

Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

Contributos da Metodologia de Dança da Escola Cubana de Ballet para o trabalho do equilíbrio enquanto ferramenta potenciadora das *pirouettes*

No contexto da aula de Técnica de Dança Clássica, com os alunos do curso Secundário
Motion do Dance Spot – Conservatório de Dança

Mariana Dias Fonseca Ferreira

Orientadora: Professora Doutora Vera Amorim

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

setembro de 2025

Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

Contributos da Metodologia de Dança da Escola Cubana de Ballet para o trabalho do equilíbrio enquanto ferramenta potenciadora das *pirouettes*

No contexto da aula de Técnica de Dança Clássica, com os alunos do curso Secundário Motion do Dance Spot – Conservatório de Dança

Mariana Dias Fonseca Ferreira

Orientadora: Professora Doutora Vera Amorim

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

setembro de 2025

Agradecimentos

A concretização deste Relatório de Estágio e de todo o percurso de mestrado não teria sido possível sem o contributo e apoio de diversas pessoas, a quem gostaria de expressar o meu sincero agradecimento.

À minha orientadora, a Professora Doutora Vera Amorim, agradeço profundamente pela paciência e pela compreensão demonstradas ao longo de todo o processo, em particular pela disponibilidade e confiança depositadas em mim, mesmo tendo este trabalho demorado mais do que aquilo que estava previamente definido. O seu acompanhamento atento e os seus valiosos conselhos foram essenciais para a concretização deste percurso.

À maestra Annarella Sanchez, que me introduziu à Escola Cubana de Ballet, e às maestras Raquel Aguero Mercado, Elena Cangas Martínez e Martha Iris, que influenciaram diretamente a minha formação nesse método, deixo um agradecimento especial pelo rigor, dedicação e inspiração transmitidos. Estendo igualmente a minha gratidão a todos os professores do Conservatório Internacional de Ballet e Dança Annarella Sanchez que acompanharam o meu processo e contribuíram de forma significativa para o meu crescimento artístico e académico.

À minha tia Inês, pela ajuda incansável na formatação e organização final do Relatório, sem a qual este documento não teria alcançado o mesmo nível de clareza e apresentação.

À minha amiga Matilde, pelo cuidado na revisão textual, pela atenção aos detalhes, pelas sugestões e por teres vivido comigo aquilo que me levou a escrever este Relatório.

Aos meus colegas, pelo apoio constante, pela partilha de experiências e pela motivação ao longo de todo o percurso académico, que contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional.

Finalmente, a todos os que, de forma direta ou indireta, acompanharam este processo, expresso a minha profunda gratidão.

Resumo

O presente relatório de estágio, enquanto documento orientador do estágio curricular desenvolvido no contexto do mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende dar cumprimento àqueles que foram os objetivos traçados bem como os princípios de um projeto desta natureza. Pretendemos então, com a elaboração deste relatório, apresentar e analisar as atividades realizadas na Dance Spot – Conservatório de Dança, durante o ano letivo de 2023/2024, com a turma de Secundário Motion do Ensino Artístico Especializado em Dança, na disciplina de Técnica de Dança Clássica. Com a realização deste estágio, demos cumprimento aos principais objetivos propostos que, em geral, se relacionam com a temática do equilíbrio enquanto ferramenta potenciadora da *pirouette* através dos contributos da metodologia da escola cubana de ballet. Por sentirmos uma familiaridade grande com o método e por acreditarmos que os contributos e orientações do mesmo, para o desenvolvimento e aperfeiçoamento do elemento que nos propomos a trabalhar, são legítimos e de valor reconhecido no mundo da dança, guiamo-nos pelas orientações e objetivos gerais que a metodologia propõe. A investigação foi guiada pela metodologia de investigação-ação e os instrumentos de recolha de dados utilizados incluíram tabelas de observação, registos em diário de bordo e *feedback* informal junto às alunas. Os resultados obtidos demonstraram uma evolução não significativa no domínio do equilíbrio e na técnica das *pirouettes*, no entanto, evidenciou-se algumas melhorias individuais e coletivas identificadas nas grelhas de observação, na progressão técnica dos exercícios e na análise reflexiva do processo pedagógico. Este estágio revelou, ainda, a importância da adaptação das estratégias metodológicas às necessidades específicas dos alunos e valorizou o contributo da escola cubana para o ensino artístico especializado em dança.

Este documento tem assim como propósito a definição das linhas de atuação estratégicas para a implementação do projeto, explanando os seus objetivos e a concretização dos mesmos através da calendarização das atividades, bem como a metodologia de investigação a ser utilizada, neste caso a de investigação-ação.

Palavras-chave: técnica de dança clássica, equilíbrio, *pirouette*, escola cubana de ballet.

Abstract

This internship report, as a guiding document for the curricular internship developed in the context of the master's degree in Dance Teaching at the Escola Superior de Dança of the Instituto Politécnico de Lisboa, intends to fulfill the objectives outlined as well as the principles of a project of this nature. We therefore intend, with the preparation of this report, to present and analyze the activities carried out at Dance Spot – Conservatório de Dança, during the academic year 2023/2024, with the Secondary Motion class of Artistic Education Specialized in Dance, in the discipline of Classical Dance Technique. By completing this internship, we achieved the main proposed objectives which, in general, relate to the topic of balance as a *pirouette*-enhancing tool through the contributions of the Cuban Ballet Methodology. Because of the familiarity with the method and because we believe that its contributions and guidelines for the development and improvement of the element proposed to work on, are legitimate and of recognized value in the world of dance we are guided by the guidelines and objectives general aspects that the methodology proposes. The research was guided by an action-research methodology, and the data collection instruments used included observation grids, logbook entries, and informal feedback from the students. The results obtained showed no significant improvement in balance or pirouette technique overall; however, some individual and collective improvements were observed in the observation grids, technical progression of the exercises, and in the reflective analysis of the pedagogical process. This internship also highlighted the importance of adapting methodological strategies to the specific needs of students and emphasized the contribution of the Cuban school to specialized artistic dance education.

Therefore, this document aims to define the strategic lines of action for the project's implementation, outlining its objectives and describing their achievement through the scheduling of activities, as well as the research methodology adopted, in this case, action-research.

Keywords: classical dance technique, balance, *pirouette*, cuban ballet school.

Abreviaturas

TDC – Técnica de Dança Clássica

EAE – Ensino Artístico Especializado

PP – Posição de pés

PB – Posição de braços

Índice Geral

Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract.....	4
Abreviaturas.....	5
Índice de Tabelas	8
Índice de Figuras	8
Introdução.....	8
I. Enquadramento Geral.....	11
1. Pertinência e motivação para o estudo.....	11
2. Caracterização da Instituição de Acolhimento	12
3. Contextualização geral do público-alvo.....	13
4. Identificação dos Objetivos do Estágio.....	15
4.1. Objetivo Geral	15
4.2. Objetivos Específicos.....	16
II. Enquadramento Teórico.....	16
1. Origem do Ballet e a formação das escolas	17
1.1 O conceito de ‘escola’ no Ballet	17
1.2 As principais ‘escolas’ de ballet.....	18
2. A Escola Cubana de Ballet	18
2.1 Características do método cubano de ballet que contribuem diretamente para o trabalho das <i>pirouettes</i>	20
2.2 Características das <i>pirouettes</i>	21
3. Equilíbrio	22
4. Ensino em Dança: as particularidades do estudo em dança.....	24
4.1 A Influência Cultural na Produção Artística	25
4.2 A Teatralidade no ensino da dança clássica	26
4.2.1 O Conceito de Signos	28
III. Metodologia de Investigação.....	30
1. Metodologia	30
2. Técnicas e instrumentos de Recolha de Dados	31
3. Métodos de Avaliação.....	31
4. Calendarização e Planificação	32
4.1 Observação estruturada	34
4.2 Participação acompanhada	35
4.3 Lecionação Supervisionada.....	35

4.4 Outras Atividades Pedagógicas	36
IV. Estágio – Apresentação e análise de resultados	37
1. Resultados da Observação Estruturada	38
1.1 Aspectos relacionados com a Metodologia Cubana	38
1.1.1 Equilíbrio na Barra	39
1.1.2 Equilíbrio no Centro	39
1.1.3 Trabalho das <i>pirouettes</i> no Centro.....	40
1.2. Análise da Turma	40
1.2.1 Análise Generalizada da Turma	41
1.2.2 Análise Individualizada da Turma.....	41
2. Resultados da Participação Acompanhada	44
2.1 Exercícios complementares de Treino em Dança	45
3. Resultados da Lecionação Supervisionada	46
4. Resultados da Avaliação	50
4.1 Metodologia e Implicações Pedagógicas	51
4.2 Limitações, Obstáculos e Estratégias de Superação.....	51
4.3 Articulação dos Resultados com Investigações Recentes	52
V. Reflexão	53
1. Reflexão Sobre a Subjetividade do Estudo	54
2. Reflexão Sobre a Metodologia Cubana no Ensino da Dança em Portugal	55
3. Reflexão Sobre os Métodos e Instrumentos de Investigação	56
4. Considerações Finais	56
Bibliografia.....	57
Apêndices	I
Apêndice A – Grelha 1	I
Apêndice A – Grelha 2	I
Apêndice A – Grelha 3	III
Apêndice A – Grelha 4	IV
Apêndice A – Grelha 5	V
Apêndice A – Grelha 6	VI
Apêndice A – Grelha 7	VII
Apêndice A – Grelha 8	VIII
Apêndice A – Grelha 9	X
Apêndice B – Estrutura do bloco de aulas de lecionação supervisionada	XII
Apêndice C – Orientações didáticas e metodológicas da escola cubana de ballet	XLVIII

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Plano de Ação das Diferentes fases do Estágio	34
--	----

Índice de Figuras

Figura 1	21
Figura 2	30

Introdução

O presente Relatório de Estágio insere-se no âmbito do curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, com vista à obtenção do grau de Mestre. O Estágio teve como temática o reforço do equilíbrio nos alunos do Secundário Motion do Dance Spot – Conservatório de Dança, nas aulas de Técnica de Dança Clássica (TDC) e desenvolveu-se no ano letivo de 2023/2024. A motivação da estagiária pelo desenvolvimento desta temática partiu da sua experiência pessoal enquanto estudante que nos proporcionou equacionar a nossa pergunta de investigação – Quais os contributos da metodologia da Escola Cubana de Ballet que potenciam a facilidade e destreza na execução de elementos que exigem o equilíbrio como por exemplo, as *pirouettes*, nos bailarinos formados por este método?

A realização do Estágio na Dance Spot – Conservatório de Dança foi crucial no processo de busca pela resposta à pergunta formulada, pois foi-nos possível trabalhar com alunos com a sua formação base assente nos princípios da metodologia Vaganova, permitindo o estudo e a aplicação de alguns contributos da metodologia Cubana a alunos que não estavam familiarizados com o método, podendo assim melhor comparar os resultados apresentados aquando do fim do estágio relativamente ao ponto de partida. A metodologia utilizada no estágio teve como base a Investigação-Ação e as técnicas e instrumentos de recolha de dados que utilizámos foram as tabelas de observação e os diários de bordo. Tendo em conta a temática escolhida bem como o contexto em que se inseriu o estágio, entendemos traçar como objetivo geral reforçar e desenvolver o equilíbrio de forma a potenciar o elemento técnico dominado *pirouette*, no contexto da aula de técnica de dança clássica, explorando os contributos da metodologia da Escola Cubana de Ballet.

O corpo deste Relatório de Estágio está organizado em cinco capítulos principais, estruturados de acordo com o desenvolvimento do projeto e a metodologia adotada.

No Capítulo I, apresenta-se o enquadramento geral, subdividido em quatro subcapítulos. O primeiro subcapítulo aborda a pertinência e a motivação do estudo sobre os contributos da metodologia de dança da Escola Cubana de Ballet no trabalho do equilíbrio. Em seguida, procede-se à caracterização da instituição de acolhimento, Dance Spot – Conservatório de Dança. O terceiro subcapítulo trata da contextualização geral da amostra, referente à turma Secundário Motion do Dance Spot. Por fim, o quarto subcapítulo expõe os objetivos do estágio, especificando-os em gerais e específicos.

O Capítulo II apresenta o enquadramento teórico da temática, discutindo a origem do ballet e suas diferentes escolas, com especial foco na Escola Cubana e nos seus contributos. Inclui ainda uma abordagem ao conceito de equilíbrio e às especificidades do ensino em dança.

No Capítulo III, descreve-se a metodologia de investigação utilizada, a calendarização e o plano de ação do estágio, bem como os instrumentos de recolha e avaliação de dados adotados ao longo do processo.

O Capítulo IV é dedicado à apresentação e análise dos resultados obtidos, centrando-se na reflexão crítica sobre o desenvolvimento da turma e sobre o impacto das intervenções realizadas na consolidação técnica e artística das alunas.

Finalmente, o Capítulo V reúne as considerações finais, evidenciando os contributos do estágio para a prática docente e para o processo formativo da estagiária, além de sugerir futuras linhas de investigação e intervenção pedagógica

I. Enquadramento Geral

1. Pertinência e motivação para o estudo

A escolha da temática do presente estágio, o trabalho do equilíbrio na execução de elementos técnicos de dança clássica, com foco no trabalho das *pirouettes*, revela-se pertinente no contexto da formação de bailarinos do Ensino Secundário em Dança. Um dos pilares do trabalho nas aulas de técnica de dança clássica é o condicionamento musculoesquelético, fundamental tendo em conta a exigência, cada vez maior, das aulas, com a utilização de movimentos complexos, de alto impacto e grande amplitude articular. Esses elementos, além de exigirem força, mobilidade e controlo, estão diretamente relacionados ao desenvolvimento e aprimoramento do equilíbrio (Thiesen & Sumiya, 2011). O equilíbrio é uma competência essencial para a execução segura e eficiente dos elementos exigidos, nomeadamente as *pirouettes*. Nesse sentido, a ênfase no trabalho do equilíbrio durante as aulas mostra-se especialmente pertinente no contexto deste Estágio, pois dá conta das necessidades de preparação do corpo do bailarino para os desafios práticos enfrentados nos dias de hoje, tanto na sua carreira profissional como no seu percurso pré-profissional. Segundo Soares (2010), o equilíbrio é a base a partir da qual o movimento pode ser desenvolvido com precisão e fluidez. Para dançar, é essencial trabalhar este elemento, pois é por meio do controlo postural que o corpo alcança estabilidade e orientação durante a execução das tarefas motoras. Assim, compreender e aprimorar a capacidade de manter o corpo em equilíbrio é fundamental para que o bailarino consiga explorar todo o potencial do movimento na dança.

A motivação para o desenvolvimento deste estudo nasce da experiência pessoal da estagiária enquanto estudante de dança, confrontada ao longo do seu percurso com desafios técnicos relacionados com o equilíbrio, em especial no momento da execução das *pirouettes*. Esta vivência pessoal, aliada à observação de dificuldades semelhantes em alunos em formação, despertou o interesse em aprofundar o estudo sobre metodologias de ensino que abordam de forma eficaz o desenvolvimento desta competência técnica.

A escolha da Metodologia da Escola Cubana de Ballet como aliada e guia na aplicação desta temática prende-se com o reconhecimento da eficácia deste método no trabalho técnico dos bailarinos, sendo o equilíbrio um dos seus ‘traços de personalidade’. A Escola Cubana distingue-se pela integração de princípios técnicos de diferentes escolas (russa, italiana e

francesa), resultando numa metodologia própria que valoriza o fortalecimento físico, a expressividade e o desenvolvimento técnico equilibrado. Neste contexto, a estagiária propôs-se a analisar em que medida os contributos da metodologia cubana podem contribuir para a formação de bailarinos, com o objetivo de perceber se a integração desses contributos, facilidade e favorece a destreza na execução de elementos que requerem elevado domínio do equilíbrio.

2. Caracterização da Instituição de Acolhimento

A escolha do Dance Spot – Conservatório de Dança como instituição de acolhimento para a realização do Estágio Curricular, decorreu de algumas condições específicas necessárias para a realização desta proposta de estágio, determinante para o próprio desenrolar da prática pedagógica. A escolha foi orientada por critérios que assegurassem a pertinência da intervenção, nomeadamente a proposta educativa do Dance Spot já que esta assenta numa visão contemporânea e exigente da formação em dança, pautada pela diversidade de abordagens metodológicas e pela aposta na qualidade pedagógica e artística.

Fundada em 2008, a Dance Spot surgiu pela mão de Rita Galo, atual Diretora Geral, e tem vindo a afirmar-se como uma referência no panorama da formação em dança em Portugal. A instituição iniciou a sua atividade com uma oferta formativa em regime livre e de alto rendimento, tendo desde então encaminhado diversos alunos para escolas de dança, tanto em Portugal como no estrangeiro, bem como para o mercado profissional.

Foi no ano letivo de 2021/2022 que a Dance Spot iniciou oficialmente o seu Curso Oficial de Dança, tendo obtido a respetiva autorização provisória de funcionamento pelo Ministério da Educação a 11 de junho de 2021. Com a implementação do Ensino Artístico Especializado da Dança em regime articulado, nasce o Dance Spot – Conservatório de Dança, que integra atualmente alunos desde o Curso de Iniciação até ao nível Secundário, em articulação com várias escolas do ensino regular, como a Escola Secundária Josefa de Óbidos, Escola Secundária Filipa de Lencastre e Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho.

O Projeto Educativo da escola orienta-se por uma missão clara: formar integralmente os alunos, promovendo não só o seu desenvolvimento técnico e artístico, mas também social e cívico. A escola assume como princípios fundamentais:

- a valorização da individualidade de cada aluno;

- práticas pedagógicas centradas na diversidade e nos ritmos de aprendizagem;
- o rigor na avaliação e disciplina;
- a promoção do esforço, da autoestima e da confiança;
- o fortalecimento da parceria escola-família.

Este contexto revelou-se particularmente enriquecedor para o presente Estágio, não só pelas condições materiais e humanas oferecidas, mas também pela abertura institucional à investigação-ação e à introdução de contributos metodológicos complementares ao currículo habitual, como a exploração da Escola Cubana de Ballet. Esta disponibilidade para a implementação de estratégias pedagógicas inovadoras e o perfil dos alunos da turma selecionada, com um nível técnico compatível com o foco do estudo, permitiu a implementação de estratégias ao desenvolvimento do equilíbrio com base em contributos da metodologia da Escola Cubana de Ballet.

3. Contextualização geral do público-alvo

A amostra deste projeto de estágio corresponde à turma do Secundário Motion do Dance Spot – Conservatório de Dança, integrada no nível secundário do Ensino Artístico Especializado em Dança, em regime articulado. Esta turma foi selecionada por apresentar condições pedagógicas propícias à investigação, nomeadamente na capacidade de integração de contributos de outra metodologia, que aquela que a escola oferece, no seu vocabulário, tendo a capacidade de compartimentar as várias propostas sem que prejudique a sua aprendizagem.

A turma é composta por sete alunas, todas do sexo feminino, pertencentes a três anos de escolaridade: 10.º, 11.º e 12.º anos. Esta configuração contribuiu para uma fragilidade no público-alvo, tendo em conta a sua heterogeneidade ao nível técnico. A estagiária observou que as alunas apresentavam níveis diferenciados de experiência, maturidade corporal e domínio dos conteúdos curriculares da técnica de dança clássica. Algumas das alunas estavam a iniciar o seu percurso no Dance Spot – Conservatório de Dança e, por esse motivo, não estavam familiarizadas com a metodologia adotada pela instituição, baseada nos princípios da metodologia Vaganova. Durante as primeiras aulas de observação estruturada, a estagiária fez algumas anotações que permitiram conhecer melhor as dinâmicas da turma, identificando aspetos relacionados com o comportamento, motivação e concentração (Apêndice A – Grelha

1). Estas observações revelaram-se fundamentais para orientar as seguintes fases de observação em que se tinha o objetivo de avaliar parâmetros a nível técnico e físico.

Em termos físicos e posturais, foram identificadas características individuais com impacto direto no equilíbrio:

- A aluna A2 apresenta uma escoliose acentuada, o que, “devido à sua natureza tridimensional apresenta alterações biomecânicas que geram adaptações em músculos e ligamentos da coluna alterando suas funções no controlo postural” (Santiago, 2011, pág. 10), o que compromete a estabilidade do eixo corporal, interferindo diretamente na execução de elementos que exigem equilíbrio, como *pirouettes*.
- A estrutura corporal da aluna A4, altera o seu centro de gravidade, deslocando o peso corporal para a frente e dificultando a manutenção do equilíbrio axial, principalmente em rotações.

Durante a segunda fase de observação (Apêndice A – Grelha II), foi possível identificar dificuldades técnicas generalizadas que afetavam o desempenho do grupo, nomeadamente:

- Falta de força global, com especial incidência na zona do *core*, lombar e das estruturas dos pés;
- *Port de bras* pouco sustentado, com braços frequentemente desarticulados com o tronco e pouco suportados pela musculatura das costas e ombros;
- Falta de coordenação entre braços e pernas, visível tanto em exercícios de adágio como em *allegros* e *pirouettes*;
- Dificuldades em manter o equilíbrio estático e dinâmico, com falta de consciência do eixo e ausência da ativação muscular necessária para suportar o peso do corpo nos apoios;
- Execução das *pirouettes* com falta de preparação adequada, fraca articulação do *plié* com *port de bras*, para promover o *momentum* necessário para as *pirouettes*.

Apesar dos desafios, na generalidade, as alunas demonstraram uma postura positiva e recetiva ao trabalho desenvolvido ao longo do estágio. A diversidade técnica e física da turma provocou a procura da implementação de estratégias diferenciadas, o que se revelou desafiador tendo em conta falta de tempo para a implementação das atividades propostas. A caracterização da amostra, com as suas particularidades, expõe algumas das fragilidades deste estudo e

contribui para uma reflexão aprofundada sobre a adaptação metodológica e a personalização do ensino no contexto do Ensino Artístico Especializado em Dança.

4. Identificação dos Objetivos do Estágio

A escolha da temática deste estágio parte, em primeiro lugar, da experiência pessoal da estagiária enquanto aluna e professora de dança, refletindo as interseções e cruzamentos entre diferentes métodos, escolas e orientações pedagógicas que fazem parte do seu percurso. Essa bagagem é fundamental para compreender e justificar a escolha do tema de investigação.

O seu percurso no Conservatório Internacional de Ballet e Dança Annarella Sanchez, onde estudou segundo a Metodologia Cubana de Ballet, com professores formados pela Escuela Nacional de Ballet de Cuba “Fernando Alonso”, constituiu uma base sólida para a sua prática e investigação. Por sentir grande familiaridade com o método e por acreditar que os contributos e orientações do mesmo, para o desenvolvimento e aperfeiçoamento do elemento do equilíbrio, são legítimos e de valor reconhecido no mundo da dança, a estagiária guiou-se pelas orientações e objetivos gerais que a metodologia propõe.

Todas as informações que integram este plano derivam das indicações metodológicas do programa da Escuela Nacional de Ballet de Cuba “Fernando Alonso”, complementadas por notas e observações recolhidas ao longo do seu percurso formativo e das formações específicas para professores no Conservatório Internacional de Ballet e Dança Annarella Sanchez - CIBDAS.

Deste modo, o estágio visa promover uma intervenção pedagógica sustentada na investigação-ação, com o objetivo geral de reforçar e desenvolver o equilíbrio dos alunos, potenciando a execução correta e eficaz das *pirouettes*, através da implementação dos contributos da metodologia da Escola Cubana de Ballet no contexto das aulas de Técnica de Dança Clássica.

4.1. Objetivo Geral

Assim, o objetivo geral para a proposta deste estágio será reforçar e desenvolver o equilíbrio de forma a potenciar o elemento das *pirouettes*, no contexto da aula de Técnica de Dança Clássica, explorando os contributos da metodologia da escola cubana de ballet.

4.2. Objetivos Específicos

1. Planificar aulas de TDC com nível técnico dentro dos parâmetros da escola cooperante;
2. Utilizar os contributos da metodologia da escola cubana de ballet para a planificação das aulas de TDC para atingir o objetivo geral a que nos propomos a trabalhar;
3. Consolidar a aprendizagem das *pirouettes* e o seu aprimoramento;
4. Dotar os alunos de ferramentas para a melhoria da estabilidade da meia ponta através do fortalecimento muscular nos vários momentos de equilíbrio ao longo da aula.

II. Enquadramento Teórico

1. Origem do Ballet e a formação das escolas

O Ballet teve a sua origem no final do século XV, nas cortes italianas, com espetáculos de dança que combinavam poesia, música, pintura e movimento durante festas aristocráticas grandiosas. Essas apresentações, de carácter alegórico e mitológico, rapidamente saíram de Itália e ganharam popularidade em França. Em 1581, em Paris, foi apresentado o Ballet Cómico da Rainha, de Beaujoyeux, considerado o primeiro ballet com uma partitura completa, funcionando como a ‘certidão de nascimento’ do ballet como espetáculo autónomo (Pfister, 2019). Durante o reinado de Luís XIV, conhecido como ‘Rei Sol’, o ballet na corte atingiu o seu auge. O monarca, ele próprio intérprete de papéis em espetáculos, foi determinante para a consolidação da disciplina, tendo contado com a colaboração de Jean Baptiste Lully e Pierre Beauchamps, a quem se atribui a definição das cinco posições básicas (Bouffard, 2012). A partir daí, o Ballet expandiu-se e, ao longo dos séculos seguintes, originou diferentes escolas nacionais, entre elas: a Francesa, a Dinamarquesa, a Russa, a Inglesa e, mais recentemente, a Cubana.

1.1 O conceito de ‘escola’ no Ballet

Na Lei de Bases do Sistema Educativo (1986), a escola é entendida como um espaço que tem como objetivo principal concretizar o direito à educação, o que se traduz na “garantia de uma permanente ação formativa orientada para favorecer o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e a democratização da sociedade”. No entanto, aplicada à dança clássica, esta ideia ganha uma dimensão mais complexa. O crítico cubano Pedro Simón (2005) oferece uma definição mais ajustada ao ballet, entendendo a escola como “(...) una forma específica de bailar, una manera de usar la técnica, de expresarse técnicamente.” Assim, uma escola de ballet não se limita ao trabalho técnico ou metodológico de sala de aula. Ela resulta de formas particulares de dançar e interpretar, reconhecidas tanto em bailarinos individuais ou nas características coletivas de uma companhia ou escola de dança. Estas características podem ser identificadas através de signos diversos, como a maneira de um bailarino se movimentar e executar os passos, mas também, nas produções de diferentes companhias, na maneira como se estruturam os espetáculos, na linha estética e coreográfica das produções e nas suas versões. É importante salientar que, como afirma Simón (2005), nem todos os países com tradição em dança possuem uma escola de ballet reconhecida, já que este é um processo longo e complexo

que depende da vontade de um povo e da influência direta de fatores históricos, culturais e artísticos.

1.2 As principais ‘escolas’ de ballet

Historicamente podemos identificar o aparecimento de várias escolas em todo o mundo, cada uma destas escolas apresenta especificidades técnicas e estilísticas que as distinguem. A antiga escola soviética, por exemplo, transformou-se ao longo do séc XX, integrando novos elementos técnicos e culturais e, a escola Vaganova é, como nos diz Chistyakova (2015, pág. V) “the natural development and continuation of the traditions of The Russian School of Ballet”. Esta escola acentua o trabalho do tronco e da expressividade, a escola dinamarquesa por outro lado, que se consolidou graças ao trabalho de Bournonville, valoriza a leveza e a ‘limpeza dos pés’, isto é, de um trabalho de pés claro, preciso e rigoroso, característica particularmente observada nas *batteries*.

A Escola Cubana, resulta de uma fusão de influências internacionais (francesa, russa, italiana, americana), mas reinterpretada segundo a identidade cultural cubana, com grande destaque para o virtuosismo técnico, a teatralidade e a expressividade emocional. Alicia Alonso é a própria a afirmar que “A “school of ballet” of a national character, the cuban one, is not created by the will and power of a single person, It is, in the first place, the innate genius of the cuban people for dancing, of their natural instincts to express themselves through movement of their culture and ethnic characteristics.” (Singer, 2013).

2. A Escola Cubana de Ballet

A escola cubana de ballet, consolidada ao longo do século XX por Alicia Alonso e Fernando Alonso, é hoje reconhecida como uma das seis mais importantes escolas do mundo. A sua natureza reside na forma como assimilou a técnica académica universal e a integrou com a cultura e sensibilidade artística cubanas. Para tentarmos perceber as particularidades do método da escola cubana de ballet, devemos primeiro entender como nasceu o estudo do ballet em Cuba. É em 1933, após o início da Revolução Cubana, quando se funda a primeira escola de ballet da Pro-Arte Musical. Quando todas as ajudas financeiras por parte da Comissão de Turismo são retiradas, começa-se a equacionar a possibilidade de oferecer aulas de dança, teatro e música por apenas uma pequena mensalidade. É então formada a “Escuela de Ballet de Pro-

Arte Musical” de carácter elitista e classicista e que não pretendia formar bailarinos profissionais. Foi aí que Alicia Alonso (1920-2019) e Fernando Alonso (1937-2013) se conheceram e se formaram, construindo mais tarde as suas carreiras como bailarinos profissionais nos Estados Unidos da América. Em 1948, Alicia Alonso regressa a Cuba, com experiência como bailarina profissional e o título de primeira bailarina do atual American Ballet Theatre, o que lhe valeu grande notoriedade no país. Com o objetivo de preparar a nova geração de bailarinos cubanos, fundou então a Escuela Nacional de Cuba, garantindo a consolidação da companhia e fruindo no público o gosto pelo ballet. O Ballet Nacional de Cuba atualmente, como afirma o administrador do site do Ballet Nacional de Cuba “(...) es una de las más prestigiosas compañías danzarias del mundo”. Premiada pela técnica incomparável que os seus artistas apresentam e uma qualidade artística que encanta aqueles que têm a oportunidade de os ver atuar, a companhia “ocupa un lugar prominente en la cultura hispanoamericana contemporánea”. Segundo Font (2013), o equilíbrio é um dos elementos centrais na metodologia cubana de ensino do ballet, estando intimamente ligado à qualidade técnica dos bailarinos formados por este método. Assim, o desenvolvimento do equilíbrio não é apenas um requisito técnico, mas uma base indispensável para o aprimoramento do movimento na dança clássica. A companhia foi fundada por Alicia Alonso com a preciosa ajuda do seu marido, Fernando Alonso, em 1959 depois do fim da Revolução Cubana. Gratel Morejón, primeira bailarina da companhia, fala sobre o amor e dedicação que os dois tinham pela arte e sobre a maneira como a usaram para educar os Cubanos “Para Ella y por la revolución Cubana, el ballet deajo de ser de élites (...) agora el ballet és del Pueblo, gracias a Alicia, a Fernando, a Alberto, que caminaron toda Cuba explicando qué era la danza clásica, enseñando, enamorando, una labor increíble”. A metodologia de Alicia e Fernando Alonso é especial porque incorpora o que de melhor há nas outras escolas do resto do mundo, como nos dizia uma vez Annarella Sanchez, diretora do Conservatório Internacional Annarella Sanchez, a representante da escola Cubana de Ballet em Portugal, numa aula de metodologia em 2018. Entre elas estão as escolas Francesa, a Escola Russa (Agrippina Vaganova), a Escola Inglesa (Royal Ballet School) e a escola Americana (George Balanchine).

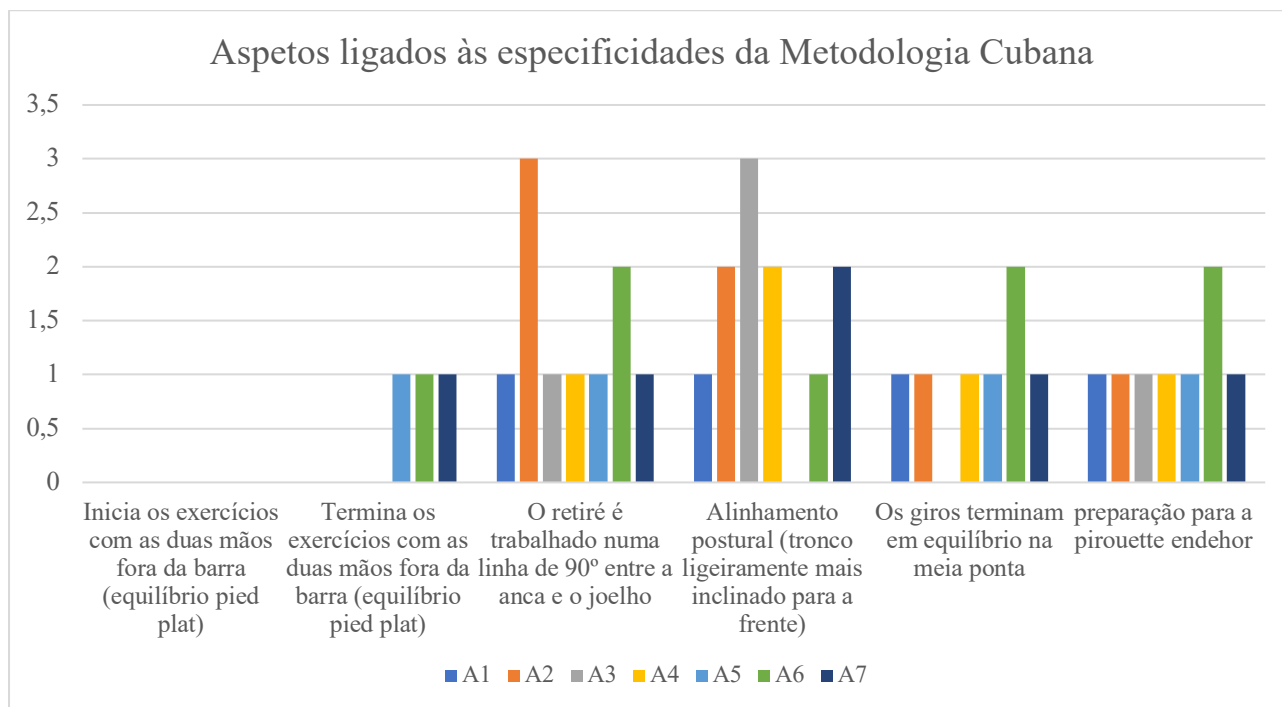
2.1 Características do método cubano de ballet que contribuem diretamente para o trabalho das *pirouettes*

- Equilíbrios: cada exercício da barra termina em equilíbrio, sendo que se vai aumentando o nível de dificuldade dos mesmos ao longo da aula;
- O *retiré* é trabalhado numa linha de 90° entre a anca e o joelho;
- O trabalho das *pirouettes* lentos e rápidos com a característica de todos as *pirouettes* terminarem num equilíbrio em meia ponta alta;
- A estrutura da aula é caracterizada pela sucessão de exercícios lentos e ligados, que desenvolvem a força e o controlo, intercalados com exercícios rápidos e com diferentes acentos musicais, que desenvolvem a agilidade;
- Todos os exercícios na barra iniciam e terminam em equilíbrio em *piéd plat* (duas mãos fora da barra);
- Trabalho dos elementos e movimentos *en tournant* na barra, centro e *allegro*;
- Posicionamento do tronco característico do Método, ligeiramente inclinado para a frente (o primeiro contacto do público com o bailarino deverá ser através do coração), principalmente nas preparações para as *pirouettes*, onde o peso do corpo não está no meio mas sim mais para a frente, sob a perna de base.
- Posição preparatória de braços (1.ª posição no método Vaganova) ligeiramente mais elevada em relação ao método Vaganova.

A maioria das características apresentadas foi analisada durante a fase de observação estruturada com o intuito de compreender se as alunas já as adotavam de forma espontânea ou se apresentavam predisposição particular para as integrar de forma natural no seu trabalho. Esta análise mostrou-se relevante, uma vez que a turma não tinha formação prévia na metodologia da escola cubana de ballet, o que permitiu identificar quais as características que surgiriam de forma natural no seu desempenho técnico e quais iriam necessitar de uma intervenção pedagógica mais direcionada e exaustiva. Observou-se assim, que certas práticas eram pouco habituais nas alunas, o que consolidava uma abordagem didática estruturada, capaz de consolidar e padrões técnicos e culturais, ao passo que, algumas alunas mostraram aproximações a certos contributos da metodologia da escola cubana, o que pode indicar que certos aspetos se revelem de forma transversal às diferentes escolas.

Figura 1

Aspetos Ligados às Especificidades da Metodologia Cubana



2.2 Características das *pirouettes*

O estudo das *pirouettes* inicia-se a partir do 2.º ano de dança no método da Escola Cubana de Ballet, sendo que a preparação para o ensino deste elemento se inicia a partir do primeiro momento, com o trabalho de equilíbrio em *pied plat* sobre duas pernas, sobre apenas uma perna e através da utilização do *relevé* sobre as duas pernas ou apenas uma. É fundamental que se ensine cada giro de forma independente, apenas a partir do 3.º ano podem ser combinados vários tipos de giro no mesmo exercício. É também a partir desse ano que se torna fundamental incluir no mínimo um exercício de giros em deslocação na diagonal, que pode incluir os seguintes elementos: *piqué soutenu*, *piqué em dedans*, *tours chaînés* e, a partir do 4.º ano, *piqué en dehors*. A partir do 5.º ano devem ser capazes de realizar exercícios onde combinem 2 ou 3 destes giros.

Para a correta execução deste elemento é necessário promover a dinâmica do movimento da cabeça, tentando sempre encontrar o ponto de referência. Para além disso, é essencial incutir o sentido de espiral para cima e de equilíbrio dinâmico. É também importante promover a execução das *pirouettes* em diferentes dinâmicas, lento e rápido, com diferentes posições de braços e através de diferentes passos de ligação, como o *piqué*, o *tombé*, o *chassé* e outros.

É dever do professor garantir que o estudante treine os dois lados, esquerda e direita, e assim assegurar o trabalho da lateralidade. Mesmo que o aluno tenha, *a priori*, um dos lados mais desenvolvidos, o professor deve assegurar que consegue realizar as *pirouettes* para os dois lados com igual qualidade.

No caso das *pirouettes* em *retiré*, o professor deve pedir para que este esteja colocado bem alto, por cima da linha do joelho, sem perder o alinhamento da anca. Para além disso, o *relevé* deve estar a $\frac{3}{4}$ de ponta, o tronco sempre com uma ligeira inclinação para a frente, e nunca para trás, e os braços bem coordenados para que seja possível fazer múltiplas voltas, característica pela qual os bailarinos cubanos são reconhecidos mundialmente.

Segundo a metodologia da Escola Cubana de Ballet existem as seguintes formas de voltas ou *pirouettes* na Técnica de Dança Clássica, a que os professores cubanos se referem, num termo generalista, de ‘giros’:

1. Giros sobre duas pernas, por exemplo: *chaînes* ou *piqué soutenu*;
2. Giros em posições fechadas, por exemplo: *pirouette en dehors* em *retiré*;
3. Giros em posições abertas, por exemplo: *pirouette ee dedans* em *attitude* ;
4. Giros continuados (em posições abertas ou fechadas), por exemplo: *fouettés à la seconde* ou *tours à la seconde*;
5. Giros em deslocação (em posições abertas ou fechadas) por exemplo: *piqué retire en tournant*;
6. Giros que partem de uma posição *en l’air*, por exemplo: *grand fouetté en tournant*.

3. Equilíbrio

A capacidade de manter o equilíbrio é inerente ao ser humano e faz parte das suas competências motoras básicas. Trata-se de uma habilidade essencial não apenas para a execução de movimentos quotidianos, mas também para a realização de tarefas complexas em contextos performativos, como a dança. Este elemento é um componente fundamental no desenvolvimento técnico e expressivo do bailarino. Nas aulas de TDC, o trabalho sobre o equilíbrio está constantemente presente, seja em posições estáticas (como o *retiré* ou o *arabesque*) ou em movimentos dinâmicos (como *pirouettes* e deslocamentos). Compreender o equilíbrio a partir de uma perspectiva física e biomecânica contribui para uma prática mais consciente e eficiente.

Segundo Maki e Mcllroy (1996), o controlo postural pode ser compreendido como o conjunto de processos regulados pela atividade muscular e pelo sistema nervoso central, que têm como principal função ajustar a relação entre o centro de massa do corpo e sua base de apoio. Este controlo é essencial na prática da dança clássica, onde o corpo está em constante desafio frente às exigências de precisão, estabilidade e fluidez dos movimentos. Segundo Horak e Macpherson (1996), o controle postural possui dois objetivos comportamentais principais: a orientação postural e o equilíbrio postural. A orientação postural refere-se à capacidade de alinhar corretamente o corpo em relação ao espaço e aos estímulos sensoriais (visuais, vestibulares e proprioceptivos), enquanto o equilíbrio postural diz respeito à capacidade de manter a estabilidade corporal, seja em repouso (equilíbrio ortostático) ou em movimento (equilíbrio cinético e dinâmico). Segundo Chaves (2022) podemos então dividir o equilíbrio em três categorias:

- **Equilíbrio Estático:** ocorre quando o corpo está completamente imóvel, em posições naturais do corpo ou sentado/deitado. Nesta situação, o único agente atuante sobre o corpo é a força da gravidade. Contudo, no contexto da prática da dança, essa classificação precisa de ser ampliada. Em situação de aula ou de espetáculo o bailarino está em constante microajustes posturais, mesmo em aparente imobilidade, para além de que, mesmo em posições estáticas os bailarinos nunca se encontram em posições naturais do corpo.
- **Equilíbrio Cinético:** caracteriza-se pela locomoção através de movimentos suaves e retilíneos, nos quais o corpo mantém uma estabilidade relativa mesmo em deslocamento, como acontece por exemplo ao movimentar-nos num elevador, comboio ou avião.
- **Equilíbrio Dinâmico:** envolve alterações ativas da postura corporal no espaço e no tempo, por meio de movimentos parciais ou completos. É o tipo de equilíbrio mais desafiador, pois requer o controlo simultâneo de várias forças que atuam sobre o corpo, como a gravidade e a inércia. O centro de gravidade desloca-se constantemente, exigindo respostas neuromusculares rápidas e precisas. Na dança clássica, esse tipo de equilíbrio é observado durante toda a aula.

A capacidade de alcançar e sustentar o equilíbrio, seja ele estático, cinético ou dinâmico, é resultado de um refinado processo neuromuscular, que integra percepção corporal, coordenação motora e força muscular. Nas aulas de TDC, esse processo é trabalhado de forma

continua por meio de exercícios específicos na barra e no centro, que desafiam o controle postural e a consciência corporal do aluno, promovendo a estabilidade, o controlo e uma construção identitária expressiva.

4. Ensino em Dança: as particularidades do estudo em dança

A maior dificuldade na estruturação deste estágio residiu na definição dos métodos de avaliação dos resultados alcançados. Apesar de existirem objetivos pedagógicos bem definidos, o ensino da dança apresenta particularidades que ultrapassam a mensurabilidade tradicional. Ensinar dança é, antes de mais, um ato de amor e entrega, um processo de comunicação sensível no qual se transmite mais do que conteúdos técnicos ou formais: transmite-se cultura, identidade, emoções, modos de ver e estar no mundo.

O professor, enquanto agente ativo e sensível neste processo, não consegue ocultar as suas experiências e referências e, como tal, os alunos são espelhos vivos e um reflexo daquilo que o professor é e foi. Ensinar dança é, inevitavelmente, uma partilha das suas vivências pessoais e formativas.

Por conseguinte, embora possamos afirmar que o professor contribui de forma direta para o desenvolvimento técnico e artístico do aluno, cada aluno vivencia esse processo de forma única. A avaliação dos progressos na dança clássica, ao contrário do que ocorre em disciplinas com métricas objetivas e quantificáveis, exige um olhar atento, subjetivo e informado, sensível à qualidade da execução, à expressividade, à intencionalidade do movimento e à trajetória individual de cada corpo.

Nesse sentido, o trabalho do professor em dança aproxima-se de uma prática artística e educativa que, conforme Eisner (2002), requer sensibilidade estética e julgamento qualitativo, e não apenas critérios padronizados de desempenho. Não é possível, portanto, comparar diretamente o ensino da dança às práticas desportivas convencionais, onde se aplicam frequentemente parâmetros uniformes de avaliação. Na dança os gestos não são apenas funcionais, mas simbólicos e expressivos e o progresso técnico não pode ser dissociado da maturação artística e da construção identitária do bailarino. Além disso, a subjetividade, neste caso limita-os na construção de um argumento a favor/contra a nossa proposta inicial. No entanto, não podemos descartar a observação reflexiva como uma ferramenta essencial na avaliação em dança. Avaliar dança é, acima de tudo, um exercício de escuta: uma escuta do corpo, do gesto e do silêncio entre os movimentos.

4.1 A Influência Cultural na Produção Artística

A dança, enquanto manifestação artística e social, é profundamente moldada pelas culturas que a produzem. Mesmo dentro do campo altamente codificado da Dança Clássica, que possui uma linguagem técnica universal e partilhada, onde, por exemplo, um *plié* é reconhecido como tal em qualquer metodologia, é inegável que a forma como esse mesmo *plié* é ensinado, compreendido e executado, carrega marcas culturais distintas. Isto revela que a dança não é apenas uma questão de técnica, mas também de linguagem corporal, identidade, memória coletiva e estética.

As metodologias de dança clássica mais conhecidas, por exemplo: Vaganova (Rússia), Cecchetti (Itália), Bornounville (Dinamarca) e a Escola Cubana de Ballet (Cuba), oferecem abordagens diferentes à mesma base técnica. A execução de um simples exercício de barra pode ser diferenciada pelo uso do *port de bras*, pela direção do olhar, pela musicalidade e respiração, pela intenção por detrás do movimento e pela forma como o corpo é posicionado no espaço. Cada detalhe transmite, ainda que de forma subtil, uma herança cultural que molda o bailarino para além da técnica.

Neste contexto, cabe ao professor ser o transmissor não só da técnica formal, mas também das nuances estéticas e culturais que não se encontram formalmente estruturadas em livros ou planos curriculares, mas que são passadas através da convivência com o professor, da observação dos colegas e profissionais e da imersão no país de origem. A colocação do corpo, o uso do *épaulement*, a suavidade (ou energia) nos movimentos e até a relação com a música. Todos estes elementos refletem traços culturais e pedagógicos que compõem o estilo de uma metodologia de dança e que, muitas vezes, espelham também os valores e formas de expressão de um povo.

Como refere Fraleigh (1996, pág. 19), “We dance to express the bodily lived basis of our freedom on an aesthetic form”. A dança constitui um meio para a manifestação da liberdade existencial de cada um. O corpo é entendido como espaço para a experimentação, torna-se fundamento dessa expressão, que, ao ser apresentado de forma estética, transforma-se em arte. Assim, a dança é entendida como o articular de uma experiência vivida numa linguagem artística que transcende os limites sociais, linguísticos e físicos. Podemos então afirmar que o corpo dançante é a pegada cultural de um povo e a enunciação da sua tradição e costumes. No caso da metodologia Cubana de Ballet, por exemplo, podemos distinguir uma fusão entre a

tradição europeia da técnica clássica e a riqueza cultural cubana, oferecendo aos bailarinos uma qualidade de movimento distinta, que se evidencia desde a estrutura formal da aula.

Inserir o estudo da cultura no ensino da dança é, portanto, essencial para formar bailarinos completos, técnica e artisticamente. Dessa forma, ao abordar o equilíbrio ou qualquer outro elemento técnico, torna-se imprescindível considerar que este é influenciado não apenas pelo treino físico, mas também por valores culturais incorporados, muitas vezes inconscientemente.

4.2 A Teatralidade no ensino da dança clássica

A dança clássica, frequentemente compreendida enquanto prática corporal altamente codificada e técnica, não se esgota na execução precisa dos movimentos. O verdadeiro impacto artístico da dança acontece quando esta é atravessada por camadas de sentido, emoção, presença e intencionalidade. Tal como defende Isadora Duncan, pioneira da dança moderna, o corpo não é apenas tradutor de conteúdos literários, mas um meio de expressão de uma linguagem própria. A dança não depende necessariamente de palavras, cenários ou figurinos para transmitir sentidos, já que o corpo em movimento é, por si só, produtor de signos e de comunicação. Agamben (1922) concebe uma explicação muito feliz para o modo em que é necessária a presença do corpo ao vivo para que haja a comunicação e tradução dos mesmos (signos):

Se a dança é gesto, é, pelo contrário, porque ela consiste inteiramente em suportar e exhibir o carácter medial dos movimentos corporais. O gesto consiste em exhibir uma medielidade, em tornar visível um meio como tal (...) no gesto, é a esfera não de um fim em si, mas de uma medialidade pura e sem fim, que se comunica aos homens. (...) o gesto é neste sentido, comunicação de uma comunicabilidade. (Agamben, 1922, pág. 9)

Ao longo da história da dança moderna e contemporânea, diversos artistas e pensadores contribuíram para ampliar essa visão da dança enquanto arte performativa e expressiva. Duncan, ao conceber o corpo como um canal para a liberdade expressiva, abre caminho para aquilo que Josette Féral viria a teorizar enquanto “teatralidade”, um fenómeno que não se resume à presença de elementos teatrais convencionais (texto, dramaturgia, encenação), mas que se ativa através do olhar do espectador. Como refere Féral (2004), é o espectador que, ao observar, transforma o movimento em signo, atribuindo-lhe significado, desde que esse movimento seja portador de intenção e presença.

No contexto específico deste estágio, observou-se que a ausência de relação intencional entre as alunas e o público se tornou uma limitação clara na comunicação artística. Muitas vezes, o olhar disperso, direcionado para o chão ou para o horizonte, sem foco, resulta numa perda de expressividade e quebra do vínculo essencial entre o gesto e o seu sentido. Assim, o movimento executado, por mais correto tecnicamente, não alcança a sua plenitude artística, pois não produz significado junto do espectador.

Féral (2004) propõe que “o que remete para a teatralidade é o próprio olhar do espectador sobre o objeto em causa” (p. 30). Ou seja, é o espectador que, ao observar, transforma aquilo que vê, descodificando os signos apresentados e organizando-os num sistema de signos. No entanto, esse processo só é possível quando o intérprete propõe signos claros, carregados de intencionalidade e abertos à leitura. Se o corpo em cena não comunica, se não propõe um olhar, uma relação, uma presença, então não há construção de sentido. Neste caso, como foi possível observar, o público não é convidado a interpretar, pois as alunas não estão a representar signos ou a gerar sentido.

Formar bailarinos é também formar intérpretes. Isso implica que, para além da técnica, o ensino da dança clássica deve integrar práticas que estimulem a expressividade, a consciência cénica, o desenvolvimento do olhar performativo e o trabalho da intenção. Sem isso, o bailarino corre o risco de se tornar apenas um executor de formas, em vez de um criador de presença.

Ainda que inseridos num contexto de aula de TDC, onde as estruturas formais são rígidas, o apelo ao trabalho expressivo e teatral é não só possível como necessário. Este é, portanto, um eixo pedagógico a reforçar no percurso artístico das alunas, com especial foco na construção da relação com o espectador. No processo pedagógico, esse olhar sobre a teatralidade transforma profundamente a prática de ensino. O professor deixa de ser um mero transmissor de passos e torna-se um condutor para a artisticidade. Ele deve ensinar os alunos a habitar o movimento com verdade, a olhar com presença e a dançar com intenção. Esta é uma reflexão intrínseca aos pilares da escola cubana, que surge ao longo da aula e a partir do primeiro momento, com uma entrada em sala marcada e intencional, e mais tarde, ao longo da própria aula, com diversos momentos inerentemente teatrais. Esse aspecto torna-se ainda mais evidente nas variações metodológicas e artísticas que a escola cubana incorpora. O uso de diferentes dinâmicas de movimento, contrastes rítmicos, olhares dirigidos e posturas são encorajados como parte do vocabulário expressivo do aluno. Nomeadamente, o trabalho do equilíbrio, dentro da escola cubana de ballet, é entendido de forma profundamente integrada: não apenas enquanto domínio

técnico, mas como expressão da entrega emocional do bailarino, o corpo deve inclinar-se levemente em direção ao público, como quem oferece o coração a este. A projeção para a frente não é apenas física, mas também simbólica. Indica a generosidade do bailarino, o seu desejo de comunicar, de se entregar ao momento performativo com emoção e verdade. Por isso mesmo, os bailarinos cubanos são amplamente reconhecidos pelo seu carisma, presença cénica e conexão emocional com o público. Assim, o trabalho de equilíbrio, nesta metodologia, não se limita ao controlo do corpo no eixo mas propõe uma ligeira projeção do centro que permite maior fluidez, expressividade e dinamismo na movimentação. É então possível afirmar que a teatralidade e a emoção transformam também o modo como o equilíbrio é treinado e sentido no corpo.

Em vez de um ensino meramente formal, promove-se uma abordagem holística que forma intérpretes técnicos, conscientes e emocionais. A teatralidade, portanto, não é um elemento adicional à técnica clássica mas sim um pilar na formação de um bailarino. A aula, nesse sentido, é desde o início um palco, e cada gesto, uma oportunidade para comunicar.

4.2.1 O Conceito de Signos

Segundo Hall (2020) representar implica a produção de signos que se traduzem em coisas ou ideias. O ser humano organiza essas coisas ou ideias em sistemas de conceitos que, por sua vez, para serem comunicados ou expressos, são organizados em sistemas de signos, que podem ser visuais, gestuais, sonoros ou verbais e que constituem linguagens com os seus códigos e convenções. São estes códigos e convenções que nos permitem comunicar, pois nascem de negociações dentro das comunidades. Podemos então concluir que, os signos que representam conceitos de coisas ou ideias são geralmente arbitrários e estabelecidos através de regras de funcionamento dos signos numa cadeia de relações que produz sentido e significa, ou seja, o sentido não está nas coisas, mas na relação que concebemos para os signos entre si. Relativamente à dança, o bailarino não produz significado, mas sim signos que, ao serem lidos e interpretados pelo espectador, são traduzidos em relações que se transformam em sentido, neste caso, em teatralidade.

Pensar sobre signos neste contexto é essencial porque a teatralidade na dança depende da intencionalidade, clareza e força comunicativa dos signos criados pelo bailarino. Se o intérprete executa movimentos apenas de forma técnica e padronizada, estes permanecem como gestos funcionais. Quando adiciona intenção, presença, foco e relação com o público, o movimento

torna-se signo, possibilitando a criação de sentido e de teatralidade. A dança, nesse sentido, não reside no movimento pelo movimento, mas propõe uma comunicação estética, cultural e simbólica, capaz de envolver, emocionar e transformar o espectador.

Aprofundar o conceito de signos neste trabalho é fundamental porque:

- Permite compreender que o ensino da dança transcende o plano físico e técnico, incorporando camadas de comunicação simbólica e de construção identitária;
- Orienta a prática docente para a formação de intérpretes conscientes das suas escolhas comunicacionais, valorizando a expressão, a teatralidade e a relação com o público;
- Enriquece o entendimento pedagógico e artístico, trazendo à luz a dimensão estética e comunicativa que diferencia o ensino da escola cubana de ballet e destacando a importância de formar bailarinos capazes de transmitir emoções, cultura e sentido através dos seus gestos

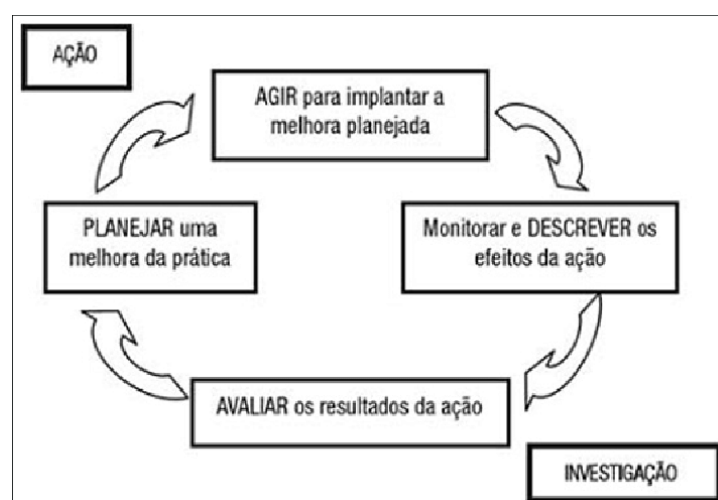
III. Metodologia de Investigação

1. Metodologia

O processo de investigação que utilizamos neste estágio está assente nos princípios da metodologia de Investigação-Ação que se caracteriza pela promoção de soluções e resolução de problemas para a melhoria de uma prática num contexto específico, neste caso, no contexto educativo do Ensino Artístico Especializado em Dança. Esta é uma abordagem participativa que, tendo em conta a reflexão e definição dos problemas, o investigador, neste caso o professor, e os participantes, neste caso os alunos, colaboram ativamente para a implementação de soluções. Segundo Viana (2000) a metodologia de Investigação-Ação é uma ferramenta fundamental para essa implementação já que, ao valorizar a experiência dos indivíduos, conseguimos “desenvolver uma reflexão a par e passo sobre a ação, da qual resulta uma flexibilidade para relacionar o passado, o presente e o futuro.” (Viana, 2000, p. 683). Segundo Sousa e Baptista (2011), a metodologia de Investigação-Ação tem como particularidade a sua dimensão dual que abarca a natureza prática assim como a de investigação, em que o papel do investigador como interveniente participativo e colaborativo é bastante valorizado. Segundo Coutinho (2014), esta realidade de co-investigação é evidenciada na exploração reflexiva que o professor faz da sua prática quando pratica, planificando as suas atividades e resolvendo os problemas no decorrer do processo.

Figura 2

Representação das 4 fases do ciclo básico da Investigação-Ação. (Tripp, 2005, p.446)



2. Técnicas e instrumentos de Recolha de Dados

A recolha de dados decorreu exclusivamente por métodos qualitativos, nomeadamente através de observação direta e presencial, complementada por técnicas de conversação informal e estruturada.

Foram utilizados os seguintes instrumentos:

- **Diário de bordo:** Constituiu um registo contínuo, de carácter reflexivo, no qual foram anotadas observações feitas durante as aulas, bem como interpretações, hipóteses, dificuldades encontradas e decisões pedagógicas tomadas. Este diário permitiu documentar a evolução do processo de ensino-aprendizagem e contribuiu para a construção de conhecimento a partir da prática.
- **Grelhas de observação:** Foram preenchidas durante as aulas de observação estruturada, com critérios previamente definidos, permitindo uma análise mais sistemática de determinados comportamentos e competências técnicas, nomeadamente os aspetos relacionados com o equilíbrio, coordenação e expressividade das alunas.
- **Conversas:** Os diálogos com as alunas recolhidos após as aulas de lecionação supervisionada, procuraram recolher a perceção das participantes relativamente ao seu progresso técnico, dificuldades sentidas e envolvimento com os conteúdos trabalhados. Este instrumento privilegiou a perspetiva dos participantes, aproximando-se de técnicas de conversação informal com base interpretativa.

Enquanto as técnicas de observação se centraram na perspetiva do investigador e decorreram de forma direta e presencial, as técnicas de conversação tiveram como foco a visão das participantes, permitindo o confronto e a complementaridade de perspetivas.

3. Métodos de Avaliação

A avaliação dos resultados obtidos baseou-se em critérios essencialmente formativos, com foco no processo e não necessariamente nos resultados finais. A complexidade do ensino da dança clássica, nomeadamente quando articulada com dimensões expressivas, culturais e performativas, exige uma abordagem avaliativa subjetiva que considere o desenvolvimento individual dos alunos.

Neste sentido, os métodos de avaliação adotados foram:

- Observação contínua do progresso técnico ao longo das aulas, com foco em aspetos como a qualidade do equilíbrio, a consciência corporal, o controlo postural e a intencionalidade dos movimentos;
- Avaliação reflexiva por parte do investigador, registada no diário, permitindo interpretar a evolução pedagógica e os ajustes metodológicos realizados ao longo do estágio;
- *Feedback* informal e direto dado às alunas ao longo das aulas, enquanto componente essencial de um processo avaliativo formativo, individualizado e dialogado.

Tendo em conta a natureza artística e subjetiva da dança, foi evitada a aplicação de critérios uniformizados e impessoais, optando-se por uma abordagem individualizada, que valoriza os processos de descoberta, autonomia e sensibilidade expressiva de cada aluna.

4. Calendarização e Planificação

A calendarização do estágio e a definição do plano de ação foram delineadas tendo em consideração o calendário letivo, o horário escolar da turma e o plano anual de atividades da escola cooperante, o Dance Spot – Conservatório de Dança. O estágio decorreu entre outubro de 2023 e junho de 2024, no âmbito da disciplina de TDC, lecionada à turma de Secundário do Ensino Artístico Especializado. A planificação foi adaptada ao longo do ano letivo, tendo em conta os condicionamentos próprios do calendário escolar da instituição e as necessidades específicas da turma. As aulas decorreram, por norma, à quarta-feira, com a duração de 1 hora e 30 minutos. Contudo, para compensar algumas ausências ou reestruturações de horários, foram realizadas aulas em dias alternativos, nomeadamente à segunda-feira. A estrutura do estágio foi desenhada em conformidade com o Artigo 9.º do Regulamento de Estágio do Mestrado em Ensino de Dança, que prevê a realização das seguintes componentes, totalizando 60 horas de estágio:

- 8 horas de observação estruturada;
- 8 horas de participação acompanhada;
- 40 horas de lecionação supervisionada;
- 4 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas com a escola cooperante.

No entanto, devido à estrutura horária da escola cooperante, cujas aulas se organizam em blocos de 90 minutos, foi necessário proceder a uma conversão dos tempos de 60 para 90

minutos. Para além disso, tendo em conta a calendarização da escola cooperante, não sendo possível totalizar as horas previstas e de modo a dar cumprimento ao regulamento sem prejudicar o trabalho da professora cooperante com os alunos, propusemos contabilizar 30 horas de leção em TDC. Estas horas foram distribuídas da seguinte forma:

- Observação estruturada: 3 aulas de Técnica de Dança Clássica, totalizando 4h30;
- Participação acompanhada: 3 aulas, totalizando 4h30;
- Lecionação supervisionada: 20 aulas, totalizando 30h;
- Colaboração em outras atividades pedagógicas: 4 horas.

Importa referir que uma parte significativa das horas inicialmente previstas para leção supervisionada foram, por necessidade, substituídas por horas de observação estruturada. Esta alteração deveu-se a constrangimentos logísticos associados à disponibilidade da turma e à planificação interna da escola cooperante. Em diversos momentos do ano letivo, a professora cooperante necessitou de utilizar o tempo letivo correspondente ao estágio para ensaios, preparação de provas de avaliação interna ou participação em atividades escolares, o que impossibilitou a intervenção direta da estagiária. Nestes casos, optou-se por manter a presença em sala sob a forma de observação ativa, garantindo a continuidade do acompanhamento da turma e a recolha de dados relevantes para o desenvolvimento do estágio e do relatório.

Em termos de balanço final, foram realizadas 49 horas e 30 minutos de estágio, distribuídas da seguinte forma:

- 16 horas e 30 minutos de observação estruturada;
- 13 horas e 30 minutos de participação acompanhada;
- 16 horas e 30 minutos de leção supervisionada
- 3 horas de colaboração com outras atividades, nomeadamente aulas complementares de preparação física.

Estas alterações foram comunicadas e validadas pela coordenação da escola cooperante e da instituição de ensino superior, mantendo-se sempre o foco na qualidade pedagógica da intervenção e no cumprimento dos objetivos de estágio definidos.

Assim, procurando adaptarmo-nos o melhor possível à calendarização da escola, procedemos à reorganização do plano de ação que passamos agora a explicar em detalhe na tabela que se segue.

Tabela 1

Plano de Ação das Diferentes fases do Estágio

Atividade	Objetivos	Instrumentos
Observação Estruturada	Observar as aulas de Técnica de Dança Clássica da turma e avaliar a adequação da planificação de acordo com a estrutura e modo de atuação do professor cooperante. Reconhecer as dificuldades e particularidades da turma, bem como as suas forças, de forma a estabelecer percursos de ensinamento que proporcionem uma mais-valia no seu processo de aprendizagem.	Diário de bordo pessoal e registo em tabelas de observação
Participação Acompanhada	Cooperar com o professor da disciplina de forma a introduzir as noções de equilíbrio nas aulas de Técnica de Dança Clássica. Introduzir o tema do projeto de estágio e proporcionar aos alunos momentos de reflexão em relação à temática.	Diário de bordo pessoal e conversa com os alunos
Lecionação Supervisionada	Implementar o plano de aula proposto tendo em conta as especificidades da Metodologia Cubana de Ballet, previamente apreciadas e aprovadas pelo professor cooperante. Incidir na qualidade das <i>pirouettes</i> utilizando as ferramentas a adquirir com os exercícios de aula propostos.	Tabelas de observação e diário de bordo
Colaboração noutras atividades pedagógicas	Acompanhar e preparar os alunos para as atividades a serem desenvolvidas durante o ano letivo. Refletir sobre o trabalho desenvolvido e verificar se apresentam os resultados esperados.	Diário de bordo

4.1 Observação estruturada

A fase de observação estruturada teve como principal objetivo a familiarização com o contexto escolar e com a dinâmica da turma de Secundário do Ensino Artístico Especializado. Durante esta etapa, a estagiária acompanhou as aulas de TDC, mas também as aulas de TDC Variações, com especial atenção à metodologia e estratégias utilizadas pela professora

cooperante, à estrutura da aula, ao modo de atuação pedagógica e à relação professor-alunos. Esta fase serviu principalmente para caracterizar as principais dificuldades técnicas, físicas e expressivas dos alunos, bem como as suas forças e potencialidades, possibilitando um diagnóstico inicial de forma a identificar as necessidades e dificuldades da turma. Esta análise levou à planificação das aulas durante a fase de lecionação supervisionada e revelou-se essencial para ajustar os objetivos de estágios às reais necessidades da turma.

4.2 Participação acompanhada

A fase de participação acompanhada visou a integração progressiva da estagiária na prática letiva, através da colaboração direta com a professora titular. Nesta fase, foi possível começar a introduzir o tema do projeto de estágio em pequenos momentos da aula, criando espaços de reflexão e experimentação com os alunos. Foi acordado com a professora cooperante que a intervenção da estagiária devia cingir-se aos exercícios da barra. Estas aulas foram de extrema importância para introduzir os principais contributos referentes à escola cubana que seriam trabalhados ao longo do estágio. Os exercícios preparados para lecionar durante esta fase foram construídos com o intuito de introduzir a temática, incidindo-se nos objetivos gerais do estágio como o reforço muscular das estruturas dos pés para o desenvolvimento do equilíbrio. Também houve espaço para o diálogo com a turma de forma a que as alunas assimilassem e compreendessem os princípios básicos dos objetivos propostos e ficassem a conhecer a cultura e a metodologia cubana de ballet.

4.3 Lecionação Supervisionada

Na fase de lecionação supervisionada, a estagiária assumiu a condução das aulas, implementando os planos previamente concebidos e aprovados pela professora cooperante. As aulas foram orientadas segundo os princípios técnicos e pedagógicos da escola cubana de ballet, com particular incidência no trabalho de equilíbrio como base para a melhoria das *pirouettes*.

As propostas de aula incluíram exercícios específicos de treino neuromotor, bem como estratégias para desenvolver a consciência corporal, o eixo e o controlo postural, contribuindo para a otimização da técnica dos alunos. Importa referir que, por razões logísticas e pedagógicas, nem todas as aulas previstas para esta fase puderam ser concretizadas, tendo sido substituídas por sessões adicionais de observação estruturada. Esta decisão deveu-se a

necessidades da professora cooperante e da turma, relacionadas com ensaios e preparação para provas de avaliação, tendo sido, no entanto, assegurada a continuidade da intervenção pedagógica.

4.4 Outras Atividades Pedagógicas

Para além das fases acima mencionadas, a estagiária esteve envolvida em outras atividades, principalmente de aulas focadas para o treino em dança que contribuíram para a formação e enriquecimento da turma. Estas atividades, embora de carácter complementar revelaram-se fundamentais para a consolidação das competências pedagógicas da estagiária, uma vez que proporcionaram o contacto com diferentes dimensões da prática docente e permitiram integrar, de forma mais ampla, os contributos da escola cubana de ballet.

IV. Estágio – Apresentação e análise de resultados

Esta prática de Estágio teve como objetivo central conceber, implementar e analisar as atividades pedagógicas propostas neste relatório no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica. Esta proposta foi implementada na turma do Ensino Secundário do Curso Artístico Especializado, na escola cooperante, Dance Spot – Conservatório de Dança. Este percurso permitiu à estagiária desenvolver um processo de reflexão sobre a prática docente, com o principal objetivo de contribuir para a consolidação técnica e artística das alunas, mas também, a de fundamentar futuras propostas de intervenção alinhadas com os resultados obtidos com esta investigação.

Esta etapa na formação da estagiária permitiu a oportunidade de trabalhar e aplicar, num contexto real, aquilo que foram as ferramentas desenvolvidas no Mestrado em Ensino de Dança. Esta oportunidade foi não só importante para aplicar conteúdos previamente definidos, mas tratou-se também de um momento para problematizar as estratégias pedagógicas definidas *a priori*. Foi então uma oportunidade de crescimento a nível profissional da estagiária e também um momento de produção de conhecimento sobre as metodologias de ensino em dança.

O estágio, que decorreu entre outubro de 2023 e junho de 2024, foi orientado por uma metodologia de Investigação-Ação, pelo reconhecido valor em contextos educativos, como é este. Esta abordagem possibilitou a construção de conhecimento a partir da prática, através de um ciclo contínuo de observação, reflexão e ação pedagógica sistematizada.

A estratégia adotada procurou abordar de forma adequada às necessidades pedagógicas e técnicas identificadas na turma. Especificamente, a intervenção focou-se no fortalecimento muscular e no uso do equilíbrio ao longo da aula, essencial para a execução de movimentos complexos, como as *pirouettes*. Para isso, integrou-se os conceitos da metodologia da escola cubana de ballet, especificamente nas aulas de TDC, utilizando princípios técnicos dessa escola que promovem a melhoria do controlo corporal, da estabilidade e do virtuosismo.

Os dados recolhidos durante o estágio, principalmente de natureza qualitativa, complementados por registos de observação e notas pedagógicas, passaram por uma análise sistemática. Essa análise teve como objetivo entender o impacto das intervenções propostas no desenvolvimento técnico, artístico e expressivo da turma, possibilitando avaliar até que ponto os objetivos estabelecidos foram atingidos.

1. Resultados da Observação Estruturada

Durante o decorrer do estágio, foram realizadas várias sessões de observação estruturada, com o objetivo de compreender o funcionamento da turma, o método de ensino da professora cooperante e identificar as dinâmicas individuais e coletivas em estúdio. Para tal, recorreu-se a grelhas de observação e ao diário de bordo, instrumentos que permitiram o registo contínuo de dados relevantes sobre o desempenho técnico e comportamental das alunas, com base nos parâmetros da metodologia da escola cubana de ballet.

A observação centrou-se particularmente no equilíbrio, na execução de giros em diferentes poses (*retiré*, *cou de pied* e grandes poses) e no uso correto da meia ponta, tanto na barra como no centro. Os dados recolhidos permitiram uma análise individualizada do desempenho das alunas, sendo aqui apresentados os principais padrões e níveis de desenvolvimento técnico observados.

1.1 Aspectos relacionados com a Metodologia Cubana

A análise dos dados recolhidos durante as sessões de observação estruturada permitiu identificar fragilidades significativas no domínio dos princípios fundamentais da escola cubana de ballet por parte da maioria das alunas. Observou-se, de forma recorrente, a ausência de compreensão e aplicação consistente de aspetos como o equilíbrio em *pied plat* no início e final dos exercícios com as duas mãos fora da barra, a execução do *retiré* a 90° em relação à articulação da anca e joelho, bem como o alinhamento postural característico, com o tronco ligeiramente inclinado à frente.

Apesar destas limitações generalizadas, é possível destacar que algumas alunas demonstram indícios de progresso na manutenção do equilíbrio na finalização das *pirouettes*, embora ainda apresentem alguma instabilidade. A preparação para a *pirouette* revelou-se, de forma transversal ao grupo, um dos aspetos mais frágeis. A maioria das alunas revelou dificuldades em assimilar uma das indicações fundamentais da escola cubana, que estabelece que o posicionamento do peso do corpo deve incidir predominantemente sobre a perna de apoio. Esta orientação contrasta com a proposta do método Vaganova, no qual o peso é distribuído entre as duas pernas. A divergência entre as duas indicações metodológicas pode ter contribuído para a confusão observada na aplicação prática deste princípio, o que, por sua vez, comprometeu frequentemente a eficácia da rotação e a sua finalização com controlo.

Estes resultados evidenciam a necessidade de um trabalho mais aprofundado e sistemático sobre os fundamentos técnicos da metodologia adotada, com especial atenção às fases preparatórias e conclusivas das *pirouettes*, à consciência corporal e à coordenação postural.

1.1.1 Equilíbrio na Barra

Relativamente ao equilíbrio na barra, observou-se que, embora a maioria das alunas demonstre estabilidade aceitável em dois apoios no chão e em meia ponta, persistem dificuldades significativas na manutenção do equilíbrio em apoio unipodal, especialmente na meia ponta. A inconsistência do uso de uma meia ponta alta e sustentada revela fragilidades musculares e uma articulação insuficiente das estruturas dos pés, fundamentais para a construção de uma base estável. Essas lacunas tornam-se evidentes desde os exercícios mais básicos, como o *battement tendu*, onde se verifica uma execução deficiente. As alunas, na sua maioria, não empurram o chão de forma eficaz, nem articulam corretamente os dedos dos pés, comprometendo assim o desenvolvimento necessário para suportar os equilíbrios e as *pirouettes*. Esta observação aponta para a necessidade de um trabalho mais sistemático de fortalecimento muscular intrínseco do pé, bem como de consciência corporal e alinhamento postural desde os momentos iniciais da aula.

1.1.2 Equilíbrio no Centro

No centro, os desafios relacionados com o equilíbrio tornaram-se mais evidentes, como seria de esperar face à maior complexidade técnica e à ausência do apoio da barra. Apesar de algumas alunas demonstrarem uma estabilidade satisfatória em dois apoios, tanto no chão como em meia ponta, a maioria revelou dificuldades persistentes na manutenção do equilíbrio em apoio unipodal, particularmente na meia ponta. Estas instabilidades sugerem que o trabalho de base realizado na barra não está ainda a transferir-se de forma eficaz para os exercícios no centro, revelando fragilidades ao nível do controlo postural, do uso da meia ponta e da consciência corporal. A falta de força e articulação das estruturas dos pés, já observada em exercícios preparatórios na barra como o *battement tendu*, continua a comprometer o desempenho nesta fase da aula. Estes dados reforçam a importância de um trabalho técnico mais específico e progressivo, que inclua estratégias de fortalecimento muscular e exercícios

complementares, de forma a consolidar a estabilidade necessária para a realização de giros e equilíbrios com maior segurança e consistência no centro.

1.1.3 Trabalho das *pirouettes* no Centro

Quanto aos elementos técnicos relativos às *pirouettes* no centro, verificou-se que o foco e a preparação para a *pirouette* estão globalmente presentes, embora a dinâmica dos braços e o suporte das costas ainda apresentem inconsistências, afetando a quantidade de giros e a finalização, principalmente no equilíbrio pós-giro.

De uma forma geral, os dados da observação estruturada indicam que a turma possui uma base técnica sólida, mas que ainda enfrenta desafios na execução de elementos mais complexos como as *pirouettes*, sobretudo no centro. A continuidade do trabalho com base nos princípios da Metodologia Cubana, aliada ao fortalecimento muscular e à repetição consciente dos padrões de movimento, poderá contribuir significativamente para a evolução técnica das alunas ao longo dos blocos de aulas seguintes.

Estes dados fundamentaram a definição dos objetivos específicos da intervenção e a planificação dos conteúdos a lecionar.

1.2. Análise da Turma

A análise da turma tem como objetivo reunir e examinar elementos observados ao longo da intervenção, procurando identificar tendências comuns e dinâmicas partilhadas entre as alunas. Durante as etapas de observação estruturada e participação acompanhada, verificou-se que, embora existam diferenças individuais, o grupo apresenta algumas características e fragilidades que são transversais a quase todas as participantes.

Foi notório que a maioria das alunas demonstra interesse e motivação nas aulas, revelando uma postura aberta à experimentação de novas metodologias, como a introdução dos princípios da escola cubana de ballet. No entanto, observou-se uma dificuldade transversal no que diz respeito à manutenção do equilíbrio em meia ponta, sobretudo em apoio unipodal, e ainda uma fraca articulação dos pés, aspeto fundamental para o desenvolvimento técnico na técnica da dança clássica.

Além disso, a coordenação entre o *port de bras* e o movimento das pernas mostrou-se insuficiente, afetando negativamente a execução das *pirouettes* e o seu controlo. Estes fatores

sugerem a existência de necessidades comuns no que toca ao reforço muscular, consciência corporal e integração dos elementos técnicos introduzidos pela estagiária ao longo das aulas.

1.2.1 Análise Generalizada da Turma

Ao considerar uma perspetiva global da amostra, é possível identificar padrões e desafios que caracterizam o grupo enquanto coletivo e influenciam o percurso pedagógico da turma como um todo. Em primeiro lugar, a heterogeneidade técnica, decorrente das diferentes formações e experiências prévias das alunas, revelou-se um dos principais obstáculos ao progresso conjunto.

Foi possível observar que as alunas com maior experiência apresentavam mais facilidade na assimilação dos princípios propostos, enquanto outras, vindas de outros percursos e métodos distintos, demonstraram maior resistência ou dificuldade de adaptação. Tal disparidade impôs a necessidade de diversificação e individualização das estratégias pedagógicas, de modo a garantir uma aprendizagem significativa e ajustada.

No que diz respeito aos resultados globais, destaca-se que o grupo, no seu conjunto, manifestou avanços pontuais no reforço do equilíbrio e na consciência do eixo corporal, embora persista uma insuficiência generalizada, sobretudo no âmbito da autonomia técnica e aplicação consistente dos conteúdos trabalhados. Estes dados reforçam a importância de um acompanhamento contínuo, progressivo e adaptado às necessidades concretas da turma, integrando momentos de trabalho coletivo e individualizado como fatores essenciais para o sucesso do processo educativo em dança clássica.

1.2.2 Análise Individualizada da Turma

A análise minuciosa dos dados recolhidos ao longo do estágio revela não só padrões gerais de evolução técnica, mas, sobretudo, trajetórias individuais ricas em desafios e conquistas pessoais. As grelhas de observação aplicadas permitiram criar "perfis de desenvolvimento" para cada aluna, considerando variáveis como força, coordenação, postura e domínio do equilíbrio, em sinergia com os aspetos específicos da metodologia da escola cubana de ballet (ver Apêndice A). Por exemplo, a aluna A2, diagnosticada com escoliose, apresentou dificuldades acentuadas no controlo do eixo corporal e instabilidade em meia ponta. No entanto, após a aplicação sistemática de exercícios de propriocepção inspirados nas práticas cubanas, observou-se melhoria na consciência corporal, ainda que com oscilações, denotando a importância dos ajustes pedagógicos personalizados.

A utilização dos quadros de observação individualizados, apresentados em detalhe no Apêndice A, permitiu não só avaliar progressos ao longo de cada fase do estágio, mas também fundamentar adaptações metodológicas e pedagógicas contínuas. Esta abordagem oferece evidências da pertinência de uma observação qualitativa, criteriosa e iterativa no contexto do ensino artístico especializado em dança.

1.2.2.1 Perfil de Desenvolvimento das Alunas

Aluna A1

- Demonstra pouco controlo do corpo e das emoções, resultando em alguma instabilidade durante a execução técnica;
- Apresenta falta de força generalizada, com especial deficiência nas costas, *core* e pés, comprometendo o equilíbrio, principalmente em apoio unipodal e meia ponta;
- Mostra um certo desalinhamento postural e dificuldades na preparação técnica das *pirouettes*, com baixo suporte dos braços e costas.

Aluna A2

- Apresenta escoliose acentuada, o que gera limitações biomecânicas e adaptações musculares que comprometem o controlo postural e a estabilidade axial;
- Revela força muscular insuficiente, principalmente no *core* e pés, impactando negativamente a execução do equilíbrio e das *pirouettes*;
- Exibe dificuldades em assimilar fundamentos técnicos do método cubano, como o uso da meia ponta alta e a projeção do peso sobre a perna de apoio.

Aluna A3

- Demonstra bom controlo postural, com força muscular mais equilibrada em relação às outras, especialmente nas costas e nos pés;
- Possui melhor coordenação motora, especialmente notório no *port de bras*, conseguindo aplicar estratégias para o equilíbrio com maior sucesso;
- Apesar disso, ainda apresenta limitações na articulação dos pés e no desempenho em giros complexos.

Aluna A4

- Possui formação anterior noutra método (Royal Academy of Dance), o que se reflete em diferenciações no *port de bras* e postura geral em aula;
- Apresenta uma estrutura corporal que implica o ajuste contínuo do eixo do corpo e o seu centro de gravidade, provocando dificuldades específicas na manutenção do eixo durante as rotações e giros;
- Apresenta alguma dificuldade em adaptar-se às características técnicas do método da escola cubana de ballet.

Aluna A5

- Destaca-se pela coragem ao testar equilíbrios repetidamente, mas não é bem-sucedida em todas as tentativas, mostrando alguma oscilação e fragilidades técnicas;
- Revela maior insuficiência na força muscular do *core*, limitando a estabilidade tanto na barra quanto no centro;
- Necessita de desenvolver a coordenação motora, sobretudo na relação entre braços e pernas durante as *pirouettes*.

Aluna A6

- Exibe uma postura “desleixada”, resultado da falta de consciência corporal e controlo do tronco, por exemplo, não parece ‘fechar’ as costelas importante para sustentar o *épaulement*;
- Tem boa força muscular nas costas e pernas, mas insuficiente coordenação e uso da musculatura do *core* para o equilíbrio;
- Dificuldades na realização de equilíbrios vários pela falha na realização do equilíbrio na meia ponta alta.

Aluna A7

- Demonstra ousadia ao tentar equilibrar-se várias vezes, ainda que com sucesso limitado;
- Apresenta melhor força e coordenação em relação ao grupo, conseguindo executar alguns elementos técnicos com maior estabilidade, especialmente no centro.
- Precisa de refinar o trabalho do suporte das costas e dos braços durante as *pirouettes* para atingir maior segurança e virtuosismo.

Estes perfis possibilitam intervenções pedagógicas individualizadas e um acompanhamento mais eficiente do progresso de cada bailarina no contexto da disciplina de TDC.

2. Resultados da Participação Acompanhada

Esta fase de intervenção proporcionou à estagiária a oportunidade de aplicar as estratégias pedagógicas delineadas de uma forma mais aprofundada e num contexto real de ensino. Este processo foi acompanhado pela professora responsável pela disciplina de técnica de dança clássica, que orientou a estagiária para as necessidades da turma. Nesta fase, realizada ao longo de 9 aulas, focámo-nos em fazer uma primeira abordagem ao método cubano da prática pedagógica, e trabalhamos com ênfase especial no trabalho da força. O planeamento das aulas foi elaborado de forma cuidadosa e discutido em parceria com a docente responsável, assegurando coerência com os objetivos do currículo e relevância para a pesquisa que desenvolvemos.

Numa primeira fase, a prática foi centrada em exercícios realizados unicamente na barra. Neste período, verificamos algumas fragilidades, por exemplo, na memorização dos exercícios, o que dificultou bastante a progressão que se esperava. Esta dificuldade levou à adoção de estratégias diferenciadas que não estavam contabilizadas como estender o tempo dedicado ao trabalho na barra (estendemos esse tempo em 30 minutos). Essa adaptação mostrou-se fundamental, pois garantiu que todas as estudantes conseguissem acompanhar a aula promovendo uma progressão e evolução mais consistentes. Outra das adaptações que se fez foi adaptar o nível geral dos exercícios apresentados, já que algumas alunas ainda não se encontravam confortáveis na execução de elementos pedidos como os *fouettés* na barra ou as *pirouettes* em *arabesque*.

Nesta fase, foi possível introduzir gradualmente alguns exercícios complementares de ativação neuromuscular no contexto do aquecimento, com o objetivo de preparar o corpo de forma mais consciente para os desafios técnicos da aula, nomeadamente no que diz respeito ao equilíbrio e ao controlo postural. Embora tenha existido alguma resistência inicial por parte das alunas, face a propostas menos convencionais, como iniciar as aulas com exercícios no chão, sem sapatilhas para uma maior liberdade na articulação dos pés, a resposta à oferta dos exercícios acabou por ser positiva após a perceção dos benefícios que estes exercícios aportavam à prática técnica. Estes exercícios foram particularmente úteis para promover a consciência corporal e o enraizamento e a articulação das estruturas dos pés, aspetos fundamentais para o trabalho em meia ponta e para a execução de giros com estabilidade.

2.1 Exercícios complementares de Treino em Dança

A introdução sistemática de exercícios de treino em dança, baseados tanto em princípios cubanos quanto no conhecimento atual da neurociência do movimento, revelou-se eficaz para trabalhar o equilíbrio. Destacam-se exercícios de mobilização dos pés e ativação do core, executados tanto no contexto da fase de participação acompanhada como também de lecionação supervisionada. Foram integrados exercícios que visam não só o fortalecimento dos músculos intrínsecos do pé, mas também a correlação entre alinhamento postural (tronco, bacia e ombros) e manutenção do centro de gravidade durante giros complexos.

Em complemento, foram adaptados exercícios somáticos como o uso de imaginação cinestésica, amplamente utilizado na metodologia cubana, por exemplo, a visualização do movimento em espiral ascendente durante o equilíbrio em *rélevé* ou a leve inclinação do tronco para a frente, promovida como um gesto de comunicação com o público, demarcando o caráter expressivo e emocional da escola cubana (ver Apêndice C).

Abaixo, enumeram-se alguns dos exercícios utilizados como complemento:

Exercícios complementares de treino em dança

1. Mobilização das articulações dos pés

- Sentadas com as pernas esticadas à frente, realizar flexões e extensões (*pointe - flex*) dos pés de forma lenta e consciente, passando pela *demi-pointe*.
- Objetivo: Ativar a musculatura intrínseca do pé e melhorar a propriocepção.

2. Mobilização das articulações dos dedos dos pés

- Sentadas com as pernas esticadas à frente, realizar flexões e extensões dos dedos pés, primeiro só o hálux (dedo grande) e depois os restantes.
- Sentadas com as pernas esticadas à frente, alongar lateralmente os dedos.
- Objetivo: Ativar a musculatura intrínseca do pé e melhorar a propriocepção; reforçar o uso da meia ponta com estabilidade e articulação completa.

3. Rotação externa em borboleta com transferência do peso

- Sentadas em posição de borboleta, com atenção ao alinhamento da coluna, ativando os rotadores profundos da anca, realizar inclinações do tronco para a frente, mantendo a postura correta.
- Objetivo: Sensibilizar para o *en dehors* desde a origem anatómica, reforçar a consciência postural, fortalecer a musculatura do *core* e das costas.

4. Transferência de peso sentado em *demi-seconde*

- Sentadas com pernas em segunda posição, realizar inclinações laterais e para a frente com transferência do peso, ativando o centro.
- Objetivo: Explorar o controlo do centro em deslocamentos e a estabilidade em diferentes eixos.

A integração destes exercícios permitiu criar uma ponte entre o trabalho preparatório e a prática técnica na aula de TDC, facilitando o acesso a uma consciência mais apurada dos apoios e do alinhamento corporal, elementos indispensáveis para a execução das *pirouettes* com qualidade e segurança.

3. Resultados da Lecionação Supervisionada

A Lecionação Supervisionada, embora limitada em horas face ao plano inicialmente previsto, permitiu implementar 11 aulas com foco na implementação dos contributos do Método Cubano. Esta intervenção focou-se na consolidação da técnica da *pirouette* e na melhoria da estabilidade em meia ponta, tendo como base uma abordagem sistemática e progressiva.

A intervenção foi estruturada em quatro blocos de aulas, cada um com objetivos específicos relacionados com o desenvolvimento técnico das *pirouettes* nas diferentes poses e direções, segundo os princípios da metodologia da escola cubana de ballet, no entanto, devido a fatores como os acima mencionados, não foi possível a criação de exercícios específicos para os 4 blocos de aula. Em alternativa, focámo-nos na lecionação dos exercícios propostos no Anexo B dando ênfase a diferentes tipos de *pirouettes* no momento de cada bloco. Num mesmo exercício foi possível fazer ligeiros ajustes a cada aula, por exemplo, substituir uma *pirouette*

numa pequena pose numa *pirouette* numa grande pose como o *arabesque* ou, repetir o exercício tanto em *en dehors* como em *en dedans*, trabalhando também a rapidez de raciocínio das alunas. Desta forma, não comprometemos a fluidez e progressão na lecionação devido a dificuldades de memorização.

Para além desses aspetos, que foram centrais na construção das aulas, trabalhamos outros contributos da escola cubana que têm impacto direto no elemento do equilíbrio. Foram eles:

1. Iniciar e terminar todos os exercícios num equilíbrio em *pied plat* com as mãos fora da barra e em 1.^a posição. Este aspeto foi também implementado pela Prof. Isabel Galriça nas restantes aulas, no entanto, as alunas tiveram uma certa dificuldade em lembrarem-se deste pormenor;
2. A colocação do tronco ligeiramente mais para a frente, relativamente a outras metodologias. No entanto, as alunas também tiveram dificuldades neste reajuste do alinhamento em relação ao eixo do corpo.
3. Alternância de exercícios lentos e rápidos, visando o equilíbrio entre força e agilidade.
4. Uso sistemático do retiré trabalhado em linha de 90° entre a anca e o joelho.

Estas orientações metodológicas foram reforçadas ao longo das aulas, mas, a sua assimilação foi desigual entre as alunas, exigindo ajustes constantes no plano de intervenção.

Foram vários os desafios que comprometeram a assimilação dos conteúdos propostos:

Limitações físicas e técnicas: Algumas alunas apresentaram condições físicas e do seu percurso pessoal que influenciaram fortemente a capacidade de manter o equilíbrio e a execução dos várias pirouettes.

Fragilidade muscular: As grelhas de observação revelaram insuficiência na força global, especialmente nos músculos das estruturas dos pés, *core* e costas, comprometendo a estabilidade na meia ponta e nas pirouettes.

Dificuldades de memorização: O grupo apresentou dificuldades em assimilar novos exercícios e memorizar a aula, sendo necessário aumentar o tempo dedicado a cada exercício e adaptar a complexidade dos mesmos.

Coordenação e propriocepção: A fraca coordenação entre membros superiores e inferiores prejudicou a fluidez na execução das pirouettes, evidenciando a necessidade de exercícios integrados para coordenação motora e consciência corporal.

Estes obstáculos motivaram adaptações relevantes, como a introdução de exercícios específicos para ativação neuromuscular, e trabalho de articulação dos pés bem como ajustes no ritmo e dinâmica das aulas para valorizar a evolução gradual das alunas

Apesar do planeamento detalhado e da consistência na aplicação dos métodos propostos, os resultados foram maioritariamente insatisfatórios, evidenciando lacunas significativas na compreensão e execução dos conteúdos abordados. Ainda assim, foi possível identificar alguns avanços pontuais em alunas com maior disponibilidade física e atenção ao detalhe.

1.º Bloco – Giros em pequenas poses *en dehors*

Durante este primeiro bloco, o foco incidiu sobre a *pirouette en dehors* em *cou de pied* e *retiré*. A observação revelou que, na generalidade, as alunas apresentam dificuldades em interiorizar os fundamentos técnicos da *pirouette*, especialmente no que diz respeito ao posicionamento do peso do corpo sobre a perna de apoio e à utilização eficaz da meia ponta alta.

Apesar da aplicação de exercícios específicos na barra que promoviam o controlo postural e o trabalho de equilíbrio, foi visível uma falta de articulação dos pés, o que comprometeu a obtenção de uma base sólida para as *pirouettes*. Exercícios que incluíam momentos de equilíbrio em *relevés* em *retiré* e *retiré passé* na barra foram úteis para algumas alunas, mas não resultaram em melhorias consistentes para a maioria do grupo. A ausência de força nos músculos intrínsecos dos pés, associada a um trabalho limitado de propriocepção, revelou-se desde os exercícios iniciais, como o *battement tendu*, onde se notou a incapacidade de empurrar o chão e de manter os dedos abertos e ativos. As correções associadas à posição da bacia e ao *en dehors* não foram consistentemente aplicadas pelas alunas, revelando uma lacuna na internalização das indicações metodológicas cubanas - que enfatizam a colocação clara do corpo sobre o eixo da perna de apoio, ao contrário da proposta da metodologia Vaganova que distribui mais o peso entre ambas as pernas.

2.º Bloco – Giros em pequenas poses *en dedans*

O segundo bloco centrou-se na *pirouette en dedans*, considerada por muitos alunos como mais exigente a nível de coordenação. Apesar da planificação rigorosa e da repetição das estratégias já utilizadas no primeiro bloco, os resultados foram similares. O uso de exercícios

na barra procurou consolidar o posicionamento do corpo antes da rotação, mas mesmo nestes momentos foram observadas dificuldades em manter o equilíbrio estável em meia ponta com um só apoio. Ademais, notou-se uma grande falha na coordenação dos braços que são essenciais para o *momentum*¹ e sucesso nos múltiplas *pirouettes*.

3.º Bloco – Giros em grandes poses *en dehors* e *en dedans*

No terceiro bloco, os desafios técnicos aumentaram com a introdução das grandes poses (como *attitude* e *arabesque*). As exigências de coordenação, amplitude e força dificultaram ainda mais o controlo nas *pirouettes* para a maioria das alunas.

A instabilidade em meia ponta agravou-se nas grandes poses, devido à falta de suporte muscular e ao insuficiente domínio do centro de gravidade. As posturas tornaram-se muitas vezes forçadas ou desequilibradas, revelando a necessidade de regressar a fases anteriores de trabalho, mais básicas. Apesar de algumas tentativas de integrar estes exercícios nas aulas, os resultados não foram visíveis de forma imediata, o que poderá estar relacionado com a curta duração do bloco e com a necessidade de maior tempo de adaptação a essas propostas pedagógicas.

4.º Bloco – Giros continuados

Este último bloco teve como foco as *pirouettes* continuados, exigindo não só técnica e força, mas também noção de *momentum* e coordenação.

Infelizmente, os resultados foram os menos positivos entre todos os blocos. A ausência de consolidação nos blocos anteriores refletiu-se fortemente neste, pois as alunas apresentaram dificuldades em:

- Gerar o impulso necessário de forma controlada;
- Manter o alinhamento ao longo das *pirouettes*;
- Finalizar as *pirouettes* com estabilidade.

Foi particularmente visível a falta de consistência na utilização da meia ponta alta, o que levou a perdas frequentes de equilíbrio. A fadiga muscular, associada a uma falha no

¹ Segundo Laws (2002, pág.67) o *momentum*, na dança, é descrito como uma quantidade física fundamental que reflete o movimento de um corpo, sendo crucial para a execução eficiente e fluida dos movimentos.

estabelecimento de rotinas no treino em dança, contribuiu para execuções pouco satisfatórias. Apesar da planificação incluir estratégias de repetição e exercícios de reforço, o grupo mostrou dificuldade em aplicar de forma autónoma os princípios fundamentais trabalhados, como a ativação do *core*, o uso correto do eixo do corpo e o uso da meia ponta alta. Para além disso, fatores como o curto tempo e o número de aulas nesta fase, não permitiram que a estagiária dedicasse o tempo necessário a este bloco para que os resultados fossem mais positivos.

O processo de lecionação supervisionada revelou-se essencial para compreender as limitações reais do grupo em relação ao domínio técnico das *pirouettes*, bem como as exigências que a aplicação do método da escola cubana impõe ao nível da consciência corporal e do trabalho muscular detalhado. Embora algumas alunas tenham demonstrado evolução pontual, os resultados globais apontam para uma insuficiência generalizada na preparação física e técnica necessária para atingir os objetivos propostos.

Este cenário reforça a importância de integrar, de forma sistemática e prolongada, estratégias como:

- Trabalho de treino em dança e exercícios de ativação neuromuscular,
- Reforço muscular específico dos pés, tornozelos e *core*²,
- Progressão mais lenta e individualizada tendo em conta as necessidades específicas de cada aluno e a sua experiência passada, reconhecendo que nem todos os alunos do EAE em Dança vêm dos mesmos *backgrounds* e têm as mesmas apetências.

Apesar dos resultados serem bastante limitados e específicos a esta amostra, o estágio permitiu uma compreensão mais clara das necessidades pedagógicas passíveis de encontrar em ambientes semelhantes, contribuindo assim para o aperfeiçoamento futuro da prática docente.

4. Resultados da Avaliação

A avaliação dos efeitos da intervenção pedagógica realizada no âmbito do estágio supervisionado em TDC foi essencialmente de natureza formativa e qualitativa, apoiada nos princípios da Investigação-Ação. Através da observação direta, do *feedback* informal e da análise reflexiva contínua, foi possível aferir o impacto das estratégias implementadas no desenvolvimento técnico das alunas, em particular no domínio das *pirouettes* e do equilíbrio

² O conceito de *core* engloba os “back muscles, abdominal muscles and muscles around the pélvis” (Mulder, Steen, Neve & Weir, 2022) O objetivo do *core* é de estabilizar a coluna e a pélvis durante os movimentos, característica importante na dança.

em meia ponta, à luz dos contributos da metodologia da escola cubana de ballet. Os resultados da lecionação supervisionada e das fases anteriores revelam um cenário desafiante. Apesar do planeamento rigoroso e das estratégias introduzidas, a maioria das alunas não conseguiu atingir os objetivos propostos, particularmente nos aspetos ligados à execução das *pirouettes* com o virtuosismo necessário.

Embora os resultados não tenham sido os esperados, a intervenção permitiu identificar claramente as áreas de fragilidade, contribuindo para uma base sólida para futuras intervenções pedagógicas mais eficazes e adaptadas às necessidades reais de turmas do Ensino Artístico Especializado em escolas em Portugal, nomeadamente:

- A importância de um trabalho contínuo de fortalecimento e propriocepção;
- A necessidade de uma progressão técnica mais individualizada e adaptada;
- A relevância da coerência metodológica e da clareza nas indicações técnicas.

4.1 Metodologia e Implicações Pedagógicas

A metodologia de investigação-ação revelou-se central, permitindo ajustar as estratégias pedagógicas a cada sessão. Em linha com Coutinho (2014) e Baptista & Sousa (2011), esta abordagem facilitou a implementação de soluções em tempo real como por exemplo, ajustando o tempo utilizado para a secção da aula na barra, introduzindo exercícios de ativação neuromuscular previamente não previstos e reforçando o treino de força funcional.

Na prática, a reflexão contínua pós-aula foi vital para reconhecer como fatores emocionais, cansaço, dinâmica do grupo e motivação impactaram o processo de apropriação técnica do equilíbrio e das *pirouettes*. O ambiente vivido em sala promoveu um sentido de comunidade e de co-construção do conhecimento, refletindo o papel do professor como mediador sensível e adaptável.

4.2 Limitações, Obstáculos e Estratégias de Superação

A redução das horas de lecionação supervisionada foi compensada, em parte, pela ampliação do tempo dedicado à observação ativa e à recolha de dados qualitativos. Entre as principais limitações, destaca-se a heterogeneidade técnica da turma, a adaptação metodológica exigida por situações imprevistas e as dificuldades logísticas, que impediram a realização de

todas as atividades inicialmente planeadas. No entanto, estas adversidades constituíram motores para o desenvolvimento de estratégias alternativas e para uma pedagogia de escuta e flexibilidade, essenciais para o ensino da dança.

4.3 Articulação dos Resultados com Investigações Recentes

A literatura recente confirma a premissa de que o desenvolvimento do equilíbrio em dança clássica depende não apenas do treino físico, mas, fundamentalmente, da integração corpo-mente, do domínio do eixo corporal em múltiplos planos e da capacidade de transferir o equilíbrio da barra para o centro. O método da escola cubana, ao propor o trabalho sobre diferentes dinâmicas (lento/rápido, forte/suave), alterna estímulos proprioceptivos, preparando o bailarino para as exigências dos elementos da *pirouette*, movimento que sintetiza não só domínio técnico, mas também expressividade, teatralidade e conexão emocional com o público.

Além disso, estratégias somáticas, como o uso de feedback verbal, toque pedagógico e visualização mental podem potenciar o trabalho do equilíbrio, sendo recomendadas para inclusão nas aulas futuras.

V. Reflexão

Este estágio representou um processo contínuo de investigação teórica e prática, de observação, avaliação e intervenção pedagógica no contexto da disciplina de TDC, com o objetivo de melhorar o equilíbrio das alunas do Secundário do Ensino Artístico Especializado do Dance Spot – Conservatório de Dança, através da aplicação de contributos da Metodologia Cubana de Ballet.

Apesar do planeamento inicial, houve dificuldades no cumprimento integral da fase de lecionação supervisionada, em virtude de limitações logísticas, indisponibilidade da turma e necessidades específicas da professora cooperante, nomeadamente ensaios e preparação de provas de avaliação. Ainda assim, o plano de estágio foi adaptado com flexibilidade, priorizando em todo o momento a aprendizagem efetiva das alunas.

Durante as aulas, foi essencial sentir o estado geral do grupo e adaptar, em tempo real, as estratégias e expectativas às condições reais: cansaço, motivações e desmotivações, atenção, limitações físicas e gestão do tempo. Esta leitura contínua revelou-se essencial para criar um ambiente pedagógico empático, coerente e eficaz.

Verificou-se que, embora o plano de lecionação supervisionada previsse um conjunto ambicioso de exercícios, o número efetivo de horas acabou por ser insuficiente, não apenas pela redução do tempo total previsto, mas também pelo tempo útil de aula frequentemente reduzido devido a atrasos e outras contingências. As reflexões realizadas no final de cada aula revelaram-se fundamentais para o ajustamento contínuo da prática pedagógica, permitindo um acompanhamento individualizado das alunas, com atenção às suas dimensões técnica, artística, motora e emocional. Em contextos futuros, e após uma fase de adaptação, seria pertinente ajustar os exercícios às necessidades individuais de cada aluna, respeitando as suas trajetórias e ritmos de desenvolvimento.

No geral, as alunas demonstraram abertura, curiosidade e uma saudável dose de ceticismo perante os exercícios e métodos apresentados, envolvendo-se com facilidade na dinâmica das aulas. Os resultados observados apontam para progressos, no entanto, estes dados não foram totalmente representativos da evolução esperada no desenvolvimento da proposta de estágio. A maior dificuldade sentida ao longo da estruturação e concretização deste estágio residiu, sem dúvida, na definição dos métodos de avaliação dos resultados. Ainda que os objetivos pedagógicos tenham sido cuidadosamente delineados, a prática do ensino e, em particular, o ensino da dança clássica, transcende o plano puramente técnico ou mensurável. Ensinar dança

é, antes de mais, um ato de entrega, de escuta e de amor. É comunicar por meio do corpo o que muitas vezes escapa às palavras: sentimentos, intuições, afetos, cultura, olhares, modos de estar e de ser no mundo.

Apesar de termos recorrido a instrumentos de observação e de análise para aferir a evolução técnica e artística dos alunos, permanece a consciência de que nem tudo o que é essencial pode ser medido. O gesto dançado carrega consigo uma dimensão subjetiva e poética que escapa à quantificação. A arte não se presta a fórmulas universais e os seus efeitos são sentidos, muitas vezes, no olhar atento de quem presencia a transformação de um aluno. Assim, mesmo que os dados recolhidos apontem para um impacto positivo do trabalho desenvolvido, sobretudo ao nível do equilíbrio e da qualidade das *pirouettes*, é no domínio invisível da experiência estética e humana que o verdadeiro valor desta intervenção se revela. Cabe a cada olhar individual, com o seu próprio tato e sensibilidade artística, reconhecer o que ali se construiu. A objetividade, ainda que necessária em alguns momentos, deve ser sempre equilibrada com uma escuta empática e sensível às múltiplas dimensões da aprendizagem artística. Este estágio reforçou, assim, a convicção de que ensinar em dança é um compromisso ético e estético com o outro e que o professor carrega com ele anos de bagagem e tradição que não são passíveis de transmitir num todo através da escrita.

Embora o foco tenha sido o trabalho de equilíbrio, é importante admitir que houve alguma dispersão no tipo de exercícios utilizados, em resposta às fragilidades observadas nas alunas. Muitas vezes, a um plano inicial, segue-se uma necessária adaptação em face das condições e do contexto real com que nos deparamos. Ensinar é pois, como já foi referido, estar atento, adaptar, dar resposta às necessidades dos nossos alunos e isso é toda uma aprendizagem que este estágio reforça. Ao longo da intervenção, foram propostos alguns exercícios complementares essenciais para a consolidação técnica e artística da turma promovendo uma articulação harmoniosa entre técnica e treino funcional. Acredita-se ainda que os exercícios propostos poderão ser aplicados transversalmente a outros estilos de dança, representando um potencial ponto de partida para uma abordagem interdisciplinar e enriquecedora.

1. Reflexão Sobre a Subjetividade do Estudo

As intervenções aplicadas à luz da metodologia da escola cubana de ballet revelaram que o ensino da dança ultrapassa o domínio técnico, envolvendo dimensões subjetivas e humanistas

que impactam profundamente a construção da identidade dos bailarinos. O ensino tradicional, baseado na repetição e padronização dos exercícios, mostra ser eficaz, na sua generalidade, para transmitir conhecimentos fundamentais, mas, no ensino da dança, este tipo de estratégia tende a desvalorizar a individualidade, a expressividade e a experiência emocional do aluno. Esta proposta, que teve como objetivo utilizar os contributos da metodologia da escola cubana de ballet no ensino, valorizou a integração de referências culturais, o desenvolvimento da autonomia artística e a criação de momentos de escuta ativa e adaptação real do professor ao estado do grupo.

A construção identitária do bailarino decorre, portanto, da conjugação entre a técnica assimilada, a cultura transmitida e a valorização da expressividade. Neste percurso, a escuta empática do professor, a atenção ao gesto como signo artístico e a abertura para múltiplas interpretações do movimento, tornam-se essenciais para formar intérpretes completos. O impacto destas práticas não é mensurável apenas pelos progressos técnicos, mas sobretudo pela capacidade do bailarino de se reconhecer enquanto sujeito criativo, portador de uma linguagem corporal própria, aberta à comunicação com o público e consigo mesmo.

2. Reflexão Sobre a Metodologia Cubana no Ensino da Dança em Portugal

A integração da metodologia da escola cubana de ballet revelou-se inovadora e no contexto deste estudo sobre o trabalho do equilíbrio como ferramenta potenciadora das *pirouettes*, já que é uma das ‘marcas’ desta escola. Esta abordagem promove uma formação técnica focada no fortalecimento físico, na expressividade e no virtuosismo. No entanto, o relatório aponta que a implementação de uma metodologia internacional como a cubana enfrenta desafios culturais e técnicos, como a falta de familiaridade dos alunos com os princípios específicos e possíveis conflitos com métodos já enraizados (por exemplo, o método Vaganova).

A eficácia da aplicação dos contributos cubanos depende de uma adaptação cuidadosa à realidade das turmas portuguesas, considerando a diversidade técnica dos alunos, as necessidades individuais e o tempo disponível para consolidação dos exercícios. Apesar dos benefícios observados, como a melhoria da consciência corporal e das estratégias de equilíbrio, os resultados globais do estágio indicam que a integração completa dos fundamentos cubanos exige uma abordagem sistemática e prolongada, além de maior consistência na execução e foco individualizado.

3. Reflexão Sobre os Métodos e Instrumentos de Investigação

Neste estudo foram utilizados principalmente métodos qualitativos, com destaque para observação direta, grelhas de avaliação, diários de bordo e conversas informais com as alunas. Estes instrumentos permitiram uma recolha detalhada de dados sobre o progresso técnico e comportamental da turma, proporcionando panoramas individualizados das suas dificuldades, capacidades e do impacto das intervenções pedagógicas.

A escolha destes métodos mostra-se apenas eficaz para capturar algumas das nuances do desenvolvimento artístico, já que o progresso em dança não se mede apenas por resultados quantificáveis, mas exige sim uma apreciação subjetiva do desenvolvimento artístico das participantes. É importante então reconhecer algumas limitações importantes, como a dificuldade em sistematizar resultados comparáveis entre alunas, a duração de tempo limitada para a realização deste estudo e a impossibilidade de aplicar, de forma mais ampla e contínua, as grelhas de avaliação, durante o decorrer da fase de lecionação acompanhada e no final do processo.

Recomenda-se, para futuros estudos, uma abordagem metodológica mais integrada: combinando instrumentos qualitativos e quantitativos, maior atenção à individualidade das trajetórias de aprendizagem, e redefinição dos critérios de avaliação para melhor corresponder à realidade artística e aos objetivos do ensino em dança.

4. Considerações Finais

A metodologia da escola cubana de ballet representa um contributo relevante e inovador para o ensino da dança em Portugal, exigindo, no entanto, flexibilidade, tempo e práticas ajustadas para que os seus benefícios possam ser plenamente realizados. Os instrumentos qualitativos empregues são válidos para captar as dimensões subjetivas e técnicas do processo de aprendizagem, ainda que apresentem desafios na uniformização e quantificação dos resultados. O balanço global do estágio evidencia a importância de abordagens pedagógicas que privilegiam a adaptação metodológica, a progressão individualizada e uma avaliação sensível ao contexto artístico e às particularidades de cada aluno.

A escola cubana de ballet introduz práticas que promovem o equilíbrio, constituindo uma ferramenta para o trabalho das *pirouettes* no entanto, para a sua eficaz implementação, é indispensável respeitar o tempo necessário de assimilação pelos alunos e proceder ao ajuste dos

métodos à realidade de cada turma e professor. A experiência prática do estágio demonstrou que o sucesso da aplicação desta metodologia depende de um trabalho sistemático e progressivo, que tenha em consideração as fragilidades físicas e técnicas do grupo. O estágio reforçou a necessidade de estratégias metodológicas flexíveis, que se adaptem continuamente às necessidades emergentes da turma e de cada aluno. Uma pedagogia diferenciada no ensino da dança clássica, conjugada com uma visão sensível do professor ao contexto artístico, revela-se imprescindível para promover o desenvolvimento técnico e expressivo dos alunos. Valorizar a escuta individual, a experiência estética e o progresso pessoal amplia a eficácia da prática pedagógica, constituindo um princípio fundamental para docentes no ensino artístico.

Conscientes de que há ainda muito por explorar neste campo, espera-se que este trabalho represente um contributo positivo para a formação das alunas envolvidas, e que possa servir de base para futuras investigações e intervenções na área da dança clássica. A estagiária manifesta interesse em revisitar este tema, aprimorar os exercícios e adaptá-los a diferentes contextos de ensino e treino, acreditando firmemente na relevância da metodologia da escola cubana de ballet no panorama do ensino da dança em Portugal.

Bibliografia

- Agamben, G. (2008). Notas sobre o gesto. *Artefilosofia*, 3(4), 9-14.
- Alonso, A., & Simón, P. (2005). *Diálogos con la danza*. Alicia Alonso.
- Baptista, C., & Sousa, M. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios, segundo Bolonha*. PACTOR.
- Barnes, C. (2004). Ballet Nacional de Cuba. *Dance Magazine*, 78(1), 85–87.
- Pfister, B. (2019). II. Réflexions théoriques sur le ballet au XVIIIe siècle: les textes italiens à la lumière de leur intertexte français. In *La danse théâtrale en Europe* (pp. 101-115). Hermann.
- Bouffard, M. (2012). Aristocratic standing and the five positions of French noble dance in portraiture. *Artibus et Historiae*, 33(65), 167–202. <http://www.jstor.org/stable/23509717>
- Cherson, S. B. (1978). Alicia Alonso's Passion and Exuberance (An Interview with Alicia Alonso). *Performing Arts Review*, 8(3), 281–301. <https://doi.org/10.1080/00315249.1978.9944053>
- Coutinho, C. P. (2014). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas*. Edições Almedina.
- Crabb, M. (2011). Passion and pride. *Dance Magazine*, 85(6), 30–32, 34.
- Durbin, P. (2004). Alicia Alonso: Legend of spirit and style. *Americas*, 56(4), 48–53.
- Eisner, E. W. (2002). *The arts and the creation of mind*. Yale University Press.
- Enciso Chavez, D. A. (2022). *El desarrollo del equilibrio estático y dinámico* (Monografía de licenciatura). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Recuperado de <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/9159>
- Féral, J. (2004). La teatralidad: en busca de la especificidad del lenguaje teatral. In *Teatro, teoría y práctica: más allá de las fronteras* (pp. 87–106). Galerna.
- Féral, J. (2008). Por uma poética da performatividade: o teatro performativo. *Sala Preta*, 8, 197–210. <https://doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v8i0p197-210>
- Fraleigh, S. H. (1996). *Dance and the lived body*. University of Pittsburgh Press.
- Horak, F. B., & Macpherson, J. M. (1996). Postural orientation and equilibrium. In L. B. Rowell & J. T. Shepherd (Eds.), *Handbook of Physiology: Section 12. Exercise: Regulation and*

Integration of Multiple Systems (pp. 255–292). American Physiological Society / Oxford University Press

- Laws, K. (2002). *Physics and the art of dance: Understanding movement*. Oxford University Press.
- Maki, B. E., & McIlroy, W. E. (1996). Postural control in the older adult. *Clinics in Geriatric Medicine*, 12(4), 635–646.
- Mulder, M. L., Van den Steen, E., De Neve, J., & Weir, A. (2022). Core muscle strength can be reliably measured using a novel isokinetic device: An intra-observer study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 35(5), 993-1001.
- Roca, O. (2010). *Cuban ballet*. Gibbs Smith.
- Russel, F. (2003). Love affair with Cuba. *Dance Magazine*, 77(9), 37–39.
- Santiago, H. A. R. de. (2011). *A influência da escoliose idiopática do adolescente e do seu tratamento cirúrgico sobre o equilíbrio semi-estático* (Dissertação de mestrado). Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. <https://doi.org/10.11606/D.17.2017.tde-04012017-140212>
- Schulman, J. (2001). Ballet Nacional de Cuba: The magic of Alonso. *Back Stage*, 42(48), 11.
- Schwall, E. (2015). Book Review: Fernando Alonso: The Father of Cuban Ballet, written by Toba Singer. *New West Indian Guide / Nieuwe West-Indische Gids*, 89(1-2), 213-215. <https://doi.org/10.1163/22134360-08901046>
- Schwall, E. (2018). A Spectacular Embrace: Dance Dialogues between Cuba and the Soviet Union, 1959–1973. *Dance Chronicle*, 41(3), 275–302. <https://doi.org/10.1080/01472526.2018.1518074>
- Singer, T. (2013). *Fernando Alonso: The father of Cuban ballet*. University Press of Florida.
- Soares, A. V. (2010). A contribuição visual para o controle postural. *Revista Neurociências*, 18(3), 370–379. <https://doi.org/10.34024/rnc.2010.v18.8460>
- Thiesen, T., & Sumiya, A. (2011). Equilíbrio e arco plantar no balé clássico. *ConScientiae Saúde*, 10(1), 138–142. <https://doi.org/10.5585/conscientiaesaude/2011/v10n1/2550>
- Tripp, D. (2005). Action research: A methodological introduction. *Educação e Pesquisa*, 31(3), 443-466.

Tomé, L. (2013). “Music in the Blood”: Performance and Discourse of Musicality in Cuban Ballet Aesthetics. *Dance Chronicle*, 36(2), 218–242.
<https://doi.org/10.1080/01472526.2013.792325>

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

Viana, I. C. (2000). A investigação/ação ligada à formação, um quadro de ação para o trabalho por projetos. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 6, 682–688.
<http://hdl.handle.net/2183/6774>

Apêndices

Apêndice A – Grelha 1

Nome da Instituição: Dance Spot – Conservatório de Dança
Ano letivo: 2023/24
Disciplina: TDC Turma: Secundário Motion N.º alunas: 7
Professor titular: Isabel Galriça
Fase do estágio: Observação estruturada
Observador: Mariana Ferreira
Objetivo da observação: Caracterização geral da turma (1)

	Apresentação	Comportamento	Interesse/Motivação	Desempenho	Concentração
A1	3	4	4	3	4
A2	2	4	2	2	4
A3	2	3	3	4	3
A4	2	3	3	3	3
A5	1	2	2	2	3
A6	3	4	4	4	4
A7	3	3	4	4	4

Legenda: 1 – Insuficiente; 2 – Suficiente; 3 – Bom; 4 – Muito Bom

Observações/Reflexão: Estas observações foram registadas em casa, a partir dos apontamentos tirados das 3 primeiras aulas de observação estruturada, com o objetivo de conhecer melhor a turma e as suas dinâmicas. A partir desta tabela foi criada uma outra, com o objetivo de avaliar os parâmetros no domínio técnico e físico.

Apêndice A – Grelha 2

Nome da Instituição: Dance Spot – Conservatório de Dança
Ano letivo: 2023/24
Disciplina: TDC Turma: Secundário Motion N.º alunas: 6
Professor titular: Isabel Galriça
Fase do estágio: Observação estruturada
Observador: Mariana Ferreira
Objetivo da observação: Caracterização geral da turma (2)

	Postura	Controlo	Força Muscular (Costas)	Força Muscular (Core)	Força Muscular (Pernas)	Força Muscular (Pés)	Coordenação/Port de bras
A1	2	1	1	1	1	2	2
A2	1	2	1	2	2	1	1
A3	4	3	3	2	3	3	3
A4	3	2	2	2	2	2	3
A5							
A6	4	4	3	3	4	3	4
A7	4	3	3	3	4	3	4

Legenda: 1 – Insuficiente; 2 – Suficiente; 3 – Bom; 4 – Muito Bom

Observações/Reflexão: A grelha 2 foi uma ferramenta importante para a caracterização geral da turma e a identificação dos pontos a trabalhar. A partir da observação realizada nesta aula foi possível identificar que o desempenho geral da amostra está num nível apenas suficiente, sendo possível verificar uma falta de força generalizada. Outro aspecto que sentimos ser importante tentar corrigir foi a falta de força nas estruturas dos pés e na sua articulação, já que é são características imperativas para a concretização do equilíbrio. Sentimos também que o *port de bras* não é suportado pela força das costas e há uma falta de coordenação entre os movimentos realizados pela parte superior e a inferior do corpo, o que pode também vir a prejudicar a realização das *pirouettes*.

Observações individualizadas:

A1 – apresenta muito pouco controlo do corpo/emoções o que a leva a visivelmente tremer; verifica-se uma falta de força generalizada;

A2 – apresenta um problema de escoliose bastante acentuado;

A4 – A aluna tem formação noutra método (Royal Academy Of Dance) e, em relação às outras alunas, tem outra maneira de se movimentar, especialmente notória no uso do *port de bras*;

A6 – A aluna tem uma postura “desleixada” e não sabe “fecha as costelas” para sustentar o *épaulement*.

Apêndice A – Grelha 3

Nome da Instituição: Dance Spot – Conservatório de Dança
Ano letivo: 2023/24
Disciplina: TDC Turma: Secundário Motion N.º alunas: 7
Professor titular: Isabel Galriça
Fase do estágio: Observação estruturada
Observador: Mariana Ferreira
Objetivo da observação: Caracterização individualizada para avaliar o equilíbrio – A1

	A1				
	0	1	2	3	4
Aspetos ligados às especificidades da Metodologia Cubana					
Inicia os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				
Termina os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				
O <i>retiré</i> é trabalhado numa linha de 90º entre a anca e o joelho		x			
Alinhamento postural (tronco ligeiramente mais inclinado para a frente)		x			
As <i>pirouettes</i> terminam em equilíbrio na meia ponta		x			
A preparação para a <i>pirouette endehors</i> é feita numa 4ª posição ligeiramente mais aberta e com o peso mais na perna da frente		x			
Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:					
Estabilidade em 2 apoios no chão			x		
Estabilidade num apoio no chão		x			
Uso ½ ponta alta				x	
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta		x			
Estabilidade num apoio na ½ ponta		x			
Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:					
Estabilidade em 2 apoios no chão			x		
Estabilidade num apoio no chão		x			
Uso de ½ ponta alta			x		
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta		x			
Estabilidade num apoio na ½ ponta		x			
Aspetos referentes ao trabalho das <i>pirouettes</i> no centro					
Preparação correta			x		
Foco			x		

Dinâmica dos braços		x			
Equilíbrio após a <i>pirouette</i>		x			
Suporte das costas		x			

Apêndice A – Grelha 4

Nome da Instituição: Dance Spot – Conservatório de Dança
Ano letivo: 2023/24
Disciplina: TDC Turma: Secundário Motion N.º alunas: 7
Professor titular: Isabel Galriça
Fase do estágio: Observação estruturada
Observador: Mariana Ferreira
Objetivo da observação: Caracterização individualizada para avaliar o equilíbrio – A2

	A2				
	0	1	2	3	4
Aspetos ligados às especificidades da Metodologia Cubana					
Inicia os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				
Termina os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				
O <i>retiré</i> é trabalhado numa linha de 90° entre a anca e o joelho				x	
Alinhamento postural (tronco ligeiramente mais inclinado para a frente)			x		
As <i>pirouettes</i> terminam em equilíbrio na meia ponta		x			
A preparação para a <i>pirouette endehors</i> é feita numa 4ª posição ligeiramente mais aberta e com o peso mais na perna da frente		x			
Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão			x		
Uso ½ ponta alta			x		
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta			x		
Estabilidade num apoio na ½ ponta			x		
Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão		x			
Uso de ½ ponta alta		x			

Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta		x			
Estabilidade num apoio na ½ ponta		x			
Aspetos referentes ao trabalho das pirouettes no centro					
Preparação correta			x		
Foco			x		
Dinâmica dos braços		x			
Equilíbrio após a <i>pirouette</i>			x		
Suporte das costas		x			

Apêndice A – Grelha 5

Nome da Instituição: Dance Spot – Conservatório de Dança
Ano letivo: 2023/24
Disciplina: TDC Turma: Secundário Motion N.º alunas: 7
Professor titular: Isabel Galriça
Fase do estágio: Observação estruturada
Observador: Mariana Ferreira
Objetivo da observação: Caracterização individualizada para avaliar o equilíbrio – A3

	A3				
	0	1	2	3	4
Aspetos ligados às especificidades da Metodologia Cubana					
Inicia os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				
Termina os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				
O <i>retiré</i> é trabalhado numa linha de 90° entre a anca e o joelho		x			
Alinhamento postural (tronco ligeiramente mais inclinado para a frente)	x				
As pirouettes terminam em equilíbrio na meia ponta				x	
A preparação para a <i>pirouette endehors</i> é feita numa 4ª posição ligeiramente mais aberta e com o peso mais na perna da frente		x			
Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão			x		
Uso ½ ponta alta				x	

Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta				x	
Estabilidade num apoio na ½ ponta			x		
Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão			x		
Uso de ½ ponta alta			x		
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta				x	
Estabilidade num apoio na ½ ponta			x		
Aspetos referentes ao trabalho das pirouettes no centro					
Preparação correta				x	
Foco		x			
Dinâmica dos braços			x		
Equilíbrio após a <i>pirouette</i>				x	
Suporte das costas			x		

Apêndice A – Grelha 6

Nome da Instituição: Dance Spot – Conservatório de Dança
Ano letivo: 2023/24
Disciplina: TDC Turma: Secundário Motion N.º alunas: 7
Professor titular: Isabel Galriça
Fase do estágio: Observação estruturada
Observador: Mariana Ferreira
Objetivo da observação: Caracterização individualizada para avaliar o equilíbrio – A4

	A4				
	0	1	2	3	4
Aspetos ligados às especificidades da Metodologia Cubana					
Inicia os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				
Termina os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				
O <i>retiré</i> é trabalhado numa linha de 90° entre a anca e o joelho		x			
Alinhamento postural (tronco ligeiramente mais inclinado para a frente)			x		
As <i>pirouettes</i> terminam em equilíbrio na meia ponta		x			

A preparação para a <i>pirouette endehors</i> é feita numa 4ª posição ligeiramente mais aberta e com o peso mais na perna da frente		x			
Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão				x	
Uso de ½ ponta alta			x		
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta			x		
Estabilidade num apoio na ½ ponta			x		
Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão				x	
Uso ½ ponta alta				x	
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta			x		
Estabilidade num apoio na ½ ponta			x		
Aspetos referentes ao trabalho das pirouettes no centro					
Preparação correta				x	
Foco		x			
Dinâmica dos braços				x	
Equilíbrio após a <i>pirouette</i>			x		
Suporte das costas			x		

Apêndice A – Grelha 7

Nome da Instituição: Dance Spot – Conservatório de Dança
Ano letivo: 2023/24
Disciplina: TDC Turma: Secundário Motion N.º alunas: 7
Professor titular: Isabel Galriça
Fase do estágio: Observação estruturada
Observador: Mariana Ferreira
Objetivo da observação: Caracterização individualizada para avaliar o equilíbrio – A5

	A5				
	0	1	2	3	4
Aspetos ligados às especificidades da Metodologia Cubana					
Inicia os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				

Termina os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)		x			
O <i>retiré</i> é trabalhado numa linha de 90° entre a anca e o joelho		x			
Alinhamento postural (tronco ligeiramente mais inclinado para a frente)	x				
As <i>pirouettes</i> terminam em equilíbrio na meia ponta		x			
A preparação para a <i>pirouette endehors</i> é feita numa 4. ^a posição ligeiramente mais aberta e com o peso mais na perna da frente		x			
Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:					
Estabilidade em 2 apoios no chão			x		
Estabilidade num apoio no chão		x			
Uso de ½ ponta alta					x
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta			x		
Estabilidade num apoio na ½ ponta		x			
Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão			x		
Uso de ½ ponta alta					x
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta			x		
Estabilidade num apoio na ½ ponta			x		
Aspetos referentes ao trabalho das pirouettes no centro					
Preparação correta			x		
Foco		x			
Dinâmica dos braços			x		
Equilíbrio após a <i>pirouette</i>	x				
Suporte das costas		x			

Apêndice A – Grelha 8

<p>Nome da Instituição: Dance Spot – Conservatório de Dança</p> <p>Ano letivo: 2023/24</p> <p>Disciplina: TDC Turma: Secundário Motion N.º alunas: 7</p> <p>Professor titular: Isabel Galriça</p>
<p>Fase do estágio: Observação estruturada</p> <p>Observador: Mariana Ferreira</p> <p>Objetivo da observação: Caracterização individualizada para avaliar o equilíbrio – A6</p>

	A6				
	0	1	2	3	4
Aspetos ligados às especificidades da Metodologia Cubana					
Inicia os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				
Termina os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)		x			
O <i>retiré</i> é trabalhado numa linha de 90° entre a anca e o joelho			x		
Alinhamento postural (tronco ligeiramente mais inclinado para a frente)		x			
As <i>pirouettes</i> terminam em equilíbrio na meia ponta			x		
A preparação para a <i>pirouette endehors</i> é feita numa 4ª posição ligeiramente mais aberta e com o peso mais na perna da frente					
Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão			x		
Uso de ½ ponta alta				x	
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta				x	
Estabilidade num apoio na ½ ponta			x		
Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão				x	
Uso ½ ponta alta				x	
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta				x	
Estabilidade num apoio na ½ ponta			x		
Aspetos referentes ao trabalho das <i>pirouettes</i> no centro					
Preparação correta				x	
Foco				x	
Dinâmica dos braços				x	
Equilíbrio após a <i>pirouette</i>		x			
Suporte das costas			x		

Apêndice A – Grelha 9

Nome da Instituição: Dance Spot – Conservatório de Dança
Ano letivo: 2023/24
Disciplina: TDC Turma: Secundário Motion N.º alunas: 7
Professor titular: Isabel Galriça
Fase do estágio: Observação estruturada
Observador: Mariana Ferreira
Objetivo da observação: Caracterização individualizada para avaliar o equilíbrio – A7

	A7				
	0	1	2	3	4
Aspetos ligados às especificidades da Metodologia Cubana					
Inicia os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)	x				
Termina os exercícios com as duas mãos fora da barra (<i>equilíbrio pied plat</i>)		x			
O <i>retiré</i> é trabalhado numa linha de 90° entre a anca e o joelho		x			
Alinhamento postural (tronco ligeiramente mais inclinado para a frente)			x		
As <i>pirouettes</i> terminam em equilíbrio na meia ponta		x			
A preparação para a <i>pirouette endehors</i> é feita numa 4.ª posição ligeiramente mais aberta e com o peso mais na perna da frente					
Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão			x		
Uso de ½ ponta alta				x	
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta				x	
Estabilidade num apoio na ½ ponta			x*		
Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:					
Estabilidade em 2 apoios no chão				x	
Estabilidade num apoio no chão				x	
Uso ½ ponta alta				x	
Estabilidade em 2 apoios na ½ ponta				x	
Estabilidade num apoio na ½ ponta			x		
Aspetos referentes ao trabalho das <i>pirouettes</i> no centro					
Preparação correta				x	
Foco				x	

Dinâmica dos braços				X	
Equilíbrio após a <i>pirouette</i>		X			
Suporte das costas			X		

*é corajosa e testa o equilíbrio várias vezes, mas não é bem-sucedida todas as vezes.

Legenda: 0 – Não observado; 1 – Raramente; 2 – Poucas vezes; 3 – Algumas vezes; 4 – Quase sempre

Observações:

As grelhas de observação possibilitaram uma avaliação individualizada das alunas, através da observação de parâmetros específicos relacionados com o equilíbrio e as características da escola cubana de ballet. Optou-se por aplicá-la também no final da intervenção da investigadora, de forma a permitir não só a análise da progressão individual de cada aluna, mas igualmente a comparação global dos resultados, mas não foi possível fazê-lo devido a constrangimentos de tempo.

No entanto, esta recolha destes dados, de carácter individual, aliada à caracterização geral da amostra, revelou-se fundamental para a preparação da fase de lecionação e para a caracterização geral da amostra. Com efeito, permitiu orientar a intervenção pedagógica a partir das fragilidades identificadas, ajustando os objetivos propostos à realidade concreta da turma. Deste modo, tornou-se possível planear estratégias que promovessem melhorias tanto a nível individual como coletivo, assegurando uma intervenção mais direcionada e eficaz.

Apêndice B – Estrutura do bloco de aulas de leção supervisionada

Considerações em relação às tabelas dos exercícios

Uma das características que diferencia método cubano dos outros métodos é a forma como se estrutura a aula por exemplo, aula inicia-se sempre com uma entrada na sala marcada e ensaiada e um ‘saludo’. Para além disso, o exercício de *grand-plié* é normalmente introduzido com o exercício de *rond de jambes* e nunca antes do 4.º exercício. Ademais, o teor dos exercícios vai-se alternando entre lento e dinâmico para que o trabalho muscular do corpo seja combinado entre a procura do controlo e da agilidade, para uma melhor resposta.

Todos os exercícios da barra iniciam-se com as duas mãos fora dela, em equilíbrio dinâmico, independentemente do exercício.

As posições dos braços são as seguintes:

Figura 1

Métodos e Corpos, de Kamila Cidrim



Notas:

Irei utilizar as seguintes abreviaturas:

PP – Posição dos pés

PB – Posição dos braços

Fase da aula:
Entrada em sala + saludo

Reverênce

Suporte Musical

Nome da faixa: Révérence: My Little Pony (Friendship Is Magic)

Autor: Trisha Wolf

Contagens	Descrição	Observações
1-4	Grupo 1: Partindo de fora da sala, corrida até ao centro.	<i>Demi Port de bras en dehors</i> Corrida em $\frac{3}{4}$ de ponta
4-8	Grupo 1: <i>Révérènce</i> no centro da sala; Colocação nos respetivos lugares na barra.	Partindo de um <i>cou-de-pied derrière</i> , passo ao lado para agradecer; <i>Port de bras:</i> Mão no peito – 2. ^a P <i>allongé – demi-seconde</i> 5. ^a P – <i>demi-seconde</i>
1-4	Grupo 2: Partindo de fora da sala, corrida até ao centro.	<i>Demi Port de bras en dehors</i> Corrida em $\frac{3}{4}$ de ponta
4-8	Grupo 2: <i>Révérènce</i> no centro da sala; Colocação nos respetivos lugares na barra.	Partindo de um <i>cou-de-pied derrière</i> , passo ao lado para agradecer; <i>Port de bras:</i> Mão no peito – 2. ^a P <i>allongé – demi-seconde</i> 5. ^a PB – <i>demi-seconde</i>
1-4	Grupo 3:	

	Partindo de fora da sala, corrida até ao centro.	<i>Demi Port de bras en dehors</i> Corrida em $\frac{3}{4}$ de ponta
4-8	Grupo 3: <i>Révérénce</i> no centro da sala; Colocação nos respetivos lugares na barra.	Partindo de um <i>cou-de-pied derrière</i> , passo ao lado para agradecer; <i>Port de bras:</i> Mão no peito – 2. ^a P <i>allongé</i> – <i>demi-seconde</i> 5. ^a P – <i>demi-seconde</i>
1-4	Grupo 4: Partindo de fora da sala, corrida até ao centro.	<i>Demi port de bras en dehors</i> Corrida em $\frac{3}{4}$ de ponta
4-8	Grupo 4: <i>Révérénce</i> no centro da sala; Colocação nos respetivos lugares na barra	Partindo de um <i>cou-de-pied derrière</i> , passo ao lado para agradecer; <i>Port de bras:</i> Mão no peito – 2. ^a P <i>allongé</i> – <i>demi-seconde</i> 5. ^a P – <i>demi-seconde</i>

Fase da aula:

Barra

Aquecimento

Suporte Musical

Nome da faixa: Port De Bras (I Won't Give Up)

Autor: Christopher Hobson

Contagens	Descrição	Observações
3/4	Posição inicial: 1. ^a fase, 1. ^a PP duas mãos fora da barra em 1. ^a PB. Cabeça para a frente.	
1-4	Introdução: Braços sobem para preparatória e pousam as mãos na barra. Cabeça para a frente.	

1-2	1PP 1 <i>demi-plié c/</i> pé direito em ½ ponta - estica	1ª fase, Duas mãos na barra Cabeça para a frente
3-4	<i>Relevé</i>	
5-8	% outro lado	
1	1 <i>demi-plié c/</i> pé direito em ½ ponta - estica	
2	Estica b. <i>tendu devant</i>	Cabeça na direção da perna da frente
3	<i>Demi-plié 4PP</i>	
4	Estica b. <i>tendu devant</i>	
5	<i>Plié</i> na perna de base – <i>flex</i> pé de trabalho	
6	<i>Demi-rond jambe</i> – estica a perna de base	Cabeça para a frente
7	Estica o pé b. <i>tendu</i>	
8	Fecha 1PP	
1-16	Repete <i>en dedans</i>	
1-3	<i>Demi-plié</i> – estica – <i>souplésse a la seconde</i>	Braço de 1PP – <i>allongé a la seconde</i> – 5PP Olhar segue a mão até terminar a olhar para o pé
4	Vira para 4PP paralelo 1 mão na barra	Braço <i>allongé a la seconde</i>
5-8	<i>Souplésse devant</i> – subiu o tronco	<i>Full port de bras</i>

1-3	Torção	Agarra a barra, atrás do corpo, com a mão de fora
4	<i>Tendu devant – demi rond jambe – 2ªPP paralelo</i>	Preparatória – 2ª PB
5-8	<i>Souplésse devant</i>	5ªPB
1-4	4 <i>plié</i> -estica	5ªPB
5-8	Subiu o tronco – <i>plié c/ pernas en dehors</i> <i>Relevé – equilíbrio</i>	5ª PB – 2ª PB Braços em preparatória
s/ música	Final: <i>Plié</i> Estica	2ª PB 1ªPB, cabeça virada para fora

% outro lado

Battement tendu c/plié

Suporte Musical

Nome da faixa: Battement Tendu with Plié 3/4 [32 Measures & Repeat]

Autor: Tatyana Grigoryants

Contagens	Descrição	Observações
3/4 3 acordes	Posição inicial: 2ª fase, 5ª PP duas mãos fora da barra em 1ª PB. Cabeça para o lado. Introdução: 1ª PB – <i>allongé</i> – Preparatória – 2ªPB	
1	<i>B. tendu to 4th. devant</i>	2ª PB
2	<i>Close 5th. in d. plié</i>	
3	<i>B. tendu in 4th devant</i>	

4	<i>d. plié in 4th devant</i>	Uso do braço com a ação do d. plié nas posições abertas
5	<i>relevé</i>	<i>arabesque line</i>
6	<i>d. plié in 4th.</i>	Preparatória
7	<i>Straighten with b. tendu to 4th</i>	2ª PB
8	Close 5th. in d.plié	
1-8	<i>% to 4th derrière (use inside leg)</i>	
1	<i>B. tendu to 2nd</i>	
2	<i>d.plié in 2nd</i>	
3	Relevé	
4	d. plié in 2nd	
5-7	<i>Cou de pied devant em relevé</i>	Preparatória
8	<i>d.plié in 5th close back</i>	2ªPB
1-8	<i>% to the side en dedans</i>	
1	<i>B. tendu to 4th devant close in 5th with d.plié</i>	2ªPB

2	<i>B. tendu en tournant en dehors ¼ de volta to 2nd, close 5th position back with d. plié</i>	1ª fase, duas mãos na barra
3	<i>B. tendu en tournant en dehors ¼ de volta to 4th derrière, close 5th position back with d. plié</i>	<i>Arabesque line</i>
4	<i>B. tendu to 2nd, close 5th position back with d. plié</i>	2ªPB
5-8	<i>% en dedans, termina em 1ª PP</i>	
1-4	<i>Souplésse devant</i>	<i>Port de bras en dehors</i>
5-7	<i>Cambré</i>	5ª PB
8	<i>Relevé 1st position</i>	1ªPB
s/ música	Equilíbrio em 1ª PP	1ªPB

% outro lado

Battement Tendu esticado

Suporte Musical

Nome da faixa: Battement Degage, Piqué2/4 [32 Measures & Repeat]

Autor: Tatyana Grigoryants

Contagens	Descrição	Observações
2/4	Posição inicial:	
1-4	2ª fase, 5ª PP duas mãos fora da barra em 1ª PB. Cabeça para o lado. Introdução: 1ª PB – Preparatória – 2ªPB	

e 1-2	2 battements <i>tendu</i> (acento dentro)	2ª PB
3-4	4 battements <i>tendu</i> (acento dentro)	2ªPB
5	<i>Pas de cheval to 4th devant</i>	2ª PB
6	<i>d. plié</i>	2ª PB
7	<i>Piqué relevé to 5th position</i>	Preparatória
8	Recupera a 5ª PP em <i>pied plat</i> c/pernas esticadas	2ªPB
1-8	% <i>reversed</i> (uso da perna de dentro)	
e 1-4	4 <i>b. tendu to 2nd, close 5th</i> alternando entre <i>derrière</i> e <i>devant</i>	2ª PB
e 5-8	8 <i>b. tendu to 2nd, close 1st</i>	<i>Port de bras</i> completo en <i>dehors</i>
e 1-8	% <i>repete en dedans</i>	
1	<i>b. tendu to 4th devant en fondu</i>	2ª PB
2	<i>b. piqué to 4th devant, cou de pied derrière</i> (perna de dentro)	
3-4	2 <i>d.plié + relevé</i>	Preparatória

5-8	<i>% en dedans (use the inside leg)</i>	
1	<i>b. tendu to 2nd en fondu</i>	2ª PB
2	<i>Close 5th devant no relevé</i>	
3	<i>Demi-detourné</i>	Preparatória
4-8	<i>Cou de pied devant (outside leg) em ½ ponta</i>	
1-4	<i>Souplésse devant, mantém o cou de pied em ½ ponta</i>	Port de bras
5-8	<i>Cambré, mantém o cou de pied em ½ ponta</i>	5ª PB
1-8	Equilíbrio	Preparatória

% outro lado

Rond jambe par terre (c/ grand plié)

Suporte Musical

Nome da faixa: Rond De Jambe Par Terre 3/4 [64 Measures & Repeat]

Autor: Tatyana Grigoryants

Contagens	Descrição	Observações
¾	Posição inicial:	
1-8	2ª fase, 5ª PP duas mãos fora da barra em 1ª PB. Cabeça para o lado. Introdução: 1ª PB – allongé demi-seconde – Preparatória	
1	<i>Plié – pirouette en dehors em retiré – termina em dégagé devant en fondu</i>	Preparatória - Preparação para 2ªPB – Preparatória
2	<i>Full preparation to 2nd, with arm, through fondu.</i>	Preparatória – 2ªPB – 2ªPB allongé

3-8	<i>6 rond jambe en dehors</i>	2ª PB
1	1 rond jambe to 4th devant, en fondu, en l'air	2ª PB – 1ª PB - Preparatória
2-4	<i>Demi grand-rond jambe en l'air with arm</i> , esticando a perna de apoio	Preparatória – 2ª PB
5-7	<i>3 rond de jambe en l'air en dehors</i>	2ªPB
8	Fecha 5ªPP em <i>plié</i>	2ªPB – 1ªPB - Preparatória
1-15	<i>% reversed</i>	
16	Fecha 1ªPP esticado	
1-4	<i>Grand-plié</i> termina em relevé	<i>Full port de bras en dehors</i>
5-8	<i>Souplésse en avant</i>	<i>Full port de bras en dehors, o braço mantém-se na 5ªPB na subida do corpo</i>
e	<i>B. Tendu</i> to 2nd	Braço para 2ªPB
1-4	<i>Grand-plié</i> termina relevé lente a la seconde perna a 90º	<i>Full port de bras en dedans</i>
5-8	<i>Demi grand rond jambe en l'air en dedans</i> a 90º	2ªPB
e	Fecha 4ªPP	2ªPB
1-4	<i>Grand plié</i> termina relevé lente to 4th derrière c/ perna da barra	Braço em arabesque

e	Fecha 5ªPP	2ªPB
1-4	<i>Grand-plié</i> termina em relevé	<i>Full port de bras en dedans</i>
5-7	<i>Cambré</i>	5ªPB
8	<i>Demi-detourné en dehors</i>	2ªPB
1-32	% ooutro lado	

Battement jeté

Suporte Musical

Nome da faixa: Battement (Degage) (Tarantella)

Autor: Josu Gallestegui

Contagens	Descrição	Observações
4/4 1-4	<p>Posição inicial:</p> <p>2ª fase, 5ª PP duas mãos fora da barra em 1ª PB. Cabeça para o lado.</p> <p>Introdução:</p> <p>1ª PB – Preparatória</p>	
e 1-2	<i>2 b. jeté to 4th devant</i>	2ªPB
e 3 e	<i>3 b. piqué to 4th devant</i>	
4	<i>b. jeté en cloche to 4th derrière</i>	
e 1-2	<i>2 b. jeté to 4th derrière</i>	

e 3 e	<i>3 b. piqué to 4th derrière</i>	
4	<i>b. jeté en cloche to 4th derrière</i>	
e 1-4	<i>1 b. jeté en croix</i>	
5-7	<i>1 b. piqué to 4th derrière, to 2nd, to 4th devant</i>	
8	<i>Cou de pied em ½ ponta, fecha 5ªPP derrière</i>	
1-16	<i>% reversed</i>	
1-4	<i>4 b. jeté to 2nd, terminando derrière e devant alternado, o último termina em d. plié 5th</i>	<i>2ª PB - termina com braços em preparatória</i>
5-6	<i>Relevé em retiré (perna de fora)</i>	
7-8	<i>Pirouette en dehors, close 5th derrière</i>	<i>Uso dos braços</i>
1-8	<i>% reversed</i>	
1-16	<i>Close d. plié 5th devant – relevé 1/8 de volta, retiré (perna de dentro) – equilíbrio</i>	<i>5ª PB</i>

% outro lado

Battement fondu

Suporte Musical

Nome da faixa: Fondu (soft tango) - from Music for Ballet Class Vol.3

Autor: Søren Bebe

Contagens	Descrição	Observações
4/4 1-4	<p>Posição inicial: 2ª fase, 5ª PP duas mãos fora da barra em 1ª PB. Cabeça para o lado.</p> <p>Introdução: 1ª PB – allongé demi-seconde – Preparatória – 2ªPB</p>	
1	<i>Relevé lent to 4th devant</i>	2ªPB
2	<i>Fondu to cou de pied devant</i>	1ªPB
3	<i>Retiré</i>	Preparatória
4	Close 5th derrière	2ªPB
5-8	<i>% en dedans</i>	
1	<i>Relevé lent to 2nd</i>	2ªPB
2	<i>Attitude em fondu</i>	Preparatória
3	Estica as pernas	5ªPB
4	<i>Tendu to 2nd en fondu</i>	<i>Demi-seconde</i>

5-8	<i>Souplésse a la seconde, close 5th in ½ pointe</i>	5ªPB – 2ªPB
1	<i>1 B. fondu single to 4th devant 90°</i>	2ª PB
2	<i>1 B. fondu double to 4th devant 90°</i>	Uso dos braços
e	<i>Plié (perna de base)</i>	2ªPB
3	<i>Fouetté en dehors ¼ de volta, em ½ ponta</i>	1ª fase, duas mãos na barra
e	<i>Tombe to 2nd, tendu a la seconde</i>	
8	<i>Fouetté en dehors ¼ de volta, pied plat – piqué para 5ªPP em ½ ponta</i>	2ªPB
9-16	<i>% en dedans (uso da perna de dentro)</i>	
1-4	<i>Ramassé en dehors, em ½ ponta</i>	Uso dos braços
5-8	<i>Ramassé en dedans, em ½ ponta</i>	Uso dos braços
1-8	<i>Deep lunge, croisé</i>	Full port de bras en dehors
9-16	<i>Cambré em 4ªPP larga</i>	
1-8	<i>Plié perna de base – 2º arabesque ½ ponta</i>	
9-16	<i>Plié perna de base – attititude em ½ ponta</i>	5ªPB

% outro lado

Battement frappé

Suporte Musical

Nome da faixa: Frappés - Contradanza Cubana

Autor: Nolween Collet

Contagens	Descrição	Observações
$\frac{3}{4}$ 1-4	<p>Posição inicial:</p> <p>2ª fase, 5ª PP duas mãos fora da barra em 1ª PB. Cabeça para o lado.</p> <p>Introdução:</p> <p>1ª PB – Preparatória – <i>tendu to 2nd</i> 2ªPB</p>	
1-4	<i>Double B. Frappé en croix</i> (1/2 ponta – desce)	2ªPB
5-6	4 B. Battu na ½ ponta	2ªPB – 1ªPB – Preparatória – 2ªPB
7-8	<i>Flic-flac en dehors with relevé</i> para o <i>cou de pied</i>	Preparatória
9	3 b. battu devant com relevé effacé	<i>Alternative arm:</i> Preparatória palma da mão para baixo
10	<i>Tendu to croisé en fondu with bend</i>	Preparatória, <i>leaning over supporting leg</i>
11	3 B. battu derrière with relevé effacé	<i>Alternative arm:</i> Preparatória palma da mão para baixo
12	<i>Tendu to effacé en fondu with bend</i>	Preparatória, <i>leaning over supporting leg</i>
13-14	<i>Open to en face on d. pointe, leg 45° a la second</i>	2ªPB
15-16	Fecha a perna <i>derrière</i> – <i>full detourné</i>	Preparatória

17-32	Equilíbrio 5ªPP <i>on d.pointe</i>	Preparatória
e	Preparação: Preparatória – <i>tendu a la seconde</i> 2ªPB	
1-32	% reversed	

Adage

Suporte Musical

Nome da faixa: Adage: Chiquitita

Autor: Trisha Wolf

Contagens	Descrição	Observações
1-8	<p>Posição inicial:</p> <p>2ª fase, 5ª PP duas mãos fora da barra em 1ª PB. Cabeça para o lado.</p> <p>Introdução:</p> <p>1ª PB- alongé– Preparatória – 2ªPB – 1ªPB</p>	
1-4	<i>Retiré devant without closing on d. pointe</i>	Braço da 1ªPB até 5ªPB
5-8	<i>Developpé 4th devant on d. plié</i>	Braço para 2ªPB, inclinação do corpo
9-10	<i>Fouetté relevé to arabesque, 90°</i>	<i>Arabesque line</i>
11-12	½ volta em <i>arabesque</i>	2ªPB
13-16	<i>Grand rond-jambe en dedans</i>	2ª PB

1-4	<i>Tombé, posé to arabesque, 90°, on d.plié</i>	<i>Arabesque line</i>
5-8		5ªPB
	<i>Stretch the supporting leg with attitude derrière</i>	
9-16	<i>Promenade en dehors to retiré devant (other side)</i>	Preparatória
1-4	<i>Retiré devant without closing on d. pointe</i>	Braço da 1ªPB até 5ªPB
5-8	<i>Developpé 2nd on d. plié</i>	2ªPB
9-12		Uso dos braços
	<i>Tombé a la seconde to tendu – souplésse a la seconde (outside of the barre)</i>	
13-16		Preparatória
	<i>Fouetté en dedans ¼ de volta (facing de barre)</i>	
1	<i>Piqué to arabesque, 90°</i>	1ª fase, duas mãos na barra
2-9	<i>4x d.plié – relevé to arabesque, 90°</i>	
10	<i>Close 5th ½ ponta</i>	
11	<i>¼ detorné, facing the other side</i>	Preparatória

12-16	<i>d.plié to pirouette en dehors en retire devant, close 5th d.plié derrière</i>	Uso dos braços
1-48	<i>% reversed end in fouetté en dedans ¼ de volta (facing de barre)</i>	
1-4	<i>Cambré with tendu derrière</i>	1ª fase, duas mãos na barra
5-8	<i>Relevé lente to arabesque (use of cambré)</i>	
9-16	<i>Balance en arabesque on d.pointe</i>	5ªPB

% outro lado

Grand Battement

Suporte Musical

Nome da faixa: Grand Battement (3/4) - Ballet Class Music vol. 2

Autor: Remina Tanaka

Contagens	Descrição	Observações
3/4	<p>Posição inicial:</p> <p>2ª fase, 5ª PP duas mãos fora da barra em 1ª PB. Cabeça para o lado.</p> <p>Introdução:</p> <p>1ª PB– Preparatória –2ªPB</p>	
1-4	<i>2 grand battements to 4th devant</i>	2ª PB
5-8	<i>1 grand battement to 4th devant – b. enveloppé – b. developpé – b. tendu en cloche 4th derrière</i>	

1-6	<i>3 Grand battements to 4th devant with b. en cloche 4th derrière</i>	
7-8	<i>Grand battement en rond, pointe tendu to pointe tendu*, close 5th devant on d. pointe</i>	2ªPB
1-4	<i>2 G. Battement to 2nd (close alternately), finish on d. plié</i>	2ª PB - Preparatória
5-6	<i>Retiré devant on d. pointe</i>	Preparatória
7-8	<i>Pirouette en dehors en retiré</i>	Com uso de braços
9-14	<i>3 Developpé to 2nd, 90° en d. plié – enveloppé to retire en d. pointe</i>	2º PB – Preparatória (preparação para <i>fouettés</i>)
15-16	<i>Close 5th derrière en d. plié - stretch</i>	2ªPB
1-32	% reversed	

% outro lado

Pied en la mano (stretching)

Suporte Musical

Nome da faixa: "Let It Go" from Disney's "Frozen

Autor: Søren Bebe

Contagens	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial:	
1-8	2ª fase, 5ª PP duas mãos fora da barra em 1ª PB. Cabeça para o lado. Introdução: <i>Alongé</i> - 1ª PB– Preparatória – 2ªPB	

1-4	<i>Retiré</i> - agarra o pé com o braço de fora	
5-8		
	Estica a perna de ação <i>en fondu</i> – traz a perna ao lado, esticando a perna de base	
9-12	<i>Souplésse a la second</i>	
13-16	Recupera o eixo do corpo	
1-4	Larga a perna e mantém-na <i>a la seconde</i>	2ªPB
5-14		
	Agarra a perna, por dentro, na zona do joelho, e estica em arabesque	
15-16	<i>Fecha em 1ª PP, d. plié, glissade en tournant</i> para preparar para o outro lado	2ªPB
1-32	% outro lado	
1-24	<i>Tendu to 4th devant en croisé</i> , desliza o pé da frente até atingir o <i>grande écart – souplésse devant + cambré</i>	
1-16	<i>Grand écarté a la second – souplésse à la seconde</i> para os dois lados	
1-24	<i>Grand écarté</i> (perna esquerda à frente) - <i>souplésse devant + cambré</i>	
	<i>Stand up</i>	<i>Hands don't touch the floor</i>

Fase da aula:

Centro

Exercício de controlo (*grand plié/adage*)

Contagens	Descrição	Observações
3/4 1-4	Partindo de esquina 3, <i>tendu to 4th derrière with left leg</i> , corpo virado para a esquina 3 e cabeça na direção do ponto 4 com inclinação para a perna de trás	Braços atrás do corpo, pousados no final das costas, mãos abertas uma por cima da outra palmas para fora
1-2 3-4 5-6 7-8 1-4 5-6	<i>Fouetté to tendu devant, temps lié trough d.plié to b. tendu to 4th derrière with left leg</i> Passo com a perna direita pelo <i>sur le cou de pied, temps lié trough d.plié to b. tendu to 4th derrière with right leg</i> Passo com a perna esquerda pelo <i>sur le cou de pied, temps lié trough d.plié to b. tendu to 4th derrière with left leg – d. plié em 4ª PP</i> <i>Posé en avant to 1st arabesque en l'air</i> Equilíbrio em <i>arabesque</i> <i>Passé retire devant</i>	Corpo na direção da esquina 1, cabeça segue o braço até ponto 8 <i>Demi port de bras en dehors</i> braço esquerdo <i>Demi port de bras en dehors</i> braço esquerdo Braços sobem em dedans para 5ªPB 1º <i>arabesque</i> , olha para a mão da frente Preparatória

7-8	<i>Developpé to 4th devant en l'air (+ 90°)</i>	Braço direito em 5ª PB, braço esquerdo em 2ª PB
1-3	Equilíbrio <i>pied plat 4th devant en l'air</i>	
4	Relevé	Braços <i>alongé</i>
5-6	<i>Tombé devant to 3rd arabesque en fondu</i>	<i>3rd arabesque</i>
7-8	<i>Close 5th derrière</i> pernas esticadas em 2ª PB <i>pied plat</i>	
1-4	<i>Grand plié</i> em 5ªPP	<i>Port de bras en dehors</i>
5-8	Termina em retiré devant em ½ ponta, equilíbrio	Preparatória
1-4	<i>Developpe para 4ª PP devant en l'air</i>	Braço direito em 5ª PB e braço esquerdo em 2ªPB
5-8	<i>Demi Grand Rond Jambe en dehors</i> para 2ªPB 2ªPP <i>en l'air</i> que termina em 2ªPP a <i>pied plat</i>	
1-4	<i>Grand Plié</i>	<i>Port de bras en dehors</i>

5-8	<i>Relevé</i>	5ªPB
1-4	<i>Tombé para 2ªPP en l'air com perna</i>	2ªPB direita
5-8	<i>Demi grand rond jambe en dedans</i>	
1-2	<i>Demi plié</i>	
3-4	<i>Relevé</i>	Braços <i>alongé</i>
5-6	<i>1 pirouette en dehors</i>	Braços de <i>pirouette</i>
7-8	Termina com o joelho esquerdo no chão	Braços em 3ªPB, esquerdo à frente, tronco inclinado para a frente, olhar em direção do cotovelo
Acorde final	Passa a perna da frente trás e estica em arabesque	Braços em 1º <i>arabesque</i>

Battement tendu

Suporte Musical

Nome da faixa: Battement Tendu (center) (4/4) - Ballet Class Music vol. 2 Autor: Remina Tanaka

Contagens	Descrição	Observações
-----------	-----------	-------------

4/4	Partindo do centro da sala, 5ªPP croisé direita à frente, olhar para o ponto 2	
1-4	Braços iniciam em 1ªPB – alongé - Preparatória	
e 1-2	<i>2 b. tendu para 4ªPP devant</i>	3ªPB, esquerdo à frente
e 3-4	<i>2 b. tendu para 4ªPP derrière</i>	3ªPB, direito à frente
e 5-8	<i>4 b. tendu para 2ªPP, fecha derrière e devant (alternando), termina d. plié 5ªPP</i>	Braços alternativos: diagonal alongé, braço direito em cima, olhar para a mão direita
1-2	<i>Pirouette em 5ªPP, termina d. plié 5ªPP</i>	Preparatória
3-4	<i>Pirouette en dehors sur le cou de pied</i>	Braços de <i>pirouette</i>
5-6		2ªPB
7-8	Tombe pas de bouerrè para a esquina 1, fecha 5ªPP croisé <i>b. Tendu para 4ªPP larga, preparação pirouette en dedans</i>	Braço direito em 5ªPB, braço esquerdo em 2ªPB, 3ªPB esquerda à frente
1-2	<i>Pirouette en dedans em retiré, termina em 5ªPP effacé para a esquina 4</i>	Braços da <i>pirouette</i>
3-4	<i>Detourné</i>	Preparatória
5-6	Equilíbrio em ½ ponta	5ªPB

7-8	<i>Chassé para 4ªPP devant</i>	Braços 1º arabesque
1-8	1º Arabesque em ½ ponta, equilíbrio	
1-32	% outro grupo	

% outro lado

Battement jeté

Suporte Musical

Nome da faixa: Battement Jete (center) (4/4) - Ballet Class Music vol. 1 Autor: Remina Tanaka

Contagens	Descrição	Observações
4/4	Partindo do centro da sala, 5ªPP croisé direita à frente, olhar para o ponto 2	
1-4	Braços iniciam em 1ªPB – alongé - Preparatória	
e1-2	<i>2 b. jeté para 4ªPP devant</i>	3ªPB, esquerda à frente
e3	<i>2 B. piqué para 4ªPP devant, termina sur le cou de pied devant</i>	
4	<i>Equilíbrio em pied plat</i>	

5-6		Braços abrem em 2ªPB
	<i>d. plié sur le cou de pied – 1/8 de volta em ½ ponta para ponto 1</i>	
7-8	<i>d. plié sur le cou de pied – 1/8 de volta em ½ ponta para ponto 2</i>	3ªPB, direita à frente
1-8	<i>d. plié sur le cou de pied – passé retiré em ½ ponta, fecha 5ªPP derrière</i>	5ª PB, fecha 2ªPB
1-16	<i>% outro lado</i>	
e1-2	<i>2 b. jeté para 2ª PP, fecha derrière e devant</i>	<i>En face, 2ªPB</i>
e3	<i>2 B. piqué para 2ªPP, termina sur le cou de pied devant</i>	
4-8	<i>Passé retiré em ½ ponta, fecha derrière</i>	5ªPB
e1-8	<i>% perna esquerda</i>	
e		
	<i>b. tendu para 4ªPP devant en croisé, para o ponto 8</i>	
1-2	<i>2 piqué soutenu, na diagonal para a esquina 1</i>	Utilizando os braços

3-6	chaînes	Preparatória
7	<i>b. tendu</i> para 4ªPP <i>derrière effacé</i>	Braço esquerdo em 5ªPB e braço direito em 2ªPB
8	<i>b. tendu</i> que passa pelo <i>sur le cou de pied</i> , para 4ª PP <i>devant croisé</i>	3ªPB, direita à frente
1-8	% outro lado, para esquina 4	
1-32	% outro grupo	

Giros (pirouettes)

Suporte Musical

Nome da faixa: March for Turns (Dancing Queen)

Autor: Joshua Piper

Contagens	Descrição	Observações
3/4	Iniciando na 3ª esquina, <i>tendu c/ esquerda 4th derrière croisé</i> , cabeça na direção do ponto 8	Em pequenos grupos, da diagonal
1-4	1ªPB - alongé	
1-2	<i>Tombé – pas de bourré devant</i>	<i>Demi port de bras en dehors</i>

3	<i>b. tendu</i> para 4ªPP <i>devant croisé</i> , para a esquina 1	Braço direito em 5ªPB, braço esquerdo em 2ªPB, olhar para o público
4	<i>d.plié</i> em 4ªPP	3ªPB, direita à frente
5-6	<i>Relevé</i> equilíbrio, termina <i>d. plié</i>	<i>Alongé</i>
7-8	<i>Pirouette en dehors</i> , termina em 4ª PP larga	Braços de <i>pirouette</i> , termina em 3ªPB <i>alongé</i>
1-8	%	
1	<i>Piqué 1º arabesque</i>	Linha do 1º arabesque
2	<i>Pas failli</i>	Braço esquerdo passa à frente <i>alongé</i> , com a perna
3-4	%	
5-6	%	
7-12		Linha do arabesque
	<i>3x d. Plié</i> na perna de base em <i>arabesque</i> 90°, <i>relevé</i>	
13-14	Fecha 5ªPP ½ ponta, <i>croisé</i>	Preparatória

15-16	<i>d.plié 5ªPP</i>	2ªPB
1-6	<i>Retiré devant</i> em ½ ponta	3ªPB esquerda à frente
7-8	<i>Pirouette em retiré en dehors</i> , termina em 5ªPP <i>croisé</i> % até todos os grupos terem feito o lado direito e esquerdo	5ªPB

Grand Battement

Suporte Musical

Nome da faixa: Grand Battements [3/4, 64counts] (vol.2 center)

Autor: Nare Shin

Contagens	Descrição	Observações
3/4	Partindo do centro da sala, 5ªPP <i>croisé</i> direita à frente, olhar para o ponto 2	
1-4	Braços iniciam em 1ªPB – Preparatória – 2ªPB	
1-2	2 <i>G. Battements</i> para 4ªPP <i>devant</i> , <i>en croisé</i> (esquina 4)	2ªPB
3-4	<i>Developpé</i> para 4ªPP <i>devant</i> a + 90º, em ½ ponta	Braço direito em 5ªPB, braço esquerdo em 2ªPB

5-8	% <i>derrière</i> com a perna esquerda	
1-2	2 G. <i>Battements</i> para 2ª PP fechando atrás alternando a perna, <i>en face</i> (ponto 1)	2ªPB, cabeça olha para o lado da perna de apoio
3-4	<i>Developpé</i> para 2ªPP c/ perna direita a + 90°, em ½ ponta	Braço direito em %ªPB, Braço esquerdo em 2ªPB
5-8	% a começar com a perna esquerda, fecha 5ªPP <i>devant</i> , <i>croisé</i> para a esquina 1	
1-16	% <i>outro lado</i>	
1-32	% <i>outro grupo</i> , dois lados	

Fase da aula:

Allegro

Petit sautés e echappés

Suporte Musical

Nome da faixa: *petit allegro* (Sous-sus / *Changement*)

Autor: Søren Bebe

Contagens	Descrição	Observações
2/4	1ªPP <i>en face</i> (ponto 1), baços em 1ªPB	
1-3	<i>Alongé</i>	
4	<i>d. plié</i> , 1ªPB	

1-3	3 <i>petit sautés</i> em 1ªPP	1ªPB
e4	<i>Relevé – d. plié</i>	Preparatória – 1ªPB
5-7	<i>Echappé</i> para 2ªPP +2 <i>petit sautés</i> em 2ªPP	<i>Demi</i> 2ªPB
e8	<i>Relevé – d. plié</i>	2ªPB
1-3	<i>Echappé</i> para 5ªPP <i>croisé</i> (esquina 4)+2 <i>petit sautés</i> em 5ªPP	1ªPB
e4	<i>Relevé – d. plié</i>	
5	<i>Echappé</i> para 4ªPP <i>croisé</i> (esquina4)	3ªPB, esquerdo á frente
6	<i>Echappé</i> para 2ªPP en face	<i>Demi</i> 2ªPB
7	<i>Echappé</i> para 5ªPP <i>croisé</i> (esquina 1)	1ªPB
8 e	<i>Relevé em 5ªPP, d.plié</i>	Preparatória – 1ªPB
1-16	% <i>outro lado</i>	
1-32	% <i>outro grupo</i>	

Petit allegro (echappé, assemblé, soubressaut)

Suporte Musical

Nome da faixa: Ballet Class Allegro Music // No Moon (Young Love)

Autor: Erroll Garner

Contagens	Descrição	Observações
4/4	5 ^a PP <i>croisé</i> (esquina 4), baços em 1 ^a PB	Braços ao longo do corpo
1-3	Alongé	<i>Bras bas</i> , 1 ^a posição, mãos na cintura; cabeça na direção da perna da frente
4	<i>d. plié</i> , 1 ^a PB	
1-2	<i>Echappé (ordinaire)</i> para 2 ^a PP – <i>sauté</i> para 5 ^a PP <i>avec battu (devant, derrière)</i>	2 ^a PB (cabeça para o ponto 3) – Preparatória (cabeça para o ponto 1)
3-4	<i>Echappé (ordinaire)</i> para 2 ^a PP – <i>sauté</i> para 5 ^a PP <i>avec battu (devant, derrière)</i>	2 ^a PB (cabeça para o ponto 7) – Preparatória (cabeça para o ponto 1)
5-8	<i>4 p. changement de pieds com 1/4 de volta</i>	Preparatória (cabeça na direção da perna da frente)
1-2	<i>Soubressaut devant</i> em 5 ^a PP <i>en croisé</i>	Linha 3 ^o arabesque (Barbara Fewster)
3-4	<i>Temps levé sur le cou de pied passé derrière – passo – assamblé devant</i>	3 ^a PB alongé, direito à frente
5-6	<i>Tombé a la seconde – passo – assamblé à la seconde que fecha 5^aPP derrière en face</i>	2 ^a PB alongé – 1 ^a PB
7-8	<i>Tombé a la seconde – passo – assamblé à la seconde que fecha 5^aPP derrière</i>	2 ^a PB alongé – 1 ^a PB
1-16	% outro lado	

Médio allegro

Suporte Musical

Nome da faixa: Ballet Music - Medium Allegro I (3/4)

Autor: Hyoseul Grace Kim

Contagens	Descrição	Observações
3/4	Partindo da diagonal da esquina 3, em pequenos grupos	
1-3	<i>5^aPP croisé</i>	1 ^a PB
4	<i>d.plié</i>	
1-2	<i>2 grand sissonnes fermée en avant</i>	Braços na linha do 1 ^o arabesque
3	<i>1 grand sissonne que termina em chassé croisé</i>	3 ^a PB alongé, braço esquerdo à frente, cabeça inclinada sobre o braço
4	<i>Piqué – 1^o arabesque c/ a perna direita</i>	Linha do 1 ^o arabesque
5-6		Braços alternativos, linha diagonal em alongé braço direito em cima
7-8	Chassé à la seconde na direção da esquina 3, temps saute fouette termina em arabesque	Braços alternativos, linha diagonal em alongé braço esquerdo em cima
1-3	Piqué para 4 ^a PP devant, 1 ^o arabesque 90°	Linha do 1 ^o arabesque
4	<i>Fecha 5^aPP derrière, ½ ponta, equilíbrio</i>	5 ^a PB
5-8		Uso dos braços
	Tombé para 4 ^a PP devant – pas de bourré – glissade – pas de chat fecha 5 ^a PP derrière – detourné % repetem todos os grupos, os dois lados	

Grand allegro

Suporte Musical

Nome da faixa: Grand Allegro: Final Waltz 3/4, 16x8

Autor: Bruno Raco

Contagens	Descrição	Observações
3/4	Partindo da esquina 3, na diagonal	
1-4	Corpo na direção do ponto 2, b. tendu para 4ªPP derrière perna direita	1ªPP <i>alongé</i>
1-2-3	<i>1 Balance en avant</i> para o ponto 2	Diagonal <i>alongé</i> braço direito em cima à frente do corpo
4-5-6	<i>1 Balance en arrière</i> para o ponto 2	3ªPb direita à frente
1-2-3		
5- ... - 18	<i>1 Balancé</i> com ½ volta, olha para o ponto 6 x 5, continua a movimentar-se na diagonal para o ponto 2	Port de bras alternativo: diagonal <i>alongé</i> - beijinho
1-2-3	Chassé temps levé 1º arabesque para o ponto 2	1º <i>arabesque</i>
1-2-3	Temps levé retiré en arrière com a perna direita	1ªPB
1-2-3	Chassé temps levé 1º arabesque para o ponto 2	1º <i>arabesque</i>
1-2-3	Temps levé retiré en arrière com a perna direita	1º PB
1-... - 12	<i>Tombé en avant – pas de bourré – glissade – grand jete en avant ouvert*</i>	Uso dos braços – linha 2º <i>arabesque</i>

Exercício de repetição e resistência

Suporte Musical

Nome da faixa: *Changement de pied*

Autor: Ayumi HIRUSAKI

Contagens	Descrição	Observações
1-3	<i>5ªPP croisé, ponto 8</i>	<i>1ªPB</i>
4	<i>d.plié</i>	
1-14	14 changements de pieds	1ª PB
15-16	<i>1 Entrechat quatre</i>	1ªPB
1-16	<i>% outro lado</i>	

Fase da aula:

Saída da sala + Saludo

Reverênce

Suporte Musical

Nome da faixa: *Révérènce – 4/4*

Autor: Venti Petrov

Contagens	Descrição	Observações
4/4	No centro da sala, olhar no ponto 1, 1ªPP en face	
1-8	<i>1ªPB – alongé</i>	

1-8	Souplésse devant	Port de bras en dehors
9-16	<i>Cambré, tendu</i> para 2 ^a PP	5 ^a PB – 2 ^a PP
1-16	<i>Souplésse à la second ou dois lados, fecha por b. tendu</i> 5 ^a PP croisé (ponto 8)	<i>Port de bras à la second</i>
1-4	<i>Ronde jambe</i> a perna fica em <i>B. tendu, d. plié</i> com inclinação para a frente	(só a fila da frente, a fila de trás fica à espera)
5-16	Pas couru em linha para sair da sala	Braço esquerdo em 5 ^a PB, braço direito em 2 ^a PB
1-16	% fila de trás	

Apêndice C – Orientações didáticas e metodológicas da escola cubana de ballet

Aquecimento

- Na metodologia da escola cubana existe a diferenciação entre a 1.^a e 2.^a fase, sendo que a 1.^a fase se refere ao trabalho feito de frente para a barra ou de costas para a mesma, com as mãos pousadas sobre ela;
- Na metodologia da escola cubana não se faz a diferenciação entre *relevé* e *rise*, sendo que o *relevé* pode ser realizado através de *d. plié* ou não;
- É habitual iniciar a aula, após a entrada na sala e o *saludo*, com um exercício de aquecimento que inclua elementos para promover o alongamento do tendão de Aquiles, do gêmeo, das costas e do tronco através da utilização dos *souplés* e *cambrés*. Para além disso, é importante promover o aquecimento e articulação dos pés e dedos dos pés, através de *pliés* e *relevés*.
- Promover a correta colocação da $\frac{1}{2}$ ponta no chão, com os dedos bem separados, para ajudar nos equilíbrios que serão mais tarde necessários para realizar as *pirouettes*;
- Distribuir corretamente o peso do corpo por todo o pé;
- Reforçar a ideia de continuidade, podendo ser dada a ideia de ‘queijo derretido’, não deverá haver momentos de pausa durante todo o exercício;
- A recuperação do *souplésse devant* é feita com as costas esticadas e o braço em 5.^a posição, passado por uma posição de ‘mesa’;
- O equilíbrio em todas as posições é realizado a pensar numa ideia de espiral em ascensão, para além disso, o tronco adota uma ligeira inclinação para a frente já que, segundo o método, o baile representa uma relação muito íntima entre o bailarino e o público, sendo que o primeiro contacto deste com o bailarino deve ser com o coração assim, é a primeira parte do corpo que apresenta;
- Segundo o método, deve promover-se a colocação da 1.^a posição a 180°, independentemente da rotação externa natural do aluno.

Battement Tendu

- Deve promover-se uma boa articulação do pé em todas as fases do *tendu*;
- No *b. tendu* o calcanhar apenas sai do chão quando for estritamente necessário, após passar por uma 4.^a ou 2.^a posição;
- A perna deve atingir o máximo de amplitude e manter-se esticada, tanto na saída como na entrada;
- Estabilizar a cintura pélvica e pensar no bom alinhamento no tronco, principalmente nos *d. pliés* em 4.^a e 2.^a posição;
- Promover o sentido de continuidade e ligação dos movimentos;
- *O b. tendu* não é apenas um exercício para o alongamento das pernas como também, uma oportunidade para fortalecer os músculos da planta do pé, necessários para o bom equilíbrio, assim, deve-se massajar o chão em todas as etapas do *tendu*;
- Trabalhar diferentes dinâmicas de velocidade;
- O *detourné* deve ser feito com as pernas bem ‘coladas’ uma à outra, sempre com a sensação de crescer;
- O *cou de pied devant* é realizado à frente da perna de base, o *cou de pied derrière* é realizado atrás da perna de base, dependendo da perna de base estar *en fondu* ou não a sua posição altera-se, para além destes dois existe também o *cou de pied* “enroscado”, abraçado à perna de base;
- Manter a boa colocação do *cou de pied en dehors*, nos alongamentos.

Rond jambe par terre (c/ grand plié)

- Uma das características do método é presença do *grand plié* a partir do 4.^o ou 5.^o exercício, usualmente combinado com os *rond jambes*. Isto porque o maestro Fernando Alonso, a partir do aconselhamento com os melhores médicos de cuba, em relação às habituais lesões nos joelhos que os bailarinos apresentavam, determinou que este exercício, de grande flexão, não seria adequado para o começo das aulas;
- É preciso garantir que o pé de ação realiza um semicírculo completo com o pé sempre em contacto pelo chão;

- Na passagem do pé por 1.^a PP, o calcanhar deve tocar no chão bem como no calcanhar da perna de apoio, para garantir uma correta posição;
- Promover o uso de todos os tempos musicais em cada *rond jambé*, não havendo paragens no exercício.

Battement jeté

- Neste exercício deve ser trabalhada a rapidez e força, mais tarde necessárias para os saltos em *battu*;
- A altura do *B. jeté* é a 45°;
- Trabalhar a dinâmica dos acentos;
- Promover uma boa articulação dos pés para atingir as poses, *retire e sur le cou de pied*, e manter o *en dehors* não permitindo que o joelho vire para dentro;
- A linha do retiré é a 90° em relação ao tronco e o pé deve estar posicionado sempre acima da linha do joelho, não permitindo o desalinhamento da cintura pélvica;
- Imaginar a perna como uma mola que mal toca no chão volta a subir, ou que o chão está a queimar;
- Insistir que os alunos não relaxem os dedos quando eles tocam no chão;
- Trabalhar a dinâmica das *pirouettes* com a ajuda da barra para promover o equilíbrio durante mais tempo.

Battement fondu

- Este exercício trabalha a força e o controlo necessários para manter o equilíbrio no final das *pirouettes*;
- Introduce-se o elemento do *fouetté* como mais um elemento de mudanças de direção e onde se trabalhar a musculatura abdominal e dorsal para sustentar a grande pose aquando da volta;
- As duas pernas devem dobrar e esticar em simultâneo como se tivessem um elástico que as conecta;
- A cintura deve manter-se alinhada e as duas Cristas Iílicas direcionadas para a frente;

- Quando se realiza o *b. fondu double*, a perna de base estica duas vezes.

Battement frappé

- O *Battement frappé*, no Método Cubano, é realizado a partir da posição *sur le cou de pied*, sendo que, quando saí, a ½ ponta passa pelo chão, e quando entra tal não acontece;
- Deve isolar-se o movimento do joelho para baixo;
- Este exercício trabalha as dinâmicas mais rápidas e a agilidade para preparar os *battu*;
- O *B. Battu derrière* apresenta uma dinâmica diferente dos restantes métodos, realizando-se um movimento descendente do pé ao invés de ascendente.

Adage

- Neste exercício é importante fruir nos alunos a sensibilidade para a estética e expressividade da cara e braços;
- Uma vez que é o primeiro exercício sem o apoio da barra, deve utilizar-se este momento para testar a boa colocação do corpo durante a barra, nos momentos de equilíbrio;
- Na realização dos *G. pliés* deve verificar-se o *en dehors* a 180° nas diversas posições; resistência ao descer e ao subir.

Giros

- Uma das características do método é a combinação de giros em todos os exercícios e nas suas diversas variações para trabalhar o equilíbrio, as dinâmicas da cabeça e a confiança para girar;
- Estes elementos devem ser ensinados em separado para que os estudantes sejam depois capazes de realizar combinações dos mesmos;
- A ½ ponta deve ser bem alta, com todos os dedos a tocar no chão, e a perna de base deve estar esticada na sua extensão máxima;
- O *cou de pied* deve ser bem colocado, sempre em contacto com a perna de base;

- A boa colocação dos braços é um aliado importante para o sucesso do equilíbrio, sendo necessário ativar toda a musculatura do tronco.
- Os alunos devem trabalhar a consciência de espaço e em relação ao outro;
- O professor deve ajudar a formar os grupos caso a turma não seja ainda capaz para ganharem essa independência;
- *O pas de bourré* deve ser viajado e o pé de trás não sai do chão (não se faz um *arabesque*);
- É importante manter os ombros para baixo e relaxar o pescoço para conseguir usar o foco durante a *pirouetté*;
- No Método Cubano, as 4^aPP como preparação para *pirouettes* são ligeiramente menos cruzadas que o normal e o peso não se encontra distribuído equitativamente entre as duas pernas, sendo que a perna da frente carrega um pouco mais do peso do corpo já que irá servir como perna de base.

Allegro

- Durante os exercícios de saltos podemos observar o trabalho de pés realizado durante a barra;
- Os alunos devem colocar os calcanhares no chão no *d. plié*, após cada salto;
- Intercalar os relevés com os pequenos saltos vai garantir que o aluno pensa numa dinâmica ascendente e no tronco bem colocado para conseguir realizar o equilíbrio, o que vai trazer benefícios no salto;
- É importante esticar os pés até à sua extensão máxima, principalmente os dedos.