





Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a  
Técnica de Dança Clássica e o Repertório da Dança Clássica, na  
Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado  
II.**

**Rute Mafalda dos Santos Tomás e Sá Lopes Petrucci**

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 2017

*Aos meus pais, pela luz que me guia ainda hoje em dia...*  
*Aos meus filhos, por todas as horas que não tenho para eles e eles têm para mim.*  
*Ao meu marido, por me dar a mão quando as minhas pernas fraquejam de cansaço.*

*Interdisciplinaridade*

*Não há definição*

*Não há palavra*

*Não há conceito*

*Há perfeição*

*Intuição*

*Sabedoria nascente...*

*Mergulhar fundo na realidade*

*Além dos conceitos*

*Das palavras*

*Do racional*

*Perceber a unidade do saber*

*O sentido do movimento*

*A perenidade da transformação*

*E o instante de consciência...*

*Tentar definir esse instante*

*Situá-lo no papel*

*Escrevê-lo*

*É fazer poesia...*

*É soltar-se no espaço infinito*

*Na dança cósmica*

*Na realidade do tempo*

*Na unidade do saber...*

(Espírito Santo, 2012, pp. 110-111)

## Agradecimentos

À Escola Superior de Dança, instituição onde decorre o Curso de Mestrado em Ensino de Dança, à Academia de Dança de Setúbal, que me acolheu, a todas as alunas que tanto se dedicaram, a todos profissionais e colaboradores pela simpatia com que sempre me trataram, a todos os meus colegas de curso e familiares.

À minha orientadora Doutora Vera Amorim, cuja perspicácia e ‘olhar clínico’ me facultou o espaço necessário para que o meu estágio ganhasse corpo e caminho certo. A sua culta visão que sustenta ensinamentos ímpares no que se refere à docência, mas também conseguiu tranquilizar momentos menos claros que atravessei.

A todos os professores do Curso MED pela dedicação e orientação na viagem da aprendizagem para a docência, em especial à Doutora Vanda Nascimento, pelas sábias opiniões que me fizeram ponderar e refletir o rumo do meu estágio, a todos os professores convidados para seminários pelo seu grande contributo de conhecimentos diversos e à Doutora Ana Silva Marques por me ter inculido a confiança de me desafiar nas tecnologias e por me persuadir a aprofundar estudos transversais a diversas temáticas aguçando o meu gosto pela interdisciplinaridade.

À Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, a todos os colaboradores e professores, nomeadamente a Diretora Pedagógica Iolanda Rodrigues, por ter tornado viável o meu estágio e ao professor João Carlos Petrucci pela amabilidade, colaboração e orientação que me facultou, para que fosse possível uma aproximação rápida da temática do meu estágio às alunas a que este se direccionou. Às alunas do Nível Avançado II, pela dedicação e empenho durante todo o percurso, sempre predispostas a novos desafios, de entre os quais a implementação da Técnica do Baile Flamenco assumiu um ‘papel’ de destaque, e pela satisfação que me proporcionaram ao aplicarem de forma tão entusiástica tudo o que trabalhamos oferecendo-me um resultado final muito gratificante.

A todos os meus colegas de curso que me auxiliaram neste percurso difícil de gerir as suas palavras e apoios estiveram sempre presentes. Em particular aos meus colegas e amigos Ângelo Cid pela sua culta partilha constante, Ana Margarida Delgado por todos os trabalhos em conjunto onde tantas noites foram ‘achadas’, Inês Pedruco pela boa

disposição e simpatia e Samanta Figueiredo, com quem muito me identifico e esteve sempre pronta a ajudar-me.

Ao meu marido, pelo seu apoio incondicional e aos meus filhos, que de forma criativa conseguiram transformar as horas (de que não dispunha para eles) em momentos que criaram para estarem comigo. Sem eles eu não teria conseguido!

## Resumo

O presente relatório de estágio, elaborado no âmbito do curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição), da Escola Superior de Dança, visou implementar o Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, fazendo face à problemática da realização do vocabulário técnico de pontas, por parte das alunas do nível Avançado II da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal.

Com o principal objetivo de se constituir como um contributo que verta para a melhoria da referida problemática, pretendeu-se desenvolver nas alunas uma melhor e mais sólida consciencialização do trabalho de técnica de pontas, implementando a acuidade musical de *'palos'* da Técnica de Baile Flamenco e a resistência/força muscular inerentes a esta técnica de baile, proporcionando, um melhor empenho, dedicação e resultados por parte destas.

A Técnica Baile Flamenco [TBF], por possuir especificidades tão características no enfoque do trabalho técnico dos pés, assim como uma multiplicidade nas diversas composições rítmicas, acreditámos que seria um eficaz veículo interdisciplinar entre o trabalho desenvolvido nas disciplinas mencionadas. Deste modo, constatou-se que a TBF efetivamente beneficiou as diversas dinâmicas de movimento do trabalho em pontas, tornando-o mais eficiente e, logo, mais prazeroso para as alunas.

Para além do mencionado, outra prioridade deste estágio foi o trabalho de sincronização entre pares, tendo como estímulo o impulso musical e a diversidade de abordagens rítmicas. Entendemos como muito relevante esta consciência de trabalho uníssono, motivo pelo qual, foi cautelosamente supervisionado.

A revisão de literatura foi um dos alicerces deste estágio, não descuidando as metodologias e estratégias que se implementaram para contornar os obstáculos gerais e particulares sugerindo ao longo do processo. Assim, foi interessante e grato observar e constatar a forma como técnicas distintas se conseguem complementar, aportando benefícios interdisciplinares para o processo de ensino-aprendizagem.

**Palavras-chave:** Interdisciplinaridade, Técnica de Dança Clássica, Técnica de Pontas, Repertório de Dança Clássica, Flamenco.

## Abstract

This curricular internship had the main objective of use the Flamenco technique to enhance the academic relationship between the Classical Dance technique and the Classical Dance repertoire. It was part of the masters of the *Escola Superior de Dança* (5<sup>th</sup> edition). This work also tries to solve the problems concerning the lack of vocabulary sometimes shown by the pupils of the level *Avançado II* of the *Academia de Dança Contemporânea de Setúbal*.

With the main purpose of contributing to an improvement of the referred vocabulary, it was pretended a development of a better and more solid notion of the body and its dynamics by the pupils, when they apply this technique. For this, it was used the *palos*, as well as the body resistance of the Flamenco techniques. This resulted in an improvement of the dedication as well as the pleasure of the pupils.

The Flamenco is known by being a mixture between foot work and rhythmic dynamics. Using this to this work advantage, it is also believed that it may be a good interdisciplinary path between the above techniques. Moreover, it was notorious how the Flamenco techniques helped to improve most dynamics of point work, transforming it into pleased and effective work for the pupils.

Furthermore, another focus of this internship was the synchronisation between couples, having a special rhythmical and musical stimulus. It was understood as pivotal this unison mindedness. This was the sector that showed the biggest difficulty, despite being supervised with caution.

The literature revision was one of the pillars to this internship. The strategies and the methodology concerning the general and specific obstacles that appeared were also supervised with caution. Therefor it was grateful to watch and understand the way in which so far apart techniques can complement each other.

**Key words:** Interdisciplinarity, Classical Dance Technique, Point Technique, Classical Dance Repertoire, Flamenco.

## **Notas Introdutórias**

1. O presente relatório de estágio foi elaborado de acordo com o Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa (janeiro 2012). Não obstante todas as citações nele apresentadas respeitam a grafia da fonte.
2. Todas as citações e referências bibliográficas elaboradas neste relatório são de acordo com o estilo científico da APA – American Psychological Association (6ª ed.).

## Índice geral

Agradecimentos .....	v
Resumo .....	vii
Abstrat .....	viii
Notas Introdutórias .....	ix
Índice de Figuras .....	xii
Índice de Quadros .....	xii
Índice de Gráficos .....	xiii
Lista de siglas .....	xiv
<b>Secção I - Introdução</b> .....	<b>1</b>
1. Motivação .....	3
2. Pertinência .....	4
3. Interdisciplinaridade .....	5
<b>Seção II - Enquadramento Geral</b> .....	<b>7</b>
1. Caracterização da Instituição .....	7
2. Caraterização da população .....	8
3. Descrição dos recursos físicos e humanos existentes .....	8
4. Caraterização da amostra .....	9
<b>Seção III - Objetivos</b> .....	<b>10</b>
1. Objetivo geral .....	10
2. Objetivos específicos .....	11
<b>Seção IV - Enquadramento Teórico</b> .....	<b>12</b>
1. A Pertinência musical na técnica da dança .....	12
1.1 A Dinâmica.....	13
1.2 O Ritmo .....	14
2. Competências Físicas .....	16
3. O Flamenco – contextualização e pertinência .....	18

3.1 O uso do <i>en dehors</i> .....	19
3.2 O foco e <i>los giros</i> .....	21
4. O Enquadramento Histórico do <i>Ballet</i> .....	22
5. Técnica de Dança Clássica .....	23
5.1 Técnica de pontas .....	24
6. Repertório de Dança Clássica – ‘ <i>Pas-de- quatre</i> ’ .....	26
6.1 Bailado: <i>O Lago dos Cisnes</i> .....	28
<b>Seção V - Metodologias de Investigação</b> .....	<b>30</b>
1. Metodologia investigação – ação.....	30
2. Instrumentos de avaliação .....	31
2.1 Questionário .....	31
2.2 Diário de bordo .....	34
2.3 Registo audiovisual .....	35
<b>Seção VI - Plano de Ação</b> .....	<b>37</b>
1. Estratégias .....	38
2. Calendarização .....	39
<b>Seção VII - Estágio - Apresentação e Análise de Dados</b> .....	<b>42</b>
1. O Olhar do professor .....	42
2. Desenvolvimento do Estágio .....	44
2.1 Observação sistemática .....	44
2.1.1 Desenvolvimento e calendarização .....	44
2.1.2 Objetivos - Aulas 15 e 21/10/2016.....	45
2.1.3 Reflexão e análise .....	45
2.1.4 Desenvolvimento e calendarização – Aulas 6 e 7/1/2017 .....	48
2.1.5 Objetivos .....	48
2.1.6 Reflexão e análise .....	49
2.2 Lecionação partilhada .....	52
2.2.1 Desenvolvimento e calendarização .....	52
2.2.2 Objetivos .....	52
2.2.3 Reflexões .....	53

2.3 Lecionação efetiva .....	53
2.3.1 Desenvolvimento e calendarização .....	53
2.3.2 Objetivos .....	54
2.3.3 Reflexões .....	54
3. Apresentação e Análise de Dados .....	58
3.1 Reflexão .....	74
<b>Seção VIII – Considerações e Recomendações finais</b> .....	<b>76</b>
Reflexão pessoal .....	78
Glossário de vocabulário Flamenco .....	79
Bibliografia .....	80
Apêndices e ANEXOS [disponível no volume correspondente a estes].	

---

## Índice de Figuras

Figura 1: Vista dorsal do pé direito: ossos constituintes do pé .....	43
Figura 2: Sapato de Flamenco.....	61

---

## Índice de Quadros

Quadro 1: Classes de iniciação ao movimento .....	8
Quadro 2: Curso básico de Dança (formação de bailarinos) .....	8
Quadro 3: Curso secundário de Dança (formação de bailarinos) .....	8
Quadro 4: Horário para a realização do Estágio .....	39
Quadro 5: Cronologia de aulas filmadas em suporte DVD .....	41
Quadro 6: Análise - Trabalho de Barra (dias 15 e 21/10/2016) .....	46
Quadro 7: Análise – Trabalho de Centro (dias 15 e 21/10/1016) .....	47

Quadro 8: Análise – Trabalho de Barra (dias 6 e 7/1/2017) .....	49
Quadro 9: Análise – Trabalho de Centro (dias 6 e 7/1/2017) .....	51
Quadro 10: Avaliação percentual do controlo do pé após exercícios de TBF .....	70
Quadro 11: Benefícios de trabalho ao nível do sujeito .....	70
Quadro 12: Classificação quanto ao trabalho de pontas nas aulas de TDC em auxílio de RDC .....	71
Quadro 13: Avaliação de conhecimentos técnicos adquiridos após implementação da ‘aula trabalhada’ .....	71
Quadro 14: Avaliação percentual relativamente ao estágio para o aperfeiçoamento do trabalho de TDC .....	72
Quadro 15: Análise da diferente abordagem técnica como facilitadora de dançar com sapatilhas de ponta .....	72
Quadro 16: Avaliação percentual relativamente ao estágio para a facilidade de dançar em conjunto .....	72
Quadro 17: Opinião das alunas (individual) a esta ‘nova abordagem’ técnica como complementar à TDC .....	73

---

### Índice de Gráficos

Gráfico 1: Género e Idade das alunas .....	58
Gráfico 2: Avaliação do uso do metatarso – TDC .....	59
Gráfico 3: Avaliação do uso do metatarso – TBF .....	59
Gráfico 4: Avaliação do uso do pé em <i>plié</i> – TDC .....	60
Gráfico 5: Avaliação do uso do pé em <i>plié</i> – TBF .....	60
Gráfico 6: Avaliação relativamente ao eixo – TDC .....	61
Gráfico 7: Avaliação relativamente ao eixo – TBF .....	61

Gráfico 8: Avaliação das zonas do pé – TDC .....	62
Gráfico 9: Avaliação das zonas do pé – TBF .....	62
Gráfico 10: Avaliação do esforço num <i>relevé</i> – TDC .....	63
Gráfico 11: Avaliação do esforço num <i>relevé</i> – TBF .....	63
Gráfico 12: Ação dos dedos do pé – TDC .....	64
Gráfico 13: Ação dos dedos do pé – TBF .....	64
Gráfico 14: Avaliação da força em ½ ponta – TDC .....	65
Gráfico 15: Avaliação da força em ½ ponta – TBF .....	65
Gráfico 16: Avaliação das fazes do pé – TDC .....	66
Gráfico 17: Avaliação das fazes do pé – TBF .....	66
Gráfico 18: Avaliação da noção do pé – TDC .....	67
Gráfico 19: Avaliação da noção do pé – TBF .....	67
Gráfico 20: Equilíbrio em ½ ponta – TDC .....	68
Gráfico 21: Equilíbrio em ½ ponta – TBF .....	68
Gráfico 22: Avaliação do esforço em TDC .....	69
Gráfico 23: Avaliação do esforço em TBF .....	69

---

### **Lista de Siglas**

ADCS – Academia de Dança de Setúbal;

ESD – Escola Superior de Dança;

RDC – Repertório de Dança Clássica;

TBF – Técnica de Baile Flamenco;

TDC – Técnica de Dança Clássica;

VRDC – Variações de Repertório de Dança Clássica.

## Seção I - Introdução

O presente relatório, elaborado no âmbito do curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição) da Escola Superior de Dança, refere-se ao estágio realizado pela discente na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal [ADCS].

O estágio realizou-se nas disciplinas de Técnica de Dança Clássica [TDC] e Repertório de Dança Clássica [RDC], tendo como objetivo principal proporcionar às alunas do nível Avançado II da ADCS (este correspondente ao 7º ano de dança e ao 11º do ensino escolar) uma melhor e mais sólida consciencialização do trabalho de pontas, para benefício da execução e interpretação. Tendo em conta que, para dançar em pontas é necessária uma grande capacidade técnica e artística, pois o grau de dificuldade é elevado e difícil de ser obtido, “[t]he muscle action of the leg and foot is never easy to understand and under the conditions in which it is used in ballet it is doubly complicated” (Sparger, 1970, p.39). Optou-se por adicionar a Técnica de Baile Flamenco [TBF], sendo esta uma outra técnica de dança com grande suporte e característica em todo o trabalho de pés, “(...) *taconeo* não é uma tarefa simples e demanda vivência contínua, pois, o som do *taconeo* e as suas matrizes sonoras, tão diferenciadas, parecem trazer uma energia e uma sonoridade rítmica necessária para a Dança Flamenca” (Caserta, 2008, p. 52). Assim, a TBF foi um veículo interdisciplinar no trabalho desenvolvido na disciplina de TDC, com o propósito de ser vertido com segurança e exatidão as dinâmicas dos movimentos, facilitando a execução e interpretação na disciplina de RDC, “(...) podemos considerar hoje que o conhecimento e ensino se constituem, por excelência, como fruto de um esforço interdisciplinar, no contexto de uma transformação cultural que possa facilitar tal esforço” (Leis, 2005, p. 9).

Ademais, este interesse interdisciplinar nasceu da observação de resultados menos positivos das alunas que se encontram a frequentar o ensino vocacional de dança na instituição já anteriormente mencionada, o que pensamos ter sido contornado através de uma ‘nova’ abordagem de sentir o trabalho dos pés. Deste modo, o objetivo principal deste estágio foi desenvolver competências e capacidades nas alunas, para que lhes possam ser úteis nas disciplinas de TDC e RDC. Segundo Costa (2015), “(...) a interdisciplinaridade é onde pessoas de mais do que uma disciplina aprendem uma nova

perspetiva à cerca de um ponto em comum normalmente através da prática” (Carr, Denis e Hand, 2014, citados por Costa, 2015, p. 17).

Como exemplo, temos o uso do *en dehors* e de diversas nomenclaturas da técnica de dança clássica que torna estas técnicas compatíveis e, possivelmente, a técnica de baile flamenco conseguiu tornar perceptível certos exercícios que observamos como pouco desenvolvidos e adquiridos pelas alunas a que este estágio se propôs.

Um dos pilares deste estágio foi a implementação de contextos rítmicos diferentes aos por norma utilizados pelo repertório clássico. A aquisição de uma perceção auditiva mais concreta, por parte das alunas foi uma ‘mais-valia’, para a progressão e conclusão deste trabalho. Onde “[a] qualidade e variedade musicais sublinham e apoiam as qualidades e contraste de movimento e colaboram diretamente para a corporização das qualidades artísticas a estimular nos estudantes” (Amorim, 2006, pp.12-13).

Segue-se a estrutura deste trabalho com a finalidade de orientar e clarificar a leitura. A **Seção I** faz uma Introdução onde são abordados a motivação, a pertinência e a interdisciplinaridade que estiveram subjacentes à realização deste trabalho. A **Seção II** abrange o enquadramento geral do estudo, caracterizando a população, a descrição dos recursos físicos e humanos existentes e a caracterização da amostra utilizada. A **Seção III** explica o objetivo geral e os objetivos específicos do relatório. Na **Seção IV** apresenta-se o enquadramento teórico, que inclui temas como a pertinência musical na técnica de dança; as competências físicas; o Flamenco, a sua contextualização e pertinência; o enquadramento histórico do *Ballet*; a Técnica de Dança Clássica, o Repertório de Dança Clássica ‘*Pas-de-quatre* e uma breve abordagem ao bailado ‘O Lago dos Cisnes’. A **Seção V** é dedicada às metodologias de investigação; explicando a investigação – ação e os instrumentos de avaliação utilizados neste trabalho. A **Seção VI** contempla o plano de ação, apresentando as estratégias e a calendarização do trabalho. A **Seção VII** relata o Estágio no que concerne ao seu desenvolvimento, à apresentação e análise dos dados, à reflexão e ao Olhar do professor. A **Seção VIII** finaliza o relatório com considerações e recomendações incluindo sugestões consideradas pertinentes e ainda uma reflexão pessoal.

## **1. Motivação**

Na Instituição onde se realizou o estágio, as alunas apresentam algumas fragilidades no uso e controlo dos movimentos do pé quando usam sapatilhas de ponta, o que se reflete *à posteriori* na sua execução e interpretação no RDC. Este repertório tem de ser adquirido com qualidade, para que lhes seja possível progredir com segurança e motivação para o 8º ano. Perante esta realidade, propôs-se uma outra técnica de baile - O Flamenco – que desempenhou a função de possível potenciadora das qualidades técnicas através da interdisciplinaridade, no âmbito das disciplinas de TDC e RDC.

O Flamenco é uma técnica muito complexa e elaborada relativamente às dinâmicas de movimento, estas auxiliadas pelo suporte musical que, devido aos diferentes compassos, é claro quanto as acentuações e pulsações rítmicas, o que proporciona assim uma visão mais perceptível das dinâmicas dos movimentos.

(...) a necessidade do fluxo dessa energia na dinâmica dos movimentos da Dança Flamenca, há em apoio mútuo. A visão (...) da Dança Flamenca compõe um exemplo de como estabelecer novos paradigmas que aproximam a ciência e a arte, (e, quem sabe, integrar meu lado “matemático” com meu lado “bailarino”!). (Caserta, 2008, p.82)

Outros autores advogam que a própria ação do movimento necessita de apoio rítmico e, quanto mais diversificado este for melhor será a aquisição das competências técnicas por parte dos alunos. De acordo com Ridrigues (2011), “[é] no sentido de que a ação de movimento procede a consciência do acto rítmico, de que a experiência viabiliza a compreensão, de que o envolvimento motor de interiorização, que perspetivamos um desenvolvimento de competências rítmico-motoras com base na utilização didática de músicas e danças de tradição” (p.5).

Deste modo, optou-se pelo uso da TBF com as suas especificidades para auxiliar as alunas que se encontram em formação no Ensino Vocacional de Dança da ADCS.

## **2. Pertinência**

Auxiliar na perceção de todas as funções e capacidades do trabalho dos pés é uma vantagem para a progressão, entusiasmo e trabalho intrínseco das alunas em formação vocacional que possuem desta dificuldade técnica. Nesse sentido Esteves (2013), afirma que, “[e]nsinar dança também ensina o que é corpo, mesmo que não seja o foco de conteúdo em uma aula técnica” (p.17).

De origem grega ‘*techne*’, a técnica representava uma faculdade inerente à natureza do ser humano. Esteves (2013), mencionado Aristóteles (1984) afirma que “a técnica é a ação de intencionalmente buscarmos meios para alcançar o que é bom e verdadeiro na criação” (p.35).

Para que fosse viável a progressão deste estágio, aplicou-se metodologias da TBF, parte desta nas aulas de TDC e outra nas aulas de RDC.

- a) Nas aulas de **TDC** foi desenvolvida toda a parte mais técnica dos movimentos e das suas dinâmicas, com o apoio de ‘*palos*<sup>1</sup>’ (compassos e ritmos) de flamenco “(...) cada grupo rítmico nos apresenta uma série de possíveis *Palos*” (Zanin, 2008, p.131).
- b) Trabalho técnico com especial atenção no controlo dos pés “El baile Flamenco tiene una series de características peculiares que le hacen inconfundible (...) tiene en él una importância especial la accion de los pies (...)” (Hernández, 2008, p.30).
- c) Nas aulas de **RDC**, foi aplicado o trabalho técnico desenvolvido nas aulas de TDC. O uso de compasso de palmas da TBF, foi exercido nestas aulas para ser possível a aquisição, por parte das alunas uma destreza rítmica beneficiado a acuidade musical e consciência das dinâmicas dos movimentos, com a finalidade de conseguirem interpretar e executar o que lhes é exigido.

Assim, dançar será o disfrutar do movimento ao seu limite técnico e interpretativo, “[a] dança procura traduzir em novos vocábulos, vocábulos plásticos e rítmicos, a linguagem de sentimentos” (Ribas, 1959, p.27).

---

<sup>1</sup> “Palos: denominación que se aplica en lenguaje coloquial a los diversos estilos del flamenco” (Hernández, 2008, p. 63).

### **3. Interdisciplinaridade**

A interdisciplinaridade serve o propósito comum de uma aprendizagem mais duradoura desenvolvendo no aluno uma necessidade intrínseca pelo conhecer, promovendo assim a curiosidade na pesquisa e, por conseguinte, no saber. Segundo Fazenda (2008), “[s]er fênix ou interdisciplinar é permitir-se a transmutação, é ver na história a possibilidade de recriação” (p.133).

Tornou-se pertinente investigar a origem desta palavra para que o desenvolvimento deste trabalho fosse fiel à sua designação. Como explica Aiub (2006), “O termo interdisciplinaridade é composto por três termos: *inter* – que significa ação recíproca, ação de A sobre B e de B sobre A; *disciplinar* – termo que diz respeito a disciplina, do latim *discere* – aprender, *discipulus* – aquele que aprende” (p.108) Assim conclui, “[d]esta forma, uma ação recíproca disciplinar – entre disciplinas, ou de acordo com uma ordem – promovendo um estado, qualidade ou resultado da ação equivaleria ao termo interdisciplinaridade” (Aiub, 2006, p.108).

Fazenda (2008), afirma que “a pesquisa interdisciplinar somente torna-se possível onde várias disciplinas se reúnem a partir de um mesmo objeto, porém é necessário criar-se uma situação-problema” (p.22).

Diversos são os estudos que apoiam este método de ensino-aprendizagem “(...) por sua característica transdisciplinar, a educação em Direitos Humanos pode valer-se de inúmeras linguagens verbais e não verbais, estéticas, com a valorização de diferentes canais de percepção (música, poesia, pintura, dança e teatro articulando e expressando o pensar e o sentir)” (Urban & Luparini, 2015, p.99). Assim, esclarece Trindade (2008), direcionando os conceitos interdisciplinares para a educação nomeia três perspectivas distintas, mas igualmente importantes: o Saber; o Fazer e o Sentir. (p. 81)

Avançando para o conhecimento que consideramos completo, no qual o corpo e a mente vivenciam as experiências de aprendizagem, conseguindo reter na memória um conhecimento mais global, “a interdisciplinaridade é uma exigência do mundo contemporâneo” (Tavares, 2008, p.135). Esta deve ser valorizada e explorada por todos os docentes que têm a grande responsabilidade de transmitir e partilhar os seus

conhecimentos com os discentes sempre com a meta da evolução humana, onde o objetivo será sempre o aprendiz superar o mestre. Assim, é no conhecimento total que um docente ao longo da sua experiência deve reverter para uma panóplia de alternativas de ensinamentos onde a “[n]ossa tarefa não deve ser vista como uma eleição entre diversos modos opostos de chegar ao conhecimento, senão como uma integração de alternativas complementares” (Leis, 2005, p. 9). Como prova do descrito, utilizamos esta metodologia cruzando técnicas de dança, para ver e sentir o desenvolvimento de algumas competências essenciais para a técnica de pontas, com o intuito de proporcionar ao aluno uma aprendizagem através do sentir pelo corpo dos conteúdos abordados e desenvolvidos nas disciplinas práticas. Miranda (2008) enfatiza a pertinência deste tema, “[n]a dança dos termos que procuram dar movimento e integração à disciplina, é a interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade que demonstram uma diversidade maior de sentido” (p.113).

Constatámos a capacidade que o conceito de interdisciplinaridade manifesta para a evolução do ensino-aprendizagem. Assim, “(...) nesta direção foram exploradas ideias que destacam a importância do processo de incorporação de aprendizagens para melhor compreensão e interpretação da realidade, do homem em sua subjetividade situada, para tornar o ensino interessante (...)” (Grillo & Medeiro, 1998, p. 213).

## Seção II - Enquadramento Geral

### 1. Caracterização da Instituição

A Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, fundada em 1982, por Maria Bessa e António Rodrigues e dirigida por ambos até 2003, tiveram como preocupação desenvolver um ensino de acordo com os princípios orgânicos inerentes a todas as formas de movimento. Atualmente, a Direção Pedagógica é constituída pelas professoras Iolanda Rodrigues, Maria Ruas e Marina Sacramento (Academia de Dança Contemporânea de Setúbal [ADCS], 2016).

O plano de estudos da ADCS foi publicado em Diário da República em 1985. Desde 1986, é patrocinada pelo Ministério da Educação e, em 1997, é-lhe concedida autonomia pedagógica. Certificando-os oficialmente ao abrigo da Portaria 45/2005 de 18 de janeiro e da Declaração de Retificação nº 18/2005 de 21 de março<sup>2</sup>, para a sua integração no mercado nacional e internacional. Esta escola é uma instituição de ensino vocacional em regime articulado com a Escola Secundária D. Manuel Martins e a Escola de Ensino Básico Luísa Todi de Setúbal, titulada pela Associação de Dança Contemporânea, que tem como vocação a formação de bailarinos profissionais, cujo processo tem início no ensino básico e se propaga até ao secundário.

Para além da componente pedagógica, a ADCS, por via da aproximação do tecido artístico profissional, acolhe também a Pequena Companhia / *Little Company*. Fundada em 1988, esta apresenta uma estrutura similar a uma companhia de dança profissional. Constituída por uma seleção de alunos dos níveis mais avançados do Curso de Formação de Bailarinos, proporcionando aos mesmos, experiências multidisciplinares e próximas do contexto profissional. A Companhia realiza aproximadamente 15 espetáculos ao longo do ano letivo e no seu repertório constam obras de coreógrafos de renome como: Ana Rita Palmerim, António Rodrigues, Bárbara Griggi, Carlos Prado, Cláudia Nóvoa, Daniel Cardoso, Gagik Ismailian, Heino Heiden, Iolanda Rodrigues, Marina Sacramento, Mark entre outros.

---

<sup>2</sup> Anexo A - Portaria 45/2005 de 18 de janeiro.

## **2. Caraterização da população**

A população da ACDS tem diversos níveis sendo estes organizados da seguinte forma:

Classe Infantil	Fundamentos I	Fundamentos II	Pré elementar
dos 3 aos 5 anos	dos 5 aos 7 anos	dos 7 aos 8 anos	dos 8 aos 10 anos

*Quadro 1:* Classes de iniciação ao movimento.

Elementar I	Elementar II	Intermédio I	Intermédio II	Intermédio III
5º ano de escolaridade	6º ano de escolaridade	7º ano de escolaridade	8º ano de escolaridade	9º ano de escolaridade

*Quadro 2:* Curso básico de Dança (formação de bailarinos).

Avançado I	Avançado II	8º Ano de Dança
10º ano de escolaridade	11º ano de escolaridade	12º ano de escolaridade

*Quando 3:* Curso secundário de Dança (formação de bailarinos).

## **3. Descrição dos recursos físicos e humanos existentes**

Ao longo da sua existência, a ADCS tem vindo a ocupar espaços cedidos pela Câmara Municipal de Setúbal. Atualmente, encontra-se situada, a título provisório, desde o ano letivo de 2006/2007, nas instalações da Escola Profissional de Setúbal, sitio Rua Prof. Borges de Macedo – Manteigadas.

O edifício da ADCS é composto por 1 sala de direção, 1 sala de professores, secretaria e receção, tem ainda uma casa de banho para professores e visitantes, 2 balneários para os alunos e 3 estúdios adaptados para a prática em dança com espelhos, chão com caixa-de-ar e equipados com um piano e material audiovisual.

#### **4. Caracterização da amostra**

A caracterização de uma amostra populacional e de acordo com vários autores, passa por selecionar algumas pessoas que sejam importantes para a realização do estudo em questão. Assim, “(...) a amostra, denomina-se por uma parcela representativa desta população. A escolha na maior parte das vezes, surge em função da temática, dos objetivos e da experiência do investigador” (Fernandes, 2014, p.35).

Para a realização deste estágio e por já conhecermos a instituição acolhedora, optamos pela turma Avançado II, sendo esta constituída por 9 alunos que se encontram distribuídos da seguinte forma:

Avançado II (7º ano de dança) – 9 alunos, dos quais 8 são do sexo feminino e 1 do sexo masculino<sup>3</sup>, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos.

Como podemos concluir, a amostra deste estágio destina-se à turma do nível Avançado II, da ADCS, a realizar nas disciplinas de TDC e de RDC, tendo em consideração o Plano de estudos do Curso secundário<sup>4</sup> e o calendário escolar da ADCS 2016/17<sup>5</sup>.

Salvaguardamos o facto de todas as tabelas de calendarização das aulas<sup>6</sup> inerentes a este estágio terem sido antecipadamente enviadas por email para a direção da ADCS de modo a não interferirmos com outros projetos a decorrer. Foi neste sentido que ocorreu a toda a nossa correspondência<sup>7</sup> com a referida instituição.

---

<sup>3</sup> Em virtude do nosso plano de estágio ser direcionado ao trabalho de pontas a verter para o repertório feminino, o único aluno da turma não conta na nossa amostra.

<sup>4</sup> Anexo B – Plano de estudos – Curso secundário ADCS.

<sup>5</sup> Anexo C – Calendário escolar ADCS – 2016/17.

<sup>6</sup> Apêndice A – Tabelas de calendarização das aulas.

<sup>7</sup> Apêndice B – Correspondência enviada para a ADCS.

### Seção III - Objetivos

Deparamo-nos com diversos fatores que influenciam a falta de ação que os alunos demonstram face às dificuldades físicas, técnicas e artísticas que vão surgindo no decorrer da sua formação profissional.

Uma destas questões, a que nos referimos, passa pelo trabalho de técnica de pontas desenvolvido nas aulas de TDC que possuiu conteúdos técnicos e artisticamente inerentes nas aulas de RDC. As alunas associam este trabalho a dor, falta de coordenação, desequilíbrio, etc., desenvolvendo nelas, não só o receio, bem como a falta de interesse em conseguir desenvolver, aplicar e disfrutar do grande vocabulário e virtuosismo técnico e artístico que caracteriza este ‘Dançar’.

Some people think that getting blisters and pain in feet is just a part of point work, but this does not have be the case! With strong feet and shoes that fit well from when you first start pointe, many girls have not pain at all! (Howell, 2006, p.33)

Face a este cenário, este estágio teve como desafio auxiliar as alunas a ultrapassar esta barreira. Foi necessário fixar um Objetivo geral e dele desconstruir pequenas células criando objetivos específicos para que fosse possível concretizarmos de maneira fidedigna a ajuda a que nos propusemos.

#### **1. Objetivo geral**

Desenvolver nas alunas a capacidade de uma melhor e mais sólida consciencialização do trabalho de técnica de pontas, com o apoio da acuidade rítmica de ‘palos’ do flamenco e da resistência/força muscular inerentes a esta técnica de baile, proporcionando assim, uma melhoria no desenvolvimento técnico e musical por parte destas.

## **2. Objetivos específicos**

- a) Trabalhar a sincronização entre pares;
- b) Desenvolver as distintas dinâmicas dos movimentos nas aulas de TDC a aplicar na técnica de pontas;
- c) Com o auxílio da Interdisciplinaridade, aplicar os conteúdos técnicos introduzidos e aprendidos na disciplina de TDC na disciplina de RDC;
- d) Promover, através de compassos/ritmos (*palos*) específicos do Flamenco, a acuidade musical necessária para melhor desempenho técnico e artístico;
- e) Desenvolver a resistência e consciencialização muscular do pé e pernas, utilizando a técnica de sapateado flamenco para benefício do trabalho em pontas;
- f) Facultar um trabalho independente dos membros inferiores, sem que este necessite recorrer ao uso de *port-de-bras*, utilizando como suporte a resistência dos músculos do tronco (devido ao repertório ser o *pas-de-quatre*).

## **Seção IV - Enquadramento Teórico**

O fascínio pela reflexão sobre algumas problemáticas que afetam, de forma profunda, o desempenho das alunas finalistas do Curso Vocacional de Dança e que interferem nas suas decisões, relativamente às escolhas profissionais futuras e, por vezes, até mesmo à conclusão do seu Curso, foi a principal motivação para este projeto de estágio a que nos propomos.

### **1. A Pertinência musical na técnica de dança**

A Musicalidade é certamente muito importante para o desenvolvimento de qualquer técnica de dança, pois na aula ou no palco a música auxiliará o movimento. A Professora Doutora Vera Amorim chama a atenção para os cuidados acrescidos a dar a este domínio, “[a] qualidade e variedade musicais sublinham e apoiam as qualidades e contraste de movimento e colaboram diretamente para a corporização das qualidades artísticas a estimular nos estudantes” (Amorim, 2006, pp.12-13).

Também neste contexto diversos autores enfatizam a importância para os bailarinos de experiências musicais diferente e diversificadas. De acordo com Laranjeira (2014), este facto vai educando a acuidade musical, pois o bailarino terá de estar desperto à melodia e tempo referentes a cada estilo musical. Assim, pensamos que a música flamenca pode beneficiar e tornar mais rica a formação dos bailarinos, pois esta contém a particularidade de ritmos irregulares.

Outro fator relevante, no que concerne à intervenção da musicalidade na dança, é a faculdade de interpretação que proporciona ao bailarino, alcançando o público com o seu sentimento. De acordo com Laranjeira (2014), “[a] dança serve-se do suporte emocional e expressivo que a Música confere ao movimento estabelecendo uma ligação comunicativa com o público. (...) A música tem na dança um papel fundamental, pois proporciona o ambiente necessário à qualidade expressiva do movimento” (pp.16-17).

Concluímos assim, que a musicalidade na dança é um alicerce que sustenta e completa esta Arte. Ela transporta emoção e consegue uma ligação entre a execução técnica e artística.

### **1.1 A Dinâmica**

A compreensão das diversas dinâmicas de movimento é um fator muito importante para o desempenho técnico com qualidade. Estas são mais facilmente perceptíveis através do ritmo tornando possível melhorar as capacidades artísticas. Ainda neste contexto, de acordo com Hernández (2008), constatamos que os âmbitos musicais podem configurar a expressão do movimento a que só as emoções são capazes de lhes dar conteúdo. Laranjeira (2014) afirma que “(...) a dinâmica e o tempo musical demonstram a força e o carácter que os movimentos devem ter” (p. 19). Como explica o professor Humberto Ruaz<sup>8</sup>, a aprendizagem entre a dinâmica da música e do movimento tem de ser explicada aos alunos.

Refletir sobre o forte uso das dinâmicas de movimento no *baile*<sup>9</sup> flamenco, que em muitos dos casos é o que traz leitura, não só à técnica do bailarino, bem como carácter à interpretação pois “[d]entro de las fases dinâmicas se registró si los *en dehors* se realizaban durante fases de zapateados o en fases de otros movimientos (...)” (Baena-Chicón, Vargas-Macías & Gómez-Lozano, 2015, p.22).

Um dos conteúdos que auxilia todo o movimento é a dinâmica, quando aplicada de forma correta e exata. Para que seja mais perceptível para o aluno a possibilidade de uso desta capacidade, recorreu-se à musicalidade e à sua riqueza de versatilidade, onde as dinâmicas casam num perfeito equilíbrio com os movimentos, deveremos, assim, enquanto professores proporcionar e enfatizar a sua importância rítmica e melódica. Não obstante, é pertinente reforçar a orientação de Humberto Ruaz, ao referir que numa aula de TDC a pulsação é um andamento e a dinâmica (por exp. *staccato*) é uma articulação.

---

<sup>8</sup> Seminário – ‘A interligação Música-Dança’ - realizado na ESD no âmbito do MED (5ª edição).

<sup>9</sup> “Baile: o Flamenco é um baile vivo e em contaste evolução, mas suas características básicas se cristalizaram entre 1869 e 1929, a chamada idade do ouro do Flamenco” (Caserta, 2008, p.93).

## 1.2 O Ritmo

Como afirma Xarez (2012), a capacidade rítmica é desenvolvida, treinada e melhorada através da utilização de versatilidade dos diversos ritmos motores, que desenvolvem as capacidades dos intérpretes em zonas de desconforto. Tendo um período temporal entre o rápido e lento, as possibilidades de adaptação são diversas, estimulando, assim, sucessivas adaptações a diferenciados ritmos, por conseguinte, um vasto repertório motor com mais possibilidades expressivas.

No contexto flamenco existe uma expressão designada por *palo*, responsável por todos estes ritmos específicos. Como explica Zanin (2008), “[c]ada *Palo* Flamenco é formado por uma cadência, e por um *compás*<sup>10</sup>, isto é, um ritmo bem definido que o caracteriza e nomeia” (p. 130). Temos como exemplo os compassos em doze tempos com variações rítmicas. De acordo com o mesmo autor, “[e]ste compasso de doze tempos se apresenta por meio de várias alternâncias rítmicas, tais como 2+2+3+3+2 ou 3+3+2+2+2. Tais alternâncias nos dizem a que grupo este *Palo* pertence” (pp. 130-131).

No mesmo sentido, Esteves (2013) clarifica quando diz que “[n]a classificação do ritmo musical, as danças são divididas em binárias, ternárias, mistas e livre. É o tipo de classificação mais científica e rigorosa, já que permite incluir todos os estilos de acordo com os gêneros musicais (*palos*)” (p.33).

No baile flamenco, os *palos* (gêneros musicais) são complexos e compostos, podendo ser de compasso binário, ternário, quaternário ou mesmo uma mistura entre estes, pois muitos dos *palos* começam num compasso e terminam num outro. Isto acontece porque, no baile flamenco, estes correspondem a sentimentos e, por isso, determinam a interpretação e, por conseguinte, as diversas dinâmicas de movimento, “[e]stes *palos* é que imprimem na dança flamenca suas características de ritmo e força expressiva” (Esteves, 2013, p.32).

Ao nível educacional ter-se-á um olhar atento perante cada aluno. Na perspetiva do professor Humberto Ruaz, é importante refletir a nível singular (aluno) a relação do ritmo e da métrica e como é que o aluno se relaciona com o seu próprio corpo e peso, pois é

---

<sup>10</sup> “*Compás*: medida de uma frase musical com a sua acentuação correspondente” (Caserta, 2008, p.95).

fundamental que o bailarino possua uma técnica sólida pois esta está diretamente relacionada com a ação muscular e, por conseguinte, com a musicalidade.

Considerando assim, que determinadas componentes específicas do movimento coreográfico podem ter influência quer na percepção rítmica auditiva e visual quer na concretização motora do motivo ou frase rítmica – tornando complexa a realização de ritmos simples ou intuitiva a realização de um ritmo mais elaborado; bem como conferindo diferentes níveis de dificuldade a um mesmo ritmo, para a escolha de repertório (...). (Rodrigues, 2011, p. 13)

Assim, e com a ajuda musical, onde o ritmo tem lugar de excelência, podemos beneficiar das suas ímpares faculdades para um ‘melhor dançar’. Assim afirma Braga (2010), “[o] mais importante do baile é, sem dúvida, o ritmo” (p.16). Objetivou-se para este estágio conseguir um movimento exato, sendo este dançante, recorrendo a dinâmicas precisas o que constatamos ter sido conseguido de forma consistente.

## **2. Competências Físicas**

No universo da dança, diversas são as competências físicas necessárias adquirir para que o bailarino consiga dançar. Referimo-nos a competência motoras onde podemos incluir toda a coordenação. Na perspetiva defendida por Xarez (2012), “[d]estacamos as seguintes capacidades coordenativas: ritmo, orientação, equilíbrio, diferenciação, reação e combinação (...)” (p.111).

Tendo em conta que a problemática encontrada se verifica no uso do pé e de todas as suas capacidades tornou-se iminente facultar as alunas o conhecimento que possuíamos para benefício do seu trabalho presente e no futuro. Deste modo “[o]s exercícios de sapateado atribuíam nomes à dorsiflexão, extensão plantar, e flexão do joelho facilitando a compreensão das pequenas e exaustivas sequências aplicadas em compassos metrificadas pelo ritmo que eram executados por um ou dois instrumentos de percussão” (Esteves, 2013, p. 13). Neste contexto Caserta (2008), afirma que sendo uma atividade artística, o baile flamenco pode e deve beneficiar os seus bailarinos para uma melhor preparação energética, com a finalidade de melhorar as suas carreiras tanto no presente como no futuro.

Continuando a procura sobre as compatibilidades e as diferenças entre a Técnica de dança clássica e o baile flamenco, verifica-se que ambas têm uma forte necessidade do trabalho dos pés, não só em termos técnicos como também estes são responsáveis pela interpretação do artista e da emoção que atinge o público. Como afirma Madureira (2003), “[m]uitas danças valorizam os pés como foco da narrativa, (...) o Flamenco que é uma dança muito viril e forte, utiliza-se frequentemente dos calcanhares, com forte e ritmadas batidas no solo. O balé, sempre sustentado pelas pontas, expressa a busca pelo imaterial, pelo incorpóreo (...)” (p.83). Porém, é certo que a TBF utiliza vocabulários de TDC quando trabalha a técnica de pés, “(...) en la movilidad de los pies, donde existe cierta semejanza con vocabularios de otras danzas, incluido el ballet” (Baena-Chicón, Vargas-Macías & Gómez-Lozano, 2015, p.26).

Sendo a Dança Clássica uma Arte, é também sujeita a uma técnica muito assertiva, difícil e desgastante. É de lamentar quando se constata que não existe um cuidado em facultar as medidas médicas e exames essenciais, que cada bailarino, a nível particular,

deveria obter para que o seu rendimento fosse maior e melhor e, por conseguinte, seriam evitadas lesões entre outros aspetos. Assim, “(...) a capacidade que tem todo o corpo de produzir através de seu sistema muscular, em funcionamento ideal, o que lhe permite atingir o máximo de rendimento com o mínimo de desgaste (...)” (Moretti, 2003, p.20).

Neste campo, estes cuidados implementados para o desporto de alta competição levam vantagem, porém mesmo sendo poucos os estudos disponíveis e realizados no baile flamenco começam a surgir, medindo a força, velocidade e capacidade dos sapateados dos bailarinos (as) de flamenco.

Actualmente son escasos los estudios realizados sobre el baile flamenco desde la perspectiva de la medicina, la biomecánica, la fisiología (...) hasta donde tenemos conocimiento apenas há sido analizada la duración de los apoyos o zapateados, lo cual podría permitir una mejora en el rendimiento de los bailaoras/as. (Montesinos, Santos, Monteros, Villanego & Peña, 2009, p.12)

A preocupação e consciência que cada técnica de dança suporta em desgaste físico, conduz a este novo sistema para detetar os apoios. Tem como finalidade calcular a velocidade e força dos sapateados de uma forma fidedigna, que verta na preparação do bailarino para a ‘peça’ que terá de executar. Assim, “(...) permitirá conocer exactamente las cargas externas de un montaje flamenco en concreto y estructurar de forma lógica la preparación física y técnica del bailarín para esse montaje o espectáculo” (Montesinos, Santos, Monteros, Villanego & Peña, 2009, p.13).

Através deste conhecimento e experiência profissional, pretendeu-se facultar às futuras bailarinas da ADCS incluídas na amostra deste estágio, a resistência e força de pés que se consegue alcançar e adquirir com o trabalho técnico do sapateado flamenco, pois é de nosso conhecimento ser possível através deste. De acordo com Macias (2009), “se ha registrado que bailaoras de flamenco obtienen mejores resultados de fuerza (...) que bailarinas de clásica” (Macias, 2009, p. 20).

### **3. O Flamenco – contextualização e pertinência**

O Flamenco é a arte que comunica através do corpo usando as mãos, bem como expressões faciais que demonstram o sentimento da alma e os pés, acompanhados por passos de um marcante sentido sapateado. É um corpo que reage ao som de uma guitarra ou à *letra*<sup>11</sup> de um *cante*<sup>12</sup> que se faz sempre acompanhar de um sentimento específico como a dor, o abandono, solidão, alegrias, sedução etc.... É como se possível fosse tudo de improviso, o dialogo do cante, a melodia da guitarra e a energia do baile em perfeita sintonia.

Es también una danza abstracta, sin tema concreto, con un alto poder de aislamiento y concentración, que se guía sobre todo por el sentimiento personal de cada intérprete y por su capacidad de improvisación sobre la base de la técnica aprendida. (...) [L]a acción de los pies, en realidad se baila con el cuerpo entero, combinando la elegancia y la violencia de los movimientos que son muy variados (torsión, convulsión, vaivén, giros de brazos, manos y cabeza) en una mezcla de sensualidade, elegancia, barroquismo y pasión que lo hacen inconfundible. (Hernández, 2008, p. 31)

A força desta arte está, assim, na forma com que sintetiza *toque*, *cante* e *baile* em um mesmo momento, com relevante carga emocional e excelência, “[e]l Arte Flamenco se expresa en três modos o formas principales que son el **cante, el baile y la guitarra** (...)” (Hernández, 2008, p.19).

---

<sup>11</sup> “Letra: conjunto de los versos o estrofas que constituyen la copla flamenca. La más habitual es la de cuatro versos octosílabos” (Hernández, 2008, p. 63).

<sup>12</sup> “Cante: utilizado como abreviação de ‘Cante Flamenco’, denomina o conjunto de composições musicais em diferentes estilos que surgiram entre o último terço do séc. XVIII e a primeira metade do séc. XIX, devido à justaposição de modos musicais e folclóricos existentes na Andaluzia” (Caserta, 2008, p.94).

Historicamente, o Flamenco é um cruzamento cultural de diversos povos nómadas, sendo, por esse motivo, uma cultura dialética muito rica e característica de acordo com o supramencionado. É neste contexto que “graças a junção cultural de danças folclóricas e cantos populares de vários grupos étnicos que formaram o povo andaluz como os ciganos, judeus, árabes, africanos e latinos” (Esteves, 2013, p.11). Desta forma e com o passar dos tempos, a cultura flamenca tão caracterizada pelos seus *zapateados*<sup>13</sup> e *tacneos*<sup>14</sup> continuou a sua evolução camaleónica sem, contudo, abdicar das suas origens, tornando-se, assim, uma manifestação artística que hoje é internacionalmente reconhecida.

O Flamenco pode fazer aflorar significados artísticos, existenciais, singulares e universais. Pois, os temas de cada *cante*, sua poesia, sua musicalidade, sua expressividade corporal, da beleza de cada *palo*, da vitalidade dos *tacneos*, geram uma potencialidade artística e dinâmica, relativa e caótica. Analisá-lo com objetividade científica seria uma utopia. (Caserta, 2008, p. 81)

Assim, justifica-se a pertinência da Técnica de Baile Flamenco para o desenvolvimento das dinâmicas de movimento da Técnica de Dança Clássica e a sua potencialidade interdisciplinar proposta para este estudo.

### **3.1 O uso do *en dehors***

Se por um lado o Flamenco é tão fiel aos seus conteúdos (tanto no *cante*, bem como no *toque* e no *baile*), é certo que hoje assume a importância que outros estilos de dança tiveram e têm para que a sua evolução técnica se torne cada vez mais completa.

La técnica de danza clásica es considerada la base académica de todas las manifestaciones escénicas corporales. En esta línea, la danza española há

---

<sup>13</sup> “*Zapateado*: Consiste em um baile sóbrio de grande presença flamenca, que surge a meados do séc. XIX. É uma combinação rítmica de sons executados com a planta, salto e ponta do pé” (Caserta, 2008, p. 99).

<sup>14</sup> “*Taconeo*: Série de golpes ritmados feitos com o salto (*tacón*)” (Braga, 2010, p. 172).

integrado muchos elementos y principios de la danza clásica, incluyendo el *en dehors*. También se aprecia esta influencia en el baile flamenco, sobre todo en las enseñanzas regladas, donde se advierte un ensayo constante para perfeccionar la técnica, consiguiendo movimientos más ágiles, fluidos y dinámicos. Es inevitable aludir a una herencia de *en dehors* en baile flamenco. (Baena-Chicón, Vargas-Macías & Gómez-Lozano, 2015, p.20)

O uso do *en dehors* é uma constante do baile flamenco. Este assume, de forma explícita a relevante importância que a TDC teve para com este termo técnico, desde os tempos mais antigos. Desde os tempos mais remotos “[e]l hecho de que en los bailes antiguos se concentraran los en dehors en los zapateados frente a otras partes (...)” (Baena-Chicón, Vargas-Macías & Gómez-Lozano, 2015, p.25).

Estudos realizados enfatizam a evolução do *en dehors* no baile flamenco, de uma forma dinâmica, não somente no *sapateado*, mas também em diversos passos como: *marcaje*<sup>15</sup>, *escobilla*<sup>16</sup>, *paseos*<sup>17</sup>, entre outros. Isto comprova o quão importante é esta faculdade que o baile flamenco adotou do ballet. Assim, “los datos muestran que el uso del en dehors en el baile flamenco de forma dinámica (pasos, zapateados, giros, movimientos en general), es superior en la actualidad (...), como antes de los años 80 (...) com respecto a formas estáticas (posiciones fijas) (...)” (Baena-Chicón, Vargas-Macías & Gómez-Lozano, 2015, p.26).

---

<sup>15</sup> "*Marcaje*: Movimentos de marcação dos passos executados pelo bailarino durante a letra da música” (Braga, 2010, p.171).

<sup>16</sup> “*Escobilla*: parte de um baile flamenco en la que se produce un sapateado o taconeo muy prolongado que va desde el sonido rítmico de los pies más sencillo al más complejo y desde el más lento al más rápido” (Hernández, 2008, p.62).

<sup>17</sup> “*Paseos*: Movimento de caminhadas feitas geralmente durante a letra da música” (Braga, 2010, p. 171).

### **3.2 O foco e los giros**

Muitos são os autores que debruçam os seus estudos sobre a TBF, tentando, não só atribuir a sua origem, como também a codificação do vocabulário por acharem pertinente para o ensino deste. De acordo com Sánchez (2009), esta falta de passos, codificados e identificados por uma nomenclatura específica, é uma das grandes diferenças entre a técnica de dança clássica e o flamenco. Por este motivo e necessidade, muitos dos giros no flamenco e na dança espanhola possuem a nomenclatura da técnica de dança clássica, como “(...) [p]iruetas com passé cerrado (...) Piruetas com coupé (...) Piqué dedans (...) Giros en actitud (...) Giros en arabesque (...) Giros en tendú (...) Giros en fondú (...) Un ejemplo de giro combinado poderia ser un giro en fondú detrás acabado com actitud delante” (Sánchez, 2009, pp. 9-10-11).

Constatamos ainda a relevante importância que o foco tem no baile flamenco, tendo em consideração o destaque que esta técnica impõe ao virtuosismo dos *giros*. De acordo com Caserta (2008), o movimento da cabeça fixando o foco por ser executado de uma forma rápida exige muito da coluna vertebral. Enfatiza ainda, que por se realizar o movimento de uma maneira assertiva e ativa com a intensão de enfrentar o público gera uma forte interpretação. Assim, o foco para os bailarinos (as) de flamenco são responsáveis pela qualidade e de força da dinâmica do movimento, tal como para os bailarinos (as) de dança clássica.

#### **4. O Enquadramento Histórico do Ballet**

A Dança, enquanto Arte, só surge na época Clássica, entre os povos Gregos e Romanos e mesmo assim sempre associada à prática de rituais. De acordo com Ribas (1959), mesmo após à queda do Império Romano do Ocidente a dança sobrevive, e atinge um grande marco de praticantes durante o período da Idade Média ao contrário do que se geralmente crê, porém não consegue desenvolver-se. É só durante a época Renascentista, onde os padrões culturais e artísticos greco-romanos voltam a ser utilizados, que a dança torna a ser considerada forma de Arte e começa a ser executada e exibida sob a forma de espetáculo.

O Ballet, verdadeira expressão artística e espectacular da dança surge no decurso do séc. XV, desenvolve-se no séc XVI, ganha foros de independência no séc. XVII e estabelece, definitivamente, as suas leis no séc. XVIII. No final do séc. XIX a Dança, na sua forma de Ballet, é já uma superior expressão de Arte. (Ribas, 1959, p.12)

O *Ballet Romântico* é a época mais delicada do bailado, pois tem sempre a narração de uma história normalmente associada à tragédia. Até ao final do século XIX, servia para comparar as outras expressões artísticas e receber a influência desatas. A época Romântica representa para o *Ballet* o seu primeiro período de maior brilhantismo e liberdade. É nesta época que também é introduzido no *ballet* o uso das sapatilhas de ponta que traz à bailarina a estética de “Ninfa” que tanto caracteriza este estilo de leveza. A título de curiosidade, a primeira bailarina a dançar em sapatilhas de ponta foi Maria Taglioni. De acordo com Warren (1989), “[d]ancing on the tips of the toes evolved during the Romantic period in the early nineteenth century, as a means of elevating the female dancer above the floor in order to give her an airborne, ethereal quality” (p.349).

Assim, a TDC é a dança por excelência. Nela, “[e]xistem vários outros tipos de dança, mas vê-se que quase todas, de uma maneira geral, se originam ou são influenciadas por adaptações da dança clássica, pois esta é a base de todas as outras modalidades de dança” (Silva & Schwartz, 1999, p.170).

## 5. Técnica de Dança Clássica

É importante esclarecer o termo de dança académica, para que não existam dúvidas relativamente ao *Ballet*, isto é, Dança Clássica e *Ballet* Clássico não são a mesma coisa. Quando atribuímos a nomenclatura de Clássica à dança referimo-nos a um estilo, quando a atribuímos ao *Ballet* falamos de uma época. Assim, o *Ballet* Clássico enquadra-se nos séculos XVII e XVIII, o *Ballet* Romântico no século XIX e o *Ballet* Moderno do século XX. Relativamente à Dança Clássica (ou académica), esta corresponde a um estilo. Justifica Ribas (1959), “[a] dança académica, na sua actual e sublime união à dança expressiva, é a verdadeira matéria-prima do Ballet” (p.79).

Como afirma Fernandes (2014), a terminologia utilizada no vocabulário da técnica de dança clássica é francesa por influência de *Noverre*. De acordo com Fazenda (2012) e Nascimento (2010) existem sete movimentos – 1) *plier*; 2) *sauter*; 3) *tourner*; 4) *glisser*; 5) *étendre*; 6) *relever*; 7) *élancer*, descritos por *Noverre*, os quais são reconhecidos de igual modo em qualquer parte do mundo na linguagem de dança clássica. Eles são o pilar de todos os outros movimentos técnicos.

A técnica de dança clássica proporciona aos suas estudantes capacidades de controlo de movimento através de exercícios específicos e cuidadosamente estudados, motivo pelo qual se desenvolveram diversas metodologias, perspetivando a melhoria das capacidades técnicas e artísticas dos alunos e bailarinos. Para Nascimento (2010), “a técnica de dança clássica apoia-se em princípios, normas de conduta e regras de execução de exercícios e passos que se encontram indissociavelmente interligados (...) desta forma, possibilitam o adestramento, a estruturação e o desenvolvimento dos corpos que a executam” (p.78).

A duração de uma aula de técnica de dança clássica pode variar, tendo em conta o nível e o ensino dos respetivos alunos, contudo todas têm duas fazes distintas e essências. Referimo-nos à barra e centro. Este trabalho tem de ser coerente e progressivo para que possa verter resultados positivos. Com funcionalidades diferentes, tanto o trabalho desenvolvido na barra, como o de centro são necessários para a evolução do bailarino. Neste sentido, “the barre is used to help the dancer maintain stability while performing

exercises ‘turned-out’. (...) For the advanced dancer, the barre acts as a warm-up tool” (Warren, 1989, p.7).

O trabalho de centro demonstra o que o aluno conseguiu na realidade apreender do seu trabalho na barra. Sendo o momento em que se pretende uma maior ‘inspiração’ interpretativa, iniciar o centro com um *port de bras* será uma das possibilidades mais coerentes, pois proporciona ao aluno uma consciencialização do seu eixo, através de uma posição de pés estável e de movimentos de braços, tronco e cabeça fluidos, respirados e leves, desenvolvendo a musicalidade, “[i]t is very important to remember that, in addition to warming up to the body, all barre exercises relate directly to movements that occur later in class, in the centre and allegro work” (Warren, 1989, p.78).

### **5.1 Técnica de pontas**

Dançar em pontas é uma característica que define as bailarinas num bailado clássico, “dancing on pointe is one of the main components of feminine dance (solo and duet). Its lightness, plasticity, dynamism, and expressiveness are essential for the dancer” (Kostrovitskaya & Pisarev, 1995, p, 402).

A capacidade de controlar o eixo, de subir e descer da ponta, de adquirir equilíbrio são domínios exigidos às bailarinas e, por vezes, pouco corporizados por estas. Assim, é urgente que qualquer aluna que aspire a ser bailarina, onde o uso das sapatilhas de ponta é quase sempre iminente, consiga desenvolver uma consciencialização de como beneficiar do seu corpo para conseguir alcançar este controlo tão desejado.

Os requisitos para que a bailarina se equilibre em pontas não passam apenas pela acção dos músculos, mas pela consciência do movimento e resistência muscular.

(...) A propriocepção do movimento do pé passa por sentir as linhas de forças ósseas e musculares e equilibra-las. (Rufino, 2011, p.62)

Ainda de acordo com a perspectiva de Rufino (2011), existem três posições do pé que proporcionam esta possibilidade do bem trabalhar em pontas. São estas a posição plantar; a posição de meia ponta e a posição em ponta.

Relativamente à posição plantar, a autora menciona três preocupações principais: 1) manter a rotação *en dehors*; 2) conseguir a colocação de todo pé assente no chão; 3) a distribuição do peso do corpo pela totalidade da superfície do pé.

Quanto à posição de meia ponta, que sendo esta uma posição intermédia entre a posição plantar e a posição de ponta, é aquela onde já nem todo o pé se encontra em contacto com o chão sendo o peso/eixo transferido desde os metatarsos até à planta do pé.

O equilíbrio muscular terá de ser mantido com o propósito de conseguir equilibrar uma posição vertical. É a ação tricípite conjuntamente com os músculos posteriores das pernas, bem como o quadrado plantar que suportam o tornozelo nesta posição. Como explica Howell (2006), “[t]here are lots of tiny muscles in your feet that help control the bones. (...) These muscles help with your balance, by making little changes when your foot moves (...)” (p.33).

A dificuldade técnica de dançar em pontas é uma realidade para as bailarinas, porém, também o seu sonho, motivo pelo qual nos debruçamos, cuidadosamente sobre este tema, abordando a tonicidade muscular necessária para o correto trabalho de pontas, tendo em consciência que, “[d]ancing in any form makes considerable demands on the foot; in ballet, a unique demand. It has to become strong, very supple and as sensitive as the hand, and it is used in position and movements quite outside its natural range” (Sparger, 1970, p.32).

No que concerne à capacidade de desenvolver nas alunas um trabalho de pontas consciente e evitando lesões é necessário que estas consigam consolidar em primeira estância um sólido e correto trabalho na ½ ponta, “[i]n order that the student be able to stand on pointe correctly and with stability, it is necessary to prepare the legs by exercises on demi-pointe (...)” (Kostrovitskaya & Pisarev, 1995, p. 402).

Assim, e com o objetivo de clarificar, para ser possível auxiliar no desenvolvimento técnico, os músculos solicitados são diversos, para que seja viável o trabalho do movimento de subida e descida da ponta, que mesmo não sendo necessário para um professor de dança ter um domínio sobre toda a nomenclatura muscular, é certo que o ‘olhar clínico’ não pode faltar. Como reforça Sparger (1970), “[n]ames are not necessary

to teach dancing but appreciation of the shape of the normal foot and its muscles is helpful guide to the watchful eye” (p.41).

## **6. Repertório de Dança Clássica – ‘Pas- de- quatre’**

Num bailado clássico todos os ‘papéis’ são fundamentais para que este flua, transportando a beleza, magia e o encanto para o público. É de realçar que só com todo o empenho por parte dos artistas inerentes ao espetáculo é possível um bailado atingir a sua plenitude de deslumbramento.

O Repertório de Dança Clássica inclui a interação entre vários artistas em simultâneo, sendo, porém, o número destes é variável de acordo com a Obra<sup>18</sup> e coreografia<sup>19</sup>. Como afirma Warren (1989), “[t]he works of coreography, or ballets, that are performed by a dance company” (p.380).

Considerando que grande parte do repertório de dança clássica que assistimos num bailado tem vários intervenientes, achamos necessário abordar o conceito ‘corpo-de-baile’.

The corps de ballet (...) must draw its whole charm from the effect of a mass and the precision it brings to its figurations, species of complicated maneuvers made up of steps and of groups. One can not demand such strong execution of this corps de ballet if it does not know the duties of its professional. (Ross, 2015, p. 33)

Um dos fatores que consideramos essencial trata-se da sincronização entre pares, onde o corpo-de-baile tem uma grande responsabilidade. *The Free dictionary by farlex*<sup>20</sup> (2003), aplica mesmo o exemplo do dançar em corpo-de-baile como explicação da palavra *Synchronization*, “(...) the movement of dancers in a *corps de ballet*.” Consultado em 20 de junho de 2017.

---

<sup>18</sup> Exemplo – *Lago dos Cisnes*

<sup>19</sup> Exemplo – *Pas-de-quatre*

<sup>20</sup> <http://encyclopedia2.thefreedictionary.com/Synchronization>

Esta questão torna-se pertinente no âmbito deste trabalho, uma vez que se desenvolveu o *'pas-de-quatre'* – coreografia executada e interpretada por 4 bailarinas no do 2º ato do Bailado Lago dos Cisnes, onde a sincronização é determinante. De acordo com Pinto (2016), “(...) ‘cisnes pequenos’ emana essencialmente de três características: a coordenação quase milimétrica entre os passos rápidos dos membros inferiores e o acompanhamento dos movimentos da cabeça e do olhar; a escrupulosa musicalidade coreográfica (...)” (p. 66).

Sentiu-se assim, necessidade de investigar e estudar mais matéria que suporte a compreensão deste assunto. Após uma vasta pesquisa de literatura, constatámos que o trabalho em corpo-de-baile, a sua complexidade de execução e interpretação é exaustivo, pois todos os bailarinos têm de estar em plena sincronização dando desta forma corpo e suporte a todo o bailado. Xarez (2012) refere a importância de trabalhar a dimensão temporal dos movimentos para que seja possível obter uma sincronia em grupo. O autor afirma que “[q]uando temos um coletivo de bailarinos e desejamos que todos respondam da mesma maneira a um mesmo estímulo, apercebemo-nos de que as diferenças interindividuais podem ser tão evidentes que até o público menos conhecedor ou atento as constata” (p. 116).

É neste contexto que, de acordo com Lourenço (2014), no bailado do *Lago dos Cisnes* e outros, a bailarina principal só entra em cena após quarenta e cinco minutos do início da Obra, logo será perceptível constatar que todo o bailado tem um extenso e virtuoso trabalho de corpo-de-baile, pois caso contrário não haveria nenhum espectador a plateia que apreciasse esta e outras obras.

O bailado é um espetáculo de conjunto: cada interveniente conta. A aparência de um espetáculo fortemente hierarquizado, com “primeiros bailarinos” e bailarinos de categoria intermédia e inferior é mesmo isso: uma aparência. Em qualquer bailado, o chamado “corpo de baile” conta tanto como os solistas. Não há *Lago dos Cisnes* que resista a um corpo de baile de segunda categoria. (Lourenço, 2014, p. 13)

Em suma, consideramos o trabalho de corpo-de-baile (no qual se contempla grande parte do repertório de dança clássica) como um elemento fundamental na dança clássica e do qual são exemplos bailados do repertório como o *Lago dos Cisnes*, *Giselle*, *La Sylphide*, entre outros. A revisão de literatura sobre a importância deste trabalho apresenta-se concisa havendo, no entanto, alguns autores ainda se debruçam sobre a questão do corpo-de-baile numa perspetiva da necessidade de ascensão da carreira dos bailarinos e não como um pilar estrutural da “Obra” coreográfica. Na opinião de Pires (2013), “tantas bailarinas incríveis, que se esforçam e se dedicam intensamente, mas são anônimas, pois o brilho está reservado apenas à primeira-bailarina” (p. 117).

### **6.1 Bailado: O Lago dos Cisnes**

A estreia desta Obra teve lugar em Moscovo em 1877 e por impossível que pareça foi considerada um fracasso. Para Lourenço (2014), um dos motivos principais foi a música não ser do Compositor *Tchaikovsky*, como “(...) o que sobretudo contribuiu para a falta de sucesso foi justamente aquilo que hoje se nos afigura a mais-valia deste bailado: a música de Tchaikovsky” (p. 64).

É, porém, a reposição coreográfica desta Obra em 1895 apresentada em Sampetersburgo por *Marius Petipa*<sup>21</sup> a que intitulamos nos tempos de hoje como a autêntica.

A título de curiosidade “(...) sendo o Lago dos Cisnes considerado a quintessência da era Petipa, a coreografia dos atos ‘brancos’ que materializam essa quintessência (2º, e 4º Atos, em que aparecem os cisnes não é de Petipa, mas sim do seu assistente Lev Ivanov” (Lourenço, 2014, pp. 64 – 65).

Esta obra é ainda reconhecida como o bailado mais ‘instável’ do Repertório deste Mestre, tendo sofrido várias alterações ao longo dos anos pelas companhias mais tradicionais e fieis ao Repertório Clássico. Alterações essas que chegam a cortar partes coreográficas e musicais, como por exemplo, a parte dos cisnes negros a qual nos tempos atuais não temos a possibilidade de apreciar. Como descreve Lourenço (2014), “[o] belo

---

<sup>21</sup> *Marius Petipa* (1818 – 1910).

pormenor dos seus cisnes negros da versão de 1895, recuperado no Lago dos Cisnes de Anthony Dowell para o Royal Ballet, confere ao 4º. Ato uma imagética própria que o distingue do 2º. (...) A chamada *Valse blurette*, justamente o numero em que os cisnes negros intervêm (...)" (p.81).

Este bailado mundialmente conhecido e dançado pelas maiores e mais consagradas Companhias de Dança do mundo tem uma leitura estética muito característica por ser representado por bailarinas que são mulheres-cisne, “[a] verdade é que estas criaturas não são nem cisnes nem donzelas, são ambos...” (Pinto, 2016, p.66). Este facto que confere a esta Obra uma singularidade impar.

De acordo com Lourenço (2014), *Ivanov*<sup>22</sup> é o responsável pelo realismo dos movimentos dos cisnes, as suas formações e gestos agitados tentam descarecer através da coreografia o perfil deste (ora muito calmos e serenos, ora muito agitados e nervosos). Assim, “o formalismo estilístico de Petipa dá lugar à procura de um naturalismo assente na premissa de se o corpo de baile é constituído por mulheres-cisne, então deve movimentar-se de forma a sugerir um bando de aves (...)" (Lourenço, 2014, p.80).

---

<sup>22</sup> *Lev Ivanov* (1834 – 1901).

## **Seção V - Metodologias de Investigação**

### **1. Metodologia investigação – ação**

Neste trabalho, a metodologia utilizada foi a de investigação-ação. Esta desenvolvida em forma de espiral onde a ação, observação e reflexão foram as, componentes necessárias para a evolução deste projeto.

É importante que se reconheça a pesquisa-ação como um dos inúmeros tipos de investigação-ação, que é um termo genérico para qualquer processo que siga um ciclo no qual se aprimora a prática pela oscilação sistemática entre agir no campo da prática do investigar a respeito dela. Planeja-se, implementa-se, descreve-se e avalia-se numa mudança para a melhora de sua prática, aprendendo mais, no correr do processo, tanto a respeito da prática quanto da própria investigação.

(Tripp, 2005, pp. 445.446)

Face ao exposto, podemos constatar que qualquer investigador acarreta grandes responsabilidades, pois todo o processo entre diagnosticar o problema para ser viável a construção do plano de ação que se possa implementar com sustentação a ponto de suportar uma reflexão e uma interpretação dos resultados terá de ser fidedigna da investigação. É neste sentido que Amado & Cardoso (2014) relatam “(...) [e]ntende-se, portanto, que durante todo o processo há produção do saber, através da reflexão sobre a ação, proporcionando, assim, um aumento do conhecimento do ou dos pesquisadores e das pessoas consideradas na situação e contexto investigado,” (p.188)

Assim, através desta metodologia, tivemos como objetivo solucionar problemas/situações diagnosticadas pela observação e estudadas através da reflexão, elaborando-se estratégias de ensino para responder ao problema/dificuldade que se apresentou. Com a consciência que “(...) para promover interpretações de excelência em dança têm de se utilizar metodologias de ensino que privilegiem a excelência na aprendizagem” (Rodrigues, 2011, p.16).

## **2. Instrumentos de avaliação**

Os instrumentos de avaliação a que se recorreu neste estágio, foram os que considerámos suportarem de forma fidedigna a análise do nosso estudo. Segundo Amado e Vieira (2014), “seja qual for o paradigma em que nos situemos, haverá sempre necessidade de demonstrar a credibilidade das conclusões a que se chega, a adequabilidade das respostas dadas às questões de partida da investigação, e a legitimidade dos processos metodológicos utilizados para o fazer (...)” (p. 357).

- a) Questionário misto, aplicado às alunas com a finalidade de diagnosticar e analisar de uma forma sucinta, proporcionando a reflexão sobre algumas dúvidas/questões específicas que possam emergir possibilitando assim elaborar estratégias que possam auxiliar as alunas (tanto no coletivo como no singular) ao longo de todo o processo;
- b) Diário de bordo escrito (especialmente na fase de observação) com apoio em de grelhas de observação para registo de todas as dificuldades e características individuais de cada aluna;
- c) Registo fotográfico e vídeo, do antes, o durante e o depois de todo o processo, para que seja clara a análise dos conteúdos abordados, a sua forma e os resultados que atingiram os objetivos propostos. Será pertinente afirmar que estes registos funcionaram também como diários de bordo.

### **2.1 Questionários**

Os questionários podem ser usados para entender quais as situações que podem aumentar ou reduzir o desempenho, ajudando assim a garantir a satisfação no trabalho. Este tipo de questionário procura determinar a consciência das alunas relativamente ao uso do pé, não existindo assim respostas certas ou erradas.

Após revisão de literatura, constatou-se que os autores estudados manifestam a mesma opinião relativamente ao uso do questionário como metodologia, apontando diversas vantagens e desvantagens quanto à sua eficácia.

O recurso à administração de inquéritos por questionário, tal como qualquer outra modalidade de investigação, apresenta virtudes e constrangimentos. A possibilidade de auscultar um número significativo de indivíduos, acompanhada pela possibilidade de quantificar os dados obtidos e, conseqüentemente, proceder à sua análise estatística, contribuem para a popularidade dos questionários. (Maciel, Nunes & Claudino, 2014, p.156)

De acordo com Miranda (2011), este tipo de procedimento também tem vantagens, limitações e desvantagens. Relativamente às vantagens, a autora menciona a garantia do anonimato, a possibilidade de atingir um grande número de pessoas e de localização geográficas distintas sem grandes custos, entre outras. Quanto às limitações menciona que, ficam excluídas as pessoas analfabetas, que não oferece garantias do seu preenchimento na totalidade, que os resultados podem ser criticados relativamente à sua objetividade, etc., e, por fim, quanto às desvantagens os pontos que aborda vão muito de acordo com os já mencionados nas limitações.

A investigação por questionário é uma maneira alternativa muito fiável para a investigação (...). Existem várias maneiras de fazer o questionário, passando pela maneira como se escolhe as perguntas, as respostas, a maneira de serem respondidas e a análise dos casos no final. Tem que se ter algum cuidado com as limitações e problemas que este tipo de investigação acarreta, tentando-se arranjar soluções viáveis para evitar o chamado enviesamento. (Miranda, 2011, pp.15-16)

A definição da estratégia do questionário, enquanto instrumento de investigação qualitativa e relevante ao apuramento dos dados, é defendida por diversos autores. Para Barbosa (2012), “a expressão *‘investigação qualitativa’*, de forma genérica, agrupa

diversas estratégias de investigação que partilham determinadas características, como os questionários e entrevistas” (p.5).

Ainda de acordo com o autor supramencionado, o questionário é uma técnica de recolha de dados, onde a observação informal e a análise documental geram hipóteses de investigação necessárias para o desenvolvimento de um estudo. Assim, “[o] questionário é uma técnica de investigação composta por um conjunto de questões apresentadas por escrito. O questionário deverá ser efetuado a pessoas que propiciem determinado conhecimento ao pesquisador” (Barbosa, 2012, p.84).

Refletindo sobre as questões de um questionário, Barbosa (2012) afirma que estas devem ter três princípios básicos: 1) Clareza; 2) Coerência; 3) Neutralidade. É ainda de sua opinião que este estilo de estudo facilita a análise dos dados, “(...) converter a informação obtida dos inquiridos em dados pré-formatados, facilitando o acesso a um número elevado de sujeitos e a contextos diferenciados” (Afonso, citado por Barbosa, 2012, p. 85).

Os questionários<sup>23</sup> realizados no início deste estudo com propósito de identificar as fragilidades das alunas tem um total de 14 (quatorze) perguntas, sendo uma das quais a identificação do aluno (facultativa). As restantes perguntas são diretas e propositivas, com o propósito de obter respostas mais concretas e fechadas possíveis, de modo a facilitar a análise do estudo, com a finalidade de chegar o mais próximo possível de um resultado real, tendo em conta que qualquer estudo de investigação que tenha o questionário como processo de análise corre o risco de não ter respostas verdadeiras. O mesmo acontece no questionário<sup>24</sup> apresentado às alunas após a conclusão do nosso estágio, com o objetivo de analisar e avaliar de maneira fiel o seu resultado. Os temas abordados nos questionários A e B foram direcionados à consciência corporal do pé de modo a nos ser facultada uma leitura dos factos na perspetiva de cada aluno. Deste modo traçamos o nosso plano de ação de maneira à realidade dos factos constatados por nós. O questionário C, visou facultar-nos uma avaliação sobre a implementação e resultados conseguidos com este estágio, da qual salientamos a última questão que relata a opinião da amostra (na

---

<sup>23</sup> Apêndice C – Questionário A.

Apêndice D – Questionário B – após experimentação da Técnica de Flamenco.

<sup>24</sup> Apêndice E – Questionário final de estágio.

singularidade) sobre a ‘nova abordagem’ técnica como complementar à técnica de dança clássica.

Avaliar e analisar todo o percurso do estágio foi a nossa principal premissa. Deste modo achamos pertinente aplicar este instrumento de avaliação para a conclusão deste de maneira a terminá-lo da mesma forma que o iniciámos.

## **2.2 Diário de bordo**

O Diário de bordo teve como principal função uma escrita detalhada do desenvolvimento diário da investigação, sendo por isso um instrumento de recolha de dados muito importante neste campo de ação prática de estágio.

(...) [P]or um lado, é uma fonte de dados próxima, pois as notas do diário são feitas, normalmente, pouco tempo depois dos factos ocorrerem ou reflectem pensamentos correntes depois de um facto ter passado, por outro, os diários, redigidos com notas referenciadas de data e hora, preservam a sequência e a duração das actividades. (Alves, s.d., p. 228)

Ainda na visão de Amado & Ferreira (2014), existe uma grande diversidade de diários de bordo, pois sendo estes um registo de observações, opiniões e reflexões durante um período de tempo, não terão necessariamente de serem registos escritos. Perante este horizonte consideramos os registos audiovisuais como diários de bordo<sup>25</sup>, tendo em conta a relevância que estes tiveram para sustentação deste trabalho.

Deste modo os investigadores conseguem, diariamente, consultar os seus dados e ver se existe necessidade de aplicar ou reformular alguma norma ou premissa que esteja subjacente ao seu estudo. Segundo Alves (s.d.), “[n]uma palavra, dirão os AA. (ibidem), a redacção de um diário parece ser uma expressão natural da conduta deliberativa muito adequada para a representação da planificação e acção” (p. 228).

---

<sup>25</sup> Apêndice F – DVD – Diários de bordo

A característica que sustenta este instrumento de avaliação é a análise fiel ao olho do investigador do que decorre durante o plano de ação. Uma vez que a velocidade com nos deparamos no decorrer do nosso estágio prático foi considerável, tornou-se essencial apoiarmo-nos em algumas ferramentas tais como as grelhas de observação<sup>26</sup> com o objetivo de despistar com veracidade os aspetos que consideramos urgentes.

### **2.3 Registo audiovisual**

Os registos audiovisuais permitem a análise e despiste de forma fidedigna do trabalho em investigação. Deste modo, recorrer a este instrumento foi essencial para este estudo. Segundo Campos (2011), “[a]s denominadas metodologias visuais, empregues em diferentes campos do saber, têm vindo paulatinamente a afirmar-se como vias credíveis e legítimas de exploração da realidade social e cultural” (p. 239).

Fazer uso das tecnologias em benefício da análise de estudo é uma valência nos tempos de hoje, pois estas possuem utilidade em casos investigação. Campos (2011) afirma que, “a imagem tem sido apropriada como meio auxiliar de pesquisa, tendo por tarefa aperfeiçoar ou complementar a observação científica, disponibilizando dados analíticos. Este tem sido um terreno fértil para o diálogo com as tecnologias visuais, nomeadamente a fotografia, o filme e o vídeo” (p. 240). Neste contexto, Amado & Ferreira consideram o registo audiovisual como um diário de bordo, “neles se incluem registos de outra natureza como áudio, fotografia, vídeo, entre outros” (p.278).

Uma vez que o nosso estágio se baseou numa perspetiva prática de Dança, a utilização deste instrumento de avaliação, em quanto diário de bordo tornou-se eficaz para visionar de um prisma singular (aluna) e plural (turma) o trabalho desenvolvido, afim de prontificar análises concretas e por conseguinte a reflexão de destintos conteúdos técnicos a serem implementados viabilizando assim às alunas um trabalho mais específico para que o resultado na disciplina de RDC fosse positivo e mais gratificante para elas.

É pertinente concluir que todas as imagens e filmes, recolhidos durante todo o percurso deste trabalho, respeitaram os direitos de imagem e confidencialidade da

---

<sup>26</sup> Apêndice G – Grelhas de Observação.

amostra, sendo antecipadamente solicitado autorização a todos responsáveis<sup>27</sup>(pais e alunos) tanto do uso destes instrumentos, bem como a finalidade a que se despunham. De acordo com Ribeiro (2009) e Campos (2011), todos os aspetos de uso destas ferramentas audiovisuais têm de ser mostrados aos intervenientes para que estes a aprovelem para que não sejam violados os direitos de imagem e confidencialidade.

---

<sup>27</sup> Apêndice H – Termo de autorização de pais ou responsáveis para a realização de filmagens e fotografias.

## Seção VI - Plano de Ação

O plano de ação é de acordo com os regulamentos da Escola superior de Dança, artigo 9º do Regulamento do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança, o qual contempla uma participação e prática de ensino perfazendo 60 (sessenta) abrangendo as diversas Instituições que têm para com esta protocolos de colaboração. Deste modo, a planificação é distribuída pela seguinte forma:

8 horas - Observação;

8 horas - Lecionação partilhada;

40 horas – Lecionação efetiva;

4 horas – Outras atividades pedagógicas.

Tendo em conta o contexto e o tema que suporta, reflete e aborda este estágio, ele iniciou-se utilizando 4h de observação onde a utilização de grelhas e do Diário de bordo foram fundamentais para traçar estratégias para auxiliar as alunas nas suas fragilidades. Seguiram-se 4h de lecionação partilhada, onde o trabalho partilhado entre os professores foi fundamental para que se conseguisse um despiste real das dificuldades da turma enquanto grupo, tendo em conta que para o trabalho de repertório é muito importante a sincronização de todos os elementos participantes. Posto isto, foi necessário recorrer a 2h (das 4h) de colaboração em outras atividades, para a implementação de um *workshop* de TBF com o foco no sapateado e no movimento conjunto, solicitando às alunas o preenchimento de um questionário antes e após a experiência do *workshop*, com o objetivo de tentar diagnosticar a forma de uma possível resolução da fragilidade já anteriormente descrita.

É de referir que, de acordo com o número de horas de disciplinas, o estágio realizou-se de uma forma interdisciplinar utilizando alguns *palos* do flamenco nas aulas de TDC e RDC, com o objetivo de ser ver vertido nas aulas de RDC os conteúdos explorados nas aulas de TDC.

## 1. Estratégias

As estratégias foram desenhadas de acordo com as necessidades que foram ocorrendo de forma a viabilizar o trabalho proposto. Este incidiu na sincronização entre pares para que a nível de RDC fosse conseguido um resultado positivo. Porém temos a consciência que cada aluno tem a sua individualidade que foi analisada e refletida para que em trabalho com seus pares o conjunto em corpo-de-baile resultasse. De acordo com Rodrigues (2011), “[u]ma boa estratégia de ensino deverá proporcionar sempre a possibilidade de diversificar a forma de abordagem e de implementação de uma atividade (...)” (p.15).

As estratégias que traçamos para desenvolver neste estágio foram as seguintes:

- a) *workshops* de técnica de baile flamenco com enfoque principal no trabalho dos pés e coordenação físico-rítmica;
- b) A introdução de “*palos*” musicais do baile flamenco para auxílio da acuidade rítmica em função das dinâmicas do movimento;
- c) Trabalho de sincronização entre pares através de implementação de treino em conjunto (exp. 8 alunas executaram o *pas-de-quatre* em conjunto);
- d) A aplicação de alguns exercícios de coordenação motora e resistência muscular;
- e) Construção de uma aula de técnica de dança clássica (em pontas) com os conteúdos necessários para o repertório exigido.

Mesmo com estratégias e objetivos delineados com consciência sempre que se considerou necessário intervir de forma distinta assim o fizemos. Temos plena noção que somos todos diferentes e, por esse motivo, nem todos entendemos o que nos é explicado e requerido da mesma maneira. Tivemos em preocupação o bem-estar do aluno motivo

pelo qual os abordamos de acordo a os auxiliarmos individualmente com o objetivo final do coletivo funcionar como um só.

## **2. Calendarização**

De acordo com o estágio intitulado: O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório da Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II. Este desenvolveu e aplicou as quatro fases previstas para este trabalho (observação, lecionação partilhada, lecionação efetiva e outras atividades pedagógicas) de forma distribuída entre os 3 períodos e sempre tendo em conta as metas e objetivos da escola cooperante com base no horário afixado para o decorrer do ano letivo de 2016/2017 pela ADCS.

### **Avançado II (7º ano de Dança)**

<b>Dia da semana</b>	<b>Horário</b>	<b>Disciplina</b>
<b>6ª feira</b>	14,30h/ 16h	TDC
<b>Sábado</b>	8,45h/ 10,15h	TDC
	10, 15h/ 11,45h	RDC

*Quadro 4:* Horário para a realização do estágio.

Assim, durante o 1º período letivo utilizaram-se 4h de observação; 4h de lecionação partilhada; 11h de lecionação efetiva (sendo estas divididas em 2,30h para TDC, 2,30h para RDC e 6h para trabalho de pontas) e 2h de outras atividades pedagógicas. No 2º período letivo utilizaram-se 4h de observação para observação e possível resolução de problemáticas; 4h de lecionação partilhada (sendo 1,30h na disciplina de TDC e 2,30h na disciplina de RDC) e 23h de lecionação efetiva (sendo estas divididas entre 17h para TDC e 6h para RDC e pontas). Por ultimo, durante o 3º período letivo utilizaram-se 6h de lecionação efetiva (sendo estas divididas entre 4,30h para TDC e 1,30h para RDC) 2h restantes reservadas para outras atividades pedagógicas, num trabalho técnico do trabalho de pés da TBF com o principal objetivo de desenvolver de uma forma mais concisa a resistência e rapidez de movimentos dos membros inferiores, sem que estes necessitem

de um auxílio frequente do uso dos membros superiores e, assim, despistando uma das problemáticas principais deste estágio.

É ainda pertinente esclarecer que durante o 1º período todo o apoio que foi facultado às alunas tanto nas aulas de TDC, como nas de RDC teve foco principal no espetáculo que a ADCS realizou no dia 16 de dezembro de 2017 no Teatro Luísa Todi em Setúbal, espetáculo esse intitulado ‘A Tartaruga e a Lebre’, no qual as alunas inerentes a este estágio tiveram um repertório específico desta peça – as Fadas.

Durante o 2º período todo o trabalho teve como objetivo desenvolver faculdades nas alunas de maneira a ser por estas possível executar e interpretar o repertório escolhido para o teste de 2º período o “*pas-de-quatre*” do bailado “O Lago dos Cisnes”.

No 3º período, demos prioridade à aquisição de *Skills* ainda pouco concisos por parte das alunas, tais como a resistência e força muscular necessários para uma boa performance, não só no repertório, anteriormente mencionado, como também em auxílio do pretendido para o 3º período, sendo este uma coreografia do professor titular da turma com uma valsa do compositor *Tchaikovsky* do bailado *Serenade* do coreógrafo *Balanchine*. Para uma melhor compreensão, elaborámos tabelas de trabalho dos três períodos com a respetiva distribuição de horas nas 4 fases inerentes a este estágio<sup>28</sup>.

Consideramos pertinente sintetizar cronologicamente as aulas que usámos como diários de bordo, com o enfoque de ser viável uma leitura temporal mais perceptível do trabalho realizado no percurso que traçamos. Assim, elaborámos o quadro que se segue de fácil observação dos registos audiovisuais disponíveis em anexo.

---

<sup>28</sup> Apêndice A – Tabelas de calendarização das aulas.

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

### Cronologia de aulas em diário de bordo audiovisual

Pasta	Fases de Estágio	Data	Disciplina	Observações
A	<b>Outras atividades pedagógicas</b>	9/11/16	<i>Workshop</i> TBF	Sapateado; movimento conjunto; Controlo do pé.
B	<b>Lecionação partilhada</b>	14/1/17	TDC	Observar como as alunas se colocação para os exercícios; correção do ritmo e acentuação; trabalho de coordenação ente cabeças e pernas.
C	<b>Lecionação partilhada</b>	21/1/17	<i>RDC</i>	Correção da colocação postural (costas e braços); Sincronização entre pares.
D	<b>Lecionação efetiva</b>	4/2/17	TDC (barra) e RDC	Barra – início de trabalho da aula de pontas com marcação da professora estagiária e RDC com sapatilhas de ½ ponta para melhoramento do trabalho técnico e rítmico das 1ª, 2ª sequências do ‘ <i>pas-de-quatre</i> ’.
E	<b>Lecinação efetiva - Aula observada</b>	18/3/17	TDC (pontas) e RDC	Análise da aula de TDC elaborada para auxiliar o RDC, trabalho de sincronização e correção do ‘ <i>pas-de-qtire</i> ’ desfragmentando a coreografia em sequências.
F	<b>Lecionação efetiva</b>	24/3/17	TDC	Observação sobre a evolução das alunas e reações destas na aquisição da nova abordagem técnica implementada
G	<b>Lecionação efetiva</b>	5/5//17	TDC	Observações de evolução da amostra quanto aos conteúdos abordados; análise de conteúdos técnicos a melhorar ( <i>attitudes</i> ).
H	<b>Outras atividades pedagógicas</b>	6/5/17	<i>Workshop</i> TFB	Avaliação de aquisição e desenvolvimento das alunas relativamente à velocidade, a execução e à perceção dos movimentos, tonalidades rítmicas e sonoras conseguidas.

Quadro 5: Cronologia de aulas filmadas em suporte DVD [em apêndice].

## Seção VII – Estágio - Apresentação e Análise de Dados

### 1. O Olhar do professor

Pensamos no dever do professor enquanto formador, mas também transmissor dos seus conhecimentos. De acordo com Alarcão (2008), “[a] linha de investigação sobre o pensamento do professor cedeu lugar à linha sobre o conhecimento do professor e o papel que a sua competência referencial desempenha na realização de sua tarefa docente” (p.25).

Facultar aos alunos todas as ferramentas que este possua é uma missão no ato da lecionação. Nesta perspetiva, “o professor ensina porque compreendeu a matéria e, portanto, é capaz de ‘manuseá-la’ com flexibilidade, de reestruturá-la e de dar-lhe configurações suscetíveis de serem entendidas pelos alunos com quem interage, desempenhando assim a função de mediador do saber” (Alarcão, 2008, p.25).

Neste contexto, e tendo em conta o percurso profissional do professor estagiário fazer uso de uma técnica a primeiro olhar tão distante fortificou as raízes deste ensinamento.

A utilização da TBF de forma interdisciplinar entre a TDC e RDC foi uma aposta a nosso ver bastante positiva e desafiante. O uso das sapatilhas de pontas versus os sapatos de *tacon* facultou às alunas uma vontade quase inconsciente, mas certamente intrínseca de se desafiarem a ultrapassar ideias preconcebidas por estas relativamente a todas as faculdades do uso do pé na dança clássica.

Partilhando da mesma perspetiva de Caserta (2008), que afirma que “[a] capacidade de penetração dos pés em relação ao solo, num profundo contato, permite que toda a estrutura física se edifique a partir de sua base. A imagem que temos do alinhamento é de que o corpo possui raízes” (p.51).

O trabalho e uso do pé foi também o suporte na construção do esqueleto deste trabalho, casando assim as técnicas implementadas neste estudo e auxiliando a versatilidade de possíveis abordagens para um fim concreto da consciencialização do uso do pé. Se é notório o impacto que o uso das sapatilhas de ponta tem para os pés, (a qual

por vezes pode ser tão dolorosa) também no baile flamenco os pés são alvo de grande esforço e por vezes lesões, “[e]l zaparteado es también un foco de lesiones, ya que los pies sufren constantes impactos de alta intensidad (...)” (Baena-Chicón, Vargas-Macías & Gómez-Lozano, 2015, p.26).

A dificuldade técnica de dançar em pontas é uma realidade para as bailarinas, porém, também o seu sonho, motivo pelo qual nos debruçamos cuidadosamente sobre este tema, abordando com as alunas temas como a tonicidade muscular necessária para o bom e correto trabalho de pontas bem como compreender o funcionamento do pé observando a sua anatomia como se pode observar na figura abaixo. Assim, “Dancing in any form makes considerable demands on the foot; in ballet, a unique demand. It has to become strong, very supple and as sensitive as the hand, and it is used in positions and movements quite outside its natural ranger” (Sparger, 1970, p.32).

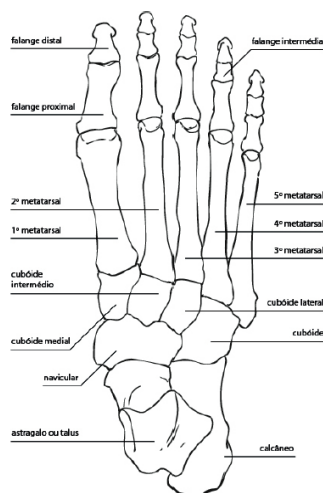


Figura 1: Vista dorsal do pé direito: ossos constituintes do pé. (Rufino, 2011, p.43)

Assim, e com o objetivo de clarificar para ser possível auxiliar no desenvolvimento técnico, diversos são os músculos solicitados para que seja viável o trabalho do movimento de subida e descida da ponta, que mesmo não sendo necessário para um professor de dança ter um domínio sobre toda a nomenclatura muscular, é certo que o “olhar clínico” não pode faltar. Assim, “[n]ames are not necessary to teach dancing but appreciation of the shape of the normal foot and its muscles is helpful guide to the watchful eye” (Sparger, 1970, p.41).

## **2. Desenvolvimento do Estágio**

De uma forma geral todos os períodos letivos apoiaram-se nas diversas fases previstas para o estágio (observação sistemática, lecionação partilhada, lecionação efetiva e outras atividades pedagógicas). Porém, foi no decorrer do 1º e 2º períodos que tanto a ‘Observação sistemática’ suportado por uma grelha de competências e faculdades a adquirir/ desenvolver bem como o registo no diário de bordo e a ‘Lecionação partilhada’ tiveram maior enfoque havendo ainda algumas horas de lecionação efetiva a decorrer. No 3º período concluímos as restantes horas previstas no estágio para a lecionação efetiva no qual o registo audiovisual foi a metodologia aplicada para se observar algumas dificuldades e fazer uma linha temporal da evolução das alunas. Por último é de referir que o tempo reservado para outras atividades pedagógicas foi utilizado através da realização de dois *workshops* de flamenco, sendo o primeiro para o despiste de fragilidades do uso do pé (realizado no início do nosso estágio) e o segundo com o principal objetivo de desenvolver de uma forma mais concisa a resistência e rapidez de movimentos dos membros inferiores sem estes necessitarem de um auxílio frequente do uso dos membros superiores e assim despistando uma das problemáticas principais deste trabalho.

### **2.1 Observação sistemática**

#### **2.1.1 Desenvolvimento e Calendarização**

Para um acompanhamento fidedigno do estudo a implementar fazendo face às lacunas a resolver, a observação sistemática é onde o investigador consegue recolher dados e traçar um plano de ação específico que contorne o problema. Como afirmam Prodanov & Freitas (2013), “[a] técnica de observação pode ser muito útil para a obtenção de informações. Mais do que perguntas podemos constatar um comportamento. (...) [é] na realidade em condições controladas para responder aos propósitos preestabelecidos” (p.104).

Os períodos de Observação foram a plataforma de partida para o início do estágio durante o 1º período e o 2º período, sendo suportados por uma grelha de observação no

que concerne a identificar pontos específicos<sup>29</sup> e também pelo Diário de Bordo<sup>30</sup> onde foi descrita a metodologia do professor titular e a capacidade de resposta dos alunos. Se por um lado foi possível analisar o conteúdo das aulas de TDC e RDC, também foi possível constatar fatores de carisma elementar requerido pelo professor titular, como por exemplo, o uso das sapatilhas de ponta partida nas aulas.

### 2.1.2 Objetivos – aulas 15 e 21/10/2016

- Observar as dificuldades das alunas de forma individual nas aulas de TDC;
- Observar as competências já adquiridas e desenvolvidas no que sustenta o trabalho do pé;
- Constatar se as alunas conseguem trabalhar em sincronia;
- Avaliar a acuidade musical e rítmica da turma entre pares e em singularidade.

### 2.1.3 Reflexão e análise

Nas primeiras 2 aulas de observação realizadas a 15 e 21 de Outubro de 2016 observamos pormenorizadamente a amostra tanto a nível singular como a nível global, para inclinarmos a nossa reflexão para elaborarmos as melhores estratégias possíveis do ponto de vista de como auxiliar as alunas para que estas vejam superadas as suas dificuldades que se concentram em diversos aspetos tais como a ação do pé que não está conseguida pois observamos que as alunas não utilizam empurrar do chão para subir à ½ ponta e assim sendo menos ainda o conseguem fazer para subir à ponta, foi igualmente notório o arrear de dedos dos pés ao fecharem posições. Outras ações tais como a dinâmica dos movimentos estavam incertas (embora seja explicada com clareza pelo professor titular); a sincronia dos movimentos entre elas não existe pois dedicam o seu trabalho a si próprias onde nem a o estímulo musical consegue uma respiração de

---

<sup>29</sup> Apêndice G – Grelhas de Observação.

<sup>30</sup> Quadro 5 – Tabela de análise - Trabalho de Barra (dias 15 e 21/10/2016) - pp.43-44.

Quadro 6 – Tabela de análise – Trabalho de Centro (dias 15 e 21/10/2016) – p.45.

Quadro 7 - Tabela de análise – Trabalho de Barra (dias 6 e 7/1/2017) – pp. 46-47.

Quadro 8 - Tabela de análise – Trabalho de Centro (dias 6 e 7/1/2017) – pp. 47-48.

simultaneidade. O uso dos braços suportados estes pela força muscular das costas também se encontram pela forma e não pelo sentir o movimento o comprometendo a execução de vários conteúdos programáticos tais como as *pirouettes*, equilíbrios entre tantos outros.

#### Trabalho desenvolvido na Barra

Trabalho na Barra	Exercício	Observação / análise
	Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Falta de contacto e pressão do pé para subir e descer da ½ ponta;</li> <li>➤ Ao fechar o <i>battement tendu</i> tendem a levantar os dedos do pé;</li> <li>➤ Falta de ação da ½ ponta para empurrar e deslizar o <i>battement tendu derrière</i> em paralelo após a execução do <i>port de bras</i>.</li> </ul>
	<i>Pliés</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Só a aluna G fez a ação correta chegada dos calcanhares ao chão após o <i>grand plié</i></li> <li>➤ <i>Rises</i> – falta a ação de empurrar o solo;</li> <li>➤ <i>dégagé</i> – fazer atenção ao trabalho pelo chão passando pela ½ ponta.</li> </ul>
	<i>Battement Tendu</i> (lentos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Execução sem dinâmica nem acento de todo o exercício (o professor explica e chama a atenção).</li> </ul>
	<i>Battement Tendu</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Falta uma vez mais das dinâmicas inerentes a cada movimento (o professor explica a importância deste assunto no <i>build up</i> dos exercícios, como a subida rápida e deslizada do pé ao <i>retiré</i> para as <i>pirouettes</i>).</li> <li>➤ Falta de controlo no trabalho do pé para abrir e fechar posições.</li> </ul>
	<i>Battement Jeté</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Falta da ação da ½ ponta;</li> <li>➤ O <i>battement piqué</i> está mais baixo do que 45° e sem a sua dinâmica;</li> <li>➤ Na subida do <i>retiré</i> para a posição <i>attitude devant</i> o pé não desliza pela perna perdendo o contacto com esta.</li> </ul>
	<i>Battement Glissé</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ O pé sai diretamente esticado, as alunas não têm trabalho de ½ ponta.</li> </ul>
	<i>Rond de Jambe à Terre</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ As alunas mostram mais cuidado com a passagem na ação do pé na ½ ponta;</li> <li>➤ Falta de dinâmica ativa para o equilíbrio entre o braço e a perna e pé que se encontram em posição de <i>arabesque</i>.</li> </ul>
	<i>Battement Fondu</i> com <i>Rond de Jambe en l'air</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A aluna D tem de ter atenção pois executa a posição de <i>cou-de-pied</i> a 90°;</li> <li>➤ Não aplicam a dinâmica do <i>piqué</i> solicitada pelo professor;</li> <li>➤ No <i>rise</i> têm de empurrar o chão para uma ½ ponta máxima;</li> <li>➤ Fazer extensão e força no pé da perna de trabalho.</li> </ul>

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

Trabalho na Barra (continuação)	<i>Battement Frappé</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A aluna G tem o <i>frappé</i> muito alto;</li> <li>➤ As alunas puxam pela coxa <i>en dedans</i> a posição de <i>attitude</i> direta que sai diretamente do <i>plié</i> (o professor refere a ação do pé e da coxa <i>en dehors</i>);</li> <li>➤ O professor solicita às alunas que na <i>attitude derrière</i> façam atenção à oposição necessária entre o pé de trabalho e o ombro oposto, para que a posição se encontre correta e facilite o equilíbrio.</li> </ul>
	<i>Adagio</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A aluna C na subida para o <i>retiré</i> faz primeiro ½ ponta na perna base;</li> <li>➤ No <i>penchée</i> é o pé do <i>arabesque</i> que leva o movimento, as alunas descem as costas primeiramente.</li> </ul>
	<i>Grand Battement</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Falta da dinâmica de ataque inerente a este movimento;</li> <li>➤ No <i>soutenu</i> atenção à ação da cabeça, o foco rápido e preciso é muito importante.</li> </ul>
	<i>Relevés</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ As alunas mostram atenção com a colocação <i>en dehors</i> porém quanto à acentuação não se encontram todas ao mesmo tempo;</li> <li>➤ O impulso e a dinâmica do movimento podem e devem apoiarem-se na música.</li> </ul>

Quadro 6: Análise - Trabalho de Barra (dias 15 e 21/10/2016).

#### Trabalho desenvolvido no Centro

	Exercício	Observação / análise
Trabalho de Centro	<i>Port de bras</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ As alunas executam os <i>port de bras</i> pela figura do movimento e não com atenção ao controlo dos braços e costas;</li> <li>➤ Falta de fluidez;</li> <li>➤ Sendo um <i>port de bras</i> de <i>Cecchetti</i> o compasso deveria ser um 6/8 e não um 2/4.</li> </ul>
	<i>Grand Battement</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atenção à dinâmica e à sincronização entre pares;</li> <li>➤ As alunas não acompanham os acentos musicais;</li> <li>➤ Falta de energia.</li> </ul>
	<i>Diagonal de Pirouettes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Falta contraste de dinâmica entre um deslizar do <i>chassé</i> para um ataque nas <i>pirouettes</i>;</li> <li>➤ Falta de coordenação com o impulso musical;</li> <li>➤ Falta de coordenação dos membros superiores, inferiores e foco (o professor relembra os erros no trabalho de barra que se vêm vertidos na execução do trabalho de centro).</li> </ul>

Quadro 7: Análise – Trabalho de Centro (dias 15 e 21/10/2016).

#### 2.1.4 Desenvolvimento e calendarização – Aulas 6 e 7/1/2017

Durante o 1º e 2º período letivos onde ocorreram as 4 h de observação<sup>31</sup> foi possível iniciar-se a lecionação partilhada e a lecionação efetiva (por parte do professor estagiário), motivo pelo qual a aula e os conteúdos abordados foram distintos, porém os parâmetros de análise para despiste de eventuais fragilidades das alunas foram os mesmos<sup>32</sup>.

Nas 2h de observação que ocorreram no 2º período, o uso de sapatilhas de pontas com fitas foi obrigatório pois todo o trabalho foi direcionado para o uso destas. Assim, elaborou-se uma aula que foi sofrendo algumas alterações á medida que as alunas iam adquirindo o vocabulário que se pretendia. A versão final da ‘aula trabalhada’<sup>33</sup> tanto ao nível de estrutura de aula técnica de dança clássica como também o acompanhamento musical<sup>34</sup> para cada exercício foi escolhido cuidadosamente como objetivo de facultar às alunas todos os conteúdos técnicos necessários para o RDC, “[t]he importance of varying the musical accompaniment from class to class cannot be overstressed. It forces the students to listen, to develop their ear for music” (Warren, 1989, p. 74).

A aula supramencionada foi visualizada pela Professora Doutora Vera Amorim orientadora deste estágio no sábado dia 18 de maio de 2017<sup>35</sup>.

#### 2.1.5 Objetivos

- Poucos *port-de-bras* para que os movimentos do resto do corpo não tenham necessidade do auxílio destes;
- Trabalho do movimento da cabeça de uma forma clara e específica;
- Desenvolver a rapidez de movimento;
- Trabalhar e adquirir diferentes dinâmicas;
- Desenvolver a acuidade musical em benefício do movimento sem, porém, descuidar do ritmo.

---

<sup>31</sup> Apêndice A – Tabelas de calendarização das aulas.

<sup>32</sup> Apêndice G – Grelhas de Observação.

<sup>33</sup> Apêndice I – Aula trabalhada.

<sup>34</sup> Apêndice J - Bibliografia musical.

<sup>35</sup> Apêndice K - Aula observada (orientação).

### 2.1.6 Reflexão e análise

Ao serem introduzidos em alguns dos exercícios músicas/ritmos/compassos de flamenco, por serem estas portadoras de uma acentuação mais explícita, onde todos os contratempos são facilmente detetados por parte dos alunos, foi por estes, possível vivenciar os exercícios através de duas abordagens distintas e clarificar algumas fragilidades ou hábitos adquiridos de modo menos correto.

As respirações; o tempo e ritmo de cada passo (movimento); as suspensões; os equilíbrios; as dinâmicas e todas as acentuações musicais são fundamentais para o resultado positivo que se deseja. Como afirma Warren (1989), “[t]he right choice of musical accompaniment encourages dancers to breathe correctly” (p. 74).

É ainda de realçar que esta aula tem a finalidade de preparar o aluno para um Repertório específico, sendo este o ‘*pas-de-quatre*’ do bailado ‘*O Lago dos Cisnes*’. Por este motivo, cada exercício teve uma função para que na globalidade da aula todas as necessidades fossem preenchidas.

#### Trabalho desenvolvido na Barra

Trabalho de Barra	Exercício	Observação / análise
	Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho de rotação <i>en dehors</i> através de <i>demi- rond de jambe à terre</i>, as alunas devem ter noção de <i>pull up</i> para o fazerem corretamente.</li> </ul>
	<i>Plié</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atenção ao trabalho em efeito “mola” para os <i>rises</i> em pontas;</li> <li>Atenção á respiração no <i>port de bras</i>.</li> <li>Cuidado relativamente às dinâmicas de movimento, ao impulso rítmico e à contagem do exercício.</li> </ul>
	<i>Battement Tendu</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso das transferências de peso, atenção à elasticidade do <i>plié</i>;</li> <li>Utilização de dinâmicas diversas e acentuações claras.</li> <li>Uso das cabeças de dinâmica <i>staccato</i> para resposta às necessidades no ‘<i>pas-de-quatre</i>’, dificuldade na execução por parte das alunas.</li> <li>Isenção de movimento dos membros superiores, dificuldade a ser superada.</li> </ul>
	<i>Battement Jeté</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atenção à acentuação dos movimentos, usos de velocidades rítmicas distintas (com a musica de compasso flamenco foi mais claro para as alunas adquirirem e entenderem os contrastes mencionados).</li> <li>Trabalho da cabeça um pouco confuso.</li> </ul>

Trabalho de Barra (Continuação)	<i>Battemet Glissé</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de velocidade com alguma dificuldade especialmente as alunas <b>A e D</b>;</li> <li>• Atenção à colocação do eixo do centro do corpo na aluna E;</li> <li>• Desenvolver equilíbrios dinâmicos.</li> </ul>
	<i>Rond de Jambe à Terre</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldade em geral de manter o movimento fluido sem, contudo, perder a acentuação; (com a musica de compasso flamenco foi mais claro para as alunas adquirirem e entenderem o tempo, mas mais complicado para fazerem fluido).</li> <li>• Atenção à rotação <i>en dehors</i>;</li> <li>• Ainda alguma falta de capacidade de acompanhar a musica.</li> </ul>
	<i>Battement Fondu</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidado para não perderem o <i>pull up</i> do tronco no momento de flexão das pernas;</li> <li>• Dificuldade de uma forma geral de subir à ponta no duplo <i>battement fondu</i> (com a musica de compasso flamenco foi mais claro para as alunas adquirirem e entenderem os contrastes mencionados);</li> <li>• Trabalhar a coordenação e o impulso para auxilio do movimento.</li> </ul>
	<i>Rond de Jambe en l'air</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As alunas apresentam algumas dificuldades em fixar a perna de apoio;</li> <li>• Atenção para não se perder a qualidade do movimento quando executado mais rápido ou em duplo <i>rond de jambe en l'air</i>;</li> <li>• Braço em 5ª posição para auxilio do eixo.</li> </ul>
	<i>Battement sur le cou-de-pied</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenção à colocação;</li> <li>• Dinâmicas diversas, as alunas têm dificuldade a estarem todas a tempo;</li> <li>• Falta de precisão de movimento.</li> </ul>
	<i>Adágio</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muita atenção à respiração, a musica tem de ser um estímulo;</li> <li>• Coordenação na execução dos movimentos – nem sempre conseguidos;</li> <li>• Trabalho de fortalecimento da perna base através de <i>fuettes</i> e <i>penchée</i>;</li> <li>• Uso de <i>port de bras</i> para auxilio do movimento e interpretação.</li> </ul>
	<i>Grand Battement</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenção ao acento e dinâmica de movimento das alunas <b>A e C</b>;</li> <li>• Ainda apresentam alguma falta de sincronização (com a musica de compasso flamenco foi mais claro para as alunas adquirirem e entenderem os contrastes mencionados).</li> </ul>
	Pé na barra (alongamento)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenção à perna de apoio;</li> <li>• Algumas alunas não estão colocadas <i>en dehors</i>;</li> <li>• Necessário lembrar o uso de respirações.</li> </ul>

Quadro 8: Análise – Trabalho de Barra (dias 6 e 7/1/2017).

### Trabalho desenvolvido no Centro

Trabalho de Centro	Exercício	Observação / análise
	<i>Petit Saut</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alguma fragilidade no uso de todas as fases do pé para saltar só o suficiente para que os pés saiam do chão;</li> <li>• Necessitam de fortalecimento dos dedos na ação de empurrar o chão;</li> <li>• Uso do metatarso;</li> <li>• <i>Pull up</i>;</li> <li>• Trabalhar de acordo com a pulsação da musica.</li> </ul>
	<i>Échappé Relevé</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A aluna D apresenta dificuldade no deslizar do <i>échappé</i>;</li> <li>• Alguma fragilidade no uso de todas as fases do pé para não saltar para a ponta;</li> <li>• Atenção ao pé a deslizar pela perna para a posição de <i>retiré</i>;</li> <li>• Dificuldade geral em manter os braços em <i>demi-seconde</i>.</li> <li>• Trabalhar atendendo aos contrastes de dinâmicas entre movimentos.</li> </ul>
	<i>Piqué turns</i> com <i>Èmboites half-turn</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As alunas B, D e G apresentam fragilidade na deslocação espacial para a perna de apoio;</li> <li>• Em geral – ter atenção ao uso do foco;</li> <li>• Respeitar as diferentes dinâmicas de movimento que constam no exercício;</li> <li>• Necessário trabalhar a coordenação em bloco de todo o corpo.</li> </ul>
	<i>Révérènce</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenção à necessária delicadeza nos <i>bourrée</i>;</li> <li>• Aplicar o movimento dançante acompanhado a música (adágio do <i>Lago dos Cisnes</i>);</li> <li>• Objetivo de transportar mentalmente as alunas para o RDC para benefício da interpretação.</li> </ul>

Quadro 8: Análise – Trabalho de Centro (dias 6 e 7/1/2017).

## **2.2 Lecionação partilhada**

### **2.2.1 Desenvolvimento e calendarização**

Segundo Santos (2010) “A importância de que os professores encontrem um espaço de reflexão onde possam discutir opiniões, evoluir teoricamente, partilhar experiências e materiais, pensar a sua prática à luz de um quadro teórico, ou simplesmente desabafar sobre os seus problemas e ansiedades reúne grande consenso.” (p.5)

É deveras importante a capacidade de partilha, análise e reflexão entre profissionais do mesmo ramo, neste caso específico será mais ainda visto se tratar de lecionação partilhada. Embora os professores possam ter perspetivas divergentes não é negativo que assim o seja pois todos poderão beneficiar de conhecimentos de outrem especialmente os alunos. Assim, “um dos principais pressupostos para se caminhar Interdisciplinarmente é o diálogo. Este deve ser reflexivo, crítico, entusiástico, que respeita e transforma. Num trabalho interdisciplinar em equipa é imprescindível que todos estejam abertos ao diálogo em qualquer momento” (Tavares, 2008, p.136).

Tendo em conta o objetivo do estágio e a calendarização do Repertório da ADCS foi necessário distribuir a lecionação partilhada nos 1º e 2º período, pois as competências a desenvolver (embora na base fossem as mesmas) em certos aspetos foram muito específicas de acordo com o necessário e pretendido no RDC. É neste sentido que concluímos que esta partilha de conhecimentos é uma sobrevalia para os docentes e alunos.

### **2.2.2 Objetivos**

- Aplicar e desenvolver conteúdos inerentes ao vocabulário de TDC que se encontram presentes em RDC;
- Elaborar conjuntamente com o professor titular um alinhamento de aula que faculte às alunas a aquisição de competências ainda pouco conseguidas;
- Desenvolver competências específicas para auxiliar o trabalho das alunas face às fragilidades entre pares.

### 2.2.3 Reflexões

A abordagem direta entre professores foi uma premissa que tínhamos como primordial para que a implementação do nosso estágio fosse conseguida, pois este trabalho em conjunto entre professores tornou não só viável o projeto como também, a nosso ver, uma mais-valia.

Foi a partir da reflexão conjunta e da partilha de experiências e opiniões que fui refletindo sobre alguns aspetos da minha prática, como os modos de avaliação utilizada e o próprio papel do professor. Desta reflexão, surgiu a necessidade de alterar alguns aspetos da dinâmica da minha sala de aula (...). Em conclusão, fazer parte deste grupo foi gratificante pois permitiu-me aprofundar o conhecimento de mim mesma como pessoa, e consequentemente como professora. (Santos, 2010, p.77).

Acreditamos que a cumplicidade entre docentes beneficia todos e quaisquer trabalhos. A amabilidade, colaboração e humildade do professor titular da turma, a que o nosso estágio se direccionou, foi imprescindível para que este fosse viável, proporcionando, assim, partilhas de ‘Saberes’ que tanto nos auxiliaram na orientação de fazer face ao que nos propusemos. Deste modo, e porque nos foi facultado as fragilidades da turma partimos para “o campo” de ensino com segurança e vantagem.

Elaboramos uma aula de técnica de dança clássica em pontas que foi evoluindo, mas sempre com a mesma base, onde o *build up* desta continha os conteúdos programáticos a serem adquiridos de forma coesa pelas alunas.

## 2.3 Lecionação efetiva

### 2.3.1 Desenvolvimento e Calendarização

De acordo com Muller (2002), existem dois aspetos fundamentais na relação professor-aluno: 1) A transmissão do conhecimento; 2) A relação pessoal dentro do

contexto de práticas educativas. É, portanto, “[e]ssa relação deve estar baseada na confiança, afetividade e respeito, cabendo ao professor orientar o aluno para o seu crescimento interno (...)” (Muller, 2002, p.276). Foi desenvolvendo esta relação professor-aluno que se tornou possível uma diferente abordagem para um objetivo específico. Assim, o uso da técnica do baile flamenco foi implementado num ambiente agradável para todos, e por parte dos alunos com grande curiosidade e empenho.

No Repertório de dança Clássica é usual o dançar em corpo-de-baile, o que exige uma sincronização exata entre pares, deste modo é pertinente que o treino relativamente às qualidades dos movimentos seja cuidado.

As respirações; o tempo e ritmo de cada passo (movimento); as suspensões; os equilíbrios; as dinâmicas e todas as acentuações musicais são fundamentais para um resultado positivo que se deseja.

### 2.3.2 Objetivos

- Utilização de poucos *port de bras* para que os movimentos do resto do corpo não tenham necessidade do auxílio destes;
- Trabalho do movimento da cabeça de uma forma clara e específica, com distintas dinâmicas;
- Desenvolver a rapidez de movimento;
- Melhorar os conteúdos técnicos de TDC aprendidos utilizando os contrastes rítmicos em benefício de diferentes dinâmicas;
- Desenvolver a acuidade musical em benefício do movimento sem, porém, descuidar o ritmo e pulsação.

### 2.3.3 Reflexões

Ensinar numa escola de ensino vocacional é necessário conseguir fundir toda a pedagogia que nos é facultada com o vocabulário artístico sem que estas se sobreponham pois, é relevante o caminho que se traçou até aos dias de hoje para que a Dança fizesse parte do ensino, “(...) podemos falar hoje de uma filosofia educativa que aponta para a

integração das áreas artísticas no currículo escolar.” (Batalha, citado por Lacerda & Gonçalves, 2009, p.110)

Toda a lecionação ao longo dos três períodos de estágio foi direcionada para as necessidades das alunas com o objetivo de facilitar a aquisição do aprender. Porém, houve diferentes abordagens nas aulas de TDC e RDC de acordo com o necessário a apreender em cada período. No 1º período, tendo em conta o espetáculo que a ADCS realiza anualmente, no Teatro Luísa Todi, em Setúbal, foi necessário preparar um repertório específico inerente a esse espetáculo. Neste ano letivo 2016/2017, o espetáculo apresentado foi ‘A tartaruga e a Lebre’ e o repertório para as alunas presentes no estágio: as Fadas. Mesmo não sendo o Repertório principal deste estágio, conseguimos implementar conteúdos pertinentes para qualquer repertório de dança clássica em pontas, referimo-nos ao controlo e consciencialização dos movimentos do pé para todo o trabalho de técnica de pontas.

Consideramos pertinente iniciar a lecionação por um *workshop* que teve como principal objetivo auxiliar os conteúdos já referidos, desenvolvendo nas alunas a capacidade de uma melhor e mais sólida consciencialização do trabalho de técnica de pontas, com o apoio da acuidade musical de *palos* do flamenco e da resistência/força muscular inerentes a esta técnica de baile, proporcionando um melhor empenho e dedicação por parte destas. Este *workshop* teve a duração de 2h, sendo estas distribuídas por um preenchimento de um questionário<sup>36</sup> (A) por parte das alunas, seguido da implementação do trabalho técnico dos pés do baile flamenco e, por último, o preenchimento do mesmo questionário<sup>37</sup> (B). Desta forma, foi nos possível fazer um despiste das dificuldades de cada aluna e planear o trabalho a desenvolver não só a nível global (turma), como também a nível singular. Assim, e após analisármos os dados, concluímos que facultar esta experiência como ponto de partida foi uma mais-valia, como se pode constatar no gráfico que se segue.

No 2º período, após ter sido facultado pelo professor titular o RDC, que iria ser trabalhado para prova final do período em questão e também para apresentação anual de

---

<sup>36</sup> Apêndice C – Questionário A.

<sup>37</sup> Apêndice D – Questionário B – após experimentação da Técnica de Baile Flamenco.

uma aula pública no Teatro Luísa Todi em Setúbal, foi possível uma implementação mais específica do uso do flamenco como veículo interdisciplinar entre as disciplinas de TDC e RDC. Após a observação foi mais claro traçar estratégias de implementação do vocabulário técnico necessário. Foi elaborada uma aula base de TDC<sup>38</sup> para trabalhar os passos que compõem o repertório *pas-de-quatre* do bailado - *O Lago dos Cisnes*. Esta aula contemplada por uma estrutura ‘normal’ de TDC. Os exercícios foram executados pelas alunas tanto com a música mais recorrente do repertório clássico, como também utilizando *palos* de flamenco, com o objetivo de observar se de facto esta nova implementação da TBF vertia ou não aspetos positivos para conteúdos tais como: o controlo do tronco; a consciencialização da imobilização dos membros superiores; as dinâmicas do movimento face ao ritmo preciso; a sincronização entre pares; a resistência muscular e a capacidade e coordenação dos pés e pernas, entre outros. Com o objetivo de se observar a evolução e podermos alterar (ou não) alguns exercícios recorreremos ao registo audiovisual e após reflexão entre os professores considerámos bastante positivo o uso desta nova técnica como veículo facilitador das dinâmicas dos movimentos; da precisão rítmica; da sincronia entre pares e da precessão da acentuação. Após reflexão e análise por parte dos professores considerámos muito positivo o uso da TBF como potenciador da interdisciplinaridade entre as aulas de TDC e RDC.

Considerando que no período transato teve uma grande projeção e importância na aprendizagem e execução dos conteúdos técnicos propostos neste estágio, e com a constatação de um resultado bastante positivo no geral da turma, conseguindo estas alunas uma prestação muito boa no teste e apresentação final.

No 3º período teve como principal objetivo ‘limpar’ e solidificar o que pensamos não ter sido conseguido de uma forma tão clara e precisa. Referimo-nos à resistência necessária para toda a coreografia *pas -de-quatre* seja adquirida por parte das alunas de maneira consistente e completa. Deste modo e tendo em conta o objetivo deste estágio, foi aplicado o segundo *workshop* de TBF contemplado na calendarização. Este teve como foco desenvolver uma velocidade de pernas e pés necessárias para a sequência de *attitudes devant e derrière* presentes na coreografia já mencionada.

---

<sup>38</sup> Apêndice I – Aula trabalhada.

As restantes aulas lecionadas foram orientadas para a colocação do movimento preciso da cabeça em coordenação com os restantes movimentos, a fim de se obter um resultado positivo. Por último, tivemos um momento de partilha (em conversa), no qual foi solicitado às alunas a sua opinião relativamente aos contributos ou não do estágio em questão e da sua implementação. Com o objetivo de refletirmos de forma fiel sobre este as alunas responderam a um questionário<sup>39</sup> cujo resultado foi positivo e de grande valia para a aquisição de competências necessárias para a Técnica de Dança Clássica.

A pedido das alunas, do professor titular da turma e com o consentimento da direção da ADCS, continuámos a implementar o nosso estudo para além das horas estipuladas e já cumpridas. Foi com muito agrado que sentimos que o nosso contributo estava a fazer diferença no percurso de ensino-aprendizagem.

---

<sup>39</sup> Apêndice E – Questionário final de estágio.

### 3. Apresentação e Análise de Dados

Os dados apresentados e analisados correspondem aos questionários feitos às alunas (8 alunas do sexo feminino) inerentes a este estágio, sendo que os dois primeiros foram feitos no início e o último após a conclusão deste. Assim, podemos observar e refletir fielmente quanto ao nosso estudo.

#### Questionários A e B

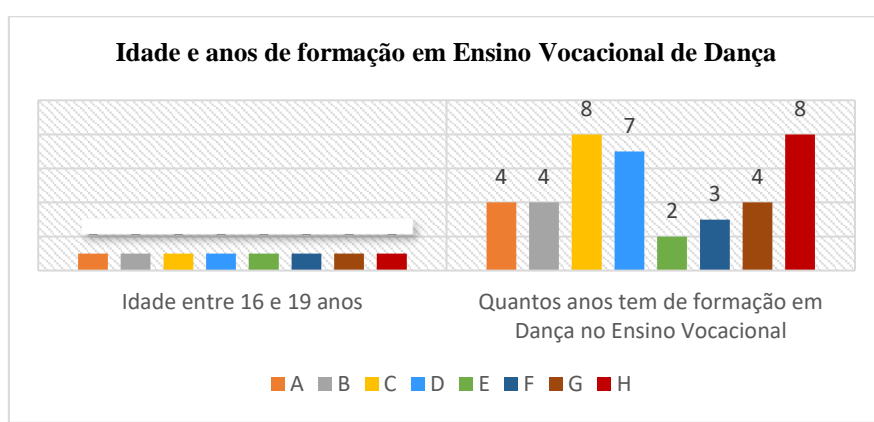


Gráfico 1: Género e Idade das alunas.

#### Notas introdutórias

Todos os gráficos que se seguem estão ilustrados da seguinte forma:

- Os gráficos mais claros correspondem às respostas das alunas relativamente ao questionário antes da implementação do trabalho de técnica de Baile Flamenco., os mais escuros são as respostas dadas pelas mesmas após a experimentação da técnica supramencionada;
- Cada cor corresponde a uma aluna para que a leitura seja mais acessível, facilitando assim uma análise de dificuldades não só ao nível da turma como também de uma forma individual;

- O anonimato da amostra ficou salvaguardado uma vez que nunca se mencionou nomes, motivo pelo qual se atribuiu letras às alunas, tornando viável uma interpretação e análise dos dados recolhidos.

### Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

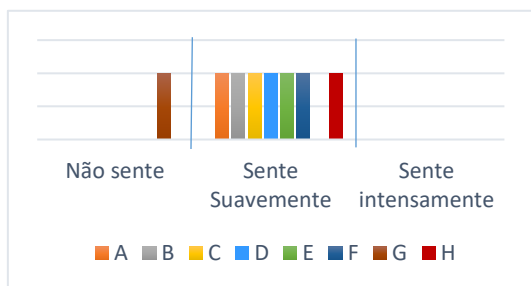


Gráfico 2: Avaliação do uso do metatarso – TDC.

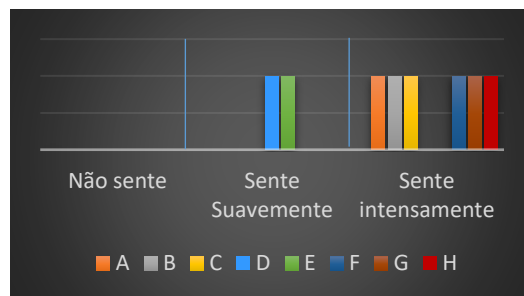


Gráfico 3: Avaliação do uso do metatarso – TBF.

### Análise:

Esta questão serviu o propósito de averiguar a noção que as alunas inquiridas têm relativamente ao pé. Pois, “[o]s tipos de movimento que cada pé faz estão diretamente relacionados com a estrutura articular” ((Rufino, 2011, p.49).

Ao visualizarmos os gráficos verificamos com clareza que as alunas conseguiram ter uma maior sensibilidade do uso do metatarso quando sujeitas à técnica de Baile Flamenco. Enquanto no 1º gráfico a maioria da amostra sente suavemente o metatarso ao esticar o pé, no 2º gráfico é notório que quase todas as alunas conseguiram sentir com intensidade esta ação do pé, em especial a aluna **G** a qual o seu resultado é expressivo.

Como explica Rufino (2011), “[n]os pés ao movimento de ‘esticar o pé’ dá-se o nome de flexão plantar (...) Este movimento é limitado pela forma dos ossos e tensão dos ligamentos circundantes.” (p.51)

Concluimos, portanto, que os exercícios da TBF implementada no decorrer deste estudo trouxeram às alunas uma sensibilidade relativamente ao uso do pé que se encontrava esquecida ou pouco corporalizada.

### Como sente o pé num exercício de *plié*?

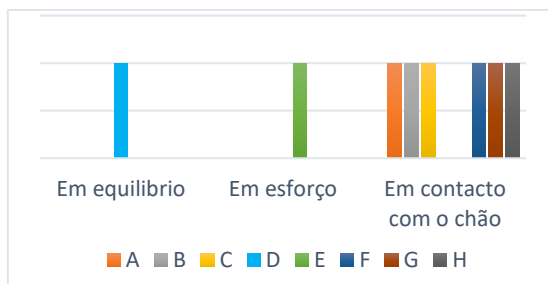


Gráfico 4: Avaliação do uso do pé em *plié* – TDC.

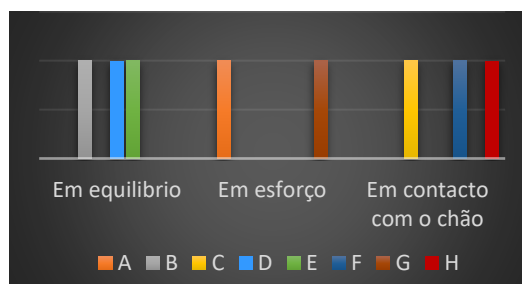


Gráfico 5: Avaliação do uso do pé em *plié* – TBF.

### Análise:

O *plié* é um movimento com característica elástica e controlada onde todo o pé tem de estar bem assente no chão para que todo o restante trabalho no decorrer de uma aula seja seguro. É relevante mencionar a importância dos calcanhares neste movimento, “[i]n demi-*plié*, the heels do not leave the floor” (Kostrovitskaya & Pisarev, 1995, p, 65).

Aqui deparamo-nos com um melhor contacto no 1º gráfico, porém é de lembrar que no 2º gráfico as alunas estavam com sapatos específicos do baile flamenco, sendo estes de salto alto e com pregos tanto no *tacon* como na ponta dianteira da sola.

Curioso foi constatar que existem algumas alunas, nomeadamente a aluna **E** (no 1º gráfico) e as alunas **A** e **G** (no 2º gráfico), que relatam ter os pés em esforço. Por outro lado, a aluna **D** sente o pé sempre em posição de equilíbrio, o que em nossa opinião também não se encontra correto especialmente no que diz respeito à TDC. Estes dois aspetos tivemos em consideração durante o estágio para fazer frente a estas fragilidades.

Destacamos ainda a capacidade de controlo técnico e de boa incorporação do movimento (*plié*) que as alunas **C** e **H** demonstraram, conseguindo em ambos os casos sentirem o pé assente no chão.

### Quando está calçado o seu eixo é?

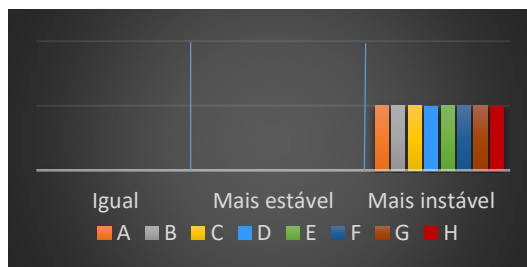
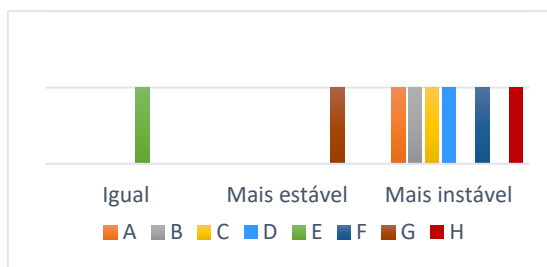


Gráfico 6: Avaliação relativamente ao eixo – TDC. Gráfico 7: Avaliação relativamente ao eixo – TBF.

### Análise:

Relativamente a esta questão a resposta que esperávamos do 1º gráfico era 'igual', considerando o nível avançado em dança a que esta amostra corresponde a percepção do alinhamento corporal deveria ser claro. Segundo Rufino (2011), “[o] alinhamento do corpo deve ser tal, ao ponto de se conseguir desenhar uma linha imaginária da cabeça ao pé de apoio, que é, de resto, o eixo onde deve cair o centro de gravidade do corpo” (p.68). Porém, só a aluna ‘E’ respondeu assim o que também nos deixou pensativos quanto à melhor estratégia a implementar para que todas as alunas se sentissem ‘igual’.

A resposta que a aluna ‘G’ atribui quando calçada em TDC também não é comum, o que nos deixou atentos para entendermos a causa desta resposta.

Já ao observarmos o 2º gráfico constatamos que a resposta é unânime entre todas as alunas e coerente com o que esperávamos desta questão, uma vez que o eixo com sapatos de flamenco se altera muito tendo em consideração não só a altura do salto como também as próprias características do sapato, como se pode observar na imagem que se segue exemplificado pela aluna.



Figura 1: Sapato de Flamenco (Sá Lopes, 2016).

**Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, ½ ponta e ponta do pé?**

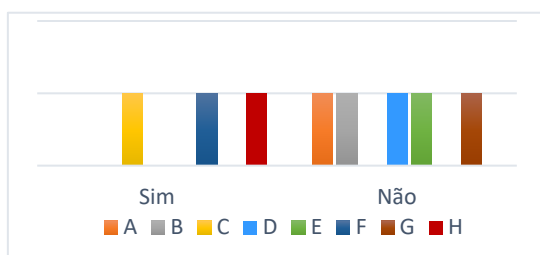


Gráfico 8: Avaliação das zonas do pé – TDC.

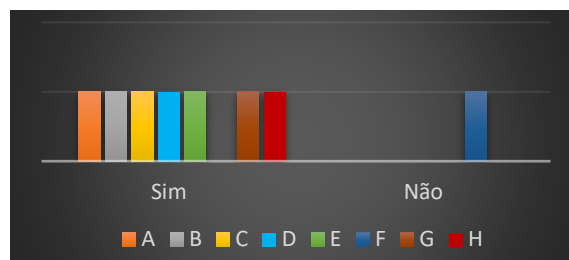


Gráfico 9: Avaliação das zonas do pé – TBF.

Análise:

A dança é uma arte que mexe com todo o corpo e os pés são a base de qualquer corpo. O próprio andar deveria facultar esta sensibilidade questionada a todas as alunas, no entanto, isso não se constatou.

A importância da noção das diferentes zonas do pé é operativa em qualquer contexto, sendo para a dança primordial pois neste implica todo o trabalho subjacente. De acordo com Rufino (2011), ao explicar a importância das distintas fazes que o pé percorre para subir de descer da ½ ponta e ponta, ele afirma que o trajeto de subida e descida do trabalho do pé deve ser o mesmo “(...) o trabalho muscular deve diferente apenas na intensidade. A propriocepção do movimento do pé passa por sentir as linhas de forças ósseas e musculares e equilibra-las” (p. 62).

Esta questão foi a que mais nos alertou para a urgência de facultar às alunas uma abordagem diferente à que lhes era habitual, pois curiosamente ou não (espectávamos que isto acontecesse), a maioria das alunas conseguiram sentir melhor todas as fases do pé com sapatos de flamenco do que com sapatilhas de TDC. Somente a aluna ‘F’ mostrou ter já adquirido um trabalho do pé consciente.

### Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

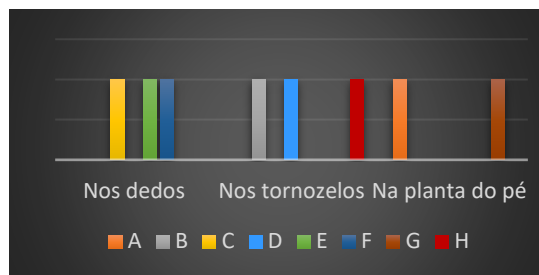
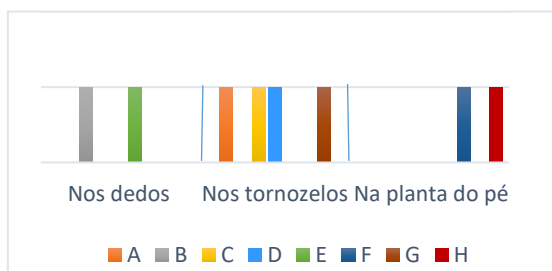


Gráfico 10: Avaliação do esforço num *relevé* - TDC. Gráfico 11: Avaliação do esforço um *relevé* - TBF.

### Análise:

Relativamente a esta questão pretendíamos avaliar se as alunas fazem “projeção” do metatarso quando executam este movimento, pois pensamos que só assim terão força para subir à ponta com segurança e correção.

Diversos são os autores que destacam este movimento nos seus livros técnicos por o considerarem muito importante para a técnica de dança. Na análise de Warren (1989), *relevé* “(...) describes a position of the supporting foot in which the heel has been raised from the floor, and the dancer is balanced on the ball of the foot (...)” (p. 380). Na orientação de Rufino (2011), define “(...) *relevé*, a elevação do corpo através da extensão do pé, levantando o calcanhar do chão” (p.44). O que se constatou nas alunas ‘A, C, D e G’.

Porém no gráfico 11 (referente à TBF) o normal seria na planta do pé, uma vez que se encontram com sapatos bastante resistentes não só na alma como da ponta do sapato. Posto isto somente as alunas ‘A e G’, responderam de acordo com o que consideramos correto em ambos os gráficos.

**Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:**

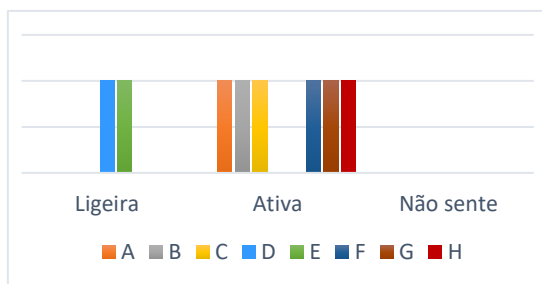


Gráfico 12: Ação dos dedos do pé - TDC.

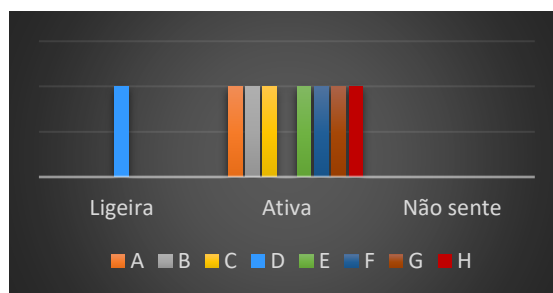


Gráfico 13: Ação dos dedos do pé TBF.

**Análise:**

Os dedos num *relevé* são um suporte essencial para que se consiga obter estabilidade de eixo proporcionando assim o equilíbrio a nosso ver transversal a todas as técnicas de dança.

Na dança clássica esta ação tem de estar consciencializada no corpo de qualquer bailarino, não esquecendo que bailarinas também executam este movimento para a subida à ponta. Rufino (2011), descreve que possuímos dois sistemas para este movimento sendo “o primeiro com o fulcro na zona da articulação metatarso-falângica e a segunda com o fulcro dos dedos, e a força executada pelos músculos posteriores da perna, que elevam o calcanhar.” (p.74)

A resposta a esta questão foi clara para a maioria das alunas ressaltando a aluna ‘D’ que afirmou sentir ligeiramente a ação dos dedos em ambos os casos e da aluna E que relatou ser mais perceptível essa ação ao usar sapatos de flamenco.

Deixou-nos assim a questão - como é que estas alunas conseguem subir à ponta? E o que fazer para as ajudar.

### Para manter a ½ ponta onde exerce maior força?

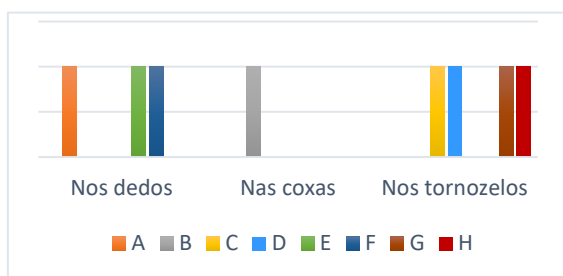


Gráfico 14: Avaliação da força em ½ ponta – TDC.

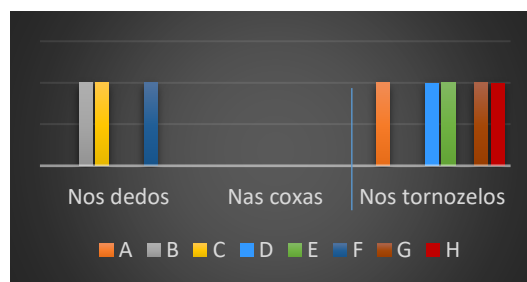


Gráfico 15: Avaliação da força em ½ ponta – TBF.

### Análise:

Esta questão serviu para despistar onde as alunas exerciam maior força para nos ser possível aplicar exercícios para a consciencialização da ½ ponta.

O trabalho em ½ ponta deve ser cuidado para que a progressão para a ponta seja correta. Ao analisarmos o 1º gráfico verificámos que as respostas das alunas se dividem entre os ‘dedos e o tornozelo’, o que nos levou a constatar que não conseguem executar um *relevé* corretamente. Esta posição é muito importante nas técnicas de dança pois sustenta diversos conteúdos programáticos tais como as pirouettes, equilíbrios, entre outros.

O *relevé* requer grande estabilidade e força no tornozelo. Assim, “[t]his position requires hyper-mobility in the ankle and instep joints” (Warren, 1989, p. 71).

Na realidade com sapatos de flamenco os exercícios em ½ ponta são executados sempre em *demi-plié* o que se pressupõe que sejam feitos nos ¾ de ponta, não obstante a resposta ser a mesma podendo, porém, levantar algumas dúvidas às alunas uma vez que estas não se encontram familiarizadas com a TBF.

Constatamos com curiosidade que somente as alunas ‘**D**, **H** e **G**’ sentem maior esforço no mesmo local em ambos os gráficos.

**Na ½ ponta consegue sentir separadamente a planta do pé e os dedos?**

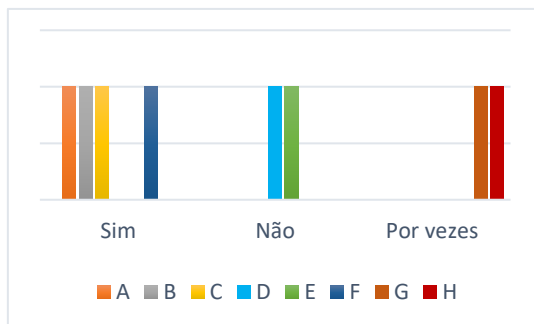


Gráfico 16: Avaliação das fazes do pé – TDC.

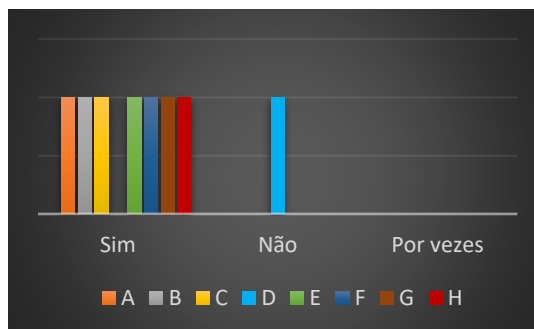


Gráfico 17: Avaliação das fazes do pé – TBF.

Análise:

Esta avaliação deixou-nos preocupados relativamente às alunas ‘D e E’, tendo em conta que na posição de ½ ponta (na TDC) afirmarem não conseguirem sentir separadamente a planta do pé e os dedos.

Adquirir uma consciencialização a nível muscular é primordial para que se consiga fazer uso deste de forma correta. Considerando que todo o pé tem músculos (embora pequenos) são distintos saber distingui-los e senti-los é uma ferramenta necessária para qualquer bailarino ou aluno.

Veamos a perspetiva de Warren (1989), quando afirma que “En demi-pointe the center of weight falls between the first and the second toes” (p.20). Porém também esclarece que “[t]he position on the foot when the heel is raised from the floor and the dancer is poised on the ball of the foot (...)” (p.377). Constatamos assim, que tanto os dedos como a planta do pé são muito importantes e o bailarino deve ter essa sensibilidade de sentir a diferença entre estes.

Não sentir separadamente a planta do pé dos dedos é um ponto que nos relevou a refletir e analisar para se implementar exercícios específicos a estes domínios.

Uma vez mais esta questão não se torna urgente na TBF por esta ser feita com os sapatos supramencionados.

**Na ½ ponta consegue sentir a diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?**

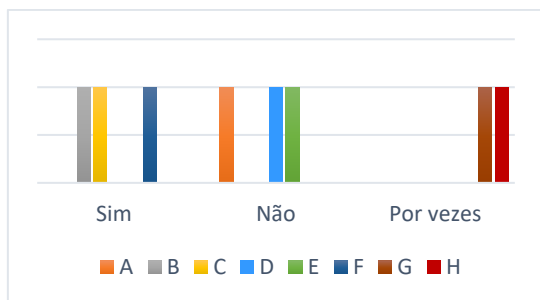


Gráfico 18: Avaliação da noção do pé – TDC.

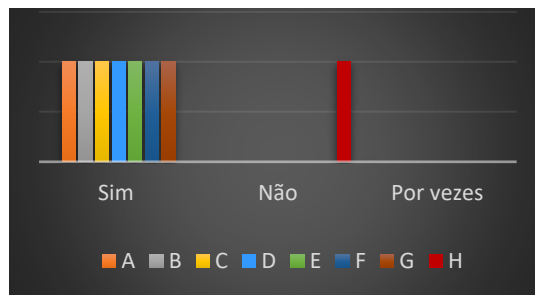


Gráfico 19: Avaliação da noção do pé – TBF.

Análise:

O equilíbrio é influenciado por diversos fatores tais como o visual. A importância do foco para manter a estabilidade física e todo o alinhamento é tão necessário como o controlo do movimento do pé. Assim, “[o]s receptores sensoriais da visão estão no plano anterior e o equilíbrio é influenciado também pelos estímulos visuais” (Rufino, 2011, p.71). Xarez (2012), sugere o treino de exercício com os olhos fechados, exercícios em superfícies inclinadas e em plataformas instáveis afim de provocar o desequilíbrio pois afirma serem benéficos para a melhoria do equilíbrio para um bailarino.

Porém a nossa questão foi relativamente ao controlo do pé, pois sabemos ser possível uma bailarina estar em equilíbrio e corrigir o seu próprio desequilíbrio para manter o equilíbrio. Era expectante que as alunas conseguissem sentir a diferença de equilíbrio. Nesta questão constatamos que a TBF teria uma influência muito positiva para todo a consciência do pé que pretendíamos que as alunas adquirissem, uma vez que somente no gráfico 17 as alunas conseguiram sentir a diferença do equilíbrio descrito o qual é relevante quanto à diferenciação entre a ½ e ¾ de ponta. As únicas alunas que apresentaram essa consciência adquirida foram as ‘B, C e F’.

### Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

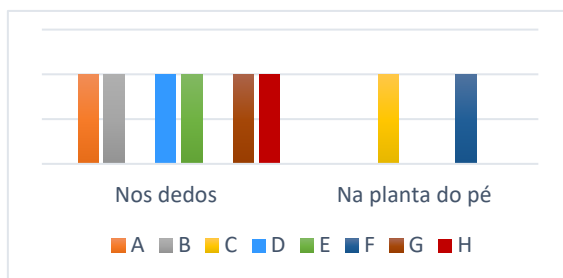


Gráfico 20: Equilíbrio em ½ ponta – TDC.



Gráfico 21: Equilíbrio em ½ ponta – TBF.

### Análise:

As respostas facultadas pelas alunas deixaram-nos a seguinte questão: saberão elas a diferença entre a planta e os dedos dos pés?

Uma vez que o equilíbrio de ½ ponta se encontra na planta pois quando este é transferido para os dedos já será certamente ¾ de ponta, isto referente à TDC.

Com enfoque em clarificar esta pergunta, urge definir a posição de ½ ponta. Warren, (1989), clarificada seguinte forma “[t]he position on the foot when the heel is raised from the floor and the dancer is poised on the ball of the foot (...)” (p.377). Quando estendemos esta definição ao equilíbrio e estabilidade do corpo, Kostrovitskaya & Pisarev (1995), afirmam que “[t]he basis of stability lies in the presevation of the vertical axis, which passes through the middle of the head and body to the ball of the supporting foot when on is standing one demi-pointe” (p, 62).

Relativamente à TBF, o equilíbrio encontrasse nos dedos uma vez que toda esta técnica necessita da sonoridade dos pregos que se encontram na zona dianteira do sapato e ainda por quase todos os exercícios serem executados em *demi-plié* como já fora referido. Só a aluna ‘F’ mostrou ter essa noção do uso do pé.

Não obstante do que já foi relatado será pertinente relembrar que fazer uso dos músculos mesmo que pequenos como os dos pés é essencial para desenvolver esta ‘skill’ transversal a qualquer técnica de dança. Como descreve Howell (2006), “[m]ost of the stability in your feet comes from mastering control of the small muscles inside them” (p.35).

### Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

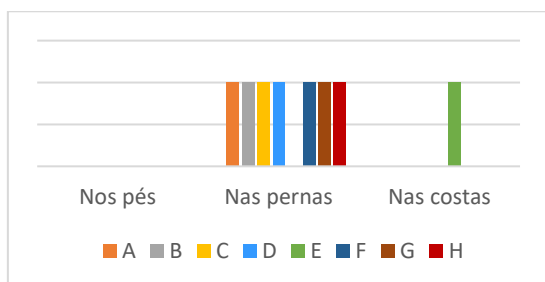


Gráfico 22: Avaliação do esforço em TDC.

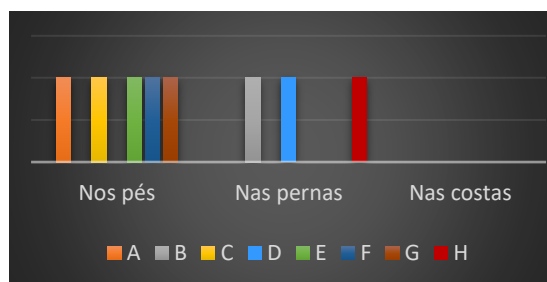


Gráfico 23: Avaliação do esforço em TBF.

#### Análise:

Esta questão individualiza as alunas no sentido em que nos foi possível ter a percepção de onde cada uma sentia exercer mais esforço/ tensão, o que não confundamos com força pois essa de acordo com Xarez (2011), faz parte do treino e conduz a melhoramento técnico e não de uma sensação exaustiva.

De acordo com a nossa pesquisa e experiência, os pés são o suporte não só do corpo, mas também de grande parte dos exercícios técnicos transversal à maioria dos estilos de dança. Rufino (2011) reforça esta perspetiva mesmo a nível esquelético “(...) a arquitetura abobadada dos ossos proporciona uma plataforma dinâmica que dá resiliência, força e elasticidade ao pé tornando-o não só uma base firme de suporte, como capaz de absorver o choque do impacto” (p.55). Na TDC temos como exemplo um *développé* onde a extensão do pé deve não só aliviar e alongar as pernas como também proporcionar uma maior amplitude do movimento.

Constatamos após analisarmos os questionários que nenhuma das alunas considerou os pés relativamente à TDC. Não obstante a maioria classificou os pés no quadro da TBF.

Foi nesta questão final que nos deparamos com a urgência de uma abordagem diferente à TDC. O uso da interdisciplinaridade confirmou-se pertinente. A abordagem de conteúdos transversais a qualquer técnica de dança (no uso do pé) foi essencial.

Após a conclusão do estágio foi solicitado às alunas que preenchessem um último questionário para que de forma fidedigna pudéssemos avaliar e analisar o resultado deste. Encontra-se exposto de forma mais sucinta, porém a última questão foi transcrita na íntegra mantendo, porém, o anonimato das alunas.

### Questionário final de estágio

<b>Como sentiu o controlo do pé no trabalho em pontas depois dos exercícios de técnica de sapateado do baile flamenco?</b>		
Melhor	Igual	Pior
87,5%	12,5%	0%

*Quadro 10:* Avaliação percentual do controlo do pé após exercícios de TBF.

#### Análise:

Constatou-se de forma bastante positiva que a implementação de exercícios de TBF os quais se reportam ao sapateado beneficiaram o ‘sentir’ do controlo do pé no trabalho em sapatilhas de ponta. Acrescentamos ainda que somente a aluna ‘C’ que afirmou ser ‘igual’, todas as restantes afirmaram ser ‘melhor’.

<b>Após experienciar a técnica de baile flamenco como acha que consegue desenvolver o seu trabalho nas aulas de técnica e repertório de dança clássica (pontas)?</b>					
Assinale com uma cruz todas as que achar verdadeiras	Mais claro	Mais acentuado	Mais dinâmico	Mais confuso	Igual ao que já conseguia
	3	3	7	0	0

*Quadro 11:* Benefícios de trabalho ao nível do sujeito.

#### Análise:

Todas as alunas relataram melhorias no seu trabalho após a experimentação da TBF em diferentes conteúdos sendo, contudo, o mais evidente o trabalho quanto à dinâmica. Todos os elementos da amostra deste estágio apontaram mais do que um contido beneficiado por esta implementação técnica e nenhum afirmou ser ‘mais confuso’ ou ‘igual ao que já conseguia’.

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

<b>Achou que o trabalho desenvolvido em técnica de pontas nas aulas de TDC auxiliou a execução e interpretação do repertório exigido?</b>	
Sim	Não
8	0

Quadro 12: Classificação quanto ao trabalho de pontas nas aulas de TDC em auxílio de RDC.

### Análise:

De forma unânime constatamos que (de acordo com as alunas em estágio) o trabalho de TDC quando implementado e trabalhado em sapatilhas de ponta beneficia de maneira inequívoca a execução e interpretação do RDC.

<b>A que nível considera que a aula elaborada durante o período de estágio beneficiou para um conhecimento mais consciente do suporte da técnica de dança clássica?</b>							
Assinale com uma cruz todas as que achar pertinentes.	O uso das costas	O uso do pé	A rapidez de movimento	O contraste das diferentes dinâmicas dos movimentos	As acentuações e pulsações rítmicas	O uso de "respirações"	Outros...
	7	7	6	6	6	5	1

Quadro 13: Avaliação de conhecimentos técnicos adquiridos após implementação da aula trabalhada.

### Análise:

A aula elaborada de TDC serviu o propósito de trabalhar os conteúdos necessários para o repertório solicitado. Assim verificamos que todas as alunas relataram ter beneficiado através deste trabalho de melhorias de diversos conhecimentos tornando assim mais consciente o seu suporte de dança clássica. Acrescentamos ainda que uma das alunas (D) afirmou ter adquirido de maneira consciente ‘outros’ conhecimentos, não nos sendo, porém, possível relatar quais.

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

<b>Se tivesse de avaliar o estágio diria que:</b>	
Ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho	100%
Ajudou relativamente para o aperfeiçoamento do seu trabalho	-
Não ajudou para aperfeiçoar o seu trabalho	-

*Quadro 14:* Avaliação percentual relativamente ao estágio para o aperfeiçoamento do trabalho de TDC.

#### Análise:

As respostas facultadas pelas alunas no que respeita a avaliação do nosso estágio face ao aperfeiçoamento (ou não) do seu trabalho foi unânime tendo todas relatado que as ‘ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho’.

<b>Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta?</b>		
Sim	Não	Igual
8	0	0

*Quadro 15:* Análise da diferente abordagem técnica como facilitadora de dançar com sapatilhas de ponta.

#### Análise:

Constatou-se de forma uníssono que todas as alunas adquiriram maior facilidade em dançar com sapatilhas de pontas após a implementação desta distinta abordagem técnica. Assim, é pertinente sublinhar os resultados que a interdisciplinaridade conseguiu facultar.

<b>Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade de dançar em conjunto?</b>		
Sim	Não	Igual
75%	0%	25%

*Quadro 16:* Avaliação percentual relativamente ao estágio para a facilidade de dançar em conjunto.

#### Análise:

Perante uma avaliação percentual no que visava a facilidade de dançar em conjunto, consideramos também ter conseguido auxiliar as alunas através da nossa abordagem. Não obstante constatar que duas das quais (C e E) consideraram ter a mesma facilidade de dançar em conjunto que já tinham anteriormente a este estágio.

Alunas	<b>Diga por palavras suas a sua opinião relativamente a esta ‘nova abordagem’ técnica como complementar à Técnica de Dança Clássica.</b>
<b>A</b>	“Esta nova abordagem ajudou-me bastante em questões rítmicas, nos assentos musicais e a sentir a energia da música. Por consequência ajudou-me no trabalho de repertório.”
<b>B</b>	“Esta nova abordagem ajudou me bastante tanto no trabalho de pontas como em outros tantos aspetos como a nível da coordenação, da utilização das costas (do qual eu não tinha noção do quão importante e o quanto ajuda no trabalho de técnicas, não só clássica), entre outros. Esta nova abordagem técnica contribuiu bastante na minha evolução a nível da técnica clássica, principalmente nas pontas, conseguindo assim ultrapassar/melhorar muitas das minhas dificuldades existentes nesta técnica.”
<b>C</b>	“Eu gostei bastante desta nova abordagem em relação ao trabalho de pontas. Consegui ganhar uma maior consciência daquilo que é o trabalho de pontas, percebi o que tenho e que músculos tenho que usar para fazer determinados movimentos, que existe todo um corpo a trabalhar em unísono para poder subir a ponta (antes só pensava na força que tinha que fazer no pé) e que nem tudo é tão difícil quanto parece. Com as ferramentas certas consegui encontrar a junção entre aquilo que é a técnica e o prazer enquanto faço Pontas.”
<b>D</b>	“Ajudou bastante nas dinâmicas, nos acentos dos movimentos e no trabalho de corpo de baile.”
<b>E</b>	“Na minha opinião, penso que esta abordagem técnica permitiu-me adquirir um maior controlo e consciência em relação ao trabalho de pés, sendo fundamental para a minha evolução na disciplina de Técnica de Dança Clássica.”
<b>F</b>	“Esta nova abordagem fez-me trabalhar novos aspetos como as diferentes dinâmicas, o uso das costas, a respiração e tudo isto vai-me ajudar bastante enquanto danço.”
<b>G</b>	“Na minha opinião esta nova abordagem ajudou-me muito a sentir o trabalho de pés, não só no controlo como na rapidez de movimentos, o que me era complicado anteriormente. O que antes não sentia tão bem nas aulas de técnica de dança clássica, as várias partes do pé, depois de realizar esta nova técnica consegui sentir muito melhor e ter mais consciência do meu trabalho de pontas. Ajudou-me principalmente no repertório em relação à rapidez e coordenação de movimentos.”

<b>H</b>	“Na minha opinião esta nova abordagem técnica ajudou-me imenso na técnica de dança clássica, ajudou-me na coordenação e rapidez dos pés e também me fez perceber a postura de braços e a força necessária para aguentar o repertório.”
----------	--

Quadro 17: Opinião das alunas (individual) a esta ‘nova abordagem’ técnica como complementar à TDC.

### Análise:

A avaliação singular das alunas demonstrou que diferentes abordagens beneficiam um fim comum. Concluímos que este estágio cumpriu com o que perspetivamos, realçando assim que diferentes abordagens quando aplicadas de forma fiel e correta conduzem os alunos para uma aprendizagem mais abrangente.

### **3.1 Reflexão**

A reflexão que aqui expomos emergiu do cruzamento de todos os dados adquiridos através dos questionários apresentados, tendo em conta que estes ocuparam um papel de destaque no nosso estágio, ao terem constituído o início e o fim do nosso percurso de estudo.

Pudemos constatar após as respostas aos questionários A e B, que as alunas apresentavam maior sensibilidade quanto ao uso do metatarso na TBF do que na TDC. Deste modo, a nossa premissa de facultar uma perceção mais clara desta competência às alunas foi, a nosso ver, conseguida.

Relativamente à questão: ‘como é que estas alunas conseguem subir à ponta?’ com que nos deparamos após à análise dos questionários A e B, onde se verificou que as alunas de forma geral não conseguiam sentir a ação dos dedos do pé num *relevé*. Notámos que, através dos conteúdos implementados do baile flamenco, se conseguiu uma maior consciencialização desse trabalho por parte da amostra. Todas as alunas afirmaram no questionário final de estágio, que as estratégias desenvolvidas as ‘ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho’ e ainda 87,5% delas sentiu uma melhoria no controlo e sensação das fazes do pé na técnica de pontas após a nossa ‘nova abordagem’ técnica.

A problemática referente ao esforço físico que as alunas apresentaram após resposta ao questionário A. Nenhuma delas respondeu ‘os pés’ quando questionadas ‘onde exerce

maior esforço/ tensão durante uma aula de técnica?’. Perante este cenário, consideramos mais urgente solucionar a problemática supramencionada, uma vez que a mesma questão no questionário B teve uma resposta que consideramos mais correta: os pés. Constatou-se assim, que o sapateado do flamenco trouxe uma consciencialização do uso do pé às alunas. Estes suportam todo o corpo e são a ‘ponta do lápis’ das nossas pernas para que possamos escrever a dança.

O desempenho das alunas a que este estágio se dirigiu foi, o nosso ponto de análise, bastante positivo quanto ao uso das dinâmicas de movimento e à sua leitura rítmica.

A aula de TDC (em pontas) construída para o auxílio dos conteúdos a apresentar no RDC, a que as alunas estiveram sujeitas (referimo-nos em especial ao ‘*pas-de-quatre*’) foi avaliada por estas como benéfica para um conhecimento mais consciente do suporte da TDC ao nível do trabalho das costas, do uso do pé, da rapidez de movimento, dos contrastes das diferentes dinâmicas dos movimentos, às acentuações e pulsações rítmicas e ao uso de ‘respirações’.

Quanto à sincronização entre pares que pretendíamos conseguir, 75% da amostra revelou uma melhoria e facilidade em executá-la após esta nossa implementação interdisciplinar.

Todas as alunas consideraram que depois deste trabalho desenvolvido ‘sentem mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta’.

Em suma, podemos concluir, com base nestes resultados, que o Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica foi uma mais-valia para a evolução destas alunas. Em boa verdade, talvez não importe tanto o que temos calçado desde que consigamos caminhar na direção correta. De sapatilhas de ponta ou de sapatos de flamenco o pé destas alunas trabalha agora de forma mais consciente.

## **Seção VIII - Considerações e Recomendações finais**

Não estando nunca em causa a qualidade do ensino ministrado às alunas que constituem a amostra deste estágio é curioso verificar que aspetos fundamentais do ponto de vista técnico e artístico se apresentam particularmente frágeis, como verificamos, por exemplo, na consciência do trabalho de  $\frac{1}{2}$  e  $\frac{3}{4}$  de ponta essenciais para subir à ponta, (na técnica de Pontas). Na sequência deste estágio, acreditamos ter contribuído de forma despretensiosa, mas efetiva para uma melhoria, vertendo para um trabalho técnico mais apurado através do qual, estas alunas consigam manter a chama da paixão de se expressarem através do movimento, utilizando o corpo com todas as suas capacidades, disfrutando assim, de diversificados vocabulários técnicos que uma bailarina de hoje deve conseguir adquirir para garantir uma progressão segura e saudável na sua carreira.

O gosto com que se estudou, ponderou e projetou este estágio, espelhou um grande desafio em todo o processo de ensino-aprendizagem que um professor percorre durante toda a sua vida docente. Confirma-se, assim, uma vez mais a necessidade de evolução que tanto caracteriza a população docente e contagia quem os rodeias. Ensinamos e aprendemos a ouvir, ver e sentir as dificuldades e facilidades dos outros ao nosso redor. Recomendámos sempre uma reflexão fiel, pois só assim acreditamos numa progressão duradora. Pensamos a só. Pensamos em grupo. Pensamos todos como um só. Na realidade aprendemos e crescemos.

Implementámos o Flamenco por transportar consigo uma riqueza ímpar em conhecimento, traduzido numa fusão de técnicas e de culturas. Para este “(...) é imprescindível o equilíbrio entre a técnica e o dever artístico, contido no Flamenco, capacitando uma experiência única de integridade, prazer, força, comunicabilidade, expressividade e paixão, além de tudo, de vida. Portanto, considerar o Flamenco uma ‘arte viva’ é parece ser correto e adequado” (Caserta, 2008, p. 81). Porém, sentimos e observamos que muito ficou por fazer. Talvez aborda outros conteúdos igualmente importantes para ‘o bem dançar’ na técnica de dança clássica apoiando-nos na técnica de baile flamenco. Referimo-nos, por exemplo, ao suporte e resistência postural que é tão trabalhada em ambas as técnicas, mas foi pouco abordada neste estágio por não ser do seu conteúdo e o tempo escasso. Corremos contra o tempo. Esticamos horas, aproveitando

o horário programado para outras atividades, através de implementação de *workshops* de TBF. Contudo, e mesmo tendo sido possível lecionar mais horas do que as previstas para o estágio (a pedido do professor titular, das alunas e claro com o consentimento da instituição acolhedora) não foi possível abordar tudo o que gostaríamos.

Como podemos constatar, existem diversos pontos de contacto entre estas duas técnicas de dança, o que facilitou a interdisciplinaridade proposta para este estágio e que nos deixou a todos com vontade de progredir na implementação de mais abordagens.

Conclui-se, portanto, que entre outros fatores, a diversidade de abordagens técnicas, metodológicas, pedagógicas e mesmo estilísticas produzem resultados positivos nestes processos educativos. A interdisciplinaridade é a pele para um corpo que necessite de conhecimento para crescer.

O sentido do olhar interdisciplinar vai além da visão cuidada, da observação curiosa. Está presente em todos os sentidos e também no silêncio. Um olhar que fala, que ouve, que vê, que percebe com a pele e com o cheiro e tenta olhar o que, aparentemente, não se mostra. O olhar que dialoga. (Miranda, 2008, p.121)

Assim e para finalizar, constato que poder contribuir com o capital de experiência profissional que já possuía, ampliado agora com as competências adquiridas e acrescidas durante o curso de MED, para a evolução das alunas participantes no estágio a que se refere este relatório, foi do ponto de vista pessoal, motivo de grande satisfação e agradeço a todos os envolvidos por todo o seu empenho e participação.

### Reflexão pessoal

O trabalho árduo a que se propuseram todas as alunas do nível avançado II chegava agora, de forma silenciosa, a uma rotina de cumprimento pessoal. Encontrei-as ajoelhadas a atar as sapatilhas nas últimas manhãs de sábado que vivenciei na sua companhia. À minha espera, de sorriso no olhar, já no estúdio 'bom dia professora' clamavam elas com tom de satisfação. Confesso que houve momentos em que me esqueci do meu papel (de professora) e dei por mim no meio delas a executar os exercícios, como se eu me integrasse no corpo-de-baile daquela turma.

Chegou o dia do teste, o dia tão esperado, e pelo qual tanto se trabalhou, mesmo assim, com um olhar ansioso, todas me cumprimentaram com alegria. 'É hoje professora' disseram, enquanto eu percorria aquele infindável corredor que acabaria no desejado estúdio.

Dei por mim sentada como se não soubesse sequer que Repertório iriam elas apresentar....

Elas entraram com porte elegante e sereno. Sem hesitação colocaram-se nas suas posições e com uma piscadela de olhar eu acordei os seus sorrisos e.... a música começou.

Eram bailarinas, ali mesmo à minha frente, a dançar, com alma, o *Pas-de-quatre* (quase me esqueci que eram meninas). A sincronização entre elas com a exatidão de movimentos desafiava a música que, sendo a correspondente a esta obra, não era a versão mais usual. Os contrastes, os silêncios, as respirações e o improvisar da melodia encaixava que nem uma luva na dança que elas percorriam. Devo dizer que foi .... nem sei.... muito gratificante.

Acabou. Um brilho nos olhares delas refletiu uma lágrima de alegria nos meus olhos e encheram um coração de gratidão. Aqueles pequenos cisnes tinham agora começado a voar no prazer de saber e conseguir melhor dançar em pontas.

## Glossário de vocabulário Flamenco<sup>40</sup>

**Cante** – Significa Canto na expressão flamenca;

**Compás** – Corresponde à medida de uma frase musical com a sua estrutura e acentuação específica, segundo o toque da guitarra;

**Baile** – Nomenclatura atribuída à dança no Flamenco, já que o Flamenco é composto por três componentes considerados inseparáveis: o Cante, o Toque e o Baile;

**Escobilla** – Parte do baile flamenco composto por sapateados numa sequência prolongada. Os sapateados vão dos mais fáceis ou mais difíceis, mais lentos ou mais rápidos;

**Letra** – Faz parte do Cante flamenco, onde o baile deve ser mais silencioso por respeito ao *cantaor*;

**Marcajen** – Movimentos de marcação de passos executadas pelo bailarino durante a letra do cante flamenco;

**Palo** – Estilo de ritmo e cadência do cada compasso, normalmente guiada pelo cante flamenco;

**Paseos** – Movimentos passos dançantes com deslocação espacial geralmente executados durante a letra do cante flamenco;

**Taconeo** – Sinónimo de sapateado na nomenclatura portuguesa;

**Zapateado** – Considerado entre muitos flamencos, o produzir melódico e rítmico através dos pés. É uma serie de sons realizados pela ponta, ½ ponta ou calcanhar destes.

---

<sup>40</sup> O referido glossário foi utilizado durante todo o trabalho tendo como referência os autores: Braga, 2010; Caserta, 2008 e Hernández, 2008.

## Bibliografia

- Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (2016). *Pequena companhia*. Consultado em junho, 9, 2016 em <http://www.adcsetubal.com/pequena-companhia> [JF1].
- Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (2016). *Plano de estudos*. Consultado em maio, 30, 2016 em <http://www.adcsetubal.com/escola/plano-de-estudos>
- Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (2016). *Regulamento interno*. Consultado a junho, 10, 2016 em <http://www.adcsetubal.com/escola/regulamento-interno>
- Aiub, M. (2006). Interdisciplinaridade: da origem à atualidade. *O mundo da saúde*, 30 (1), 107 – 116.
- Amado, J., & Cardoso, A. P. (2014). A investigação – ação e suas modalidades. In *Manual de investigação qualitativa em investigação* [cap. II]. doi:10.14195/978-989-26-0879-26-0879-2
- Amado, J., & Ferreira, S. (2014). Técnica de recolha de dados. In *Manual de investigação qualitativa em investigação* [cap. IV]. doi:10.14195/978-989-26-0879-26-0879-2
- Amado, J., & Vieira, C. (2014). Problemáticas de validação, apresentação dos dados e teorização. In *Manual de investigação qualitativa em investigação* [cap. V]. doi:10.14195/978-989-26-0879-26-0879-2
- Areu, J. L. P. (2014). *O bailado da alma*. (1ª edição). Alfragide: Dom Quixote.
- Alarcão, I. (2008). O outro lado da competência comunicativa: A do professor. In I. Fazenda (Org.). *Didática e interdisciplinaridade* (p.25). Campinas: Papyrus Editora.
- Amaral, J. (2009). *Das danças rituais ao ballet clássico*. Consultado em janeiro 31, 2016, em [http://revistaelectronica.ufpa.br/index.php/ensaio\\_geral/article/viewFile/95/25](http://revistaelectronica.ufpa.br/index.php/ensaio_geral/article/viewFile/95/25)
- Amorim, V., (2006) *Estudo comparativo de duas metodologias de ensino da dança Clássica, Nível Elementar*. Tese de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa: F.M.H.

- Antunes, A. F. R. (2014). *Noções básicas para um correto trabalho de pontas com alunos do intermédio 3 da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal*. Relatório, Escola Superior de Dança, Lisboa, Portugal.
- Alves, C. F. (s.d.). Diário - Um contributo para o desenvolvimento profissional dos professores e estudo dos seus dilemas. [versão eletrónica]. *Educação, ciência e tecnologia*. 222-239.
- Braga, C. S. (2010). *Ensino- aprendizagem da dança flamenca à luz da psicanálise*. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Campinas Instituto de Artes, Campinas, Brasil.
- Baena-Chicón, I., Vargas-Macias, A., & Gómez-Lozano, S. (2009). Análisis diacrónico y descriptivo del en de hors en el baile flamenco. [versão papel]. *Revista del centro de investigación flamenco telethus*, 2, 19-28.
- Barbosa, A. M. (2012). *A Relação e a comunicação interpessoais entre o Supervisor Pedagógico e o aluno estagiário*. Relatório, Escola Superior de Educação João de Deus, Lisboa, Portugal.
- Campos, R. (2011). Imagem e tecnologias visuais em pesquisa social: tendências e desafios. *Análise social*, vol. XLVI (199), 237-259.
- Caserta, R. A. N. (2008). *Expressividade e energia vital na dança flamenca*. Dissertação, Universidade Estadual de Campinas Instituto da Artes, Campinas, Brasil.
- Costa, A. M. (2015). *A Interdisciplinaridade entre a expressão criativa e a matemática no 2º ciclo da escola de dança Ana Luísa Mendonça*. Relatório, Escola Superior de Dança, Lisboa, Portugal.
- Esteves, B. A. (2013). *Dança flamenca: Corpo, técnica e estética*. Licenciatura em Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Norte Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, departamento de Artes. Natal, Brasil.
- Espirito Santo, R. (2012). *Desafios na formação do educador*. (4ª edição). São Paulo: Ágora.

- Fazenda, I. (2008). *Interdisciplinaridade: História, teoria e pesquisa*. (15ª edição). São Paulo: Papyrus Editora.
- Fazenda, I. (2008). Interdisciplinaridade – transdisciplinaridade: Visões culturais e epistemológicas. In I. Fazenda (Org.), *O que é interdisciplinaridade?* (pp 17-28). São Paulo: Cortez Editora.
- Fernandes, A. M. G. (2014). *A articulação entre a aula de técnica de dança clássica e o repertório: Contributo de natureza técnico-artístico em função do aperfeiçoamento do repertório clássico – 3º ano da Escola do Orfeão de Leiria*. Relatório, Escola Superior de Dança, Lisboa, Portugal.
- Grillo, M., & Medeiros, M. (1998). *A construção do conhecimento e a sua mediação metodológica*. Porto Alegre: Edipucrs.
- Hernández, J. M. (2008). *Manual básico del flamenco*. España: Claro Graphic.
- Howell, L. (2006). *The perfect pointe book. Perfect form physiotherapy*. (S.I).
- Kostrovitskaya, V., & Pisarev, A. (1995). *School of classical dance*. London: Dance Books.
- Lacerda, T., & Gonçalves, E. (2009). Educação estética, dança e desporto na escola. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 9 (1), 105-114.
- Laranjeira, M. J. (2014). *A interação entre a música e a dança na aula de técnica de dança clássica: Estratégias para o desenvolvimento da sensibilidade musical com alunas do 5º ano da escola vocacional de dança da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais*. Relatório, Escola Superior de Dança, Lisboa, Portugal.
- Leis, H. R. (2005). Sobre o conceito de interdisciplinaridade. [versão papel]. *Cadernos de pesquisa interdisciplinar em ciências humanas*, 73, 2-23.
- Lourenço, F. (2014). *Estética da dança clássica*. Lisboa: Edições Cotovia, Lda.
- Macias, A. V. (2009). Danza y condición física. [versão papel]. *Revista del centro de investigación flamenco telethus*, 2, 16-24.

- Maciel, O., Nunes, A., & Claudino, S. (2014). Recurso ao inquérito por questionário na avaliação do papel das tecnologias de informação geográfica no ensino de geografia. *Revista de geografia e ordenamento do território (GOT)*, nº6 (dezembro). Centro de Estudos de Geografia e Ordenamento do Território, p. 153-177.
- Madureira, R. (2002). *François Delsarte: Personagem de uma dança. (Re)descoberta*. Dissertação, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, Brasil.
- Miranda, R. (2008). Da interdisciplinaridade. In I. Fazenda (Org.), *O que é interdisciplinaridade?* (pp. 113-124). São Paulo: Cortez Editora.
- Miranda, F. (2011). *Investigação por questionário: Teoria e prática*. Relatório, Universidade de Lisboa Instituto de Educação, Lisboa, Portugal.
- Montesinos, J. G., Santos, J. F., Monteros, R. G. E., Villanego, M. J. B., & Peña, A. C. (2009). Nuevo instrumento de medición de los patrones temporales en el baile flamenco mediante un sistema de detección de apoyos por conductividad eléctrica. [versão papel]. *Revista del centro de investigación flamenco telethus*, 2, 12-15.
- Moretti, A. C. (2003). *A percepção energética como guia para a composição de poéticas corporais*. Dissertação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.
- Müller, L. S. (2002). *A interação professor – aluno no processo educativo*. Ano, VIII, n.31, 276-280.
- Nascimento, V. M. S. (2010). *Os professores de técnicas de dança das escolas de educação artística vocacional em Portugal continental: Caracterização do seu perfil académico e profissional e análise da sua prática docente*. Tese de Doutoramento. Universidad de Sevilla, Sevilha, Espanha.
- Pires, C. (2013). *Dos passos da bailarina* [versão eletrónica]. Consultado em março 23, 2017, em [https://books.google.com.ai/books?id=L\\_tJBQAAQBAJ&pg=PA8&dq=dos+pas](https://books.google.com.ai/books?id=L_tJBQAAQBAJ&pg=PA8&dq=dos+pas)

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

sos+da+bailarina&hl=pt-PT&sa=X&ved=0ahUKEwif3sybmrTVAhUIPBoKHb-yDf8Q6AEIJTAA

Portaria nº 45/2005 de 18 de janeiro. *Diário da Republica nº 804/97 – 1 Série – B*. Ministério de Educação. Lisboa.

Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho académico*. (2ª edição). Novo Hamburgo: Editora Feevale.

Ribeiro, J.S. (2009). *Ética, investigação e trabalho de campo em antropologia e na produção audiovisual*. Universidade Aberta, Lisboa, Portugal.

Rodrigues, P. F. (2011). Ritmos coreografados – reflexão e propostas de intervenção educativa em musica e movimento. *Revista portuguesa de educação artística*, 1, 3-22.

Ross, J. (2015). *The corps de ballet and militarism. In Like a bomb going off: Leonid Yakobson and ballet resistance in Soviet Russia* (pp.31-36). United States of America: Yale University Press.

Rufino, R. M. L. (2011). *Estudo anatómico do equilíbrio em pontas no ballet*. Tese de mestrado, Universidade de Lisboa, Faculdade de Belas Artes, Lisboa.

Santos, J. L. C. (2010). *A reflexão partilhada sobre a pratica docente no 1º ano de trabalho como forma de potenciar o desenvolvimento pessoal e profissional*. Dissertação, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Silva, M. G. M., & Schwartz, G. M. (1999). *A expressividade na dança: Visão profissional*. Motriz, v.5, n.2, 168-177.

Sánchez, M. G. (2009). *Classificación de los giros en el baile flamenco*. [versão papel]. *Revista del centro de investigación flamenco telethus*, 2, 4-11.

Sparger, C. (1970). *Anatomy and Ballet: A handbook for teachers of ballet*. London: A & C Black.

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

- Tavares, D. (2008). A interdisciplinaridade na contemporaneidade – qual o sentido?. In I. Fazenda (Org.), *O que é interdisciplinaridade?* (pp 135-146). São Paulo: Cortez Editora.
- The free Dictionary by Farflex (2003). Encyclopedia. Consultado em junho 20, 2017, em <http://encyclopedia2.thefreedictionary.com/Synchronization>
- Trindade, D: (2008). Interdisciplinaridade: um novo olhar sobre as ciências. In I. Fazenda (Org.), *O que é interdisciplinaridade?* (pp 65-84). São Paulo: Cortez Editora.
- Tripp, D: (2005). Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. *Educação e pesquisa*, 31 (3), 443- 466.
- Urban, A., & Luparini, T. (2015). *Aprender e ensinar história nos anos iniciais do ensino fundamental*. São Paulo: Cortez Editora.
- Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Gainesville, Florida: University Press of Florida.
- Xarez, L. (2012). *Treino em Dança: questões pouco frequentes*. Lisboa: Edições FMH.
- Zanin, F. C. (2008). O violão flamenco e as formas musicais flamencas. [versão papel]. *Revista científica/FAO, Curitiba*, 3, 123-152.





Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a  
Técnica de Dança Clássica e o Repertório da Dança Clássica, na  
Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado  
II.**

**Rute Mafalda dos Santos Tomás e Sá Lopes Petrucci**

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 2017

## Índice de Apêndices

Apêndices .....	IV
Apêndice A - Tabelas de calendarização das aulas .....	V
Apêndice B – Correspondência com a ADCS .....	VIII
Apêndice C – Questionário A (matriz) .....	XII
Resposta das alunas ao questionário .....	XV
Apêndice D – Questionário B – após experimentação da Técnica de Baile Flamenco (matriz) .....	XXXIX
Resposta das alunas ao questionário .....	XLII
Apêndice E – Questionário final de estágio.....	LXVI
Resposta das alunas ao questionário .....	LXIX
Apêndice F – DVD – Diários de Bordo .....	XCIII
Apêndice G – Grelhas de observação .....	XCIV
Apêndice H - Termo de autorização de pais ou responsáveis para a realização filmagens e fotografias .....	XCVI
Apêndice I – Aula trabalhada .....	XCVII
Apêndice J – Bibliografia musical .....	CXVI
Apêndice K – Aula observada (orientação) .....	CXVIII

---

## Índice de Anexos

Anexos .....	CXXIX
Anexo A - Portaria 45/2005 de 18 de janeiro .....	CXXX
Anexo B - Plano de estudos – Curso Secundário ADCS .....	CXXXIII
Anexo C – Calendário escolar ADCS – 2016/17 .....	CXXXV

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

## Apêndices

## Apêndice A

### Tabelas de planificação de aulas

#### Tabela – Estágio 1º Período

Descrição	Data	Dia	Horário	Nº horas	Disciplinas
Observação	15/10/16	Sábado	8,45h / 11,45h	3h	TDC e RDC
	21/10/16	6ªf.	14,30h /15,30h	1h	TDC
<b>Total de horas</b>				<b>4h</b>	
Lecionação partilhada	22/10/16	Sábado	10,15h/ 11,15h	1h	RDC
	28/10/16	6ªf.	15h/ 16h	1h	TDC
	5/11/16	Sábado	9,15h/ 11,15h	2h	TDC e RDC
<b>Total de horas</b>				<b>4h</b>	
Lecionação	5/11/16	Sábado	10,15h/ 11,45h	1,30h	RDC
	11/11/16	6ªf.	15h/ 16h	1h	TDC
	12/11/16	Sábado	8,45h/ 11,45h	3h	TDC (pontas) e RDC
	18/11/16	6ªf.	14,30h / 16h	1,30h	TDC (pontas)
	19/11/16	Sábado	8,45h/ 11,45h	3h	TDC (pontas) e RDC
	26/11/16	Sábado	10,45h/ 11,45h	1h	RDC
<b>Total de horas</b>				<b>11h</b>	
				2,30h	TDC
				2,30h	RDC
				6h	TDC (pontas) RDC
Outras atividades pedagógicas (filmada)	9/11/16	6ªf.	12,30h/ 14,30	2h	Workshop – Técnica -Flamenco (questionário e formação)
<b>Total de horas</b>				<b>2h</b>	

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

### **Tabela – Estágio 2º Período**

Descrição	Data	Dia	Horário	Nº horas	Disciplinas
Observação	6/01/17	6ªf.	14,30h / 16h	1,30h	TDC
	7/01/17	Sábado	9,15h / 11,45h	2,30h	TDC
<b>Total de horas</b>				<b>4h</b>	
Lecionação partilhada	13/01/17	6ªf.	14,30h/ 16h	1,30h	TDC e pontas
(filmada)	14/01/17	Sábado	10.15h/ 11,45h	1,30h	RDC
(filmada)	21/01/17	Sábado	10,15h/ 11,15h	1h	RDC
<b>Total de horas</b>				<b>4h</b>	
Lecionação	21/01/17	Sábado	8,45h/ 10,15h	1,30h	TDC (pontas)
	27/01/17	6ªf.	14,30h/ 16h	1,30h	TDC (pontas)
	28/01/17	Sábado	8,45h/ 11,45h	3h	TDC (pontas) e RDC
	3/02/17	6ªf.	14,30h/16h	1,30h	TDC
(filmada)	4/02/17	Sábado	8,45h/ 11,45h	3h	TDC (pontas) e RDC
	3/03/17	6ªf	14,30h/16h	1,30h	TDC
	4/03/17	Sábado	8,45h/ 10,45h	2h	TDC (pontas)
	10/03/17	6ªf	14,30h/ 16h	1,30h	TDC (pontas)
	11/03/17	Sábado	8,45h / 11,45h	3h	TDC (pontas) e RDC
(filmada)	18/03/17	Sábado	8,45h/ 11,45h	3h	TDC (pontas) e RDC
(filmada)	24/03/17	6ªf	14,30h/ 16h	1,30h	TDC
<b>Total de horas</b>				<b>23h</b>	
				17h	TDC (pontas)
				6h	RDC

### **Tabela – Estágio 3º Período**

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

Descrição	Data	Dia	Horário	Nº horas	Disciplinas
Lecionação (filmada)	5/05/17	6ªf.	14,30h/ 16h	1,30h	TDC (pontas) e <i>Pas-de-quatre</i>
	12/05/17	6ªf.	14,30h/ 16h	1,30h	TDC (pontas)
	13/05/17	Sábado	8,45h/ 11,45h	3h	TDC (pontas) e RDC
<b>Total de horas</b>				<b>6h</b>	
				4,30h	TDC (pontas)
				1,30h	RDC
Outras atividades pedagógicas (filmada)	06/05/17	Sábado	8,45h/ 10,45h	2h	Workshop – Técnica -Flamenco (Questionário e formação)
<b>Total de horas</b>				<b>2h</b>	

## Apêndice B

### Correspondência com a ADCS

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

Ao C/ da Direção Pedagógica

Azeitão, 26/09/2016

No âmbito do curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, terei o privilégio de poder estagiar na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal. Tendo em conta que o estágio visa implementar o Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica, Variações e Repertório de Dança Clássica, fazendo face à problemática de realização do vocabulário técnico de pontas a adquirir com qualidades e satisfação por parte das alunas dos níveis Avançados I e II, vimos deste modo propor 2 workshops, sendo o primeiro a realizar no início do estágio e outro no final.

Estes workshops têm como principal objetivo tentar auxiliar a referida problemática, desenvolvendo nas alunas a capacidade de uma melhor e mais sólida consciencialização do trabalho de técnica de pontas, com o apoio da acuidade musical de “palos” do flamenco e da resistência/força muscular inerentes a esta técnica de baile, proporcionando um melhor empenho e dedicação por parte destas.

Estes workshops terão a duração de 2h cada um, sendo estas distribuídas por um preenchimento de um questionário por parte das alunas, seguido da implementação do trabalho técnico dos pés do baile flamenco e por ultimo o preenchimento do mesmo questionário. Desta forma pensamos ser possível fazer um despiste das dificuldades de cada aluna para que possamos planear o trabalho a desenvolver não só a nível global (turma), como também a nível singular.

Atentamente, grata pela atenção dispensada.

Rute Sá Lopes Petrucci

Ao C/ da Direção Pedagógica da ADCS

Eu, Rute Mafalda dos Santos Tomás e Sá Lopes Petrucci, em virtude de me encontrar a frequentar o curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, venho pelo presente documento solicitar autorização para iniciar o meu estágio propondo assim uma distribuição a qual surge em anexo em forma de tabela.

O projeto intitulado: O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre Técnica de Dança Clássica e Repertório da Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, do nível Avançado II.

De acordo com o projeto de estágio apresentado pretende-se durante o 1º período letivo utilizar e aplicar 4h de observação; 4h de lecionação partilhada; 13h de lecionação efetiva (sendo estas divididas em 4h para TDC e 7 para RDC e pontas) e 2h de outras atividades pedagógicas. Assim e com base no horário afixado para o decorrer do ano letivo de 2016/2017 pela ADCS vimos propor o exposto nos seguintes dias e horários:

6ªf – 14,30h/ 16h – TDC – Avançado II (7º ano de Dança)

Sábado – 8,45h/ 10,15h – TDC - Avançado II (7º ano de Dança)

10, 15h/ 11,45h – RDC – Avançado II

Grata pela atenção;

Rute Sá Lopes

Rute Mafalda dos Santos Tomás e Sá Lopes Petrucci

Ao C/ da Direção Pedagógica da ADCS

Eu, Rute Mafalda dos Santos Tomás e Sá Lopes Petrucci, venho desta forma e de acordo com a proposta de estágio apresentada no período passado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, solicitar aprovação e consentimento para a calendarização do meu estágio durante o 2º período letivo.

De acordo com o projeto de estágio intitulado: O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre Técnica de Dança Clássica e Repertório da Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, do nível Avançado II. Já iniciado no período transato, pretende-se durante o 2º período letivo utilizar e aplicar 4h de observação para observação e possível resolução de problemáticas; 4h de lecionação partilhada na disciplina de RDC e 19h de lecionação efetiva (sendo estas divididas entre 12h para TDC e 6h para RDC e pontas mantendo os mesmos horários e respeitando o calendário escolar apresentado e facultado pela Instituição ADCS.

Grata pela atenção;

Rute Sá Lopes

Rute Mafalda dos Santos Tomás e Sá Lopes Petrucci

Ao C/ da Direção Pedagógica da ADCS

Eu, Rute Mafalda dos Santos Tomás e Sá Lopes Petrucci, venho desta forma e de acordo com a proposta de estágio apresentada nos períodos passados no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, solicitar aprovação e consentimento para a calendarização do meu estágio durante o 3º período letivo.

De acordo com o projeto de estágio intitulado: O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre Técnica de Dança Clássica e Repertório da Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, do nível Avançado II. Iniciado no 1º período do corrente ano letivo, pretende-se durante o 3º período letivo utilizar e aplicar 2h restantes reservadas para outras atividades pedagógicas num trabalho técnico do trabalho de pés do Baile Flamenco com o principal objetivo de desenvolver de uma forma mais concisa a resistência e rapidez de movimentos dos membros inferiores sem estes necessitarem de um auxílio frequente do uso dos membros superiores e assim despistando uma das problemáticas principais deste trabalho; 6h de lecionação efetiva (sendo estas divididas entre 4,30h para TDC e 1,30h para RDC e pontas) mantendo os mesmos horários e respeitando o calendário escolar apresentado e facultado pela Instituição ADCS.

Grata pela atenção;

Rute Sá Lopes

Rute Mafalda dos Santos Tomás e Sá Lopes Petrucci

## Apêndice C

---

### Questionário A

#### Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio
- Em esforço
- Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da  $\frac{1}{2}$  ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a  $\frac{1}{2}$  ponta onde exerce uma maior força:

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?			
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?			

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Resposta das alunas ao questionário

---

### Questionário A

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio
- Em esforço
- Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?		X	

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e

confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às

seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

B

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

4

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e

confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às

seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

D

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

7

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?		X	
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e

confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às

seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?		X	
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?		X	

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e

confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às

seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

F

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

3

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos  
 Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés  
 Nas pernas  
 Nas costas

## Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e

confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às

seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

G

Masculino

Idade

Entre os 16 e os 19 anos

20 anos ou mais

Sexo

Feminino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

4

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

Não sente

Sente suavemente

Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

Em equilíbrio

Em esforço

Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?			<b>X</b>
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?		<b>X</b>	

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e

confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às

seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

H

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

8

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?			X
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Apêndice D

---

### Questionário B

#### Questionário B

##### Após experimentação da Técnica de Baile Flamenco

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).  
Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.  
Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio
- Em esforço
- Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?			
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?			

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Resposta das alunas ao questionário

---

### Questionário B

#### Após experimentação da Técnica de Baile Flamenco

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio
- Em esforço
- Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da  $\frac{1}{2}$  ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a  $\frac{1}{2}$  ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário B

### Após experimentação da Técnica de Baile Flamenco

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

B

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

4

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário B

### Após experimentação da Técnica de Baile Flamenco

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos  
 Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés  
 Nas pernas  
 Nas costas

## Questionário B

### Após experimentação da Técnica de Baile Flamenco

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?		X	
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário B

### Após experimentação da Técnica de Baile Flamenco

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

E

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

2

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário B

### Após experimentação da Técnica de Baile Flamenco

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

F

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

3

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Questionário B

### Após experimentação da Técnica de Baile Flamenco

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

G

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

4

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?	X		

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos  
 Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés  
 Nas pernas  
 Nas costas

## Questionário B

### Após experimentação da Técnica de Baile Flamenco

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).

Este questionário visa analisar o grau de conhecimento técnico que os alunos do nível

Avançado II da ADCS, com objetivo de diagnosticar dificuldades existentes.

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível planificar as aulas do meu Estágio.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

H

Idade

- Entre os 16 e os 19 anos  
 20 anos ou mais

Sexo

- Feminino  
 Masculino

Quantos anos tem de formação em Dança no Ensino Vocacional?

8

Quando estica o pé consegue sentir o metatarso?

- Não sente  
 Sente suavemente  
 Sente intensamente

Como sente o pé num exercício de *plié*?

- Em equilíbrio  
 Em esforço  
 Em contacto com o chão

Quando está calçado o seu eixo é?

- Igual
- Mais estável
- Mais instável

Consegue sentir separadamente e com a mesma intensidade a zona do calcanhar, da ½ ponta e da ponta do pé?

- Sim
- Não

Onde sente maior esforço ao executar um *relevé*?

- Nos dedos
- Nos tornozelos
- Na planta do pé

Num *relevé* consegue sentir a ação dos dedos do pé de uma forma:

- Ligeira
- Ativa
- Não sente

Para manter a ½ ponta onde exerce uma maior força?

- Nos dedos
- Nas coxas
- Nos tornozelos

Na ½ ponta consegue sentir:

	Sim	Não	Por vezes
Separadamente a planta do pé e os dedos?	X		
A diferença entre o equilíbrio na planta do pé e nos dedos?		X	

Onde se encontra em equilíbrio quando está na ½ ponta?

- Nos dedos
- Na planta do pé

Onde exerce mais esforço/ tensão durante uma aula de técnica?

- Nos pés
- Nas pernas
- Nas costas

## Apêndice E

### Questionário final de estágio

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).  
Este questionário visa analisar e avaliar de forma fidedigna o resultado do meu estágio, o qual foi implementado nos alunos do nível Avançado II da Academia de Dança de Setúbal .

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível analisar as diversas (ou não) perspetivas.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Como sentiu o controlo do pé no trabalho em pontas depois dos exercícios de técnica de sapateado do baile flamenco?

- Melhor
- Igual
- Pior

Após experienciar a técnica de baile flamenco como acha que consegue desenvolver o seu trabalho nas aulas de técnica e repertório de dança clássica (pontas)?

Assinale com uma cruz todas as que achar verdadeiras.








Mais Claro /Mais acentuado /Mais dinâmico/ Mais confuso/ Igual ao que já conseguia

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

Achou que o trabalho desenvolvido em técnica de pontas nas aulas de TDC auxiliou a execução e interpretação do repertório exigido?

- Sim
- Não

A que nível considera que a aula elaborada durante o período de estágio beneficiou para um conhecimento mais consciente do suporte da técnica de dança clássica?

O uso das costas	O uso do pé	A rapidez de movimento	O contraste das diferentes dinâmicas dos movimentos	As acentuações e pulsações rítmicas	O uso de "respirações"	Outras...
						

Assinale com uma cruz todas as que achar pertinentes.

Se tivesse de avaliar o estágio diria que:

- Ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho
- Ajudou relativamente para o aperfeiçoamento do seu trabalho
- Não ajudou para aperfeiçoar o seu trabalho

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta?

- Sim
- Não
- Igual

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade de dançar em conjunto?

- Sim
- Não
- Igual

Diga por palavras suas a sua opinião relativamente a esta “nova abordagem” técnica como complementar à Técnica de Dança Clássica.

---

## Respostas das alunas

---

### Questionário final de estágio

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).  
Este questionário visa analisar e avaliar de forma fidedigna o resultado do meu estágio, o qual foi implementado nos alunos do nível Avançado II da Academia de Dança de Setúbal .

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível analisar as diversas (ou não) perspetivas.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Como sentiu o controlo do pé no trabalho em pontas depois dos exercícios de técnica de sapateado do baile flamenco?

- Melhor  
 Igual  
 Pior

Após experienciar a técnica de baile flamenco como acha que consegue desenvolver o seu trabalho nas aulas de técnica e repertório de dança clássica (pontas)?

Assinale com uma cruz todas as que achar verdadeiras.

Mais Claro /Mais acentuado /Mais dinâmico/ Mais confuso/ Igual ao que já conseguia

Achou que o trabalho desenvolvido em técnica de pontas nas aulas de TDC auxiliou a execução e interpretação do repertório exigido?

- Sim  
 Não

A que nível considera que a aula elaborada durante o período de estágio beneficiou para um conhecimento mais consciente do suporte da técnica de dança clássica?

O uso das costas	O uso do pé	A rapidez de movimento	O contraste das diferentes dinâmicas dos movimentos	As acentuações e pulsações rítmicas	O uso de "respirações"	Outras...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinale com uma cruz todas as que achar pertinentes.

Se tivesse de avaliar o estágio diria que:

- Ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho  
 Ajudou relativamente para o aperfeiçoamento do seu trabalho  
 Não ajudou para aperfeiçoar o seu trabalho

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta?

- Sim  
 Não  
 Igual

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade de dançar em conjunto?

- Sim
- Não
- Igual

Diga por palavras suas a sua opinião relativamente a esta “nova abordagem” técnica como complementar à Técnica de Dança Clássica.

---

“Esta nova abordagem ajudou-me bastante em questões rítmicas, nos assentos musicais e a sentir a energia da música. Por consequência ajudou-me no trabalho de repertório”.

### Questionário final de estágio

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).  
Este questionário visa analisar e avaliar de forma fidedigna o resultado do meu estágio, o qual foi implementado nos alunos do nível Avançado II da Academia de Dança de Setúbal .

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível analisar as diversas (ou não) perspetivas.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

B

Como sentiu o controlo do pé no trabalho em pontas depois dos exercícios de técnica de sapateado do baile flamenco?

- Melhor
- Igual
- Pior

Após experienciar a técnica de baile flamenco como acha que consegue desenvolver o seu trabalho nas aulas de técnica e repertório de dança clássica (pontas)?

Assinale com uma cruz todas as que achar verdadeiras.

Mais Claro /Mais acentuado /Mais dinâmico/ Mais confuso/ Igual ao que já conseguia



Achou que o trabalho desenvolvido em técnica de pontas nas aulas de TDC auxiliou a execução e interpretação do repertório exigido?

- Sim
- Não

A que nível considera que a aula elaborada durante o período de estágio beneficiou para um conhecimento mais consciente do suporte da técnica de dança clássica?

O uso das costas	O uso do pé	A rapidez de movimento	O contraste das diferentes dinâmicas dos movimentos	As acentuações e pulsações rítmicas	O uso de "respirações"	Outras...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinale com uma cruz todas as que achar pertinentes.

Se tivesse de avaliar o estágio diria que:

- Ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho
- Ajudou relativamente para o aperfeiçoamento do seu trabalho
- Não ajudou para aperfeiçoar o seu trabalho

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta?

- Sim
- Não
- Igual

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade de dançar em conjunto?

- Sim
- Não
- Igual

Diga por palavras suas a sua opinião relativamente a esta “nova abordagem” técnica como complementar à Técnica de Dança Clássica.

---

“Esta nova abordagem ajudou me bastante tanto no trabalho de pontas como em outros tantos aspetos como a nível da coordenação, da utilização das costas (do qual eu não tinha noção do quão importante e o quanto ajuda no trabalho de técnicas, não só clássica), entre outros. Esta nova abordagem técnica contribuiu bastante na minha evolução a nível da técnica clássica, principalmente nas pontas, conseguindo assim ultrapassar/melhorar muitas das minhas dificuldades existentes nesta técnica”.

## Questionário final de estágio

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).  
Este questionário visa analisar e avaliar de forma fidedigna o resultado do meu estágio, o qual foi implementado nos alunos do nível Avançado II da Academia de Dança de Setúbal .

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível analisar as diversas (ou não) perspetivas.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

Como sentiu o controlo do pé no trabalho em pontas depois dos exercícios de técnica de sapateado do baile flamenco?

- Melhor
- Igual
- Pior

Após experienciar a técnica de baile flamenco como acha que consegue desenvolver o seu trabalho nas aulas de técnica e repertório de dança clássica (pontas)?

Assinale com uma cruz todas as que achar verdadeiras.

Mais Claro /Mais acentuado /Mais dinâmico/ Mais confuso/ Igual ao que já conseguia

Achou que o trabalho desenvolvido em técnica de pontas nas aulas de TDC auxiliou a execução e interpretação do repertório exigido?

- Sim
- Não

A que nível considera que a aula elaborada durante o período de estágio beneficiou para um conhecimento mais consciente do suporte da técnica de dança clássica?

O uso das costas	O uso do pé	A rapidez de movimento	O contraste das diferentes dinâmicas dos movimentos	As acentuações e pulsações rítmicas	O uso de "respirações"	Outras...
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinale com uma cruz todas as que achar pertinentes.

Se tivesse de avaliar o estágio diria que:

- Ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho
- Ajudou relativamente para o aperfeiçoamento do seu trabalho
- Não ajudou para aperfeiçoar o seu trabalho

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta?

- Sim
- Não
- Igual

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade de dançar em conjunto?

- Sim
- Não
- Igual

Diga por palavras suas a sua opinião relativamente a esta “nova abordagem” técnica como complementar à Técnica de Dança Clássica.

---

“Eu gostei bastante desta nova abordagem em relação ao trabalho de pontas. Consegui ganhar uma maior consciência daquilo que é o trabalho de pontas, percebi o que tenho e que músculos tenho que usar para fazer determinados movimentos, que existe todo um corpo a trabalhar em unísono para poder subir a ponta (antes só pensava na força que tinha que fazer no pé) e que nem tudo é tão difícil quanto parece. Com as ferramentas certas consegui encontrar a junção entre aquilo que é a técnica e o prazer enquanto faço Pontas”.

## Questionário final de estágio

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).  
Este questionário visa analisar e avaliar de forma fidedigna o resultado do meu estágio, o qual foi implementado nos alunos do nível Avançado II da Academia de Dança de Setúbal .

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível analisar as diversas (ou não) perspetivas.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

D

Como sentiu o controlo do pé no trabalho em pontas depois dos exercícios de técnica de sapateado do baile flamenco?

- Melhor
- Igual
- Pior

Após experienciar a técnica de baile flamenco como acha que consegue desenvolver o seu trabalho nas aulas de técnica e repertório de dança clássica (pontas)?

Mais Claro /Mais acentuado /Mais dinâmico/ Mais confuso/ Igual ao que já conseguia

Assinale com uma cruz todas as que achar verdadeiras.



Achou que o trabalho desenvolvido em técnica de pontas nas aulas de TDC auxiliou a execução e interpretação do repertório exigido?

- Sim
- Não

A que nível considera que a aula elaborada durante o período de estágio beneficiou para um conhecimento mais consciente do suporte da técnica de dança clássica?

O uso das costas	O uso do pé	A rapidez de movimento	O contraste das diferentes dinâmicas dos movimentos	As acentuações e pulsações rítmicas	O uso de "respirações"	Outras...
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinale com uma cruz todas as que achar pertinentes.

Se tivesse de avaliar o estágio diria que:

- Ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho
- Ajudou relativamente para o aperfeiçoamento do seu trabalho
- Não ajudou para aperfeiçoar o seu trabalho

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta?

- Sim
- Não
- Igual

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade de dançar em conjunto?

- Sim
- Não
- Igual

Diga por palavras suas a sua opinião relativamente a esta “nova abordagem” técnica como complementar à Técnica de Dança Clássica.

---

“Ajudou bastante nas dinâmicas, nos acentos dos movimentos e no trabalho de corpo de baile”.

## Questionário final de estágio

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).  
Este questionário visa analisar e avaliar de forma fidedigna o resultado do meu estágio, o qual foi implementado nos alunos do nível Avançado II da Academia de Dança de Setúbal .

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível analisar as diversas (ou não) perspetivas.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

E

Como sentiu o controlo do pé no trabalho em pontas depois dos exercícios de técnica de sapateado do baile flamenco?

- Melhor
- Igual
- Pior

Após experienciar a técnica de baile flamenco como acha que consegue desenvolver o seu trabalho nas aulas de técnica e repertório de dança clássica (pontas)?

Assinale com uma cruz todas as que achar verdadeiras.

Mais Claro /Mais acentuado /Mais dinâmico/ Mais confuso/ Igual ao que já conseguia



Achou que o trabalho desenvolvido em técnica de pontas nas aulas de TDC auxiliou a execução e interpretação do repertório exigido?

- Sim
- Não

A que nível considera que a aula elaborada durante o período de estágio beneficiou para um conhecimento mais consciente do suporte da técnica de dança clássica?

O uso das costas	O uso do pé	A rapidez de movimento	O contraste das diferentes dinâmicas dos movimentos	As acentuações e pulsações rítmicas	O uso de "respirações"	Outras...
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinale com uma cruz todas as que achar pertinentes.

Se tivesse de avaliar o estágio diria que:

- Ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho
- Ajudou relativamente para o aperfeiçoamento do seu trabalho
- Não ajudou para aperfeiçoar o seu trabalho

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta?

- Sim
- Não
- Igual

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade de dançar em conjunto?

- Sim
- Não
- Igual

Diga por palavras suas a sua opinião relativamente a esta “nova abordagem” técnica como complementar à Técnica de Dança Clássica.

---

“Na minha opinião, penso que esta abordagem técnica permitiu-me adquirir um maior controlo e consciência em relação ao trabalho de pés, sendo fundamental para a minha evolução na disciplina de Técnica de Dança Clássica”.

## Questionário final de estágio

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).  
Este questionário visa analisar e avaliar de forma fidedigna o resultado do meu estágio, o qual foi implementado nos alunos do nível Avançado II da Academia de Dança de Setúbal .

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível analisar as diversas (ou não) perspetivas.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

F

Como sentiu o controlo do pé no trabalho em pontas depois dos exercícios de técnica de sapateado do baile flamenco?

- Melhor
- Igual
- Pior

Após experienciar a técnica de baile flamenco como acha que consegue desenvolver o seu trabalho nas aulas de técnica e repertório de dança clássica (pontas)?

Assinale com uma cruz todas as que achar verdadeiras.

Mais Claro /Mais acentuado /Mais dinâmico/ Mais confuso/ Igual ao que já conseguia



Achou que o trabalho desenvolvido em técnica de pontas nas aulas de TDC auxiliou a execução e interpretação do repertório exigido?

- Sim
- Não

A que nível considera que a aula elaborada durante o período de estágio beneficiou para um conhecimento mais consciente do suporte da técnica de dança clássica?

O uso das costas	O uso do pé	A rapidez de movimento	O contraste das diferentes dinâmicas dos movimentos	As acentuações e pulsações rítmicas	O uso de "respirações"	Outras...
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinale com uma cruz todas as que achar pertinentes.

e tivesse de avaliar o estágio diria que:

- Ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho
- Ajudou relativamente para o aperfeiçoamento do seu trabalho
- Não ajudou para aperfeiçoar o seu trabalho

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta?

- Sim
- Não
- Igual

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade de dançar em conjunto?

- Sim
- Não
- Igual

Diga por palavras suas a sua opinião relativamente a esta “nova abordagem” técnica como complementar à Técnica de Dança Clássica.

---

“Esta nova abordagem fez-me trabalhar novos aspetos como as diferentes dinâmicas, o uso das costas, a respiração e tudo isto vai-me ajudar bastante enquanto danço”.

## Questionário final de estágio

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).  
Este questionário visa analisar e avaliar de forma fidedigna o resultado do meu estágio, o qual foi implementado nos alunos do nível Avançado II da Academia de Dança de Setúbal .

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível analisar as diversas (ou não) perspetivas.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

G

Como sentiu o controlo do pé no trabalho em pontas depois dos exercícios de técnica de sapateado do baile flamenco?

- Melhor
- Igual
- Pior

Após experienciar a técnica de baile flamenco como acha que consegue desenvolver o seu trabalho nas aulas de técnica e repertório de dança clássica (pontas)?

Assinale com uma cruz todas as que achar verdadeiras.

Mais Claro /Mais acentuado /Mais dinâmico/ Mais confuso/ Igual ao que já conseguia



Achou que o trabalho desenvolvido em técnica de pontas nas aulas de TDC auxiliou a execução e interpretação do repertório exigido?

- Sim
- Não

A que nível considera que a aula elaborada durante o período de estágio beneficiou para um conhecimento mais consciente do suporte da técnica de dança clássica?

O uso das costas	O uso do pé	A rapidez de movimento	O contraste das diferentes dinâmicas dos movimentos	As acentuações e pulsações rítmicas	O uso de "respirações"	Outras...
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinale com uma cruz todas as que achar pertinentes.

Se tivesse de avaliar o estágio diria que:

- Ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho
- Ajudou relativamente para o aperfeiçoamento do seu trabalho
- Não ajudou para aperfeiçoar o seu trabalho

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta?

- Sim
- Não
- Igual

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade de dançar em conjunto?

- Sim
- Não
- Igual

Diga por palavras suas a sua opinião relativamente a esta “nova abordagem” técnica como complementar à Técnica de Dança Clássica.

---

“Na minha opinião esta nova abordagem ajudou-me muito a sentir o trabalho de pés, não só no controlo como na rapidez de movimentos, o que me era complicado anteriormente. O que antes não sentia tão bem nas aulas de técnica de dança clássica, as várias partes do pé, depois de realizar esta nova técnica consegui sentir muito melhor e ter mais consciência do meu trabalho de pontas. Ajudou-me principalmente no repertório em relação à rapidez e coordenação de movimentos”.

## Questionário final de estágio

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (5ª edição).  
Este questionário visa analisar e avaliar de forma fidedigna o resultado do meu estágio, o qual foi implementado nos alunos do nível Avançado II da Academia de Dança de Setúbal .

Ao abrigo dos critérios éticos de consentimento do próprio, preservação do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, pelo que peço a amabilidade de responder às seguintes perguntas, para que me seja possível analisar as diversas (ou não) perspetivas.

Grata pela colaboração;

Rute Sá Lopes

Nome

H

Como sentiu o controlo do pé no trabalho em pontas depois dos exercícios de técnica de sapateado do baile flamenco?

- Melhor
- Igual
- Pior

Após experienciar a técnica de baile flamenco como acha que consegue desenvolver o seu trabalho nas aulas de técnica e repertório de dança clássica (pontas)?

Assinale com uma cruz todas as que achar verdadeiras.

Mais Claro /Mais acentuado /Mais dinâmico/ Mais confuso/ Igual ao que já conseguia



Achou que o trabalho desenvolvido em técnica de pontas nas aulas de TDC auxiliou a execução e interpretação do repertório exigido?

- Sim  
 Não

A que nível considera que a aula elaborada durante o período de estágio beneficiou para um conhecimento mais consciente do suporte da técnica de dança clássica?

O uso das costas	O uso do pé	A rapidez de movimento	O contraste das diferentes dinâmicas dos movimentos	As acentuações e pulsações rítmicas	O uso de "respirações"	Outras...
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinale com uma cruz todas as que achar pertinentes.

Se tivesse de avaliar o estágio diria que:

- Ajudou bastante para aperfeiçoar o seu trabalho  
 Ajudou relativamente para o aperfeiçoamento do seu trabalho  
 Não ajudou para aperfeiçoar o seu trabalho

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade em dançar com sapatilhas de ponta?

- Sim  
 Não  
 Igual

Após esta diferente abordagem técnica, sente mais facilidade de dançar em conjunto?

- Sim
- Não
- Igual

Diga por palavras suas a sua opinião relativamente a esta “nova abordagem” técnica como complementar à Técnica de Dança Clássica.

---

“Na minha opinião esta nova abordagem técnica ajudou-me imenso na técnica de dança clássica, ajudou-me na coordenação e rapidez dos pés e também me fez perceber a postura de braços e a força necessária para aguentar o repertório”.

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

## **Apêndice F**

---

### **DVD – Diários de Bordo**

## Apêndice G

### Grelhas de Observação

Datas: 15 e 21 / 10 / 2016



Turma: Avançado II (7º ano)



#### Observações:

De uma forma geral as alunas apresentam falta de consciencialização do trabalho do pé, porém conseguem ter um alinhamento satisfatório.

#### Barra

Capacidade Nome alunos	Controlo do tornozelo	Estabilidade Pés assentes no chão	Domínio das várias passagens do pé	Colocação de bacia/ joelhos e pés
<b>A</b>	Com dificuldade	Por vezes	Não	Satisfatória
<b>B</b>	Sim	Quase sempre	Não	Satisfatória
<b>C</b>	Sim	Sim	Não	Boa
<b>D</b>	Sim	Sim	Não	Satisfatória
<b>E</b>	Sim	Sim	Não	Boa
<b>F</b>	Sim	Sim	Não	Boa
<b>G</b>	Sim	Sim	Não	Boa
<b>H</b>	Sim	Sim	Não	Boa

#### Centro

Competências Nome alunos	Controlo do tornozelo	Estabilidade Pés assentes no chão	Domínio das várias passagens do pé	Colocação de bacia/ joelhos e pés
<b>A</b>	Com dificuldade	Com dificuldade	Não	Com dificuldade
<b>B</b>	Sim	Quase sempre	Não	Com dificuldade
<b>C</b>	Sim	Quase sempre	Não	Satisfatória
<b>D</b>	Quase sempre	Quase sempre	Não	Satisfatória
<b>E</b>	Sim	Sim	Não	Boa
<b>F</b>	Sim	Quase sempre	Não	Satisfatória
<b>G</b>	Sim	Quase sempre	Não	Satisfatória
<b>H</b>	Sim	Sim	Não	Boa

Datas: 6 e 7 / 01 / 2017

Turma: Avançado II (7º ano)



Observações:

De uma forma geral as alunas apresentam uma melhoria no seu controlo e trabalho. Porém o trabalho em pontas ainda não se encontra conseguido de maneira concisa.

**Barra**

Capacidade Nome alunos	Controlo do tornozelo	Estabilidade Pés assentes no chão	Domínio das várias passagens do pé	Colocação de bacia/ joelhos e pés
<b>A</b>	Por vezes	Quase sempre	Sim	Satisfatória
<b>B</b>	Sim	Sim	Sim	Satisfatória
<b>C</b>	Sim	Sim	Sim	Boa
<b>D</b>	Sim	Sim	Sim	Satisfatória
<b>E</b>	Sim	Sim	Sim	Boa
<b>F</b>	Sim	Sim	Sim	Boa
<b>G</b>	Sim	Sim	Sim	Boa
<b>H</b>	Sim	Sim	Sim	Boa

**Centro**

Competências Nome alunos	Controlo do tornozelo	Estabilidade Pés assentes no chão	Domínio das várias passagens do pé	Colocação de bacia/ joelhos e pés
<b>A</b>	Por vezes	Quase sempre	Por vezes	Satisfatória
<b>B</b>	Sim	Quase sempre	Por vezes	Satisfatória
<b>C</b>	Sim	Quase sempre	Quase sempre	Satisfatória
<b>D</b>	Sim	Quase sempre	Por vezes	Satisfatória
<b>E</b>	Sim	Sim	Quase sempre	Boa
<b>F</b>	Sim	Quase sempre	Quase sempre	Boa
<b>G</b>	Sim	Quase sempre	Por vezes	Satisfatória
<b>H</b>	Sim	Sim	Quase sempre	Boa

## Apêndice H

---

### **Termo de autorização de pais ou responsáveis para a realização e uso de filmagens e fotografia**

Termo de autorização para a realização de fotografias e filmagens

Ao C/ da Direção Pedagógica da ADCS

Eu, Rute Mafalda dos Santos Tomás e Sá Lopes Petrucci, em virtude de me encontrar a frequentar o curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, venho pelo presente documento solicitar autorização para filmar e fotografar nas aulas de TDC, VRDC e RDC.

O projeto intitulado: O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre Técnica de Dança Clássica, Variações e Repertório da Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, dos níveis Avançados I e II. Tem como objetivo principal desta investigação desenvolver nas alunas a capacidade de uma melhor e mais sólida consciencialização do trabalho de técnica de pontas, com o apoio da acuidade musical de “palos” do flamenco e da resistência/força muscular inerentes a esta técnica de baile, proporcionando um melhor empenho e dedicação por parte destas.

Posto isto, será pertinente o registo audiovisual no âmbito de demonstração e comprovação do trabalho desenvolvido.

Neste sentido, venho deste modo solicitar a autorização para os registos acima descritos, garantindo que tais serão unicamente utilizados para este estudo, garantindo a confidencialidade e anonimato dos alunos.

Agradeço que me contactem caso existam ou surjam quaisquer dúvidas através do numero: 919333416 ou pelo email: rutesalopes@gmail.com . Grata pela vossa atenção.

Azeitão, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

Rute Sá Lopes

## Apêndice I

### Aula trabalhada

#### Aquecimento – Cabeça, tronco, braços e pulsos

Música	Descrição do exercício	Observações
6/8 (lento)	4 tempos de preparação	pés 1ª posição
1 - 2 3 - 4	braços por 1ª posição pousa mãos na barra	
<b>A)</b> 1- 4 5 - 12 13 - 16	vira a cabeça para a dta e volta à posição inicial % 2 vezes <i>demi -plié</i> e estica	movimento contínuo.
1-16	% tudo para o lado esq.	
<b>B)</b> 1 - 4 5 - 8 1 - 16	vira cabeça para a dta e volta à posição inicial % para a esq. % tudo	
1-16	% repete tudo	
1- 64	% os exercícios, <b>A</b> e <b>B</b> mas inclinando a cabeça para os lados	
1- 64	% os exercícios, <b>A</b> e <b>B</b> mas inclinando a cabeça para a frente e para trás	atenção que para trás é ligeiro
1 -16 17-32	2 x rotação da cabeça iniciando pela dta <i>demi -plié</i> e estica % lado esq.	
1-32	%todo o exercício <b>A</b> mas com dinâmica diferente	movimento staccato
e	um passo atrás para se afastarem da barra	todos os alunos de frente para o espelho
1-16 17-32	rotação dos dois ombros – sentido frente – trás % em sentido inverso	movimento contínuo

1-4	(continuação)	
5-16	movimento de braços lateral (como se empurrasse uma parede)	
1-4	% 3 x	
5-16	movimento de braços para a frente mantendo a colocação de 2ª posição	fazer resistência/sentir costas
1-2	% 3 x	
3-4	movimento de braços subindo de 2ª até 5ª posição os braços descem pelo lado até baixo “quebrando” os cotovelos e pulsos	
5-16		
1-4	% 3 x	
5-8	braços sobem a 2ª posição	
9-12	mantêm braços	
13-16	braços sobem a 5ª posição e abrem novamente para 2ª posição	
1-16		
1-16	8 rotações dos pulsos alternando o sentido (dentro e fora)	
1-16		
1-4	% com os braços em <i>alongé</i> de 5ª posição	
5-6	% com os braços em <i>demi-seconde</i>	
7-8	os alunos voltam a colocar na barra na posição inicial <i>demi-plié</i> e estica	
1-4	<i>rise</i> e desce	
5-8		
9-16	ligeiro <i>port de bras</i> à frente “ “ a trás	
1-16	%	
1-2	% <i>port de bras</i> mas ao lado (alternando o lado dto e esq)	
3-4		
5-16	<i>demi-plié</i> e estica <i>rise</i> e desce	
	% 3 x no ultimo <i>rise</i> fica em equilíbrio	no equilíbrio os braços são em 1ª posição

### Aquecimento de pés

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4 (enérgico)	4 tempos de preparação	pés paralelos
1-2 3-4	braços por 1ª posição pousa mãos na barra	
e 1-5 6-7 e 8	ponta desce 1 calcanhar – sobe à ponta alternando-os 3 rotações em de hors do pé dto pousa passando por $\frac{3}{4}$ , $\frac{1}{2}$ ponta desce a pied plat	
9-12 13-16	2 x $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , $\frac{3}{4}$ ponta (movimento inverso) dto 2 <i>demi- pliés</i>	
e-16	% Começando com o outro pé	
e 1-6 7-8	rotação dos pés para 1ª posição <i>battement tendu</i> com flexão do pé, rotação paralelo e <i>en de hors demi rond de jambe à la seconde</i> fecha em <i>demi- plié</i>	
9-16 1-8 9-16	% <i>à la seconde</i> com <i>demi rond de jambe derrière</i> % <i>derrière</i> com <i>demi rond de jambe à la seconde</i> <i>degagé à la seconde</i> com dto, 3 transferências de peso à la seconde passando por <i>demi- plié</i> e fecha	
1-32	% Tudo começando com o outro pé	
1 2	<i>dégagé à la seconde</i> (dta) Rotação de todo o corpo para a esq ficando em 4ª posição paralela pousando o calcanhar da perna de trabalho	braço esq para 2ª posição
3-4 e 5-6 e 7-8	<i>port de bras</i> à frente e sobe respira-cresce <i>pot de bras</i> a trás e sobe respira-cresce vira corpo para <i>dégagé à la seconde</i> e fecha	braço passa por bras bas e sobe a 5ª posição  braço desce para 2ª posição
9-16 1-2 3-8	% com a outra perna <i>demi- plié</i> $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , $\frac{3}{4}$ e ponta e estica as pernas	
8-16	Fica em equilíbrio	braços em 1ª posição

*Pliés*

<b>Musica</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
4/4 (lento e melódico) 1 2 3 4	4 tempos de preparação 1ª posição braços pousa mão esq. na barra <i>dégagé á la seconde</i> pousa o pé em 2ª posição	abre braço em 2ª posição desce braço a <i>demi -seconde</i>
e 1 – 2  3 e 4  5 – 8  9 e 12  13 e 14 e 15 e  16  1 – 14  15-16  1-15 e 16  1-14 15-16 1-12 13 e 14 15-16	respira/ cresce 1 <i>demi-plié</i>  2 <i>risés</i> para a ponta  1 <i>grand plié</i>  <i>port de bras en avant</i>  <i>rise</i> e equilíbrio desce a ½ ponta transfere peso para a perna da barra em simultâneo com recolha direta a <i>retiré</i> da perna de trabalho desce para 1ª posição <i>pied plat</i>  % em 1ª posição com o <i>port de brás à la seconde</i> para fora da barra equilíbrio com os braços em 1ª posição <i>battement dégagé</i> para <i>4th devant</i> e pausa  % em 4ª posição com o <i>port de brás à la seconde</i> para fora da barra desce para 1ª posição <i>pied plat</i>  % em 5ª posição com o <i>port de brás derrière</i> <i>rise</i> para a ponta equilíbrio <i>soutenu</i> braços descem para 2ª posição <i>dégagé</i> 1ª posição  % tudo para o outro lado	   cabeça 1º vira para a barra e no 2º vira para a frente  braço sobe a 2ª posição  braço até 1ª posição  tira mão da barra para 1ª posição pousa mão na barra  abre braço dto em 2ª posição   levando o braço até 5ª posição e descendo para 1ª posição no equilíbrio  braço esq. faz subindo a 5ª e descendo para 1ª posição e o dto desce a <i>bras bas</i> e sobe a 1ª posição  com braço passando por 1ª até 5ª posição     alonga e fecham <i>bras bas</i>



*Battement Jeté*

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4 (dinâmico)	4 tempos de preparação	pés em 5ª posição
1 - 2 3 4	braços por 1ª posição pousa mão na barra abre braço em 2ª posição e desce a <i>demi -seconde</i>	
1 - 2 3 - 4 5 6 e 7 e 8	<i>battement jeté 4th devant (45°)</i> <i>2 battement jeté 4th devant</i> <i>relevé passé sur le coup-de-pied</i> com o pé da barra <i>demi-plié</i> <i>2 relevé passé sur le coup-de-pied</i> com o pé da barra	
9-16 1-8	% <i>derrière</i> % <i>à la seconde</i>	
9 –12	<i>4 battement tedus en croix</i>	1º - cabeça vira para fora 2º - “ “ para baixo 3º - cabeça vira para a barra 4º - “ “ para a frente
13 14 15 16	<i>Battement jeté à la seconde</i> com dto com <i>demi-plié</i> na perna de apoio fecha <i>5th derrière</i> em ponta <i>soutenu en dehors</i> <i>demi- plié</i> descendo da ponta estica	
1- 32	% tudo en dedans para o outro lado  Nota : no final fica em equilíbrio na ponta em posição <i>sur le cou-de-pied</i>	

### *Battement Glissé*

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4 (dinâmico e rápido)	4 tempos de preparação	pés em 5ª posição
1 - 2 3 4	braços por 1ª posição pousa mão na barra abre braço em 2ª posição e desce a <i>demi -seconde</i>	
1 - 4 5 6 7 8	4 <i>battement glissé 4th devant</i> <i>piqué 4th devant</i> , <i>piqué à la seconde</i> , <i>piqué 4th devant</i> fecha 5ª posição <i>devant</i>	cabeça vira para a barra “ “ “ a frente
9 - 13 14 15 - 16	<i>battement glissé en clôche</i> (começa e acaba <i>4th devant</i> ) transferência de peso por <i>dem-plié</i> de 4ª posição para <i>battement glissé 4th derrière</i> <i>rotation</i> e passa em <i>Jeté en cloche derrière</i>	
1 - 16	% tudo <i>en dedans</i> para o outro lado	O tabalho da cabeça é igual.
1- 4 5 6	<i>battement glissé en croix</i> <i>dégagé à la seconde</i> com <i>foudu</i> fecha 5ª posição <i>derrière</i> em ponta	1º - cabeça vira para fora 2º - “ “ para baixo 3º - cabeça vira para a barra 4º - “ “ para a frente
7 - 8	<i>detourné en dehors</i> e desce com as pernas esticadas	
9 - 16	% <i>en dedans</i> para o outro lado (acabando em 1ª posição de frente para a Barra)	
1 - 4 5 - 8 9 - 10 11 - 12 e	4 <i>battement glissé à la seconde</i> com a dta 4 “ “ “ com a esq. 2 “ “ “ com a dta 2 “ “ “ com a esq. 1 “ “ “ com a dta e a esq.	
13 14 - 16	<i>demi-plié</i> <i>Piqué à la seconde</i> para <i>retiré</i> equilíbrio	
<i>Palo de flamenco</i>	% tudo para o outro lado	braços em 1ª posição

*Retirés*

Música	Descrição do exercício	Observações
Mazurka (3/4)	4 tempos de preparação	Pés em 5ª posição
1 - 2 3 4	braços por 1ª posição pousa mão na barra abre braço em 2ª posição e desce a <i>demi -seconde</i>	
e 1- 2 3 - 4 7 - 8	<i>demi-plié</i> <i>relevé retiré devant</i> (ponta) <i>relevé retiré derrière</i> (ponta) 2 <i>relevé passé derrière</i> (ponta)	
e 9 - 10 11 - 12 13 - 14 e 15 16	<i>demi-plié</i> <i>relevé retiré devant</i> (ponta) <i>relevé retiré derrière</i> (ponta) pirouette en dehors (na ponta) fecha atrás em <i>demi-plié</i> estica	Os braços abrem a 2ª posição e fecham em 1ª posição. Nos relevés a tempo o braço mantém-se em 1ª posição
1 - 14 15 e 16	% todo o exercício <i>en dedans</i> para o mesmo lado Fecha em 5ª posição em pontas <i>soutenu</i> desce	
1- 32	% para o outro lado	No final do exercício os braços descem para bras bas

### *Rond de Jambe à Terre*

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4 (melódico e lento) e 1 2 3-4	4 tempos de preparação  <i>demi seconde</i> braços por 1ª posição pousa mãos na barra abre braço dto para 2ª posição	Pés em 1ª posição
e 1-2 e 3-4 e  5-6 7-8  9-11 e  12-13 e 14  15-16 e  1-15 e 16 e  1-2 3 4 5-6 7e	<i>demi-plié</i> estica a perna dta para <i>4th devant</i> passa por 1ª posição em <i>demi-plie</i> estica a perna dta para <i>4th derrière</i> passa por 1ª posição em <i>demi-plie</i>  2 rond de jambe à terre passando por <i>demi-plié</i> para <i>4th devant</i> e acabando em posição <i>dégagé derrière</i> esticando a perna de apoio  4. rond de jambe à terre en dehors  <i>relevé lent 4th devant</i> passa por <i>retiré</i> <i>developpé derrière</i>  <i>grand rond de jambe jeté</i> fecha em 1ª posição  % todo o exercício <i>en dedans</i> fecha em 5ª posição em pontas <i>demi detourné en dehors</i> e desce da ponta e <i>chassé devant</i> termina com <i>dégagé derrière</i>  <i>port de bras</i> à frente estica perna base ao subir o tronco transfere por 4ª posição para <i>dégagé 4th devant</i> <i>port de bras</i> à trás sobe tronco	braço por 1ª até 5ª pos. desce a 1ª posição para alongé em <i>arabesque</i> braço volta a 1ª posição  braço passa por 1ª posição para 5ª posição <i>alongé</i>  braço passa por 2ª posição com port de bras (1ª a 5ª acabando em 2ª posição)  movimento da cabeça contínuo – fora, baixo, barra e frente  braço 2ª posição volta a 1ª posição abre à 2ª posição  braço desce a <i>bras bas</i> passa por 1ª 5ª e termina em 2ª posição  Braço até 5ª posição. braços fecham em <i>bras bas</i>  abre o braço à 2ª posição

8	(continuação)	
9-10 e	<i>demi-rond de jambe</i> para <i>à la seconde</i>	o braço sobe a 5ª posição
11-12	<i>port de bras</i> à barra	abre o braço à 2ª posição
13-14	transfere passando por <i>demi-plié</i> em 2ª posição para <i>dégagé</i> com a outra perna <i>à la seconde</i>	braço da barra sobe a 5ª posição e na transferência de peso ambos passam por 1ª posição abrindo para 2ª pos. no <i>dégagé</i>
e		o braço esq sobe a 5ª pos. desce até 1ª posição
16	<i>port de bras</i> ao lado (sentido forra da barra)	braço dto desce a <i>bras bas</i> e sobe até 1ª posição
e		
1	vira para posição <i>croisé</i> de <i>dégagé 4th devant</i>	braço dto em 5ª posição
2 - 14	em <i>demi-plié</i>	o esq. sobe a 5ª posição
15 e	<i>piqué</i> para <i>attitude derrière</i>	<i>alongé</i>
16	equilíbrio <i>alongé</i> para <i>arabesque</i> Fecha 5ª posição <i>devant pied plat</i>	<i>bras bas</i>
<i>Palo de flamenco</i>		
	% tudo começando para o outro lado	

***Battement Fondu***

<b>Música</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
Tango (2/4)	4 tempos de preparação	Pés em 5ª posição
1-2 3 4	braços por 1ª posição pousa mão na barra abre braço em 2ª posição e desce a <i>demi -seconde</i>	
1 - 2 3 4	<i>battement fondu 4th devant</i> <i>demi-plié</i> na perna base e <i>assemblé</i> para 5ª posição subindo à ponta	
5-8 9-12	% <i>derrière</i> % à <i>lá seconde</i> fecha atrás	
e 13 14 15 16	<i>demi-plié</i> <i>échappé 4th</i> (esq à frente) <i>échappé à la seconde changé</i> <i>échappé 4th</i> (dta à frente) <i>échappé à la seconde changé</i>	
1-16	% <i>en dedans</i> para o outro lado	
e 1-2 3-4 5-6 7-8	duplo <i>battement fondu à la seconde</i> (na ponta) aguenta duplo <i>battemt fondu à la seconde</i> (na ponta) aguenta <i>petit battement sur le cou de pied</i> (trás/frente)	
e 9-10 e 11-12	<i>chassé an avant relevé arabesque</i> (na ponta) <i>petit battement sur le cou de pied en tournant</i> pela barra (frente/trás) <i>chassé en avant relevé arabesque</i> (na ponta)	
e 13-15	3 <i>petit battement sur le cou de pied en tournant</i> pela barra (frente/trás) <i>chassé en avant relevé arabesque</i> (na ponta) fecha 5ª posição <i>derrière</i> <i>soutenu</i>	
e 16	% para o outro lado	
	equilíbrio <i>retiré devant</i> equilíbrio <i>retiré derrière</i> <i>soutenu</i> % com a outra perna	
<i>Palo de flamenco</i>	% todo o exercício começando para o outro lado	

***Battement Frappé***

<b>Música</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
4/4 (rápido/ staccato)	4 tempos de preparação	Pés em 5ª posição
1 - 2 3 4	braços por 1ª posição pousa mão na barra <i>relevé</i> em 5ª posição (pontas)	braço em 2ª posição e desce a <i>demi -seconde</i>
e 1 - 2 3 4	<i>cou de pied devant</i> 2 <i>battements frappé 4<sup>th</sup> devant</i> (acento fora) fica <i>demi rond de jambe á la seconde</i>	
5-7 8	% à <i>la seconde</i> <i>demi rond de jambe derrière</i>	
9-11 12	% <i>derrière</i> <i>demi rond de jambe à la seconde</i>	
e 13-14 e	<i>demi-plié</i> na penna base ( <i>pied plat</i> ) <i>fouetté en dedans</i>	
15 16	fecha 5ª posição <i>devant</i> <i>soutunu</i>	
e - 16	% todo o exercício para o outro lado	no final do exercício os braços descem para <i>bras bas</i>
<i>Palo de flamenco</i>	% Todo o exercício começando para o outro lado	

### Adagio

Musica	Descrição de exercício	Observações
(3/4) lento e 1 2 3 4	4 tempos de preparação <i>demi seconde</i> (os dois braços) 1ª posição pousa mão esq na barra <i>dégagé à la seconde</i> pousa calcanhar	Pés em 5ª posição  braço dto abre à 2ª posição
e 1 - 2 3 - 4 5 6 7 e 8	<i>grand-plié</i> sobe perna à <i>la seconde</i> <i>attitude à la seconde en fondu</i> alonga subindo à ponta suspende fecha 5ª posição e desce	respira e alonga braço <i>port de bras</i> 1ª posição braço em 5ª posição  braço abre à 2ª posição
e 9 - 10 11 - 12 13 14 e 15 e 16	<i>dégagé</i> para <i>4th devant</i> <i>port de bras devant en fondu</i> sobe perna <i>relevé lent 4th devant</i> <i>attitude en fondu</i> <i>demi rond de jambe à la seconde</i> sobindo à ponta suspende fecha 5ª posição <i>derrière</i> <i>demi detourné en dehors</i> desce da ponta e <i>dégagé à la seconde</i>	braço por 1ª posição braço em 5ª posição  braço abre à 2ª posição
1 - 16 e 1 2 - 4 5 - 6 e 7 e 8	% para o outro lado en dedans (no fim fica em pontas) <i>grand rond de jambe en l'air</i> em ½ ponta <i>developé 4th devant</i> para <i>arabesque</i> <i>penchée</i> sobe a <i>arabesque</i> e <i>rise</i> fecha 5ª posição <i>demi detourné en dehors</i>	no <i>cambré</i> o braço em 5ª posição, braço 1ª posição <i>devant</i> , abre à 2ª posição e termina em 2º <i>arabesque</i>  abre braço em 2ª posição
1 - 8 1 - 3 4 5 6 e 7 8 1 - 8	% o mesmo en dedans para o outro lado <i>developé 4th devant en fondu</i> <i>piqué attitude derrière</i> (para a ponta) alonga perna para <i>arabesque en fondu</i> <i>rotation relevé para 4th devant 90º</i> passa por 1ª posição para <i>arabesque</i> na ponta fecha 5ª posição % o mesmo en dedans para o outro lado	braço 5ª posição para o <i>cambré</i>  braço em 1ª posição braço sobe a 5ª posição braço abre à 2ª posição
	% Todo o exercício começando para o outro lado	acaba o exercício em 5ª posição e braços <i>bras bas</i>

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

### *Grand Battement*

Música	Descrição do exercício	Observações
6/8 (marcado)	4 tempos de preparação	Pés em 5ª posição
1-2 3 4	braços por 1ª posição pousa mão na barra braço em 2ª posição	
1 – 2 3 – 4 5 e 6 7 8	<i>grand battement 4th devant</i> “ “ “ - <i>en fondu</i> “ “ “ - <i>para pointe tendu</i> <i>grand battement 4th devant</i> rise para a ponta e fecha 5ª posição desce e <i>demi plié</i>	
9 – 16	% <i>derrière</i>	
1 – 8	% <i>à la seconde</i>	
9-14	<i>6 battement en clôche</i> começando com <i>attitude derrière em pied plat</i> (o último não é em <i>attitude</i> , é com a perna esticada subindo à ponta)	
15 16	fecha 5ª posição <i>devant soutenu</i>	braços fecham em 1ª posição
1 – 32	% tudo para o outro lado	
<i>Palo de flamenco</i>	% todo o exercício	acaba o exercício em 5ª posição e braços <i>bras bas</i>

### Alongamento – Pé na barra

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4 (lento)	4 tempos de preparação	viradas para a barra pés em 5ª posição
1 – 2 3 – 4	braços por 1ª posição e pousa mãos na barra <i>developpé</i> por <i>retiré à la seconde</i> dta e pousa pé na barra	
1 – 4 5 – 8 9 – 12	<i>2 demi pliés</i> <i>port de bras à la seconde</i> esq. (sobre a perna de trabalho) <i>port de bras à la seconde</i> dta	abre braço esq. à 2ª e sobe a 5ª posição o mesmo com o outro braço
13 – 14 15 16	desliza na barra à <i>la seconde</i> recupera a posição <i>rotation para 4th</i> devant mantendo o pé na barra	2 mãos na barra braço dto abre à 2ª posição
1 – 15 16	% <i>4th</i> devant com <i>port de bras en avant</i> (sobre a perna de trabalho) e <i>cambré e desliza 4th</i> devant <i>fouetté</i> para <i>arabesque</i> mantendo o pé na barra	braço sobe a 5ª posição 1 mão barra para deslizar abre braço esq. à 2ª posição
1 – 15 16	% em <i>arabesque</i> com <i>port de bras en avant</i> (sobre a perna de trabalho) e <i>cambré e desliza em arabesque</i> <i>rotation</i> para <i>4th</i> devant mantendo o pé na barra	braço sobe a 5ª posição 1 mão barra para deslizar abre braço esq. à 2ª posição
1-2 3 4 5-8 9-11 12-16	<i>enveloppé</i> para <i>retiré</i> devant agarra com a mão dta o calcanhar dto <i>attitude 4th</i> devant <i>demi rond de jambe à lá seconde</i> puxa a perna no máximo da extensão larga o pé	braço dto sobe à 5ª pos.
1-2 3 4 5-8 9-11 12-14 15-16	<i>enveloppé</i> agarra o joelho com mão dta <i>attitude derrière</i> puxa ao máximo da extensão deixando o corpo ir <i>en avant</i> alonga perna de trabalho para posição de <i>penchée</i> larga perna sobe tronco ao alinhamento de <i>arabesque</i> desce a <i>pointe</i> e fecha 5ª posição <i>derrière</i>	braço desce a 1ª posição braço dto em <i>arabesque</i>
e	<i>battement tendu à la seconde</i> com o pé esq com ¼ volta para a barra e fecha em 1ª posição % tudo começando com a outra perna	braços descem para <i>bras bas</i>

*Petit Saut*

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4 (dinâmico)	4 tempos de preparação	pés em 1ª posição
1-2 3-4	<i>demi seconde</i> – 1ª posição <i>bras bas</i>	2 grupos
	<u>Grupo A</u>	
1-8 9-16 1-15 16	8 <i>petit sauté</i> em 1ª posição 8 <i>petit sauté</i> em 2ª posição 15 <i>changement de pieds</i> 1 <i>petit sauté</i> em 1ª posição	braços abrem para <i>demi seconde</i> fecham <i>bras bas</i>
1-32	% <u>Grupo B</u>	
	<u>GrupoA</u>	
1-4 5-8 9-15 16	4 <i>petit sauté</i> em 1ª posição 4 <i>petit sauté</i> em 2ª posição 7 <i>changement de pieds</i> 1 <i>petit sauté</i> em 1ª posição	braços abrem para <i>demi seconde</i> fecham <i>bras bas</i>
17-32	% <u>Grupo B</u>	
	<u>GrupoA</u>	
1-2 3-4 5-7 8	2 <i>petit sauté</i> em 1ª posição 2 <i>petit sauté</i> em 2ª posição 3 <i>changement de pieds</i> 1 <i>petit sauté</i> em 1ª posição	braços abrem para <i>demi seconde</i> fecham <i>bras bas</i>
9-16	% <u>Grupo B</u>	
17-32	<u>GrupoA + B</u> 2 <i>petit sauté</i> em 1ª posição 2 <i>petit sauté</i> em 2ª posição 3 <i>changement de pieds</i> 1 <i>petit sauté</i> em 1ª posição	braços abrem para <i>demi seconde</i> fecham <i>bras bas</i>

### *Échappé relevé*

<b>Música</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
2/4 (dinâmico)  1 – 4	4 tempos de preparação <i>croisé dégagé devant</i> (perna dta)  <i>demi.seconde</i>	pés em 5ª posição  2 grupos
1 2 3 - 4  5-8 9 e 10 11 e 12  13-16  1-16 1–16	<u>Grupo A</u>  <i>échappé croisé</i> (3) <i>échappé à la seconde en face</i> <i>échappé croisé</i> (1)  % para o outro lado <i>entrechat quatre</i> <i>relevé passé</i> %  <i>4 échappés en face</i>  <i>dégagé écarté derrière</i> (1-2 do outro grupo)  % <u>Grupo B</u>  % para o outro lado <u>Grupo A</u>  % para o outro lado <u>Grupo B</u>	          cabeça olha para o lado do passé    1º - cabeça vira para a dta 2º - cabeça inclina para baixo 3º cabeça vira para a esq 4º - cabeça en face

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

***Piqué turns com Emboîtés half-turn***

<b>Música</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Observações</b>
3/4 (dinâmico)	4 tempos de preparação Colocadas na diagonal (3) fax uma de cada vez	Pés em 5ª posição
1 – 4	(3) <i>croisé dégagé devant</i>	Braços 3ª pos. (dto em 1ª pos.)
1	1 <i>pousé pirouette en dedans (full turn)</i>	Do ponto 3 para o ponto 1
2	duplo “ “	Braços para 1ª posição
3-7	4 <i>emboîté</i>	Braços em <i>demi seconde</i>
8	<i>demi-plié dégagé pointe</i>	
9-32	% 3 vezes	
	Acaba <i>croisé em dégagé derrière</i> (no início de uma nova frase musical)	

### *Révérance*

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4 (melódico e lento)	4 tempos de preparação clocação em 5ª posição <i>croisé</i>	pés em 5ª posição <i>croisé</i>
1 – 2 3 - 4	<i>demi seconde</i> <i>bras bas</i>	
e 1-4 5-6 7- 8 e	<i>cou de pied derrière croisé</i> (em pontas) pas de bourrée (em pontas) <i>demi detourné en dehors</i> para ponto (1) <i>relevé passé derrière</i> <i>demi-plié</i>	4ª posição <i>ouvert croisé</i> braço esq. sobe a 5ª posição
9 10 11-14	<i>dégagé devant croisé</i> <i>tombé</i> para 4ª posição <i>pied plat alongé</i> <i>grand port de bras en rond</i>	abre braço esq para 2ª posição <i>port de bras</i> de <i>bras bas</i> para 4ª pos. (esq. em 5ª pos.) braços <i>en rond</i> 4º <i>arabesque</i>
15 e 16	estica em <i>pointe derrière</i> fecha 5ª posição <i>derrière</i> em <i>demi-plié</i> <i>soutenu</i>	braços em 2ª posição braços fecham em 1ª posição
e 1-6 e 7-8 e	<i>cou de pied derrière</i> 3 pas de bourrée <i>demi-plié</i> <i>soutenu</i> (3) <i>demi- plié</i>	movimento de braços em 3ª pos. abre braço para 2ª posição braços fecham em 1ª posição
9 10 11-14	<i>dégagé devant croisé</i> <i>tombé</i> para 4ª posição <i>pied plat alongé</i> <i>grand port de bras en rond</i>	4ª posição <i>ouvert effacé</i> <i>port de bras</i> de <i>bras bas</i> para 4ª pos. (esq. em 5ª pos.) braços <i>en rond</i> 4º <i>arabesque</i>
15 16	estica em <i>pointe derrière</i> fecha 5ª posição <i>croisé derrière</i>	braços em 2ª posição braços fecham em 1ª posição
<u>Vénia</u>		
1 2 3-4	passo à <i>la seconde</i> esq <i>en face</i> <i>dégagé à la second</i> passa por 1ª posição para <i>dégagé derrière</i> (1)	braço esq. abre em 2ª pos. braço dto. abre em 2ª pos. <i>demi seconde</i>
5-6 7 8	transferência de peso para <i>pointe derrière</i> e vai ao joelho sobe esticando para <i>dégagé derrière</i> fecha 5ª posição	
	% Vénia para o outro lado	

## Apêndice J

---

### Bibliografia musical

- Abduraimov, B: (2014). Swan lake, Op. 20, TH.12 – Arr. for piano by Earl Wild: Dance of the four swans – pas de quatre. *On Tchaikovsky: Piano concerto No.1; Prokofiev No.3. Orchestra sinfnica Nazionale della RAI, Juraj Valcuha.* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Cabanach, M. (2012). Adagio II – Valse poética no 1 (feat Luís Sá Pessoa). *On Equinoxe* [CD]. Escola de Musica do Conservatório Nacional de Lisboa: [S.n].
- Galvan, J. (1999). 100 por minuto. *Solo compás palmas.* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Galvan, J. (1999). 184 por minuto. *Solo compás palmas.* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Harris, L. (1999). Frappe 2/4 whistle while you work. *On Micky's kiss.* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Harris, L. (2007). Adagio swan lake. *On Artistry in motion.* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Harris, L. (2011). Plie 3/4: Love me tender. *On "Company class" music for ballet* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Harris, L. (2011). Slow tendu: Out of nothing at all. *On "Company class" music for ballet* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Harris, L. (2011). Stretch: I don't know how to love him. *On "Company class" music for ballet* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Harris, L. (2015). Tango el choclo argentine (tango: 4/4). *On Let's dance music for ballet class* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Hobson, C. N. (2010). Jumps 1 – Theme from 'the Muppet show'. *On Modern ballet studio melodies, volume 2.* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Hobson, C. N. (2014). Warm up (It's the most wonderful time of the year). *On Modern ballet studio melodies, more sounds of christmas.* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Kopp, M. (2016). Swan lake, Op.20: Act II No.12, 4 Allegro moderato, Dance of the little swans (spring point 2/4 measure 64). *On Ballet class with ballerina birdies – piano music from Hawaii, Vol. I.* [CD]. [S.l.]: [S.n].

- Modern ballet class series- Topic. (2015, novembro 11). *Jete (I'm yours 4/4)* [Ficheiro áudio]. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=sYys7z5xbys&index=16&list=PLQ7qVA6Rtcb3FU8PUjRzhHqZFWGsA9F\\_W](https://www.youtube.com/watch?v=sYys7z5xbys&index=16&list=PLQ7qVA6Rtcb3FU8PUjRzhHqZFWGsA9F_W)
- Perez, L. F. (2010). Nocturne em mi bemol majeur opus 9 n° 2: Ballade en sol mineur no.1. On Chopin: nocturnes (volume I) [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Rodriguez, R. (1998). Flamenco, tientos escobillas 120. *Solo compás tientos* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Rodriguez, R. (1998). Flamenco, tientos escobillas 162. *Solo compás tientos* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Rodriguez, R. (1998). Flamenco, tientos escobillas 204. *Solo compás tientos* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Salado, M. (1997). Flamenco, tangos 178. *Solo compás tangos, tangillos y rumbas*. [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Salado, M. (1998). Flamenco, solea escobillas 70. *Solo compás soleá*. [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Tejas, A. (2011). Grand battement. On *Music for ballet class V: Movement and transition*. [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Tejas, A. (2015). Rond de jambe. On *Ballet music for advanced class VII: Creation of movement*. [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Thaller, R. (2012). Jete2 – Sleeping beauty -Violante. On *Music for ballet class – Repertoire* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Thaller, R. (2012). Petit allegro 1 – Swan lake act I. On *Music for ballet class – Repertoire* [CD]. [S.l.]: [S.n].
- Thaller, R. (2012). Rel/ech 3 (slow mazurka). On *Music for ballet class – Repertoire* [CD]. [S.l.]: [S.n].

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

## Apêndice K

---

### Aula Observada (orientação)



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança, 5ª Edição

**O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório da Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.**

Orientação de Estágio

Doutora Vera Amorim

Discente: **Rute** Mafalda dos Santos Tomás e **Sá Lopes** Petrucci (54101)

março 2017

### **1. Introdução**

A aula proposta visa auxiliar o aluno no entendimento e aquisição das dinâmicas inerentes a cada movimento. Adquirir uma Técnica de Dança Clássica consistente é essencial para, de uma forma limpa e clara, conseguirem executar e interpretar o Repertório de Dança Clássica que é exigido.

No Repertório de dança Clássica é usual o dançar em corpo-de-baile, o que exige uma sincronização exata entre pares, deste modo é pertinente que o treino relativamente às qualidades dos movimentos seja cuidada.

As respirações; o tempo e ritmo de cada passo (movimento); as suspensões; os equilíbrios; as dinâmicas e todas as acentuações musicais são fundamentais para o resultado positivo que se deseja.

É ainda de realçar que a aula proposta tem a finalidade de preparar o aluno para um Repertório específico, sendo este o “*pas-de-quatre*” do bailado “Lago dos Cisnes”. Por este motivo, cada exercício tem uma função para que na globalidade da aula todas as necessidades sejam preenchidas.

## 2. Objetivos

Tendo em conta as especificidades necessárias a adquirir por parte dos alunos para o Repertório de Dança Clássica supramencionado, elaborou-se uma aula com necessidades em ter em conta. São estas:

- Poucos *port-de-bras* para que os movimentos do resto do corpo não tenham necessidade do auxílio destes;
- Trabalho do movimento da cabeça de uma forma clara e específica;
- Desenvolver a rapidez de movimento;
- Trabalhar e adquirir diferentes dinâmicas;
- Desenvolver a acuidade musical em benefício do movimento sem, porém, descuidar do ritmo.

Assim, serão introduzidos em alguns dos exercícios músicas/ritmos/compassos de Flamenco, por serem estas portadoras de uma acentuação mais explícita, onde todos os contratempos serão facilmente detetados por parte dos alunos, com o objetivo de ser por estes possível vivenciar os exercícios de duas maneiras distintas e clarificar algumas fragilidades ou hábitos adquiridos de modo menos correto.

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

### **3. Aulas - Estrutura**

## **Técnica de Dança Clássica**

### ***Barra***

- Aquecimento
- *Pliés*
- *Battement Tendu*
- *Battement Jeté*
- *Battement Glissé*
- *Retirés*
- *Rond de Jambe à Terre*
- *Battement Fondu*
- *Battement Frappé*
- *Adagio*
- *Grand Battement*
- Alongamento – pé na barra

### ***Centro***

- *Petit saut*
- *Échappé relevé*
- *Piqué turns com Èmboites half-turn*
- *Révèrence*

## **Repertório de Dança Clássica**

- ✓ Pas de Quatre “Lago dos Cisnes”

## 4. Conteúdos

### Barra

#### Aquecimento

1. Despertar o corpo para o movimento, trabalho da cabeça de forma clara e diversificada, trabalho dos braços para consciencialização da força/resistência muscular das costas;
2. Trabalho dinâmico de pés passando por todas as suas fazes (*pied plat*,  $\frac{1}{4}$  de ponta,  $\frac{1}{2}$  ponta,  $\frac{3}{4}$  de ponta e ponta);
3. Consciência do trabalho *en dehors*;
4. Importância da dinâmica mesmo no *port-de-bras*;
5. *Pull up*;
6. Respeitar o ritmo/tempo musical.

#### Observações:

Tendo em consideração o grau técnico e artístico patente neste ano de lecionação é necessário um aquecimento que coloque e desperte o corpo do aluno, motivo pelo qual se achou pertinentes dois exercícios de aquecimento: o 1º direcionado à colocação da cabeça, braços e resistência dos músculos lombares, dorsais e abdominais; e o 2º exercício focado no aquecimento e manipulação de todas as partes do corpo com o objetivo da aula. Auxilia também a concentração e a predisposição do corpo e mente para o trabalho a desenvolver.

### ***Pliés***

1. *Demi -plié e grand plié* elásticos;
2. *Rises* e trabalho da cabeça de forma – *staccato*;
3. Manter a posição de braços em *demi-seconde*;
4. Transferências de peso na ponta;
5. Trabalho claro do pé e o impulso que este tem para a subida à ponta.
6. *Port-de-bras* de tronco fluídos.

### Observações:

Este exercício auxilia um aquecimento muscular proporcionando uma consciencialização do corpo ao aluno. Optou-se por manter em muitos dos movimentos a posição de braço em *demi-seconde* com a finalidade de facultar ao aluno a colocação desta posição. O contraste das dinâmicas entre a elasticidade e a fluidez de alguns movimentos versos a dinâmica *staccato* de outros, desenvolve a acuidade musical e proporciona a dança no aluno.

### ***Battement Tendu***

1. *Battement tendu* e a sua acentuação;
2. *Plié* elástico;
3. *Relevé em 4th devant e derrière e à la seconde*;
4. Coordenação entre *battement tendus à la seconde* e cabeças *staccato*;
5. *Battement soutenu à terre* subindo à ponta.

### Observações:

O exercício de *Battement Tendu* tem a particularidade de auxiliar toda a coordenação desenvolvida através da especial “atenção” à ação do pé, a qual proporcionará aos alunos/bailarinos a execução de todos os outros movimentos. Mais uma vez se encontra bem clara a colocação/posição do braço em *demi-seconde* e do movimento *staccato* da cabeça. O contraste entre a acentuação dentro do *battement tendu* com a oposta nos

*relevés* é um “jogo” de ritmo que se pensa beneficiar o discente para a realização do que lhe é solicitado no Repertório.

### ***Battement Jeté***

1. *Battement Jeté* a 45° com acentuação fora;
2. *Battement sur le cou-de-pied* com *relevé* utilizando acentuações diferentes;
3. *Battement Jeté en croix* com trabalho de cabeça;
4. *Battement soutenu en l’air* 45° subindo à ponta.

### Observações:

O exercício de *Battement Jeté* tem a particularidade de preparar a ação das pernas e pés para muitos saltos. A execução deve ser limpa e consciente, com especial atenção à altura precisa de 45°. O contraste entre a acentuação fora inerente ao movimento de *battement jeté* com os diferentes acentos e ritmos solicitados no *battement sur le cou-de-pied* trabalha o ritmo de uma forma clara, não esquecendo a posição do braço em *demi-seconde* e o movimento *staccato* da cabeça.

### ***Battement Glissé*** (com música clássica e com flamenca)

1. *Battement Glissé* a 35° com acentuação dentro;
2. *Battement Piqué* mantendo a altura da perna e a dinâmica;
3. *Battement en clôche* 45° com acentuação fora;
4. Transferência de peso e eixo;
5. *Soutenu*;
6. *Piqué à la seconde* para *retiré* com cabeça e andamento *staccato*.

Observações:

O exercício de *Battement Glissé* tem acentuação dentro e altura de 35°. Este exercício visa trabalhar a velocidade, a destreza física e cognitiva. As diferentes dinâmicas e acentos entre o *battement glissé*, o *battement piqué* e o *battement en cloche* têm o objetivo de proporcionar ao aluno uma capacidade de reação rápida e clara. O movimento da cabeça é uma vez mais feito de forma *staccato* e o braço em *demi-seconde* tem a mesma finalidade nos exercícios supramencionados.

***Retirés***

1. *Retiré devant e derrière;*
2. *Retiré pasé;*
3. *Pirouette en dehors e en dedans;*
4. *Plié* elástico mas curto e rápido.
5. Eixo.

Observações:

O exercício de *Retiré* com o auxílio da barra ajuda a coordenação motora entre um *plié* curto e elástico e um *relevé* para *retiré* rápido deslizando pela perna. Auxilia ainda, o controlo do eixo e todo o trabalho dos pés. O braço mantém-se em *demi-seconde* com a exceção da *pirouette*. Trabalho de foco.

***Rond de Jambe à Terre*** (com música clássica e com flamenca)

1. *Degagé en fondu 4th devant e derrière;*
2. *Rond de Jambe à Terre allongé* e seguidos;
3. *Relevé lent 4th devant* passando para *arabesque* através de *retiré;*
4. Uso da cabeça de forma contínua circular;
5. *Grand Rond de Jambe Jeté en dehors e en dedans;*
6. Utilização de *por-de-bras* de tronco e braços;

7. Transferências de peso;
8. *Piqué attitude derrière* com equilíbrio.

Observações:

O exercício de *Rond de Jambe à Terre* proporciona o movimento dançante e respirado de uma forma mais perceptível. Pretende-se que todo o movimento seja levado até ao último “suspiro” musical. Esta proposta adiciona o movimento de braços com diversos *port-de-bras* para “relaxar” toda a rigidez solicitada nos exercícios anteriores. A cabeça tem um movimento em meia lua (passando por lado/chão/lado) para preparar este trabalho para a peça de Repertório “*Pas de Quatre*”. O contraste de dinâmicas de movimento também é requerido neste exercício de forma clara.

***Battement Fondu*** (com música clássica e com flamenca)

1. *Battement fondu 4th devant, derrière e à la seconde a 45°*;
2. *Battement soutenu* subindo à ponta;
3. *Échappé 4Th devant e à la seconde virando en tournant*;
4. Duplo *fondu* em ponta;
5. *Chassé relevé arabesque com sur le cou-de-pied en tounant*.

Observações:

O exercício de *Battement Fondu* tem a especificidade da coordenação motora de ambas as pernas onde a sua simultaneidade é obrigatória. O contraste entre a elasticidade do movimento de *battement fondu* e a velocidade staccato do *battement sotenu* com acentuação em baixo (dentro) requerida nos *echappés*, mantendo sempre o braço em *demi-seconde* e com o trabalho da cabeça específica, suporta a necessidade de desenvolver a destreza rítmica de uma forma sólida. O mesmo se observa no passo *chassé relevé arabesque com sur le cou-de-pied en tounant*.

***Battement Frappé*** (com música clássica e com flamenca)

1. *Battement Frappé* simples em pontas ;
2. *Demi rond de Jamb en l'air en dehors e en dedans*;
3. *Fouetté en tournant en dedans*.

Observações:

O exercício de *Battement Frappé* é caracterizado por ter uma dinâmica específica e uma acentuação “expressiva”. Todo este exercício é executado na ponta para fortalecimento da perna de apoio. Desenvolve a velocidade de movimento necessária para o Repertório solicitado. Muita atenção ao en dehors e a todo o trabalho do joelho.

***Adagio***

1. *Grand-plié* com subida de perna à *la seconde*;
2. *Attitude en fondu à la second e 4th devant e derrière*;
3. *Dégagé* com *cambré*;
4. *Grand Rond de Jambe en l'air en dehors e en dedans*;
5. *Penchée*;
6. *Developé en fondu 4th devant* para *piqué attitude derrière* e o inverso.

Observações:

O Adagio é o exercício por excelência da elegância e virtuosismo do Ballet Clássico. De grande dificuldade técnica e de graciosidade ímpar. Associado a um andamento musical, o Adagio não deverá perder as dinâmicas inerentes à melodia. Neste exercício a utilização de diversos *port-de-bras* em auxílio do movimento tem o mesmo objetivo já mencionado no exercício de *Rond de Jambe à Terre*. A acuidade musical é essencial para que seja possível extrair toda a riqueza que um Adagio proporciona. A sincronização entre pares também é um ponto a trabalhar, para que em conjunto enquanto corpo-de-baile exista o equilíbrio necessário.

**Grand Battement** (com música clássica e com flamenca)

1. Grand battement 4th devant simples, en fondu e com piqué subindo à ponta ;
2. % Derrière
3. % à la seconde;
4. Grand Battement *en cloche* em attitude.
5. Trabalho das dinâmicas e impulsos.

Observações:

O exercício de Grand Battement proporciona movimentos de grande amplitude com diversas acentuações rítmicas.

**Alongamento - pé na barra**

1. *Port de bras à la seconde, en avant e cambré;*
2. *Fouetté e rotacion* na ponta;
3. Trabalho do pé na subida e descida da ponta;
4. Alongamento e flexibilidade.

Observações:

O exercício de Alongamento – Pé na barra é muito importante para um alongamento do corpo após todo o trabalho desenvolvido na barra.

O Flamenco como potenciador da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Clássica e o Repertório de Dança Clássica, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com o nível Avançado II.

## Anexos

## Anexo A

### Portaria 45/2005 de 18 de janeiro

400

DIÁRIO DA REPÚBLICA — I SÉRIE-B

N.º 12 — 18 de Janeiro de 2005

#### Artigo 6.º

##### Emissão de DPIP

1 — As DRA procedem à emissão das DPIP no prazo de 10 dias úteis a contar do termo do prazo referido no n.º 6 do artigo anterior.

2 — As DPIP são emitidas em formulário próprio, elaborado pelo GPPAA e apenas estas são válidas para efeitos de apresentação de projectos de investimento e de ajuda à produção (declaração de cultura), a partir de 15 de Novembro de 2004, junto do IFADAP ou do INGA.

3 — As DPIP emitidas no âmbito do presente diploma caducam em 31 de Dezembro de 2005.

#### Artigo 7.º

##### Celebração de contratos de plantação

1 — Terminado o procedimento previsto nos artigos anteriores, devem ser celebrados contratos de plantação entre os olivicultores aos quais tenha sido atribuída área superior a 5 ha e o INGA, no prazo máximo de 10 dias úteis a contar da data da comunicação mencionada no n.º 6 do artigo 5.º

2 — Sempre que os contratos mencionados no n.º 1 do presente artigo não sejam celebrados por causa imputável aos olivicultores, a respectiva área reverte para a reserva referida no artigo 10.º do presente diploma.

3 — No termo do prazo referido no n.º 1 do presente artigo o INGA remete às DRA listagens com a identificação dos olivicultores, a data de celebração dos contratos, a área contratada e a identificação das parcelas.

4 — O exacto e pontual cumprimento dos contratos de plantação referidos no número anterior pode ser assegurado através de caução, a efectuar em depósito em dinheiro, ou de cláusula penal, cabendo ao olivicultor a escolha da modalidade de garantia contratual.

5 — A caução e a cláusula penal referida no número anterior são estabelecidas em € 150 por hectare atribuído.

6 — A caução pode ser considerada perdida a favor do INGA, independentemente de decisão judicial, no caso de não cumprimento total ou parcial da obrigação de plantação no prazo previsto no artigo seguinte.

7 — Não é admitida a cessão da posição contratual relativamente aos contratos celebrados nos termos do presente despacho.

#### Artigo 8.º

##### Plantação definitiva

1 — Os olivicultores que venham a dispor de uma DPIP emitida nos termos do presente diploma ou sejam parte num contrato referido no artigo anterior, bem como aqueles que se encontrem abrangidos pela excepção prevista na parte final do n.º 1 do artigo 1.º, devem ter a totalidade da respectiva plantação de olival terminada em 31 de Dezembro de 2005.

2 — Os olivicultores devem comunicar, de imediato, à respectiva DRA a data da conclusão da respectiva plantação, bem como a área efectivamente plantada.

3 — As DRA verificam no local a conclusão da plantação dos olivais e comunicam ao INGA a identificação do olivicultor e respectiva exploração, com vista à liberação da caução, caso a totalidade da plantação esteja terminada ou a área subutilizada, em caso contrário.

4 — No prazo máximo de 30 dias contados da verificação da conclusão da plantação dos olivais o INGA promove a liberação da caução prestada.

#### Artigo 9.º

##### Formulários

As notificações previstas nos artigos 2.º e 5.º são efectuadas através de formulários elaborados pelo GPPAA, a disponibilizar na data da entrada em vigor do presente diploma.

#### Artigo 10.º

##### Reserva de área para plantação de olival

É constituída uma reserva nacional de área para plantação de novos olivais ou adensamento de olivais já existentes, a partir de:

- a) Aplicação do previsto no n.º 2 do artigo 7.º do presente diploma;
- b) Subutilizações totais ou parciais de área de plantação constante das DPIP emitidas no âmbito do presente diploma ou de contratos mencionados no artigo 7.º;
- c) Desistências comunicadas no período de validade das DPIP ou na vigência dos contratos.

#### Artigo 11.º

##### Apresentação de candidaturas e critérios de atribuição

O período de apresentação de candidaturas à reserva referida no número anterior e os respectivos critérios de atribuição são fixados por despacho do Ministro da Agricultura, Pescas e Florestas, sempre que se verifique a existência de área não utilizada, nos termos do artigo anterior.

#### Artigo 12.º

##### Revogação

São revogados o Despacho Normativo n.º 1/2002, de 29 de Novembro, e o Despacho Normativo n.º 31/2004, de 29 de Junho.

#### Artigo 13.º

##### Entrada em vigor

O presente despacho entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação.

Ministério da Agricultura, Pescas e Florestas, 20 de Dezembro de 2004. — O Ministro da Agricultura, Pescas e Florestas, *Carlos Henrique da Costa Neves*.

## MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

### Portaria n.º 45/2005

de 18 de Janeiro

A Academia de Dança Contemporânea de Setúbal é uma escola particular de ensino artístico especializado dotada de autonomia pedagógica que ministra, em regime articulado, a componente de formação vocacional dos cursos básico e secundário de Dança, com planos de estudo próprios, aprovados pela Portaria n.º 804/97, de 2 de Setembro.

Os problemas organizacionais com que a escola se tem vindo a confrontar obrigam a que se proceda, antes da implementação da reforma do ensino artístico especializado no domínio da dança de nível básico e secun-

dário, a um reajustamento dos planos de estudo em vigor.

Assim:

Ao abrigo do disposto no n.º 1 do artigo 33.º do Decreto-Lei n.º 553/80, de 21 de Novembro, e no n.º 1 do artigo 13.º do Decreto-Lei n.º 310/83, de 1 de Julho, e nos termos do despacho de delegação de competências n.º 21 429/2004, de 15 de Setembro, publicado no *Diário da República*, 2.ª série, n.º 247, de 20 de Outubro de 2004:

Manda o Governo, pelo Secretário de Estado da Educação, o seguinte:

1.º São aprovados os planos de estudo da componente de formação vocacional dos cursos básico e secundário

de Dança, constantes dos anexos I a III à presente portaria e que dela fazem parte integrante.

2.º São revogados os mapas II e III da Portaria n.º 804/97, de 2 de Setembro, da qual fazem parte integrante.

3.º Os alunos dos cursos básico e secundário que iniciaram a sua formação ao abrigo dos planos de estudo aprovados pela Portaria n.º 804/97, de 2 de Setembro, transitam automaticamente para os planos de estudo aprovados pela presente portaria.

4.º A presente portaria entra em vigor no ano lectivo de 2004-2005.

O Secretário de Estado da Educação, *Diogo Nuno de Gouveia Torres Feio*, em 16 de Dezembro de 2004.

ANEXO I

Curso básico de Dança

Grau elementar — 2.º ciclo do ensino básico

Formação vocacional	Carga horária semanal (x 90 minutos)		
	1.º/5.º ano	2.º/6.º ano	Total ciclo
Técnica de Dança Clássica .....	2	2	4
Técnica de Dança Moderna .....	3	3	6
Alinhamento Estrutural/Improvisação .....	1	1	2
Música .....	1	1	2
Notação do Movimento .....	1	1	2
Expressão Dramática .....	1	1	2
<i>Total</i> .....	9	9	18

ANEXO II

Curso básico de Dança

Grau elementar — 3.º ciclo do ensino básico

Formação vocacional	Carga horária semanal (x 90 minutos)			
	3.º/7.º ano	4.º/8.º ano	5.º/9.º ano	Total ciclo
Técnica de Dança Clássica .....	3	4	4	11
Técnica de Dança Moderna .....	4	4	5	13
Repertório de Dança Clássica/Repertório de Dança Moderna .....	—	—	1	1
Alinhamento Estrutural/Improvisação .....	1	1	1	3
Música .....	1	1	1	3
Notação do Movimento .....	1	1	1	3
Expressão Dramática .....	1	1	1	3
<i>Total</i> .....	11	12	14	37

ANEXO III

Curso secundário de Dança

Grau avançado

Componente de formação	Disciplina	Carga horária semanal (x 90 minutos)		
		6.º/12.º ano	7.º/11.º ano	8.º/12.º ano
Específica .....	História de Arte .....	1	1	—
	Música .....	1	1	—
	Filosofia do Movimento .....	1	1	—
	Notação do Movimento .....	1	1	—
	<i>Subtotal</i> .....	4	4	—

Componente de formação	Disciplina	Carga lectiva anual (x 90 minutos)		
		6.º/10.º ano	7.º/11.º ano	8.º/12.º ano
Técnicos-Artísticos .....	Técnicas de Dança Clássica .....	5	5	5
	Técnicas de Dança Moderna .....	5	5	5
	Repertório da Dança Clássica .....	1	1	—
	Repertório da Dança Moderna .....	1	1	—
	Variações do Repertório de Dança Clássica .....	1	1	2
	Variações do Repertório de Dança Moderna .....	1	1	2
	Dança de Carácter .....	1	1	1
	Tai-Chi .....	1	1	—
	Oficina Coreográfica (*) .....	2	2	5
	<b>Subtotal .....</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
<b>Total (formação específica + formação técnico-artística) .....</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>

(\*) Inclui as disciplinas de Alinhamento Histórico/Concepção, Música, Expressão Dramática, Make-Up, Figurinos para Dança, Luzes e Noções de Produção. No 8.º/12.º ano, as aulas desenvolverão um projeto coreográfico individual ao longo do ano lectivo.

**MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, INOVAÇÃO  
E ENSINO SUPERIOR**

**Portaria n.º 46/2005**

de 18 de Janeiro

A requerimento da Cooperativa de Ensino Superior de Serviço Social, C. R. L., entidade instituidora do Instituto Superior de Serviço Social do Porto, reconhecido, ao abrigo do disposto no Estatuto do Ensino Superior Particular e Cooperativo (Decreto-Lei n.º 271/89, de 19 de Agosto), pela Portaria n.º 796/89, de 9 de Setembro;

Considerando o disposto na Portaria n.º 420/2004, de 22 de Abril;

Tendo em vista o disposto no artigo 67.º do Estatuto do Ensino Superior Particular e Cooperativo (aprovado pelo Decreto-Lei n.º 16/94, de 22 de Janeiro, alterado, por ratificação, pela Lei n.º 37/94, de 11 de Novembro, e pelo Decreto-Lei n.º 94/99, de 23 de Março);

Ao abrigo do disposto no artigo 64.º do referido Estatuto:

Manda o Governo, pela Ministra da Ciência, Inovação e Ensino Superior, o seguinte:

1.º

*Alteração do plano de estudos*

O anexo da Portaria n.º 420/2004, de 22 de Abril, que regulou o curso de licenciatura em Serviço Social ministrado pelo Instituto Superior de Serviço Social do Porto, passa a ter a redacção constante do anexo da presente portaria.

2.º

*Aplicação*

O disposto na presente portaria aplica-se a partir do ano lectivo de 2003-2004, inclusive.

A Ministra da Ciência, Inovação e Ensino Superior, *Maria da Graça Martins da Silva Carvalho*, em 27 de Dezembro de 2004.

ANEXO

(Portaria n.º 420/2004, de 22 de Abril — alteração)

**Instituto Superior de Serviço Social do Porto**

**Licenciatura em Serviço Social**

**Grau do licenciado**

**QUADRO N.º 1**

**1.º ano**

Unidades curriculares	Tipo	Distribuição (em horas-aulas)				Observações
		Aulas teóricas	Aulas teórico-práticas	Aulas práticas	Seminários e outras	
Fundamentos Societais I .....	Ancial .....	3				
Psicologia do Desenvolvimento .....	Ancial .....	3				
Introdução à Economia .....	Ancial .....	3				
Seminário de Estudo das Práticas de Serviço Social .....	Ancial .....	2		6		
História Económica e Social .....	1.º semestre .....	4,5				
Técnicas Activas de Grupo I .....	1.º semestre .....		3			
Introdução ao Direito .....	1.º semestre .....	3				
História do Serviço Social .....	2.º semestre .....	3				
Tópicos Sociológicos I .....	2.º semestre .....	4,5				
Estatística Descritiva .....	2.º semestre .....		3			

## Anexo B

### Plano de estudos – Curso Secundário ADCS

Regulamento Interno - ADCS

#### CURSO SECUNDÁRIO

Plano de estudos do Curso Secundário de Dança – (Portaria nº 243-B/2012 de 13 de agosto)

Disciplinas e carga letiva semanal  
(6.º Ano Dança, 7.º Ano Dança e 8.º Ano Dança)

		Curso Secundário de Dança		
		Disciplinas	Carga horária semanal	
Científica	6º/10º ano		7º/11º ano	8º/12º ano
		História e Cultura das Artes	1 x 90 min	1 x 90 min
		1 x 45 min	1 x 45 min	1 x 45 min
	Música	1 x 90 min	1 x 90 min	1 x 90 min
	<b>Oferta Complementar: b)</b>			
	Notação do Movimento	1 x 45 min	1 x 45 min	–
	Filosofia Movimento	1 x 45 min	1 x 45 min	–
Técnica - Artística	<b>Técnicas de Dança: c)</b>			
	Técnica de Dança Clássica d)	4 x 90 min	4 x 90 min	4 x 90 min
		1 x 45 min	1 x 45 min	1 x 45 min
	Técnica de Dança Moderna e)	4 x 90 min	4 x 90 min	4 x 90 min
		1 x 45 min	1 x 45 min	1 x 45 min
	Repertório de Dança Clássica	1 x 45 min	1 x 45 min	–
	Repertório de Dança Moderna	1 x 45 min	1 x 45 min	–
	Variações Repertório Dança Clássica	1 x 90 min (i)	1 x 90 min (i)	1 x 90 min 1 x 45 min
	Variações Repertório Dança Moderna	1 x 90 min (i)	1 x 90 min (i)	1 x 90 min 1 x 45 min
	Danças Carácter d)	1 x 45 min (i)	1 x 45 min (i)	–
	<b>Disciplinas Opção: f)</b>			
	Tai Chi (Técnicas Teatrais) *	–	1 x 45 min	–
	Oficina Coreográfica:			
	Expressão Dramática e Make-Up (seminários)**	–	1 x 45 min	–
	Projecto Coreográfico	–	–	4 x 90 min
	Luzes/ Figurinos	–	–	1 x 45 min ***
<b>Oferta Complementar: b)</b>				
Alineamento Estrutural/ Composição	1 x 90 min	1 x 90 min	–	
<b>Formação em contexto de trabalho</b>				132h

10/40

\* Todo o ano

\*\* Expressão Dramática e Make-Up (em seminários - 1 Período: Make-Up, 2 Períodos: Expressão Dramática)

\*\*\* Luzes e Noções de Produção/ Figurinos para Dança (dividido ao longo do ano)

b) Disciplina a ser criada de acordo com os recursos das escolas e de oferta facultativa em qualquer das componentes de formação, com uma carga horária até 2 blocos letivos, ou com a carga máxima indicada a ser aplicada na lecionação de duas disciplinas, não podendo ser ultrapassado o número máximo de disciplinas permitido na matriz dos cursos artísticos especializados. Caso as escolas não pretendam lecionar a disciplina de Oferta Complementar, poderão lecionar duas disciplinas de opção, nos termos em que as mesmas ocorrem, ou reforçar uma ou mais disciplinas das componentes de formação científica ou técnica-artística.

c) A distribuição da carga horária entre as duas disciplinas técnicas é da responsabilidade de cada estabelecimento de ensino.

d) Inclui Repertório de Dança Clássica, Pas-de-Deux e Danças de Carácter.

e) Inclui Repertório Contemporâneo.

f) O aluno está obrigado a frequentar, nos 11º e 12º anos, uma das disciplinas. Excetua-se a ressalva constante na alínea b) \*.

h) A Formação em Contexto de Trabalho, a ser desenvolvida durante o 12º ano, apresenta a carga horária em horas. Caso ocorra concentradamente não deverá ultrapassar as 35 horas semanais.

i) Contempla até 5 blocos de aplicação facultativa, consoante o Projeto Educativo. Podem ser utilizados em atividades de conjunto ou aplicados em uma ou mais disciplina das componentes de formação científica e ou técnica-artística, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo

\* Nota - Na Academia, as disciplinas de opção, no Curso Secundário, da matriz do enquadramento geral da legislação do MEC, têm carácter obrigatório, ao abrigo da Autonomia Pedagógica.

### 3.3 – OUTROS

A oferta educativa completa-se com atividades extra curriculares e de complemento curricular, designadas em cada ano letivo, a saber, entre outras:

- Atividades da Pequena Companhia/ Little Company (v. Projeto Educativo)
- Apresentações públicas de alunos;
- Intercâmbios com outras escolas de Dança;
- Atividades de complemento curricular;
- Workshops, Masterclasses, Ateliers e outras formações;
- Visitas de Estudo

### 4- COMUNICAÇÃO

a) As informações aos Encarregados de Educação, alunos e público em geral são afixadas, em local visível, na receção da ADCS.

b) Sempre que a comunicação pessoal não seja possível, entre os interessados, a ADCS procede da seguinte forma (tendo em conta o assunto):

- Telefonema para o Encarregado de Educação

## Anexo C

### Calendário escolar ADCS – 2016/17



### CALENDÁRIO ESCOLAR 2016/2017

	Início	Testes de Avaliação	Reuniões de Avaliação	Espectáculo de Natal 2016	Aula Pública 2017	Exame de Performance	Termo
1º Período	C. F. Bailarinos 09/09/2016  Iniciação Movimento 12/09/2016	29/11/2016 a 08/12/2016	07 e 08/12/2016 (* 08/12 feriado)	16/12/2016* 19h00 Forum Municipal Luísa Todi-Setúbal	-	-	16/12/2016
2º Período	03/01/2017	23/03/2017 a 31/03/2017	3 e/ou 04/04/2017	-	-	-	04/04/2017
3º Período	19/04/2017	25/06 a 02/08/2017 9º Ano ± Secundário  07 a 13/08/2017 Básico (* dia 15/08 feriado)	06/06/2017 9º Ano ± Secundário  14/06/2017 Restantes anos	-	01/07/2017* 15h00 Forum Municipal Luísa Todi-Setúbal	06/07/2017* Forum Municipal Luísa Todi - Setúbal	01/07/2017 C. F. Bailarinos (Básico)  08/07/2017 C. F. Bailarinos (Secundário)  01/07/2017 Iniciação Movimento

\* Sujeito a alterações