors* apresentada em power point na primeira fase deste estágio?

Questão 3: Consideras adequada a pesquisa de imagens (feita pelos alunos em casa) sobre bailarinos em posições com *en dehors*, para aumentar a consciência dos alunos sobre como deve estar um corpo corretamente posicionado para as exigências da dança clássica?

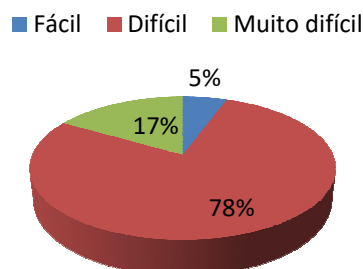
Figura 9: Gráfico 6



Analisando o Gráfico 6, podemos concluir que nenhuma estratégia implementada pela professora estagiária foi considerada desadequada pelos alunos.

Figura 10: Gráfico 7

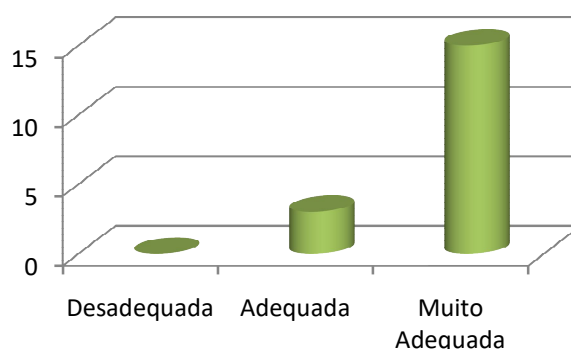
Questão 4: Como classificas a aplicação dos conhecimentos teóricos sobre o en dehors na prática das aulas de técnica de dança clássica?



No Gráfico 7 podemos verificar que 78% da amostra (14 elementos) considera a aplicação prática dos conhecimentos teóricos sobre o en dehors é difícil de estabelecer, enquanto 17% (3 alunos) considera muito difícil e apenas 5% (1 aluno) considera fácil. Concluimos então que a maioria dos alunos considera essa aplicação prática difícil ou muito difícil de realizar.

Figura 11: Gráfico 8

Questão 5: Como classificas as intervenções da professora estagiária em correções gerais da turma ao nível da postura, alinhamento corporal e en dehors?



Analisando o Gráfico 8 podemos verificar que todos os elementos da turma consideraram as correções gerais à turma feitas pela professora estagiária muito adequadas ou adequadas.

O Gráfico 9 que aparece de seguida, apresenta a resposta dos alunos às seguintes questões:

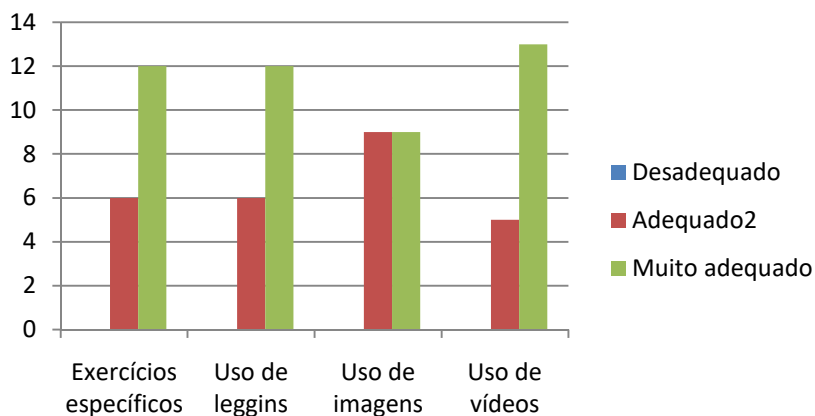
Questão 6: Como classificas a estratégia implementada pela professora estagiária, nomeadamente exercícios específicos de flexibilidade da articulação coxofemoral e fortalecimento da musculatura envolvida na manutenção do *en dehors*?

Questão 7: Como classificas a estratégia implementada pela professora estagiária, nomeadamente o uso de Leggings feitas em malha de *lycra* com duas cores distintas, dividindo a parte interna da parte externa das pernas?

Questão 8: Como classificas a estratégia implementada pela professora estagiária, nomeadamente o uso de imagens de alguns livros sobre anatomia relacionada com a dança?

Questão 9: Consideras adequada a visualização do Vídeo *Intermediate RAD* para auxiliar os alunos na compreensão de aspetos técnicos e artísticos importantes num praticante deste nível técnico?

Figura 12: Gráfico 9



Na resposta às últimas 4 questões do Questionário 2, verificamos a ausência de opiniões acerca das estratégias implementadas como desadequadas, verificando que a maioria dos alunos considerou muito adequadas as estratégias implementadas em aula pela professora estagiária.

4.3. ANÁLISE DA AVALIAÇÃO DOS ALUNOS

Quadro 7: Avaliação periódica do desempenho dos alunos e exames de avaliação externa da RAD

Alunos	1º Período	2º Período	Exame RAD 2015	Exame RAD 2016
Aluna 1	4	5	Distinction	Distinction
Aluna 2	4	4	Distinction	Distinction
Aluna 3	4	4	-	-
Aluna 4	3	3	Distinction	Distinction
Aluna 5	4	4	-	Mérit
Aluna 6	3	3	-	-
Aluna 7	3	3	-	-
Aluna 8	3	4	-	-
Aluna 9	3	3	-	-
Aluna 10	4	4	-	-
Aluna 11	3	3	-	-
Aluna 12	3	3	-	-
Aluno 13	3	2	-	-
Aluna 14	4	4	Distinction	Distinction
Aluna 15	4	4	Distinction	Distinction
Aluna 16	4	4	-	-
Aluna 17	3	3	-	Mérit
Aluna 18	4	4	-	-

Tendo em conta a calendarização do plano de ação implementado, em que a observação estruturada e a participação acompanhada se realizaram no primeiro período letivo e a leccionação autónoma ao longo do segundo, pudemos comparar, a partir do quadro 7 (Apêndice R) os resultados desses dois períodos letivos e verificar que 15 alunos mantiveram a nota final da disciplina de TDC nos dois períodos, 2 alunos subiram e apenas 1 aluno desceu a sua classificação no segundo período.

Em relação ao exame RAD de avaliação externa realizado por alguns alunos, pudemos verificar que mantiveram a sua classificação final em relação ao exame do ano anterior e 2 alunos apenas realizaram este exame neste ano letivo, demonstrando melhor nível técnico e artístico em relação ao ano letivo de 2015 e como foram ser propostos a exame pela professora titular, comprovando a sua evolução técnica e performativa.

Quadro 8: Parâmetros de avaliação relacionados com o en dehors

Alunos	Postura e Alinhamento		Trabalho de pés e pernas		Flexibilidade	
	1º P	2º P	1º P	2º P	1º P	2º P
Aluna 1	16	17	17	17	15	16
Aluna 2	14	15	15	16	16	17
Aluna 3	15	16	16	16	13	15
Aluna 4	11	10	11	11	13	13
Aluna 5	15	16	16	16	14	14
Aluna 6	12	12	12	11	9	9
Aluna 7	10	10	10	10	9	10
Aluna 8	13	14	12	14	13	15
Aluna 9	12	13	12	12	10	11
Aluna 10	13	14	12	14	12	14
Aluna 11	13	13	13	13	11	11
Aluna 12	10	10	10	10	9	10
Aluna 13	10	10	9	10	10	11
Aluna 14	17	17	16	16	14	15
Aluna 15	17	17	17	17	13	14
Aluna 16	15	15	15	15	10	12
Aluna 17	12	13	13	13	10	11
Aluna 18	14	15	13	14	11	12

Com base na definição dos parâmetros de avaliação definidos pela ADVS que contemplam o en dehor, assim como a avaliação postural inerente, elaboramos o Quadro 8 (Apêndice S) para melhor analisarmos a evolução dos alunos ao longo do plano de ação implementado (1º e 2º períodos letivos).

Passamos de seguida a descrever cada um dos aspetos específicos de avaliação definidos pela escola cooperante, no dossier de TDC 2015/16 (Anexo C).

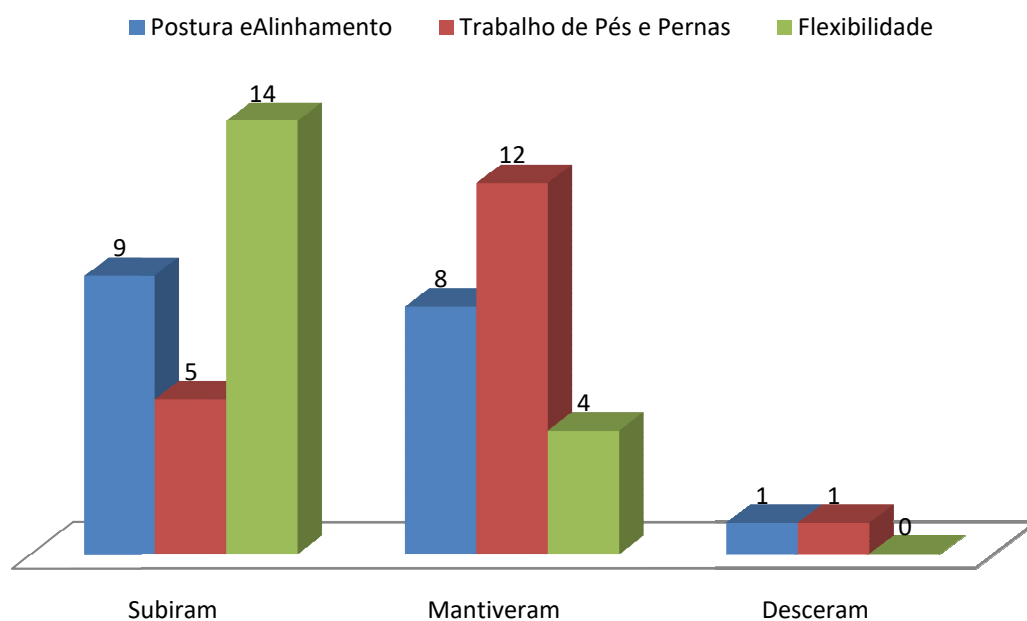
Postura e Alinhamento: Utilização e controlo da postura adequada à técnica de dança clássica: pélvis centrada, alongamento máximo da coluna vertebral, rotação externa da anca, colocação e encaixe da cintura escapular. Alinhamento do corpo baseado na simetria corporal e verticalidade de forma a demonstrar linhas específicas da técnica de dança clássica; Capacidade de centrar o peso corporal numa ou duas pernas e transferi-lo de duas para uma e de uma para duas de forma fácil e controlada.

Trabalho de pés e pernas: Articulação dos pés e extensão e alinhamento das pernas e pés; Capacidade de elevar o corpo no ar e fazer uma receção ao solo com o uso dos pés e pernas como amortecedor do impacto.

Flexibilidade: Amplitude articular de movimentos dos membros superiores, inferiores e coluna; Controlo.

Tendo como base quadro 8, elaboramos o seguinte gráfico 12 (Apêndice T) a título conclusivo do trabalho desenvolvido ao longo do estágio, refletido na avaliação do 2º período letivo.

Figura 13: Gráfico 10



Após análise do gráfico da figura 13, podemos verificar que todos os alunos no final do 2º período subiram ou mantiveram a sua classificação no parâmetro flexibilidade. Verificamos também a maioria dos alunos subiu ou manteve a sua classificação relativamente ao trabalho de pés e pernas e postura e alinhamento corporais.

CONCLUSÃO / REFLEXÃO FINAL

A redação deste documento representa o culminar de uma longa e árdua caminhada, realizada pela estagiária ao longo de dois anos do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com a finalidade de obter o grau de Mestre.

Tendo como fundamento a constante vontade de melhorar a sua prática pedagógica no ensino da dança clássica, a realização deste estágio profissional constitui um processo muito enriquecedor na formação da estagiária, desenvolvendo as suas competências em contexto de trabalho.

A revisão bibliográfica do tema proposto, reflete-se como uma das principais etapas de formação da estagiária, não só consolidando conhecimentos, como trazendo novas aprendizagens ao procurar novos caminhos para a compreensão da temática escolhida.

A fundamentação teórica representou para a estagiária um momento reflexivo sobre a sua prática pedagógica, equacionando as possibilidades da resolução do problema encontrado, tendo em conta as condicionantes genéticas de cada indivíduo, as características do seu estágio de desenvolvimento e o seu nível de motivação.

Inicialmente este projeto foi proposto para uma turma de 1ºAno (5ºano de escolaridade), tendo em conta que na segunda infância as crianças demonstram muito interesse na aprendizagem de muitas competências que lhes são ensinadas e desenvolvem, neste período, um sentido geral de mestria pessoal, pois possuem uma enorme energia e motivação para a competência. Posto isto, a introdução de um dos princípios básicos da dança clássica (o *en dehors*) seria bastante desafiante para crianças desta idade.

Como tal não se verificou devido à incompatibilidade dos horários da estagiária com os horários da turma de 1º Ano, o projeto foi redirecionado para a turma de 4º ano.

Através da observação estruturada, realizada na fase inicial do plano de ação, foi possível fazer-se uma leitura geral da amostra, determinando aspetos a serem melhorados, nomeadamente o alinhamento geral do corpo dos alunos e dos seus segmentos e posterior melhoria e fortalecimento do *en dehors*.

Uma vez concluída esta fase de investigação e, uma vez determinadas as dificuldades dos alunos do 4º ano, emerge então a maior dificuldade deste estágio:

Como melhorar e fortalecer o *en dehors* em alunos do 4º ano do ensino artístico especializado de dança da Academia de Dança do Vale do Sousa?

Surgiu assim a necessidade de encontrar estratégias para tentar resolver os problemas detetados.

As atividades propostas pela estagiária a implementar durante a fase de participação acompanhada, revelaram-se como estratégias eficazes, não só na recolha de informação relevante para o projeto como para o processo ensino aprendizagem. O registo fotográfico individual dos alunos permitiu fazer uma avaliação postural de todos os elementos da turma e determinar problemas a corrigir. A exposição teórica sobre o tema *en dehors* em *power point*, assim como o trabalho de pesquisa feito pelos alunos em casa sobre imagens de bailarinos em posições com *en dehors*, foram estratégias consideradas pelos alunos como adequadas ou bastante adequadas para a maior consciencialização da turma sobre um corpo bem colocado necessário às exigências da dança clássica.

É importante realçar que a escola cooperante sempre disponibilizou recursos técnicos, humanos e documentais necessários à realização geral do estágio e permitiu a autonomia necessária à estagiária para a prática pedagógica da implementação das estratégias por si delineadas, visando alcançar o objetivo proposto para o seu estágio profissional a par dos objetivos definidos pela ADVS para a turma.

A sugestão da professora titular para a elaboração de uma tabela de calendarização de introdução/aprendizagem das sequências dos exercícios do programa de exame Intermediate RAD, revelou-se ser muito útil na distribuição de conteúdos programáticos pelas aulas previstas para a lecionação autónoma, permitindo gerir, eficazmente, a introdução e consolidação dos conteúdos a ensinar.

Não menos importante foi a turma de 4º ano que sempre mostrou muito interesse e motivação pelo tema e atividades propostas e sempre recebeu a professora estagiária com educação, carinho e respeito.

Tendo como principal objetivo o progresso e fortalecimento do *en dehors* dos alunos, as estratégias implementadas pela estagiária para a fase da lecionação (exercícios específicos de flexibilidade e fortalecimento da articulação coxofemoral; uso de leggings feitas com duas cores distintas, diferenciando a parte interna da parte externa das pernas, assim como a utilização, em aula, de imagens de livros de anatomia ligada à dança) revelaram-se eficazes, não só no alcance do objetivo principal do estágio como também no aumento da concentração e capacidade de aprendizagem dos alunos, pelo simples facto dos mesmos se sentirem mais cativados e integrados com a implementação de pequenas 'surpresas' menos convencionais, (uso de leggings) mas bastante motivantes.

A eficácia do projeto proposto a estágio ficou comprovada através das respostas dos alunos aos inquéritos por questionário, dos resultados obtidos na avaliação periódica dos alunos e pelo registo de imagens, contudo, admite-se que o tema abordado carece de um plano de desenvolvimento mais específico, de maior duração e intensidade e que o mesmo deveria ser posto em prática como um complemento da disciplina de técnica de dança clássica e dessa forma alcançar um maior progresso e fortalecimento do *en dehors*.

Apesar do sucesso comprovado deste projeto, durante a pesquisa sobre a envolvimento desta temática, foram estabelecidos alguns contactos que possibilitariam direcionar o trabalho doutra forma. Contudo, a inexistência de recursos financeiros para esses fins inibiu a sua utilização. Deles destaca-se o contacto com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto que possui laboratórios de diversos tipos de avaliação física, postos à disposição dos seus alunos e investigadores e que por norma não são facultados a alunos externos, exceto em casos de parceria com outras Universidades, sendo a publicação de artigos em conjunto (publicados em jornais científicos e *peer reviews*) um requisito para essa cedência, caso contrário serão cobrados. Outro contacto estabelecido foi a empresa americana de pilates *Balanced Body* que comercializa um pequeno aparelho, o *Functional Footprint* que ensina qualquer pessoa a trabalhar a rotação interna e externa das pernas e como colocar pé, tornozelo e anca a trabalhar com o máximo alinhamento, força, simetria e equilíbrio numa sequência de progressão fácil de seguir.

Deseja-se que o presente trabalho, assim como estes e outros contactos referidos possam servir de inspiração para procurar novas formas mais consistentes que visem o progresso e o fortalecimento indispensáveis a esta característica específica da dança clássica, o *en dehors*.

E por fim a realização do estágio, aqui representado por este relatório, assim como o Curso de Mestrado em Ensino de Dança contribuíram para reeducar o meu olhar sobre o ensino vocacional da dança clássica, criando em mim uma atitude pedagógica muito mais desperta, consciente, fundamentada e motivada.

BIBLIOGRAFIA

- Blakey, P. (1992). *The muscle book*. Stafford: Bibliotek Books.
- Bibliothèque Nationale de France (2016). *Gallica, la Bibliothèque numérique de la BnF et de ses partenaires*. Consultado em agosto 20, 2016, em [https://www.bnf.fr / gallica.bnf.fr](https://www.bnf.fr/gallica.bnf.fr)
- Castle, K. (1998). *O meu livro de ballet*. Porto: Livraria Civilização Editora. Freire, P. (1996).
- Connelly, M., Baird-Colt, P., & McAllister, D. (2005). *Ballet-fit workout: develop strength, control, flexibility & grace*. Berkeley: Ulysses Press.
- Coutinho, C. (2005). *Percursos de investigação em ecnologia educativa em Portugal: uma abordagem temática e metodológica a publicações científicas (1985-200)*. Braga: I.E.P. - UM
- Delavier, F. (2002). *Guia dos Movimentos de Musculação para mulheres: abordagem anatómica*. São Paulo: Manole.
- Dick, B. (1999). *What is action research?* Consultado em janeiro 17, 2016, em <https://www.scu.edu.au>
- Fazenda, M. J. (2012). *Dança teatral: ideias, experiências, acções*. Lisboa: Edições Colibri/Instituto politécnico de Lisboa.
- Franklin, E. (2004). *Conditioning for dance: training for peak performance in all dance forms*. Leeds: Human Kinetics.
- Hass, J. G. (2010). *Dance anatomy*. Leeds: Human Kinetics.
- Infopedia Dicionários Porto Editora (2016). *Língua portuguesa com acordo ortográfico*. Consultado em maio 18, 2016, em <https://www.infopedia.pt>
- Lamond, P. (2003). *Pilates: controlo harmonioso do corpo*. Lisboa: Editorial Estampa.

Latore, A. (2003) *La investigación - acción*. Barcelona: Graó.

Medova, M. (1989). *A dança clássica*. Lisboa: Editorial Estampa.

Pais, J. (1999). *Consciência histórica e identidade: os jovens portugueses num contexto europeu*. Oeiras: Celta Editora.

Papalia, E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *O Mundo da Criança*. Lisboa: McGraw-Hill Portugal.

Parker, S. (2007). *Anatomia e fisiologia do corpo humano*. Porto: Dorling Kindersley - Civilização.

Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. Consultado em Abril 24, 2016, do website do Instituto paulo freire de São Paulo: <http://www.paulofreire.org>

RAD (1999). *Syllabus Book: Intermediate Ballet*, London: RAD.

RAD (2013). *Specification: RAD Level 3 Certificates in Vocational Graded Examination in Dance: Intermediate, Advanced Foundation (Ballet)*, London: RAD.

Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. (Caderno do CCAP -2). Disponível no <http://www.ccap.min-edu.pt/pub.htm>.

Sampaio, F. (2014). *A dança clássica: dobras e extensões*. Consultado em Dezembro 20, 2015, do website do Instituto Festival de dança de Joinville: <http://www.ifdj.com.br>

Tavares, B.F.P. (2014). *Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da Royal Academy of Dance*. Relatório de Estágio, Escola Superior de Dança, Lisboa, Portugal.

Thomasen, E., & Rist, R. A. (1996). *Anatomy and kinesiology for ballet teachers*. London: Dance Books.

Ungaro, A. (2011). *Pilates: guia de treino*. Porto: Dorling Kindersley - Civilização.

Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet: russian ballet technique*. New York: Dover Publications.

White, J. (1996). *Teaching classical ballet*. Gainesville: University Press of Florida.

Xarez, L. (2012). *Treino em dança: questões pouco frequentes*. Lisboa: Edições FMH.

SIGLAS E ACRÓNIMOS

ADVS	Academia de Dança do Vale do Sousa
CBTS	Certificate in Ballet Teaching Studies
CDVS	Conservatório de Dança do Vale do Sousa
DGEstE	Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
DREN	Direção Regional de Educação do Norte
EC	Expressão Criativa
ESD	Escola Superior de Dança
MED	Mestrado em Ensino de Dança
RAD	Royal Academy of Dance
ROM	Range of Motion
TDC	Técnica de Dança Clássica
TDCont	Técnica de Dança Contemporânea
TDM	Técnica de Dança Moderna

APÊNDICES

APÊNDICE A - Síntese do Projeto de Estágio

SÍNTESE DO PROJETO DE ESTÁGIO	
Disciplina de Estágio	Técnica de Dança Clássica
Nível de Ensino	4º Ano do Ensino Vocacional de Dança do 3º Ciclo do Ensino Básico
Instituição de Acolhimento	Academia de Dança do Vale do Sousa
Tema	Estratégias e didáticas para o progresso e fortalecimento do <i>en dehors</i> em alunos do 4º ano do ensino artístico especializado em dança da Academia de Dança do Vale do Sousa
Calendarização	De outubro de 2015 a junho de 2016

APÊNDICE B - Plano de Ação

PLANO DE AÇÃO			
ETAPAS	DURAÇÃO	Nº DE AULAS	CALENDARIZAÇÃO
Observação estruturada	8 horas	6 aulas de 90 min.	6,7,13,14,20 e 21 de outubro de 2015
Participação acompanhada	8 horas	6 aulas de 90 min.	3,4,10,11,17 e 18 de novembro de 2015
Lecionação	40 horas	27 aulas de 90 min.	5,6,12,13,19,20,26 e 27 de janeiro de 2016 2,3,16,17,23 e 24 de fevereiro de 2016 1,2,8,9,15 e 16 de março de 2016 5,6,12,13,19,20 e 26 de abril de 2016
Participação noutras atividades:	4 horas	23 horas (despendidas)	
Elaboração de cartaz e convite para Jantar de Gala do 10º Aniversário ADVS	2horas		5 de dezembro de 2015
Realização de um workshop de penteados e maquilhagem	2h30 min.	Workshop maquilhagem e penteados (≥12 anos) 1h30min. Workshop de penteados (8-11 anos) 1h	8 de fevereiro de 2016
Participação num concurso de dança	18h30 min.	14 ensaios de 45 min. 8 horas de acompanhamento do aluno durante o concurso	21,22,29 e 30 de dezembro 2015 22,23,29 e 30 de março de 2016 6,13,20 e 27 de abril de 2016 22,23,29 e 30 de maio de 2016

APÊNDICE C - Avaliação Postural

Avaliação Estrutural	
Alinhamento Geral	Distribuição do peso Verificar se está mais à frente, mais atrás ou mais ao lado.
Alinhamento dos Segmentos	Cabeça Verificar se existe inclinação lateral ou projeção para a frente ou para trás .
	Ombros Verificar se estão alinhados ou projetados anterior ou posteriormente e se a cintura escapular está alinhada com a cintura pélvica.
	Coluna Verificar se existem curvaturas excessivas na coluna (hiperlordose lombar, hipercifose dorsal e escoliose).
	Bacia Verificar se existe o recurso a inclinações da bacia (anteversão, retroversão ou inclinação lateral).
	Joelhos Verificar se existem desvios identificados lateralmente (hiperflexão ou hiperextensão) e identificados de frente (valgismo ou varismo).
	Pés Verificar se existe rolamento dos pés para dentro (pronação) ou para fora (supinação).
Análise Dinâmica	
Testes de força	Determinar se existem desequilíbrios musculares .
Testes de flexibilidade	Determinar amplitudes articulares ao nível da anca (rotação externa e interna) e do pé (flexão plantar e dorsiflexão).

APÊNDICE D - Questionário 1

Questionário 1

(Questionário realizado no âmbito do Estágio Profissional do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa)

Tema de estágio:

Estratégias e didáticas para o progresso e fortalecimento do *en dehors* em alunos do 4º ano do ensino artístico especializado de dança da Academia de Dança do vale do Sousa.

Solicitamos e, desde já agradecemos a colaboração dos alunos no preenchimento deste questionário que tem por objectivo recolher informações fidedignas da turma, de forma a conseguirmos atuar adequadamente nas futuras aulas destinadas à aplicação prática deste estágio.

Nome: _____

Idade: _____ Data de nascimento: _____

Turma: _____ Disciplina: _____ Ano letivo: _____

1. Com que idade começaste a praticar dança clássica?

2. Em que ano de escolaridade iniciaste o ensino artístico especializado em dança na ADVS?

3. Tens algum problema de saúde? Se sim, qual?

4. Já tiveste alguma lesão nas aulas de TDC? Se sim, qual?

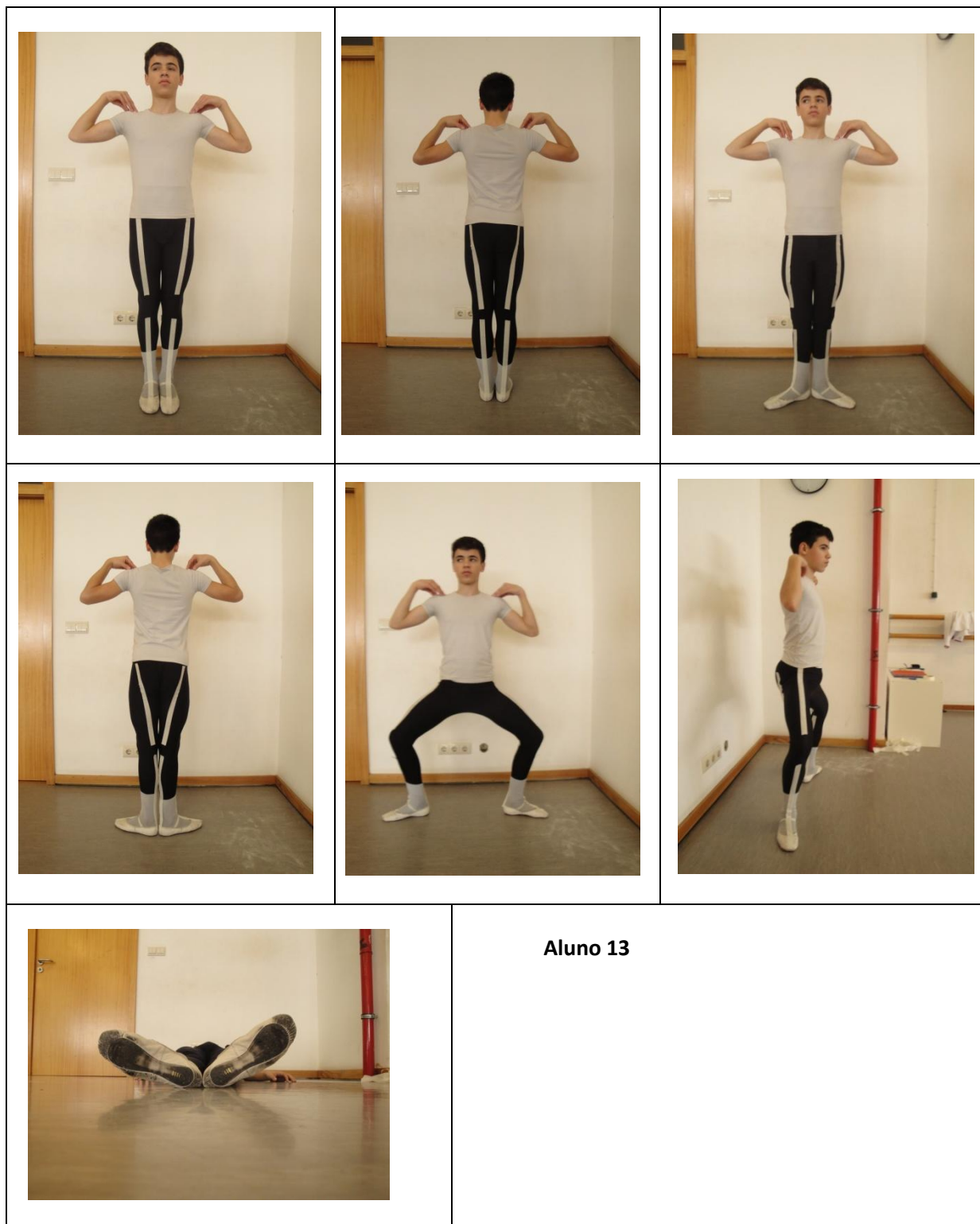
5. Entendendo-se *en dehors* como a rotação externa das pernas, em que intervalo de rotação consideras estar?

Entre 90° e 120 °

Entre 120° e 150°

Entre 150° e 180°

APÊNDICE E - Registo Fotográfico Individual do Aluno



APÊNDICE F - Power Point sobre *En dehors*

En dehors
Estrutura Óssea e Muscular

Estrutura Óssea
A forma de um osso indica a sua função

Ossos largos e chatos (ex. Omoplata) têm zonas de superfície grandes para prender os músculos

Ossos longos (ex. Pernas e braços) funcionam como alavancas para mover os membros para diversas posições

Ossos pequenos ou sesamóides são ossos que se desenvolvem em alguns tendões, e são encontrados nos lugares onde os tendões cruzam as extremidades dos ossos longos nos membros, eles protegem os tendões do desgaste excessivo e frequentemente modificam o ângulo dos tendões na sua passagem até a inserção

Estrutura Óssea
A cabeça esférica de um osso encaixa na cavidade em taça do outro.

De todas as articulações, as esféricas são as que permitem a mais ampla gama de movimentos

(EXEMPLOS?)

Estrutura Óssea

ESQUELETO

Ossos da Pelve

En dehors (Rotação para fora do fémur)

En dehors (Músculos Responsáveis)

- Glúteo Mínimo
- Piriforme
- Gêmeo Superior
- Obturador interno
- Obturador Interno
- Gêmeo Inferior
- Quadrado femoral

En dehors (Músculos Responsáveis)

Exposição teórica sobre o tema en dehors - participação acompanhada

APÊNDICE G - Exercícios Específicos de Flexibilidade e Fortalecimento do *En dehors*

Mobilidade da articulação coxofemoral	Decúbito dorsal, pernas paralelas afastadas à largura das ancas, joelhos fletidos a cerca de 30°, coluna alongada, mãos nas ancas, levantar um joelho em direção ao peito a 90° sem levantar os ísquios do chão, sentido o peso do femur a entrar na articulação da anca, executar 10 círculos na articulação coxofemoral quer para dentro como para fora, imaginando que a rótula desenha pequenos círculos no teto. Repetir com a outra perna.
Mobilidade da articulação coxofemoral	Decúbito dorsal, pernas paralelas afastadas à largura das ancas, joelhos fletidos a cerca de 30°, coluna alongada, mãos nas ancas, deixar um joelho cair gentilmente para o lado sem ativar os músculos oblíquos e sem mexer a bacia, sentido o peso do femur a entrar na articulação da anca sem permitir qualquer movimento da outra perna, isolando o movimento da perna; voltar à posição inicial. Executar 10 vezes o movimento com uma perna e depois com a outra. Não esquecer de respirar naturalmente.
Mobilidade da articulação coxofemoral	Decúbito dorsal, pernas e pés esticados paralelos e juntos, braços ligeiramente afastados do corpo com palmas das mãos no chão, executar movimento de turnout e turnin, mantendo o tronco erecto e as pernas unidas. Repetir os mesmos movimentos com as pernas levantadas a 90°, reforçando o trabalho abdominal.
Mobilidade da articulação coxofemoral	Decúbito dorsal, pernas e pés esticados paralelos e juntos, braços ligeiramente afastados do corpo com palmas das mãos no chão, executar plié paralelo mantendo as pernas juntas e alinhadas e abrir joelhos para fora na máxima amplitude do fémur na anca (<i>plié en dehors</i>) e estender as pernas até se juntarem em en dehors e no final rodá-las novamente para a posição paralela. Executar 8 vezes e repetir em reverso, sem mexer a bacia.
Fortalecer o levantador do anus	Sentar numa cadeira, pernas paralelas afastadas à largura das ancas e relaxadas, corpo ereto, contrair o anus puxando-o para dentro e relaxando, sem contrair os glúteos e sentir como esse movimento também contrair o baixo ventre.
Fortalecer o levantador do anus	Decúbito dorsal, pernas paralelas afastadas à largura das ancas, joelhos fletidos a cerca de 30°, coluna alongada, mãos apoiadas na nuca, contrair o anus, puxando-o para dentro, contraindo os glúteos e levantar a bacia até retirar o sacro do chão e relaxar.
Fortalecer o levantador do anus	De pé, de frente para a barra em primeira posição, fazer <i>grand plié</i> , relaxar os glúteos e contrair somente o anus, puxando-o para dentro e relaxando-o.
'Pelvic press'	Decúbito dorsal, pernas paralelas afastadas à largura das ancas, joelhos fletidos a cerca de 30°, coluna alongada, mãos ligeiramente afastadas do corpo com palmas das mãos no chão, contrair o anus, puxando-o para dentro, contraindo os glúteos e levantar gradualmente a coluna do chão até estabelecer uma linha diagonal entre os joelhos e os ombros sem arquear a coluna e pousar a coluna gradualmente no chão no sentido inverso.
1ª posição <i>en demi-plié</i>	Decúbito Dorsal, pernas juntas e pés na 1ª posição (dorsiflexão plantar), apoiando cabeça sobre as mãos, fletir pernas para plié en dehors, permanecer na posição mantendo postura e alinhamentos.
<i>Retiré</i> no chão	Decúbito lateral, pernas paralelas com pés juntos e esticados, cabeça apoiada sobre o braço de baixo estendido na linha lateral do corpo, braço oposto com palma da mão apoiada no chão á frente do corpo, fletir perna de cima apoiando pé à frente e junto da perna de suporte apontando joelho para o tecto, permanecer segurando a posição sem perder o alinhamento da bacia com a cintura escapular.
A ' <i>foca</i> '	Sentar com a coluna fletida, solas dos pés unidas, joelhos dobrados, esticar as mãos por baixo do centro das pernas para agarrar a parte de fora dos tornozelos, levantar os pés do chão para se equilibrar sobre os ossos de sentar (Ísquios); rolar para trás bater palmas com as solas dos pés três vezes.
<i>Turnin turnout</i> perna apoiada na barra	De pé, <i>en croisé</i> para a barra, estender a perna de fora da barra à frente do corpo, sem rotação externa, apoiando tornozelo sobre a barra, um braço na barra e o outro aberto em 2ª posição, perna de suporte <i>en dehors</i> . Mantendo o alinhamento correto do tronco rodar a perna para fora e permanecer (10 segundos) e voltar à posição paralela e permanecer (10 segundos), repetir 4x e trocar de perna. Não deverão existir inclinações da bacia. O movimento acontece apenas na articulação coxofemural.

APÊNDICE H - Leggings em malha de lycra com duas cores



Aula nº 10 - Exercício de rotação externa e alinhamento corporal

APÊNDICE I - Calendarização da Aprendizagem do *Syllabus Intermediate RAD*

Resumo do trabalho desenvolvido no 2º período

Exercícios	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	
Pliés	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Battements tendus	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
B. Glissés & B. Jetés	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ronds de jambe à terre	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Battements Fondus	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Battements frappés	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
P.b. sur le cou-de-pied	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ronds de jambe en l'air	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Adage	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
G. bat. & g.b. en cloche	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Port de bras	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
C. prat. & pirouettes en dehors	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
P. en dedans & posé pirouettes	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Adage	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allegro 1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allegro 2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allegro 3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allegro 4 - male	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Allegro 5 - male	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Rises	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Relevés passés derrière	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Relevés passés devant	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Posé & coupé fouetté raccourci	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Temps lié and courus	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Relevés and échappés relevés	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Révèrece - female	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Révèrece - male	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Legenda:

Introdução das novas sequências coreográficas para exame

Finalização da aprendizagem das novas sequências coreográficas para exame (direções, linha do olhar)

Aperfeiçoamento do programa de exame

APÊNDICE J - Plano de Aula nº 16 da lecionação autónoma.

Aula nº 16		Data: 2 de março de 2016
Turma: 4º Ano Vocacional ADVS		Disciplina: Técnica de Dança Clássica
Nível técnico: <i>Intermediate</i> (RAD)		Duração: 90 minutos
Objetivos geral da aula: finalização da aprendizagem das novas sequências coreográficas para exame RAD (direções, linha do olhar) com especial destaque para as qualidades dinâmicas e expressivas de cada movimento.		
Objetivo específico (estágio): manutenção do en dehors em todos os movimentos e poses clássicas abordadas ao longo da aula.		
Aquecimento (30 min.)	Sequência e conteúdos definidos pela a ADVS (15 min.)	
	Exercícios específicos de flexibilidade da articulação coxofemoral e fortalecimento muscular necessário à manutenção do en dehors. (15 min.)	
Conteúdos RAD (Intermediate)		
Barra	<ul style="list-style-type: none"> • Pliés • Battements tendus and battements glissés • Rond de Jambe à terre • Adage • Grands battements 	
Centro	<ul style="list-style-type: none"> • Centre practice and pirouettes en dehors • Adage • Allegro 1 • Allegro 4 (boys) • Allegro 5 (boys) 	
Trabalho de Pontas		
Barra	<ul style="list-style-type: none"> • Rises • Relevés passés 	
Centro	<ul style="list-style-type: none"> • Relevés Passés (ex. igual ao da barra) 	
Reverência e retorno à calma		

APÊNDICE K - Registo fotográfico Lecionação Autónoma



Aula nº 10 da Lecionação Autónoma - exercício *Adage*

APÊNDICE L - Notas de Campo Lecionação Autónoma

Notas de Campo - Lecionação autónoma - Aula 9 (02/03/15)
Aspetos Positivos
<p>A aula correu bem. A turma mostrou-se muito entusiasmada no uso de leggings feitas em lycra com 2 cores distintas, separando a parte interna da parte externa das pernas. Durante a execução de todos os movimentos clássicos os alunos procuraram rodar mais as pernas para evidenciar mais a cor interna das leggings. Foi notório o esforço da turma no trabalho do en dehors. Observou-se que o trabalho neuromuscular começou a ser feito por alguns elementos da turma. Houve trabalho de equipa entre colegas e começaram a corrigir-se uns aos outros, não só no uso do en dehors como na colocação correta do corpo e seus alinhamentos.</p>
Aspetos Negativos
<p>As cores escolhidas para as leggings (preto e cinza) visualmente não contrastaram o suficiente. Tendo em conta que metade da turma tinha a parte interna das leggings preta e a outra cinza, do ponto de vista da professora estagiária tornou-se confuso. Nesta primeira utilização das leggings os alunos estavam sempre a olhar-se ao espelho, esquecendo-se no aspeto linha do olhar e a componente expressiva dos movimentos com a envolvimento interpretativa inerente. Com o uso destas leggings perdeu-se algum rendimento e ritmo da aula pois os alunos ainda demoraram algum tempo a vesti-las e a colocar as costuras no meio das pernas o mais alinhadas possível, tendo em conta o comportamento da lycra.</p>

APÊNDICE M - Questionário 2

Questionário 2

(Questionário realizado no âmbito do Estágio Profissional do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa)

Tema de estágio:

Estratégias e didáticas para o progresso e fortalecimento do *en dehors* em alunos do 4º ano do ensino artístico especializado de dança da Academia de Dança do vale do Sousa.

Solicitamos e desde já agradecemos a colaboração dos alunos no preenchimento deste questionário que tem por objectivo recolher informações após a intervenção realizada pela professora estagiária, de forma a avaliarmos os resultados das estratégias implementadas ao longo deste estágio.

Nome: _____

Idade: _____ Data de nascimento: _____

Turma: _____ Disciplina: _____ Ano letivo: _____

1. Consideras adequada a recolha de imagens dos alunos em diferentes posições para aumentar a consciência corporal (alinhamento e postura) de cada aluno da turma?

Desadequada Adequada Muito adequada

2. Como classificas a abordagem teórica ao tema *en dehors* apresentada em *power point* na primeira fase deste estágio?

Desadequada Adequada Muito adequada

3. Consideras adequada a pesquisa de imagens (feita pelos alunos em casa) sobre bailarinos em posições com *en dehors*, para aumentar a consciência dos alunos sobre como deve estar um corpo corretamente posicionado para as exigências da dança clássica?

Desadequada Adequada Muito adequada

4. Como classificas a aplicação dos conhecimentos teóricos sobre o en dehors na prática das aulas de técnica de dança clássica.

Muito difícil Difícil Fácil

5. Como classificas as intervenções da professora estagiária em correções gerais da turma ao nível da postura, alinhamento corporal e en dehors?

Desadequada Adequada Muito adequada

6. Como classificas a estratégia implementada pela professora estagiária, nomeadamente exercícios específicos de flexibilidade da articulação coxofemoral e fortalecimento da musculatura envolvida na manutenção do en dehors?

Desadequada Adequada Muito adequada

7. Como classificas a estratégia implementada pela professora estagiária, nomeadamente o uso de Leggings feitas em malha de lycra com duas cores distintas, dividindo a parte interna da parte externa das pernas?

Desadequada Adequada Muito adequada

8. Como classificas a estratégia implementada pela professora estagiária, nomeadamente o uso de imagens de alguns livros sobre anatomia relacionada com a dança?

Desadequada Adequada Muito adequada

9. Consideras adequada a visualização do Vídeo *Intermediate RAD* para auxiliar os alunos na compreensão de aspetos técnicos e artísticos importantes num praticante deste nível técnico:

Desadequada Adequada Muito adequada

APÊNDICE N - Convite para Jantar de Gala do 10º Aniversário ADVS



Convite para Jantar de Gala ADVS

APÊNDICE O - Workshop Maquilhagem e Penteados



Workshop de
AUTO-MAQUILHAGEM e PENTEADOS*

Maquilhagem

- Adquirir conhecimentos básicos sobre maquilhagem
- Aprender truques e técnicas para realizar maquilhagem diária
- Aprender a executar uma maquilhagem mais elaborada/ sofisticada para apresentações ou espetáculos
- Aprender a escolher produtos e cores indicados ao tipo de pele, forma de rosto e seus componentes

Penteados

- Como prender o cabelo corretamente para fazer um puxo de ballet
- Outros penteados para usar nas aulas de dança / Espetáculos
- Aplicação de postigos e adereços de cabelo

8 de Fevereiro 2016
das 17h00 às 18h30

Turmas/Idade: a partir do 3º Ano / Grau 6 / 12 anos

Data Limite Inscrição:
5 de Fevereiro*

Limite de 30 inscrições

* Gratuito para os Alunos da ADVS

Material Necessário trazer de casa:
Maquilhagem: Base / Creme Hidratante / Corretor de Olheiras / Sombra Clara / Lápis Preto ou Eye Liner / Rímel / Blush e Pincel grosso de Blush / Cotonetes / Toalha de Rosto / Toalhetes Desmaquiariantes
Penteados: Escova / Pente Fino / Gel / Laca / Elásticos de Cabelo fortes (mín. 2) / Ganchos de Puxo (mín. 20) / Travessões / Redes de Cabelo / Laço de Cetim da Turma

Em caso de não terem o material podem assistir na mesma

Cartaz de divulgação

APÊNDICE P - Workshop de Penteados

Workshop de
PENTEADOS*

8 de Fevereiro 2016
das 18h30 às 19h30

Turmas/Idade: Graus 1, 2, 3 e 4 /
1º e 2º Ano / 8 e os 11 anos

Data Limite Inscrição:
5 de Fevereiro*
Limite de 30 inscrições

*** Gratuito para os Alunos da ADVS**

Penteados

- ✓ Como prender o cabelo corretamente para fazer um puxo de ballet
- ✓ Outros penteados para usar nas aulas de dança / Espetáculos
- ✓ Aplicação de postigos e adereços de cabelo

Material Necessário trazer de casa:
Penteados: Escova / Pente Fino / Gel / Laca / Elásticos de Cabelo fortes (mín. 2) / Ganchos de Puxo (mín. 20) / Travessões / Redes de Cabelo / Laço de Cetim da Turma / Toalha de Rosto

Em caso de não terem o material podem assistir na mesma.
As mães do Grau 1 e 2 podem também vir para ajudar as meninas

Cartaz de divulgação

APÊNDICE Q - Concurso Internacional de Bailado do Porto 2015



3º lugar Jovem Solista Clássico - Escalão B

**APÊNDICE R - Avaliação periódica do desempenho dos alunos e exames
RAD**

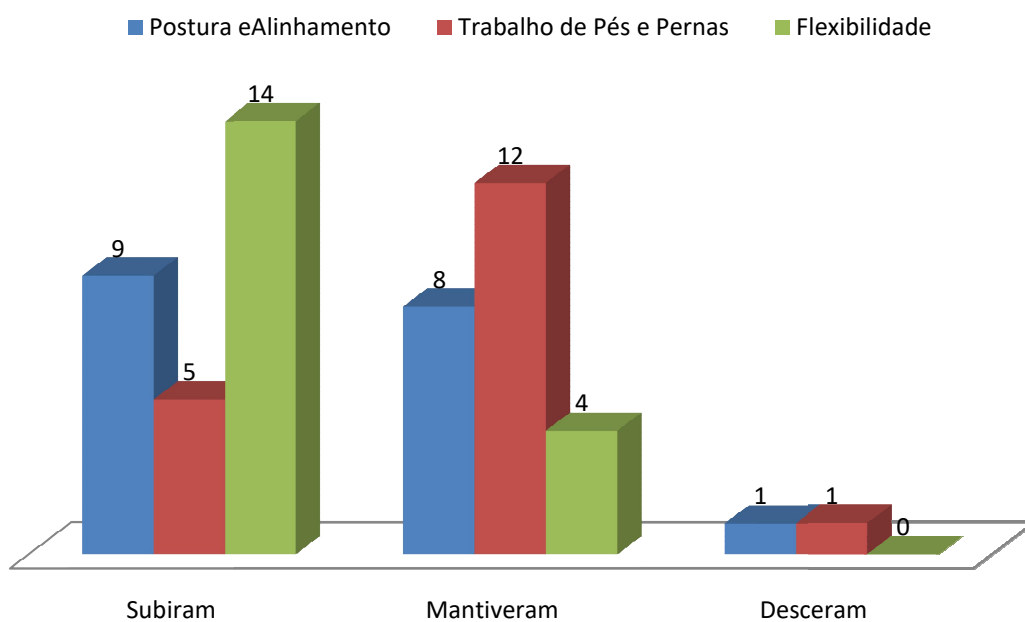
Alunos	1º Período	2º Período	Exame RAD 2015	Exame RAD 2016
Aluna 1	4	5	Distinction	Distinction
Aluna 2	4	4	Distinction	Distinction
Aluna 3	4	4	-	-
Aluna 4	3	3	Distinction	Distinction
Aluna 5	4	4	-	Mérit
Aluna 6	3	3	-	-
Aluna 7	3	3	-	-
Aluna 8	3	4	-	-
Aluna 9	3	3	-	-
Aluna 10	4	4	-	-
Aluna 11	3	3	-	-
Aluna 12	3	3	-	-
Aluno 13	3	2	-	-
Aluna 14	4	4	Distinction	Distinction
Aluna 15	4	4	Distinction	Distinction
Aluna 16	4	4	-	-
Aluna 17	3	3	-	Mérit
Aluna 18	4	4	-	-

APÊNDICE S - Parâmetros de avaliação relacionados com o en de hors

Alunos	Postura e Alinhamento		Trabalho de pés e pernas		Flexibilidade	
	1º P	2º P	1º P	2º P	1º P	2º P
Aluna 1	16	17	17	17	15	16
Aluna 2	14	15	15	16	16	17
Aluna 3	15	16	16	16	13	15
Aluna 4	11	10	11	11	13	13
Aluna 5	15	16	16	16	14	14
Aluna 6	12	12	12	11	9	9
Aluna 7	10	10	10	10	9	10
Aluna 8	13	14	12	14	13	15
Aluna 9	12	13	12	12	10	11
Aluna 10	13	14	12	14	12	14
Aluna 11	13	13	13	13	11	11
Aluna 12	10	10	10	10	9	10
Aluna 13	10	10	9	10	10	11
Aluna 14	17	17	16	16	14	15
Aluna 15	17	17	17	17	13	14
Aluna 16	15	15	15	15	10	12
Aluna 17	12	13	13	13	10	11
Aluna 18	14	15	13	14	11	12

APÊNDICE T - Gráfico da Avaliação do 2º Período

AVALIAÇÃO DO 2º PERÍODO LETIVO



ANEXOS

ANEXO A - Plano Curricular do Curso Básico de Dança - ADVS

PLANO CURRICULAR DO CURSO BÁSICO DE DANÇA ADVS - <i>Regime Articulado</i>					
Técnicas de Dança	<u>1º Ano</u> (5º ano)	<u>2º Ano</u> (6º ano)	<u>3º Ano</u> (7º ano)	<u>4º Ano</u> (8º ano)	<u>5º Ano</u> (9º ano)
Técnica de Dança Clássica/Pontas	5x 90 min.	5x 90 min.	5x 90 min.	5x 90 min.	5x 90 min.
Repertório Clássico e Variações	/	/	/	/	1x 90 min.
Técnica de Dança Contemporânea	/	/	1x 90 min.	2x 90 min.	2x 90 min.
Técnica de Dança Moderna	/	/	1x 90 min.	1x 90 min.	2x 90 min.
Expressão Criativa	1x 90 min.	1x 90 min.	/	/	/
Música	1x 90 min.	1x 90 min.	1x 90 min.	1x 90 min.	1x 90 min.

ANEXO B - Horário ADVS 2015/16

Academia de Dança do Vale do Sousa Ensino Artístico Especializado em Dança em Regime Articulado

HORÁRIO 2015/2016

07-09-2015

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		SÁBADO		
Estúdio A	Estúdio B	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio A	Estúdio B	Sala 1	Estúdio A	Sala 1
9:00 - 10:30		8:30 - 10:00		8:25 - 09:55		9:00 - 10:30	9:00 - 10:30	9:00 - 10:30		9:00 - 10:30	8:30 - 10:45	
3º ano TDC		2º ano TDC		4º ano Música		2º ano TDC	1º ano EC	2º ano TDC		3º ano Música	3º ano TDC	
10:45 - 12:15	10:45 - 12:15	10:10 - 11:40	10:05 - 11:35	10:10 - 11:40	11:00 - 12:30	10:45 - 12:15	10:45 - 12:15	10:45 - 12:15	10:45 - 12:15			11:00 - 12:30
1º ano TDC	3º ano Música	1º ano TDC	4º ano TDCcont	2º ano Música	1º ano TDC	1º ano TDC	2º ano EC	1º ano TDC				3º ano Música
		11:45 - 13:15										
		4º ano IUC										
/												
				13:15 - 14:45				13:30 - 15:00				
				4º ano TDC				3º ano TDC				
14:45 - 16:15	14:45 - 16:15	14:45 - 16:15	14:30 - 16:00		14:45 - 16:15	14:45 - 16:15	14:30 - 16:00	14:15 - 15:45		14:45 - 16:15		
2º ano TDC	3º ano TDC	3º TDC	3º ano TDCcont		3º ano TDC	2º ano TDC	3º ano TDC	4º ano TDCcont		4º ano TDC		
16:15 - 17:45	16:30 - 18:00	16:15 - 17:00			16:30 - 18:00	16:15 - 17:45	16:00 - 17:30	16:15 - 17:45				
4º ano TDC	3º ano TDM	3º ano OICore			3º ano TDM	3º ano TDC	4º ano TDC	3º ano TDCcont				
18:00 - 19:30		17:00 - 18:30			18:00 - 19:30			17:45 - 20:45				
4º ano TDM		3º ano TDC			3º ano TDM			3º ano TDCcont				

Legenda: TDC: Técnica de Dança Clássica TDM: Técnica de Dança Moderna TDCcont: Técnica de Dança Contemporânea
OICore: Oficina Coreográfica de TDCcont EC: Expressão Criativa



Fonte: academiadancavalesousa.com

ANEXO C - Projeto de Formação da Disciplina de TDC



Academia de Dança do Vale do Sousa

Ensino Artístico Especializado em Dança
Curso Básico (2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico) em
Regime Articulado

**PROJECTO DA FORMAÇÃO
DA DISCIPLINA DE
TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA**

(Portaria n.º 691/2009, 25 de Junho)

OBJECTIVOS

- Demonstrar uma postura correta e alinhamento preciso do corpo;
- Demonstrar corretamente colocação e transferência do peso do corpo;
- Demonstrar coordenação de todo o corpo;
- Demonstrar trabalho de pés e pernas;
- Demonstrar elevações com descidas controladas;
- Demonstrar flexibilidade necessária à realização do movimento;
- Demonstrar domínio do vocabulário;
- Demonstrar trabalho adequado de pontas / giros e bateria;
- Apresentar-se no tempo correto, com recetividade à música e demonstrar precisão rítmica;
- Apresentar-se com sentido de performance: expressão, interpretação e comunicação;

4º ANO (8º Ano de Escolaridade):

Todos os vocábulos anteriormente adquiridos mais vocabulário de Intermediate da RAD:

- Vocabulário 1º e 2º Período

Clássico:

- Assemblé battu (over)
- Assemblé porté de côté (over)
- Attitudes derrière en croisé
- Barrel turn
- Battement frappé (devant / derrière)
- Battement frappé fouetté para 2ª posição
- Battement jeté para 2ª posição
- Battement tendu a 1 tempo (devant / à la seconde / derrière)
- Battements fondus a 45º
- Brisés (over)
- Chainé simples
- Chassé passé (en avant com ¼ de volta)
- Coupé chassé pas de bourrées
- Coupé fouetté raccourci sauté
- Cœurs en tournant
- Demi-Détourné (1/2 volta / ¼ de volta)
- Développé derrière
- Échappé sauté (4ª posição)
- Entrechat quatre

- Fouetté of adage
- Grand battement em 2º arabesque
- Grand plié (4ª posição)
- Grand rond de jambe (en dehors / en dedans)
- Pas de basque glissé (en avant)
- Pas de basque sauté (en avant / en arrière)
- Pas de chat acabando em 4ª posição em pilé
- Pirouette en dedans dupla de 4ª posição en fondu
- Pirouette en dehors dupla de 4ª posição
- Pliés em 4ª posição
- Posé (de côté / en arrière) para 5ª posição
- Posé coupé (de côté)
- Posé passé (en avant)
- Posé pirouette em série
- Poses do corpo: écarté devant
- Rond de jambe en l'air duplo (en dehors / en dedans)
- Rond de jambe en l'air simple (en dehors / en dedans)
- Rotação à terre
- Running pas de bourrée (en avant)
- Sissone fermés (en avant / en arrière)
- Sissonne ouvert (en avant / en arrière)
- Soutenu
- Temps levés em attitude derrière
- Walks em ½ ponta com retiré paralelo baixo

Pontas :

- Coupé fouetté raccourci
- Échappé relevé (4ª posição)
- Pas de bourré piqué sur le cou-de-pied
- Posé coupé de côté
- Relevé devant e derrière
- Temps lié (en avant / à la seconde)

- Vocabulário 2º e 3º Período

Todos os vocábulos anteriormente adquiridos mais vocabulário de Grau 6 da RAD:

Clássico:

- Battement frappés dégagé en croix
- Petit pas de bourrée under

- Circular Port de Bras de joelhos
- Temps lié de côté en demi-pointe
- Pas de bourrée en avant / en arrière
- Balancé en tournant
- Grand jeté en avant com développé
- Posé en avant com petit développé
- Chassé en avant coupé dessous en tournant

Free Movement:

- Flying Hop com torção do tronco para a pena da base
- Port de Bras circular com uso do lenço
- Saber usar um lenço de seda com 1mx2m

Carácter:

- Full Break
- Mazurka Polaca
- Pas marché
- Polonaise

METODOLOGIA

A metodologia utilizada será o resultado de experiências humanas e vividas na área da Dança, que contribuíram e contribuem para uma sistematização de informação em permanente atualização e evolução, que serão aplicadas de uma forma versátil e sensível, e elaborado de acordo com cada turma.

A disciplina de Técnica de Dança Clássica utiliza como principal método de ensino o da *Royal Academy of Dance*, no entanto, outros métodos, como *Vaganova*, *Imperial Society of Teachers of Dancing*, poderão ser utilizados pelos professores da disciplina como complemento e enriquecimento do trabalho.

AVALIAÇÃO

A Dança Clássica não é mais nem menos do que um tipo de linguagem e, como em qualquer estudo de linguagem, demora-se algum tempo até se tornar familiar com todos os movimentos com que pode ser expressa e para construir um vocabulário com o qual se pode falar. Quanto mais exercitado o corpo está, mais comunicativo fica, não só em termos físicos como artístico.

A turma do 1º, 3º e 4º Anos terão dois testes por período (5% cada da nota de final de período), e uma prova prática por cada período letivo (20% da nota de final de período). As turmas de final de ciclo, 2º e 5º anos, serão avaliadas da mesma forma no 1º e 2º períodos e no 3º período apenas estarão sujeitas a uma prova global (30% da nota de final de ano). Todas as turmas estarão sujeitas a um trabalho teórico por período (3% da nota de final de período, no 2º ciclo, e 2% no 3º ciclo).

A nota final de cada período, dada numa escala de 0 a 5, será encontrada pela média dos itens avaliados: aspetos gerais e técnicos. Os aspetos técnicos são avaliados através do conteúdo da disciplina, específico para cada ano.

Caso um aluno não possa realizar uma avaliação prática, esta será substituída por uma prova teórica sobre o mesmo conteúdo.

Visto que a partir do 3º Ano a exigência de que os itens técnicos são mais importantes e necessitam de estar mais consciencializados e consolidados relativamente aos aspetos gerais, estes tem uma ponderação diferente como se apresenta abaixo:

Aspetos Gerais	2º Ciclo	3º Ciclo
Pontualidade / Apresentação	6	2
Comportamento	6	3
Interesse demonstrado	8	5
	Sub Total Máximo 20	Sub Total Máximo 10

Definições de Avaliação dos itens Gerais:

Aspetos Específicos	Definição
Pontualidade / Apresentação	Avaliação da pontualidade e assiduidade do aluno o qual deverá apresentar-se na sala de aula com todo o material necessário à atividade em questão
Comportamento	Avaliação do comportamento, concentração, e atenção em sala de aula
Interesse Demonstrado	Avaliação do Trabalho, empenho e motivação em sala de aula e trabalhos de casa ou tarefas propostas

Aspetos Específicos	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano	5º Ano
Postura e Alinhamento	12	12	12	12	12
Coordenação	6	6	6	6	6
Trabalho de pés e pernas	6	6	6	6	6
Flexibilidade	6	6	6	6	6
Trabalho de pontas/giros e bateria	-----	-----	6	6	6
Musicalidade e Performance	10	10	12	12	12
Compreensão, Domínio e Progressão da Aprendizagem	10	10	12	12	12
Teste	10	10 a)	10	10	10 a)
Prova Prática	20	20 a)	20	20	20 a)
Prova Global	-----	30 b)	-----	-----	30 b)
	Sub Total Máximo 80	Sub Total Máximo 80	Sub Total Máximo 90	Sub Total Máximo 90	Sub Total Máximo 90

Legenda:

- a) 1º e 2º períodos
- b) 3º período

Definições de avaliação dos itens Específicos:

Aspetos Específicos	Definição
Postura e Alinhamento	Utilização e controlo da postura adequada à técnica de dança clássica: pélvis centrada, alongamento máximo da coluna vertebral, rotação externa da anca, colocação e encaixe da cintura escapular. Alinhamento do corpo baseado na simetria corporal e verticalidade de forma a demonstrar linhas específicas da técnica de dança clássica; Capacidade de centrar o peso corporal numa ou duas pernas e transferi-lo de duas para uma e de uma para duas de forma fácil e controlada.
Coordenação	Capacidade de relacionar todo o corpo (tronco, membros, cabeça e linha do olhar) de forma a alcançar um movimento harmonioso
Trabalho de pés e pernas	Articulação dos pés e extensão e alinhamento das pernas e pés; Capacidade de elevar o corpo no ar e fazer uma receção ao solo com o uso dos pés e pernas como amortecedor do impacto
Flexibilidade	Amplitude articular de movimentos dos membros superiores, inferiores e coluna; Controlo
Trabalho de pontas / Giros e Bateria	Capacidade de demonstrar uma correta articulação e alinhamento do trabalho de pés no uso das sapatilhas de pontas, controlo dos movimentos e estabilidade do tornozelo (raparigas). Capacidade de girar dentro do seu próprio eixo corporal tendo em consideração os princípios básicos da dança clássica, e capacidade de elevação e clareza nos saltos da secção de bateria (Rapazes)
Musicalidade e Performance	Ser capaz de se executar a sequência de movimentos em sincronia com a música, e de responder ao fraseado, atmosfera e dinâmica musicais; Expressão facial e corporalmente, interpretação, projeção e comunicação com o público
Compreensão, Domínio e Progressão da Aprendizagem	Ser capaz de identificar os movimentos e posições utilizando o vocabulário adequado
Teste	Avaliação periódica em contexto de aula
Prova Prática	Prova periódica aberta ao público, que poderá ser nas instalações da ADVS ou no teatro
Prova Global	Prova final de 2º e 3º ciclo, que no 3º período do 2º e 5º anos de dança anula o teste e prova prática

Classificação		
1	0% a 25%	Não Satisfaz
2	26% a 49%	Não Satisfaz
3	50% a 69%	Satisfaz
4	70% a 89%	Bom
5	90% a 100%	Excelente

Paredes, Ano Letivo 2015/2016

O(s) docente(s) da Disciplina de Técnica de Dança Clássica

O Coordenador do Departamento Curricular

A Direção Pedagógica

ANEXO D - Plano Geral de Atividades 2015/2016

Plano Geral de Actividades

Ano Letivo 2015 / 2016

1º Período

DATA	ATIVIDADE	DESTINATÁRIOS	PROFESSOR RESPONSÁVEL
7 de Setembro	Início das aulas para o regime livre	Cursos Livres	-----
14 de Setembro 11:00 – 12:30	Apresentação para os alunos do 1º ano	Regime Articulado: 1º Ano	Prof.ª Cláudia Regado
15 de Setembro	Início das aulas o regime articulado	Regime Articulado	-----
1 de Outubro	Dia Mundial do Ballet e da Música: Apresentação durante todo o dia: www.worldballetday.com	Todos os Alunos e comunidade escolar	Prof.ª Cláudia Santos Prof.ª Mafalda Deville
8 a 13 de Outubro	Reuniões de Pais de Início de Ano Letivo do Regime Livre – Ballet	Todos os E.E. dos alunos de Baby Ballet ao Grau 4	Prof.ª Bianca Tavares
9 de Outubro	Comemorações do 10º Aniversário da ProSénior – Universidade Sénior de Paços de Ferreira	Regime Articulado: 5º ano Regime Livre: Ballet Intermediário/Avançado	Prof.ª Bianca Tavares Prof.ª Cláudia Santos
11 de Outubro 11h	Cinema no ArrabidaShopping: Bailado Giselle pelo Ballet Bolshoi	Todos os alunos a partir dos 10 anos	Prof.ª Ana Faria Prof.ª Cláudia Regado
24 e 25 de Outubro	Curso de Aperfeiçoamento Técnico com a prof. Gillian Anthony (Royal Academy of Dance)	Todos os Alunos de Ballet a partir do Grau 3	Prof.ª Andrea Gaipo Prof.ª Bianca Tavares
2 a 7 de Novembro	Sessão fotográfica para as t-shirts da academia	Todos os Alunos	Prof.ª Bianca Tavares

Plano Geral de Actividades

Ano Letivo 2015 / 2016

2º Período

DATA	ATIVIDADE	DESTINATÁRIOS	PROFESSOR RESPONSÁVEL
4 de Janeiro	Início do 2º Período	Todos os Alunos	-----
4 de Janeiro	Reuniões Geral de Professores	Profº do Regime Articulado	-----
1 a 6 Fevereiro	Teste prático/teórico dos alunos do regime articulado	Regime Articulado	Profº do Regime Articulado
7 de Fevereiro	Data limite de entrega dos resultados dos testes práticos/teóricos	Profº do Regime Articulado	-----
8 a 10 de Fevereiro	Interrupção de Carnaval	Todos os Alunos	-----
Interrupção de Carnaval	Uniformização dos Programas de Exame RAD	Docentes de TDC e Ballet	Prof.ª Cláudia Regado
22 a 27 de Fevereiro	Entrega e apresentação dos trabalhos teóricos às disciplinas práticas	Regime Articulado	Profº das disciplinas práticas do Regime Articulado
4 a 12 de Março	Provas de avaliação do regime articulado (TDC 4 e 5 de Março)	Regime Articulado	Profº do Regime Articulado
7 a 13 de Março	Trabalho intensivo de preparação para exames externos com a prof. Gillian Anthony (Royal Academy of Dance)	Todos os Alunos que estiverem inscritos nos exames da RAD	Prof.ª Cláudia Regado
13 de Março	Data Limite de entrega/preenchimento das avaliações de final de período	Profº do Regime Articulado	-----
14 de Março	Reunião de Departamento de TDC	Professores de TDC	-----
15 de Março	Reunião de Avaliação 2º período – regime articulado	Profº do Regime Articulado	-----
14 a 19 de Março	Aulas abertas do final do 2º período	Cursos Livres	Profº dos Cursos Livres
19 de Março	Comemoração do Dia do Pai	Ballet: pré-escola ao grau 2	Prof.ª Bárbara Teixeira

19 de Março	Termino do 2º período	Todos os Alunos	-----
21 de Março	Reunião Geral de Professores	Todos os Professores	-----
22 a 25 de Março	Concurso: Dançarte (Algarve)	Alunos selecionados	Prof.ª Cláudia Regado Prof.ª Mafalda Deville

Plano Geral de Actividades

Ano Letivo 2015/2016

3º Período

DATA	ATIVIDADE	DESTINATARIOS	PROFESSOR RESPONSÁVEL
1 de Abril	Gala de Desporto: Câmara Municipal de Paredes	Alunos participantes no Dançarte	Prof.ª Catarina Alves
4 de Abril	Início do 3º Período	Todos os Alunos	-----
17 de Abril	Palestra: A Saúde Física e Psicológica no Desenvolvimento Infantil (Instituto do Desenvolvimento)	Pais	Prof.ª Bianca Tavares
29 de Abril	Dia Mundial da Dança	Todos os Alunos	-----
30 de Abril	Comemoração do Dia da Mãe (Workshop de Maquilhagem)	Ballet: pré-escola ao grau 2	Prof.ª Ana Faria
2 a 7 de Maio	Teste prático/teórico dos alunos do regime articulado	Regime Articulado	Prof.ª do Regime Articulado
8 de Maio	Data limite de entrega dos resultados dos testes práticos/teóricos	Prof.ª do Regime Articulado	-----
8 de Maio	Workshop: Mímica Clássica e Variações de Repertório Clássico com Cristina Maciel (ex primeira bailarina da CNB)	Alunos selecionados	Prof.ª Bianca Tavares
13 a 15 de Maio	Concurso: CIB (Porto)	Alunos selecionados	Prof.ª Cláudia Regado Prof.ª Mafalda Deville
14 de Maio	Palestra: A Alimentação no Equilíbrio da Dança (Instituto do Desenvolvimento)	Pais e Alunos	Prof.ª Bianca Tavares
21 de Maio	Workshop: Maquilhagem para Espetáculo	Alunos a partir dos 12 anos	Prof.ª Cláudia Santos

23 a 28 de Maio	Entrega dos trabalhos teóricos às disciplinas práticas	Regime Articulado	Profes das disciplinas práticas do Regime Articulado
23 a 28 de Maio	Provas Práticas dos 2º e 5º Anos do regime articulado	Regime Articulado	Profes do Regime Articulado
27 de Maio	Data Limite de entrega/preenchimento das avaliações de final de período	Profes do Regime Articulado	-----
30 de Maio	Reunião de Departamento de TDC – 12h30	Professores de TDC	-----
31 de Maio	Reunião de Avaliação 3º período – regime articulado – 12h00	Profes do Regime Articulado	-----
1 de Junho a 15 de Julho	Renovações de matrícula para o ano letivo 2016/2017	Alunos do Curso Livre	
8 e 9 de Junho	Apresentações “A Bela Adormecida” para escolas no Europarque	Alunos do Regime Articulado e Livre (selecionados)	Todos os Professores
10 de Junho	Apresentação da Mostra de Trabalhos e “A Bela Adormecida” no Europarque	Todos os Alunos	Todos os Professores
10 de Junho	Término do 3º Período para os alunos do Regime Articulado (1, 2º, 3º e 4º Anos)	Alunos Regime Articulado	Profes Regime Articulado
13 a ? de Julho	Preparação intensiva para as provas da RAD	Alunos Inscritos	Prof.ª Cláudia Regado
Julho	Exames de Ballet da Royal Academy of Dance	Alunos Inscritos	Prof.ª Cláudia Regado
16 de Julho	Final de ano Letivo	Alunos do Curso Livre	-----

ANEXO E - Esquema de Pontuação do *Intermediate RAD*

4.2 Intermediate Foundation and Intermediate: markscheme

Examination content	Component marks
EXERCISES	
1. Technique 1: Barre <ul style="list-style-type: none"> ▪ Correct posture and weight placement ▪ Co-ordination ▪ Control 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Line ▪ Spatial awareness ▪ Dynamic values <p>10</p>
2. Technique 2: Port de bras, Centre Practice and Pirouettes <ul style="list-style-type: none"> ▪ Correct posture and weight placement ▪ Co-ordination ▪ Control 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Line ▪ Spatial awareness ▪ Dynamic values <p>10</p>
3. Technique 3: Adage <ul style="list-style-type: none"> ▪ Correct posture and weight placement ▪ Co-ordination ▪ Control 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Line ▪ Spatial awareness ▪ Dynamic values <p>10</p>
4. Technique 4: Allegro <ul style="list-style-type: none"> ▪ Correct posture and weight placement ▪ Co-ordination ▪ Control 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Line ▪ Spatial awareness ▪ Dynamic values <p>10</p>
5. Technique 5: Free Enchaînement <ul style="list-style-type: none"> ▪ Correct posture and weight placement ▪ Co-ordination ▪ Control 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Line ▪ Spatial awareness ▪ Dynamic values <p>10</p>
6. Technique 6: Allegro 4 & 5 (male) / Pointe work (female) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Correct posture and weight placement ▪ Co-ordination ▪ Control 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Line ▪ Spatial awareness ▪ Dynamic values <p>10</p>
7. Music <ul style="list-style-type: none"> ▪ Timing 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsiveness to music <p>10</p>
8. Performance <ul style="list-style-type: none"> ▪ Expression ▪ Communication 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interpretation ▪ Projection <p>10</p>
VARIATION	
9. Technique <ul style="list-style-type: none"> ▪ Correct posture and weight placement ▪ Co-ordination ▪ Control 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Line ▪ Spatial awareness ▪ Dynamic values <p>10</p>
10. Music and Performance <ul style="list-style-type: none"> ▪ Timing ▪ Responsiveness to music ▪ Expression 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communication ▪ Interpretation ▪ Projection <p>10</p>
TOTAL	100

ANEXO F - Conteúdos do Exame de *Intermediate* RAD

3.9 Intermediate (male/female): examination content (format)

Candidates should prepare all the content listed, a selection of which will be seen in the examination:

Content	Format
Barre Plié Battements tendus Battements glissés and battements jetés Ronds de jambe à terre Battements fondus Battements frappés Petits battements sur le cou-de-pied Ronds de jambe en l'air Adage Grands battements and grands battements en cloche	all together (all exercises)
Centre Port de bras Centre practice and pirouettes en dehors Female: Pirouettes en dedans and pose pirouettes Male: Pirouettes en dehors and pirouettes en dedans Adage Allegro 1 Allegro 2 Free enchainement Allegro 3 Female: Variation 1 or 2 Male: Variation 1 or 2	two at a time (3 candidates 2 + 1) two at a time (3 candidates 2 + 1) one at a time (examiner's choice of starting side) one at a time (examiner's choice of starting side) two at a time (3 candidates 2 + 1) all together two at a time (3 candidates 2 + 1) two at a time (3 candidates 2 + 1) one at a time (candidate's choice of starting side) one at a time one at a time
Pointe barre (female candidates only) Rises Relevés passés derrière or devant (examiner choice) Poiné and coupé fouetté raccourci	all together all together all together
Allegro (male candidates only) Allegro 4 Allegro 5	two at a time (3 candidates 2 + 1) one at a time (prepare both sides)
Pointe centre (female candidates only) Temps lié and courus Relevés and échappés relevés Révérence	all together all together all together one at a time

* Candidates will be asked to perform one free enchainement, set by the examiner and performed between Allegro 2 and Allegro 3. The enchainement will take the form of a series of one focal step with use of linking steps, as indicated in the vocabulary above.