



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé*
nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança
Clássica do 3ºano da Dance Spot - Conservatório de Dança**

Raquel Filipa Alves Dias

Orientação

Professora Doutora Vera Maria Guimarães

de Vasconcelos Amorim e Rodrigues de Almeida

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

outubro 2024



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé*
nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança
Clássica do 3º Ano da Dance Spot - Conservatório de
Dança**

Raquel Filipa Alves Dias

Orientação

Professora Doutora Vera Maria Guimarães
de Vasconcelos Amorim e Rodrigues de Almeida

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

outubro 2024

AGRADECIMENTOS

O meu primeiro e principal agradecimento vai para o meu querido avô.

À minha mãe, por acreditar em mim, mesmo nos momentos em que eu duvidava que seria capaz de completar o Mestrado.

À minha irmã, pela ajuda com documentos relacionados à preparação física, graças à sua formação em Yoga e como Personal Trainer.

Ao meu namorado, meu companheiro de vida, pelo incentivo constante, por nunca me deixar desistir e por me ouvir em momentos de desabafo.

Ao meu primo Rui, por me ter presenteado com um computador, permitindo-me concluir este documento.

À minha orientadora de estágio, Doutora Vera Amorim, pela imensa ajuda, motivação e paciência. Mesmo ciente das minhas dificuldades com a escrita e autoestima, soube ouvir-me e orientar-me de forma única. A sua humildade e compreensão foram verdadeiramente inspiradoras.

RESUMO

Elaborado no contexto do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, dirigido pela Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, o presente Relatório de Estágio intitula-se “A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé* nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança Clássica do 3º Ano da Dance Spot - Conservatório de Dança”. O estágio, realizado durante o Ano Letivo de 2023/2024 com as alunas do 3º Ano da Escola Dance Spot-Conservatório de Dança, teve como foco o lecionar da técnica de dança clássica, com ênfase nas aulas de Barra no Chão, salientando a relevância da preparação física para a prática da Dança.

Definiu-se como objetivo geral a promoção da consciência corporal, além do desenvolvimento da flexibilidade e da força muscular, com ênfase nos membros inferiores e na região abdominal (*core*). Neste sentido, foram utilizados alguns métodos de preparação física, com foco no método de Barra no Chão de Boris Kniazeff. Assim, foi possível identificar os objetivos específicos que contribuiriam para a melhoria do movimento *Developpé*. Após a revisão da literatura existente, a análise de diferentes perspetivas dos respetivos autores de referência e um processo de comunicação ativa entre a estagiária e os docentes envolvidos, bem como a aplicação de grelhas de observação, procedeu-se à recolha de dados.

Com base na metodologia da investigação-ação, concluiu-se que a inclusão de momentos de Barra no Chão no início das aulas de Técnica de Dança Clássica para o 3º Ano da Dance Spot - Conservatório de Dança, estruturados de forma a possibilitar o desenvolvimento das competências físicas e psicológicas necessárias à correta execução da técnica, contribuiu para uma maior consciência muscular e esquelética dos alunos. Além disso, esta abordagem permitiu avaliar a evolução dos estudantes e detetar antecipadamente lesões que poderiam comprometer o crescimento saudável dos alunos, bem como o seu desenvolvimento técnico e artístico.

Palavras-chave: *developpé*, barra no chão, flexibilidade, força, *progressing ballet*, pilates e yoga.

ABSTRACT

Within the scope of the Master's Degree in Dance Teaching, taught by Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, this Internship Report is entitled "Floor Barre as a training tool of *Developpé* in the 3rd year classes of Floor Barre and Classical Dance Technique of Dance Spot - Conservatório de Dança". The internship, developed during the school year 2023/2024 with the students of the 3rd year of Dance Spot School - Conservatório de Dança, focused on teaching classical dance technique, with an emphasis on floor barre classes, highlighting the importance of physical preparation for Dance practice.

The general objective was to promote body awareness, as well as developing flexibility and muscle strength, particularly on the lower limbs and the abdominal region (*core*). To this end, several physical preparation methods were used, with a focus on Boris Kniazeff's Floor Barre method. As a result, it was possible to identify the specific objectives that would contribute to improving the *Developpé* movement. After reviewing the existing literature, analyzing different perspectives from reference authors and a process of active communication between the intern and all the professors involved, as well as the application of observation grids, the data used in this report was collected.

Based on the action-research methodology, it was concluded that the inclusion of Floor Bar moments at the beginning of the Classical Dance Technique 3rd year classes of Dance Spot - Conservatório de Dança contributed to the students' muscular and skeletal awareness. In addition, this approach allowed to assess the students' progress and detect injuries early on that could jeopardize their healthy growth, as well as their technical and artistic development.

Keywords: *developpé*, floor barre, flexibility, strength, *progressing ballet*, *pilates* and *yoga*.

ÍNDICE DE SIGLAS E ABREVIATURAS

EAE - Ensino Artístico Especializado;

PAA - Plano Anual de Atividades;

PBT - Progressing Ballet Technique;

RAD - Royal Academy of Dance;

TDC - Técnica de Dança Clássica;

TDCONT. - Técnica de Dança Contemporânea;

TRX - Total Body Resistance Exercise.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	3
RESUMO	4
ABSTRACT	5
ÍNDICE DE SIGLAS E ABREVIATURAS	6
ÍNDICE	7
ÍNDICE DE FIGURAS	11
ÍNDICE DE TABELAS	11
ÍNDICE DE QUADROS	11
ÍNDICE DE GRÁFICOS	11
INTRODUÇÃO	12
CAPÍTULO I ENQUADRAMENTO GERAL	15
1.1 Caracterização da Escola Cooperante	15
1.1.1 Plano Anual de Atividades da Escola Cooperante	18
1.1.2 Caracterização do Curso Básico Vocacional de Dança do 3º Ciclo	20
1.1.3 Caracterização do Público-alvo	20
1.2 Objetivos do Estudo	22
1.2.1 Objetivos Gerais	22
1.2.2 Objetivos Específicos	22
CAPÍTULO II ENQUADRAMENTO TEÓRICO	23
2.1 <i>Developpé</i>	23
2.2 Anatomia do <i>Developpé</i>	25
2.2.1 Anca	25
2.2.2 Anatomia da Anca	26
2.2.3 A Importância do <i>En dehors</i>	27
2.2.4 Abdominais (<i>Core</i>)	28
2.2.5 Membros Inferiores	30
2.3 Força	32
2.3.1 Treino de Força	32
2.3.2 Métodos da Força	34
2.3.3 Tipos de Força	35
2.3.4 Observações sobre o Trabalho de Força	36
2.4 Flexibilidade	38
2.4.1 Treino de Flexibilidade	38

2.4.2 Métodos da Flexibilidade	39
2.4.3 Tipos de Flexibilidade	40
2.4.4 Observações sobre o Trabalho de Flexibilidade	41
2.4.5 Resistência	42
2.4.6 A Importância do Aquecimento	42
2.4.7 Retorno à Calma ou <i>Cool Down</i>	43
2.4.8 O Elo entre Flexibilidade e Força	44
2.5 A Barra no Chão como ferramenta para a melhoria da preparação física dos praticantes da Técnica de Dança Clássica	45
2.5.1 A Barra no Chão	45
2.5.2 A Importância da Barra no Chão nas Aulas de Técnica de Dança Clássica	46
2.5.3 Método da Barra no Chão de Boris Kniaeff	47
2.6 Progressing Ballet Technique	50
2.7 Pilates e Yoga	51
2.7.1 Origem do Pilates	51
2.7.2 Origem do Yoga	53
2.7.3 Comparação entre Pilates e Yoga	54
CÁPITULO III ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO	55
3.1 Investigação-Ação	55
3.2 Técnica de Recolha de Dados	56
3.2.1 Observação Estruturada e Diário de Bordo	56
3.2.2 Registo Audiovisual e Respetivas Observações	56
3.2.3 Grelhas de Observação	57
3.3 Plano de Ação	58
3.4 Estratégias	63
CAPÍTULO IV DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO	64
4.1 Caracterização da Turma	64
4.2 Observação Estruturada	66
4.3 Lecionação Acompanhada e Lecionação Autónoma	68
4.3.1 Planeamento das Aulas de Estágio	69
4.3.2 Estrutura das Aulas	69
5. Participação em Outras Atividades	70
6. Análise de Resultados	71
6.1 Resultados dos Exercícios de <i>Adágio</i> na Barra nas Aulas de Técnica de Dança Clássica	72

6.2 Resultados dos exercícios de <i>Adágio</i> no Centro nas Aulas de Técnica de Dança Clássica.....	80
6.3 Análise das dificuldades das alunas ao realizar o exercício de <i>Adágio</i> , particularmente o <i>Developpé</i> , no Centro em comparação com a Barra	87
6.4 Evolução das Alunas nos Exercícios de Barra no Chão.....	88
CAPÍTULO V REFLEXÃO CRÍTICA	89
CAPÍTULO VI REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	91
ANEXOS	94
Anexo A - Calendário Escolar-Curso Básico e Secundário de Dança	94
Anexo B - Matriz da Prova de Seleção para o Curso de Dança	95
Anexo C - Plano Anual de Atividades (PAA) 2023/2024	96
Anexo D - Carga Horária 3º Ciclo do Curso Básico Vocacional de Dança.....	104
Anexo E - Músculos da Parede abdominal.....	105
Anexo F - Músculos dos Membros inferiores.....	107
Anexo G - Consentimento Livre e Informado	110
APÊNDICE	112
Apêndice A - Registo Videográfico dos Exercícios Implementados no Estágio.....	112
Exercícios Sentados no Chão.....	112
Exercícios realizados em Decúbito Dorsal.....	112
Exercícios realizados em Decúbito Ventral	112
Apêndice B – Grelhas de Observação da Aula de TDC	113
Apêndice C – Grelha de Observação da Aula de Barra no Chão.....	113
Apêndice D – Grelhas de Observação com Avaliação.....	115
Grelhas da Aula de Técnica de Dança Clássica.....	115
Grelha da Aula de Barra no Chão	117
Apêndice E - Observações Individuais sobre o Desempenho dos Alunos durante o Período de Lecionação	118
Apêndice F - Organização Cronológica do Período de Estágio.....	120
Apêndice G - Tabelas dos Exercícios Implementados na Aula de Barra no Chão.....	122
Exercícios Sentados no Chão	122
Exercício 1	122
Exercício 2	124
Exercício 3	126
Exercício 4	128
Exercícios realizados em Decúbito Dorsal	130
Exercício 5	130

Exercício 6	131
Exercício 7	133
Exercício 8	135
Exercício 9	137
Exercício 10	141
Exercícios realizados em Decúbito Ventral	142
Exercício 11	142
Exercício 12	144
Exercício 13	146
Exercício 14	148
Exercício 15	149
Apêndice H - Tabelas Implementadas na Aula de TDC	150
<i>Adágio</i> da Barra.....	150
<i>Adágio</i> do Centro.....	152
Apêndice I - Notas Finais da Evolução das Alunas	154

ÍNDICE DE FIGURAS E GRÁFICOS

Figura 1. Instalações da Dance Spot - Conservatório de Dança	15
Figura 2. Movimentação da perna de trabalho até atingir o <i>Developpé</i>	25
Figura 3. Boris Kniaeff	47
Figura 4. Stéphane Dalle, 1984, Prix de Lausanne	49
Figura 5. Melbourne Progressing Ballet Technique (PBT) WorkShop with Marie Wolton- Mahon.....	50
Gráfico 1. Aluna M – Adágio na Barra	72
Gráfico 2. Aluna I – Adágio na Barra	74
Gráfico 3. Aluna S – Adágio na Barra	76
Gráfico 4. Aluna J – Adágio na Barra	78
Gráfico 5. Aluna M – Adágio no Centro	80
Gráfico 6. Aluna I – Adágio no Centro	81
Gráfico 7. Aluna S – Adágio no Centro.....	83
Gráfico 8. Aluna J – Adágio no Centro	85

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Músculos do abdómen.....	29
Tabela 2. Músculos da perna acima do joelho.....	31
Tabela 3. Músculos da perna abaixo do joelho.....	31

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Carga Horaria do 3º Ano Artístico de Dança da Dance Spot.....	21
Quadro 2. Plano de Ação das várias fases do Estágio no 1º Período	58
Quadro 3. Plano de Ação das várias fases do Estágio no 2º Período	60
Quadro 4. Plano de Ação das várias fases do Estágio no 3º Período	62

INTRODUÇÃO

Os Cursos de Ensino Artístico Especializado (EAE) oferecem uma ampla diversidade de formações de excelência, proporcionando um aprofundamento da Educação Artística a alunos com vocação para a área das artes. Estas opções formativas possibilitam o desenvolvimento das aptidões e talentos dos jovens, integrando-os com diferentes componentes curriculares, permitindo assim a aquisição de competências essenciais e estruturais no âmbito da escolaridade obrigatória.

Todas as escolas de EAE estão sob a tutela do Ministério da Educação, promovendo diversos fatores de desenvolvimento na formação artística de futuros profissionais por meio de planos de estudo equivalentes para todas as instituições. O EAE da Dança em Portugal tem impulsionado esta modalidade educativa, contando com um número crescente de escolas distribuídas pelo território nacional. Embora estas escolas mantenham projetos educativos diferenciados, é de referir que os mesmos se enquadram como planos de estudo equivalentes, regulados pelo Ministério da Educação e definidos pela Lei de Bases do Sistema Educativo.

O presente relatório de estágio incide na temática: 'A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé*' nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança Clássica para os alunos do 3º ano da Dance Spot - Conservatório de Dança. O tema do estágio adveio do interesse e paixão da estagiária pela disciplina de Barra no Chão. A preparação física apresenta-se como uma componente imprescindível de inúmeras modalidades desportivas e artísticas, sendo essencial não só para alunos Bailarinos, como também para qualquer outro atleta ou artista, Não exclusivamente no âmbito da Dança, mas de quem se espere uma performance física exigente e de excelência. Durante os inúmeros anos de experiência como aluna e Bailarina profissional, a estagiária procurou enaltecer a sua preparação física realizando aulas de Barra no Chão, Yoga, Pilates e exercícios de Progressing Ballet Technique (PBT), expressando preferência pela aula de Barra no Chão para uma evolução mais completa do aluno. Entre as ferramentas para o desenvolvimento de preparação física mencionadas, é subjetivo determinar qual destas proporciona um maior progresso na Técnica de Dança Clássica (TDC) e Técnica de Dança Contemporânea (TDCont.). Embora fornecendo uma utilidade complementar, com base na experiência e preferência pessoal da estagiária pelos movimentos de Barra no Chão, surgiu o tema 'A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé*'.

Diversos colegas expressaram preocupação quanto à escolha do movimento *Developpé* como tema a desenvolver. Além de ser um movimento de complexidade elevada em sua execução, é, na prática, pouco valorizado pelos alunos em virtude das exigências de força, flexibilidade, resistência, postura e consciência corporal que impõe. Por outro lado, verifica-se recorrentemente que os alunos e Bailarinos que frequentam uma aula de Barra no Chão com dedicação tendem a desenvolver estes atributos a um grau mais elevado, beneficiando não só em termos de demonstração artística, como também na prevenção de lesões. Revela-se importante, e, na opinião pessoal da estagiária, recomendável, que as aulas de Barra no Chão sejam incluídas nos planos de estudos as escolas de EAE de Dança.

O período de estágio desenvolveu-se em duas disciplinas: TDC, e Barra no Chão.

Nas aulas de TDC foram incluídos exercícios abdominais no início das aulas. O tempo remanescente foi dedicado a exercícios de barra, centro, saltos e pontas organizados pela professora titular. Durante a lecionação autónoma a estagiária conduziu a aula conforme estipulado, introduzindo exercícios de *Adágio* na barra e pequeno *Adágio* no centro enquadrados no segundo período.

Na disciplina de Barra no Chão, foi implementada uma aula completa de preparação física com ênfase em exercícios específicos alinhados aos objetivos do estágio. Todos os exercícios foram selecionados após observação do desempenho dos alunos e baseados em exercícios de solo.

Assim, o presente relatório de estágio encontra-se organizado em seis capítulos, distribuídos da seguinte forma:

Capítulo I - Enquadramento Geral do Estágio - Apresenta-se a Escola Cooperante, Dance Spot - Conservatório de Dança, e contextualiza-se o curso vocacional de Dança, mais concretamente do 3º Ciclo. Neste capítulo estão também incluídos os objetivos gerais e específicos do estágio.

Capítulo II - Enquadramento Teórico – Descrevem-se, em pormenor, os aspetos relacionados com o movimento *Developpé*. Realiza-se, adicionalmente, uma fundamentação teórica sobre a importância da Barra no Chão, nomeadamente no papel que desempenha no desenvolvimento de força e flexibilidade nos grupos musculares alvo, bem como as adaptações que proporciona à anatomia do próprio *Developpé*.

Capítulo III - Enquadramento Metodológico – Apresenta-se a metodologia de trabalho seguida (investigação-ação), assim como os instrumentos de recolha de dados utilizados. Neste capítulo é delineada a organização das aulas do estágio, incluindo as grelhas de observação concebidas antes do início do estágio. Por fim, enumeram-se as estratégias aplicadas para atingir os objetivos pretendidos.

Capítulo IV - Desenvolvimento do Estágio – Procede-se à descrição da vertente prática, evidenciando as quatro modalidades abordadas (observação, lecionação acompanhada, lecionação autónoma e participação noutras atividades). Neste capítulo, incluem-se, simultaneamente, tabelas ilustrativas dos resultados agregados e isolados de cada aluno.

Capítulo V - Reflexão Crítica – Por fim, elabora-se uma reflexão crítica integral do trabalho teórico-prático realizado ao longo do período de estágio. Averigua-se se os objetivos definidos foram alcançados com sucesso, delineando-se planos para mitigar falhas detetadas, bem como estratégias de melhoria.

Capítulo VI - Referências Bibliográficas – Listam-se as referências bibliográficas utilizadas, assim como os anexos contidos no presente documento.

CAPÍTULO I | ENQUADRAMENTO GERAL

1.1 Caracterização da Escola Cooperante



Figura 1.

Instalações da Dance Spot - Conservatório de Dança

A Dance Spot, doravante designada de Dance Spot, Conservatório, Escola ou Escola Cooperante é uma escola de Dança que pertence à empresa Palcoplural Unipessoal Lda. Fundada em 2008 por Rita Galo, conta com 16 anos de existência e oferece uma ampla gama de cursos em regime livre, bem como opções de formação para Bailarinos em regime de alto rendimento. Apresenta-se atualmente como uma escola de Dança conceituada, que continua ativamente a formar e a encaminhar alunos para o ensino superior, tanto em Portugal como no estrangeiro, no âmbito de promover o acesso ao mercado de trabalho da Dança.

A motivação para criar um Curso Oficial nasce em 2016, com o lançamento de um projeto formativo e pré-profissional denominado Formação de Bailarinos. Neste programa, é fornecida às crianças e aos jovens a oportunidade de se tornarem Bailarinos profissionais, capacitando-os com as ferramentas artísticas e técnicas necessárias. Em 2021, a Dance Spot assume-se como um Conservatório de Dança Oficial, homologado pelo Ministério da Educação, com a introdução do EAE em regime articulado com vários agrupamentos escolares do ensino regular.

A Dance Spot providencia programas de formação em paralelo com o percurso de ensino regular dos alunos desde o Pré-Escolar, 1º Ciclo-Curso de Iniciação Oficial, Ensino Articulado no 2º, 3º Ciclo até ao Ensino Secundário.

A Escola exerce atividade em dois polos:

Pólo 1), situado no Campo Grande (Lumiar), localizado na Rua Fernando Vaz 10B, 1750-108, onde funciona somente em regime livre;

Pólo 2), situado nas Amoreiras (Campolide). localizado na Rua Marques da Fronteira 76ª, 1070-299, onde, além do regime livre, vigora também o regime articulado.

Atualmente, o Conservatório conta com uma média de 500 alunos, distribuídos pelos cursos em regime livre ou articulado de Dança em ambos os polos. Dispõe também de protocolos com diversas escolas, entidades públicas e privadas, através das quais coloca professores em funções há vários períodos letivos e de forma consecutiva.

A Dance Spot destaca-se como uma Escola que, além de cumprir com o plano de estudos dos cursos oficiais de Dança (Ensino Básico e Secundário), detém uma oferta abrangente de atividades relacionadas com a área da Dança destinadas a diversas faixas etárias, desde crianças a adultos, a nível amador ou de Bailarino. Procurando incentivar a integração da comunidade geral no tecido cultural e artístico da Escola, enumeram-se as Danças Sociais, Barra no Chão, *Street Dance*, Hip Hop, Jazz, Flamenco, Danças Orientais, *Pop Dance*, *Baby Dance*, Sapateado, Sevilhanas, Yoga e Pilates.

Como mencionado anteriormente, a Dance Spot - Conservatório de Dança iniciou o seu Curso Oficial de Dança no ano de 2021, mais concretamente no dia 11 de junho de 2021. A Escola não usufrui de contrato de patrocínio com o Ministério da Educação, pelo que as quotas mensais são financiadas diretamente pelos encarregados de educação. É de referir que, frequentar um Conservatório de Dança como a Dance Spot, pautado por rigorosos padrões de excelência e carga horária, vem habitualmente a custo de um distanciamento significativo entre o aluno e o seu agregado familiar.

O Conservatório visa a formação de Bailarinos profissionais, regado por elevados níveis de exigência técnicos e artísticos, reforçando, em simultâneo, a formação pedagógica e humana do aluno. Em termos pedagógicos, procura enraizar nos estudantes um equilíbrio constante entre o desenvolvimento da sensibilidade emocional e criativa, a conquista de altos graus de rendimento artístico e os hábitos de vida escolar, suportados por um sentido de responsabilidade social e valores de índole pessoal como honestidade, solidariedade e cooperação.

Com exceção do Curso de Dança, de designação comercial Dance Spot, a Palcoplural Unipessoal Lda, engloba outras marcas, entre as quais a escola de música Music Spot, e a Party Spot, um espaço de animação artística conhecido pela organização de festas de

aniversário temáticas para o segmento infantil. A título de curiosidade, na Party Spot são oferecidas às crianças aulas gratuitas de Dança e uma aula experimental com um instrumento musical, procurando inculcar desde cedo o gosto e o respeito pelas artes da Dança e da Música.

O Curso Oficial de Dança tem início no 1º Ciclo do Ensino Básico, sendo que neste ciclo de estudos ainda não é possível a articulação do plano formativo da Dance Spot com as escolas de ensino regular. Durante esta fase, o aluno frequenta o ensino numa escola da sua eleição e, após o término das aulas, o aluno frequenta o ensino artístico nas instalações do Conservatório.

À semelhança do Ensino Superior, a avaliação no ensino artístico é estruturada em função de trimestres, referenciados devidamente no registo biográfico do aluno. A Dance Spot possui desde o início do Ano Letivo o seu próprio calendário escolar, ilustrado no **anexo A**.

As iniciações do ensino artístico têm como objetivo preparar o aluno para o ensino oficial da Dança (com início no 5º Ano, equivalente ao 1º Ano em regime articulado), munindo-o das competências técnicas e artísticas necessárias para uma tomada de decisão ponderada quanto ao enveredar pelo percurso académico no Ensino Oficial de Dança. Denota-se que o frequentar das iniciações prepara de melhor modo o aluno para o ingresso no regime articulado. Adicionalmente, a componente de formação artística especializada desenvolve um conjunto de saberes e competências base inerentes à especificidade do EAE de Dança.

No entanto, frequentar o Curso Oficial de Dança no 1º Ciclo não confere acesso garantido ao 2º Ciclo de estudos. No final do 1º Ciclo, o aluno deverá realizar uma prova de admissão para transitar para o 5º Ano de escolaridade ou 1º Ano de Dança em regime de articulação com as escolas de ensino regular.

Paralelamente aos programas de Ensino Básico (1º, 2º e 3º Ciclo) e Secundário, a Dance Spot dispõe de dois outros cursos - *Motion* e *E-Motion*. Ambos possuem a mesma carga horária, diferindo apenas em algumas disciplinas.

O curso *Motion* pretende, essencialmente, formar Bailarinos profissionais com substancial qualidade e rigor técnico, prevendo primordialmente o ingresso dos mesmos em jovens companhias ou no Ensino Superior.

Relativamente ao curso *E-Motion*, este possui como objetivo a formação de Bailarinos ou intérpretes profissionais na área da Dança Contemporânea, visando, de forma prioritária, a sua inserção em companhias de Dança, projetos de coreógrafos independentes, ou também a continuidade dos estudos em instituições de Ensino Superior, com o intuito de desenvolver carreira como intérpretes, coreógrafos ou professores de Dança. O programa de TDCont.

caracteriza-se por uma abordagem abrangente em termos de diversidade metodológica, com ênfase na qualidade artística. Lecionam-se diversos estilos de Dança Contemporânea, nos quais a interpretação, o improviso e o contacto emergem como elementos fulcrais.

No que respeita ao processo de seleção para admissão na Dance Spot, a realização das provas encontra-se calendarizada em duas chamadas, de modo a atender adequadamente à disponibilidade de todos os candidatos.

A avaliação é faseada em duas partes, englobando uma prova de aptidão técnica e outra de aptidão criativa. Na prova de aptidão técnica são avaliados os elementos de execução técnica dos exercícios, execução artística dos exercícios, flexibilidade, postura, alinhamento e musicalidade. Por sua vez, a prova de aptidão criativa analisa o mérito da criatividade, originalidade, expressividade e autonomia do candidato. O conjunto de critérios, requisitos e especificidades relevantes para a realização das provas constam Matriz da Prova de Seleção para o Curso de Dança ingressa, conforme explícito no **Anexo B**.

Posteriormente, caso admitido, realiza-se uma entrevista com o candidato e uma reunião com o encarregado de educação, com o propósito de apurar a sua motivação, esclarecer o responsável do educando acerca das particularidades do EAE e fornecer informações sobre o Projeto Educativo e o Regulamento Interno da Escola.

Por fim, reunidas com êxito todas as etapas anteriormente referidas, o aluno, acompanhado do encarregado de educação, preenche a ficha de inscrição nos serviços administrativos do Conservatório.

Relativamente às vagas disponíveis, o funcionamento dos Cursos Oficiais de Dança encontra-se condicionado por um número mínimo de alunos por turma.

1.1.1 Plano Anual de Atividades da Escola Cooperante

O Plano Anual de Atividades (PAA) da Dance Spot abarca um conjunto de atividades dinamizadoras desenvolvidas anualmente pela instituição. É de salientar novamente que o Conservatório enquadra-se como estabelecimento de Ensino Oficial homologado pelo Ministério da Educação, e que as suas ações se encontram alinhadas com os objetivos, metas e estratégias delineadas no projeto educativo.

A Escola instiga o desenvolvimento da área da Dança, focando-se na formação social, profissional e cívica não só dos seus alunos como da comunidade em geral. De forma

adicional, promove dinâmicas e atividades transversais, integrando outras disciplinas no programa curricular, articulando um caráter de versatilidade na formação dos estudantes.

Peça central para o alcance dos objetivos delineados pelo Conservatório, o PAA assume-se como uma ferramenta basilar contributiva para uma reflexão estratégica quanto aos pontos fortes e fracos, oportunidades e ameaças inerentes ao projeto educativo da Escola. Trata-se de um documento de trabalho passível de ser sujeito a alteração sempre que necessário em prol da defesa dos interesses da Escola e dos alunos.

O processo de ensino-aprendizagem direcionado aos alunos assume-se inequivocamente como a atividade central da Escola. Neste sentido, reforçam-se atividades que contribuam para o desenvolvimento da aprendizagem estudantil, por meio formal e informal. A gestão deste processo é dinâmica e aberta a mudanças, devendo, todavia, identificar de forma clara e exaustiva a totalidade dos processos de intervenção, explicitando os objetivos pretendidos. Para o culminar do processo, é imprescindível o envolvimento de toda a comunidade educativa.

Neste contexto, potenciam-se atividades e projetos que, de forma abrangente, enalteçam as aprendizagens com vista a atingir melhores resultados avaliativos interna e externamente. Assim, o PAA incorpora diversas propostas enriquecedoras e estimulantes para captar o interesse público, pretendendo-se abrir portas a novos estudantes. Procura-se também aliar o trabalho da comunidade educativa à colaboração com os encarregados de educação e os pais dos alunos, cooperando em prol de um ensino coeso e de qualidade.

Sucintamente, o PAA espelha o planeamento do trabalho letivo e não letivo, a dinamização de atividades por parte da Escola e a sua procura contínua por uma integração benéfica com a comunidade. As atividades propostas no PAA são aprovadas pelo Conselho Pedagógico após respetiva análise pela Direção Pedagógica e pelos Departamentos Curriculares, que compreendem todos os docentes do Curso de Dança.

O PAA relativo ao Ano Letivo 2023/2024 pode ser consultado no **Anexo C**.

1.1.2 Caracterização do Curso Básico Vocacional de Dança do 3º Ciclo

A Dance Spot dispõe de EAE em Dança para alunos desde o 1º Ciclo do Ensino Básico até ao Ensino Secundário. À semelhança do acesso ao 1º Ciclo, o ingresso nos ciclos subsequentes do Ensino Básico realiza-se mediante a aprovação em provas de seleção.

No enquadramento do EAE, as aulas são estruturadas em unidades letivas de 90 minutos (1 bloco), correspondendo à duração efetiva do tempo de aula, em períodos de 45 minutos (1/2 bloco) para o regime articulado, ou 50 minutos para os alunos de Pré-Iniciação e Iniciação, consoante a natureza das disciplinas.

A organização dos Cursos Oficiais do Ensino da Dança rege-se pelos planos curriculares do EAE, de acordo com a legislação em vigor, nomeadamente a Portaria nº223-A de 3 de agosto (Ensino Básico) e Portaria 229-A de 14 de agosto (Ensino Secundário), em conjunto com as diretrizes do Conservatório e a gestão de currículos de Ensino Básico, Decreto-Lei Nº55/2018, de 6 de julho.

Os horários das turmas dos Cursos Oficiais são organizados em função do ano ou grau em que são efetuadas as matrículas dos alunos, do Agrupamento de Escolas dos alunos em Regime Articulado, da continuidade pedagógica e do limite de alunos por turma, de acordo com a legislação em vigor. A título de exemplo, observa-se no **anexo D** os planos de estudos integrados, com as respetivas disciplinas e carga horária, do 3º Ciclo do Curso Básico de Dança do EAE, aprovados pelo Conselho Pedagógico da Dance Spot.

1.1.3 Caracterização do Público-alvo

O público-alvo deste estudo compreende alunos do 7º e 8º Anos de escolaridade, equivalentes ao 3º e 4º Ano do EAE. A turma foi inicialmente composta por 6 alunas do sexo feminino, com idades entre os 12 e 13 anos, provenientes de escolas regulares do concelho de Lisboa. As professoras titulares são Clare Chapman Feist de TDC e Manuela Linhares, professora de Barra no Chão.

Quatro alunas foram selecionadas através de uma audição do 1º Ano do EAE, em virtude das características físicas demonstradas e propícias à prática da Dança. As restantes duas alunas selecionadas frequentavam o 2º Ano do EAE, de igual modo escolhidas devido a características físicas adequadas. No entanto, duas alunas acabaram por desistir por

motivos pessoais, constando nas Notas Finais (**Apêndice H**) apenas a avaliação de quatro alunas.

A turma mostrou-se interessada, no entanto, apreensiva ao saber da intensificação do trabalho por advir na aula de Barra no Chão, uma disciplina que requer motivação redobrada, dado que é reconhecida como umas aulas mais complexas no mundo da Dança.

No contexto do EAE, os alunos estão dispensados das disciplinas de Educação Física, Música e de qualquer oferta complementar do ensino regular. Adicionalmente, a disciplina de Educação Visual é facultativa. A decisão de frequentar estas disciplinas deve ser tomada até ao final do ciclo. Assim, a pauta de avaliação reflete a avaliação nas disciplinas do Curso de Dança.

No 3º Ciclo, a turma possui obrigatoriamente 990 minutos de aulas semanais, distribuídos de acordo a tabela abaixo apresentada.

3º Ano do Curso Básico de Dança (7º Ano de escolaridade)				
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
17h15-18h45 TDCONT.	15H45-17H15 TDC	15:30-17h TDC	15H-16H30 MÚSICA	14H30-16H TDC
18h50-20:20 TDC	17:20-18:50 CRIAÇÃO COREOGRAFICA	17H10-18H40 TDCONT	16:45-18H15 TDCONT	16H10-17H40 BARRA NO CHÃO
			18H45-20H15 TDC	

Quadro 1. Carga Horária do 3º Ano Artístico de Dança da Dance Spot

1.2 Objetivos do Estudo

1.2.1 Objetivos Gerais

No presente estudo pretende-se desenvolver a consciência corporal, aumentar a flexibilidade e a fortalecer a musculatura dos alunos, com destaque para os membros inferiores e o centro abdominal (core), sem descurar a postura. Estes aspetos são trabalhados com o intuito de melhorar a elevação, estabilizar os movimentos e aumentar a resistência dos membros inferiores durante o movimento *Developpé*.

1.2.2 Objetivos Específicos

Concretamente, pretende-se:

- A. Desenvolver a consciência da postura através de trabalho de chão;
- B. Estimular a capacidade de análise do movimento;
- C. Fortalecer o domínio das direções dos movimentos *Devant*, *Derrière* e *à la Seconde*;
- D. Desenvolver força muscular e estabilidade no movimento;
- E. Aperfeiçoar a postura e o alinhamento do corpo;
- F. Fomentar o domínio da flexibilidade;
- G. Controlar o movimento *Developpé*, de forma consciente.

CAPÍTULO II | ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A fundamentação teórica de seguida apresentada, que suporta através da literatura existente o presente estágio curricular incluído no Curso de Mestrado em Ensino da Dança, incide sobre os conceitos *Developpé*, Barra no Chão, flexibilidade e força.

2.1 *Developpé*

O *Developpé*, que significa, em francês, "desenvolver" ou "desenvolvido", é um passo comum e fundamental no Ballet. A execução correta do *Developpé* consiste em manter o quadril o mais reto possível, sem qualquer oscilação corporal. O objetivo do movimento é elevar a perna de trabalho, passando por um *retiré*, até atingir 45º, 90º ou ângulos superiores, mantendo a perna de apoio totalmente esticada e o quadril nivelado.

O movimento *Developpé* requer elevados níveis de consciência corporal, força abdominal, flexibilidade e força nos membros inferiores. Trata-se de um movimento dinâmico utilizado em vários exercícios das aulas de TDC, com o objetivo de preparar os Bailarinos para futuras variações empregues em atuações de corpo de baile ou a solo, pelo que a execução do movimento deve ser leve e consciente. É frequentemente utilizado por Bailarinas durante a demonstração de *Pas de Deux*, sendo a sua aprendizagem elementar desde o início. Geralmente, o *Developpé* carece de bastante tempo até ser dominado corretamente, pelo que inúmeros alunos avançados, e até mesmo Bailarinos profissionais, desenvolvem maus hábitos na execução deste movimento.

A execução de um *Developpé* elegante, controlado e de correta execução técnica requer atenção a vários aspetos técnicos e físicos. Em seguida, listam-se os parâmetros essenciais ao aprimorar deste movimento nas aulas de TDC.

- Força Muscular

Para elevar e sustentar a elevação da perna durante o *Developpé*, é imprescindível desenvolver força nos quadríceps e flexores da anca. Complementarmente, os glúteos e os músculos do *core* proporcionam estabilidade e precisão de forma a manter a perna elevada.

- Flexibilidade

A flexibilidade nos músculos isquiotibiais e flexores da anca permite a extensão total da perna, tanto frontal (*Devant*), como lateral (*à la Seconde*) e posteriormente (*Derrière*). Os adutores e os músculos abdominais oblíquos asseguram também amplitude de movimento para elevar a perna em múltiplas direções.

- Estabilidade e Equilíbrio

Manter o equilíbrio durante o *Developpé* depende de um centro de gravidade controlado e estabilidade ao nível da anca. É imperativo que a anca não sofra oscilações ou inclinações indevidas durante o movimento, preservando-se a linha e a forma do corpo.

- Coordenação e Controlo

A coordenação dos braços (*port de bras*) com o movimento da perna é essencial para manter a harmonia e o equilíbrio do corpo. Ademais, o controlo da respiração auxilia na manutenção da estabilidade e domínio do movimento, garantindo uma execução precisa.

- Alinhamento Corporal

Uma postura ereta, bem como uma coluna vertebral alongada são fundamentais durante todo o movimento do *Developpé*. O alinhamento adequado do quadril mostra-se determinante na prevenção de inclinações ou rotações que possam comprometer a estética e a eficácia do movimento.

- Precisão Técnica

A execução dos passos preliminares, como o *retiré* e o *passé*, preparam o movimento do *Développé*. Transições suaves nestes passos são essenciais para garantir a trajetória natural da perna até à posição final, sem interrupções bruscas.

- Rotação Externa (*En Dehors*)

A rotação externa do quadril durante o movimento visa maximizar a linha estética do corpo. Para tal, são necessários ajustes na posição dos pés por forma a garantir que o *en dehors* se mantenha ao longo de todo o movimento.

2.2 Anatomia do *Developpé*

Na secção 2.1 foi descrito o conceito do *Developpé*. Subsequentemente, serão aprofundados os conhecimentos relativos à anatomia deste movimento. Segundo Franklin (2014), o conhecimento anatómico facilita a compreensão das instruções em aula, uma vez que o aluno relaciona as palavras que lhe são transmitidas com a imagem anatómica do corpo humano. Não obstante, o conhecimento anatómico deve aliar-se à compreensão dos princípios técnicos de postura e alinhamento da Dança Clássica.

Considerando o tema do trabalho, a par dos objetivos propostos, realiza-se de seguida uma análise explicativa das articulações e dos músculos mais importantes envolvidos no *Développé*.

2.2.1 Anca

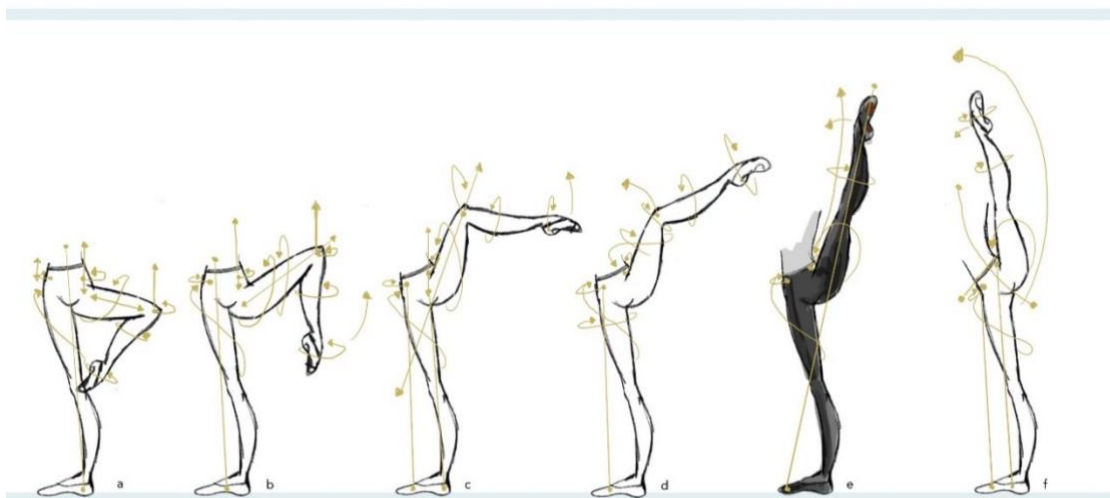


Figura 2. Movimentação da perna de trabalho até atingir o *Developpé*

<https://images.app.goo.gl/hCDoftnoqePbxGXz5>

Para além da extensão e amplitude do movimento das pernas, visível durante os exercícios realizados no estágio, a articulação da anca desempenha um papel fundamental no *Developpé*, tendo em conta que deve permanecer estática.

A anca é uma articulação composta pelos ossos da perna e da região pélvica, denominando-se também coxofemoral. Consiste na região esférica onde o osso da bacia comporta a cabeça superior arredondada do fémur. É a articulação mais estável do corpo humano, contando com o suporte de uma cápsula sólida e diversos ligamentos, que, no seu

conjunto, oferecem ao quadril uma magnitude de resistência múltiplas vezes superior ao peso corporal. Existem vários grupos musculares adjacentes com inserção no quadril, conferindo amplitude de movimento à articulação, nomeadamente a musculatura do glúteo e da perna.

2.2.2 Anatomia da Anca

A anca engloba músculos flexores, extensores, adutores e abdutores. No que respeita à TDC, a estagiária escolheu centrar-se na musculatura mais importante, caracterizada em seguida.

Um dos músculos mais importantes trabalhado durante o *Developpé* é o psoas ilíaco, um músculo flexor localizado no interior da anca. É constituído por dois músculos, o ilíaco e o psoas. Ambos contribuem para a flexão da perna sobre a bacia, para a rotação externa da perna, bem como para a estabilização da bacia.

No contexto particular do *Developpé*, outro músculo flexor a referir consiste no quadríceps. Embora seja constituído por vários músculos, envolvidos principalmente na extensão do joelho, o reto femoral atua na flexão da anca.

Não obstante a importância de todos os músculos extensores, salienta-se o glúteo máximo. A sua principal função consiste na extensão e rotação externa da perna. A parte superior e inferior do músculo participam, respetivamente, na abdução e adução da perna. O glúteo máximo atua de quatro formas distintas na articulação da anca, através da extensão, rotação lateral, abdução e adução da perna. Quando as estruturas de onde o músculo se origina (íleo e bordos laterais do coxis) estão fixas, o grande glúteo opera como o extensor primário da anca.

2.2.3 A Importância do *En dehors*

Apesar da relevância basilar da estabilidade do quadril na realização adequada do *Developpé*, considera-se oportuno mencionar o conceito de *en dehors*. O *en dehors* traduz-se na rotação externa dos membros inferiores, base através da qual se realizam os movimentos e posições de Dança Clássica. Todos os movimentos de TDC iniciam, transitam ou terminam com o *en dehors*.

Lawson (1988) denota que este movimento base no Ballet requer a compreensão da rotação externa da articulação coxofemoral e que “o *en dehors* deve ocorrer na articulação coxofemoral e em nenhum outro lugar” (p. 42). O grau de rotação externa é determinado por fatores ósseos, ligamentos e pelos músculos da região pélvica e da perna.

Relativamente à posição, o *en dehors* considera-se mais do que uma determinante estética na TDC. É, de facto, um fundamento básico constituinte da Dança.

2.2.4 Abdominais (*Core*)

A força abdominal é indispensável não só no âmbito da Dança, mas também para desempenhar tarefas comuns na vida quotidiana. O *core*, composto por um conjunto alargado de músculos (**anexo E**), proporciona estabilidade lombo-pélvica e favorece a transmissão de força desde os membros inferiores até aos membros superiores do corpo.

Neste sentido, um *core* desenvolvido viabiliza a distribuição de força do centro de massa para o resto do corpo. Na ausência de fortalecimento dos músculos abdominais, o corpo procura estratégias alternativas de compensação de força, originando, a longo prazo, lesões ou desequilíbrios musculares.

Existem várias formas de desenvolver a força abdominal, nomeadamente o treino com halteres, bolas medicinais, bandas elásticas ou com o próprio peso corporal. Nas aulas de preparação física de Dança, trabalha-se o fortalecimento abdominal por meio de diversos exercícios derivados do Pilates e do Yoga. Os exercícios são realizados lentamente, a par de um ritmo de respiração controlado, de modo que o aluno sinta o músculo em ação.

A estabilidade do *core* consiste na capacidade de estabilizar o corpo na sua base de apoio durante movimentos dinâmicos ou estáticos, protegendo a coluna de forças externas. Avalia-se através da aptidão para controlar a posição e o movimento do tronco sobre a pélvis, por forma a permitir a produção, transição e controlo de força para os segmentos distais do corpo.

Ao realizar uma pesquisa de exercícios de fortalecimento do *core* para as aulas de leção partilhada, Gray Cook sobressaiu como fisioterapeuta, ortopedista e especialista certificado em força e condicionamento. Autor dos livros "*Movement*" (2011), "*Corrective Strategies*" (2010) e "*Athletic Body In Balance*" (2003), Cook atribui especial atenção ao movimento funcional em todos os tipos de trabalho, sob o argumento de que os padrões do movimento humano devem ser entendidos antes de se proceder à seleção de exercícios.

Gray Cook (2003) afirma que "O melhor treino de *core* é aquele que exige que a coluna mantenha uma posição neutra enquanto se realiza a respiração e o deslocamento dos membros com movimentos que imitam a carga que o *core* experiêcia durante determinada atividade."

No âmbito do presente estágio, procedeu-se inicialmente à recolha de dados relativa aos músculos específicos do *core* que são ativados em maior grau nas aulas de Barra no Chão e na realização do *Developpé*. No entanto, salienta-se que todos os músculos da parede

abdominal devem ser trabalhados, não só para o movimento específico, mas para todos os movimentos nas aulas de TDC, descrevendo-se os mesmos na **Tabela 1**.

“... (abdominais, por exemplo) que visam o fortalecimento de um determinado grupo muscular são igualmente necessários para colmatar as insuficiências de força e provocar reequilíbrios musculares, dos quais as técnicas e a performance também vão beneficiar.” (Xarez, 2015, p.92).

Ântero-laterais	Grande Reto Abdómen
	Grande Obliquo do Abdómen
	Pequeno Obliquo do Abdómen
	Piramidal do abdómen
	Transverso do Abdómen
Posteriores ou Lombo-ilíacos	Quadrado dos Lombos
	Psoas-ilíaco
	Pequeno Psoas

Tabela 1. Músculos do abdómen – Nomes de músculos retirados do Curso de Especialização Tecnológica: Introdução à Mecânica e Anatomia Funcional

2.2.5 Membros Inferiores

Os membros inferiores são compostos pela pélvis, pernas e pés, possuindo ligação ao tronco através da pélvis. Os membros inferiores são responsáveis por manter o corpo em posição bípede e possibilitar a locomoção.

O desenvolvimento da musculatura inferior demonstra-se essencial por forma a assegurar as funções da perna de trabalho e uma adequada estabilização da perna de apoio durante os exercícios e movimentos trabalhados no presente estágio.

Nas aulas de TDC, apesar dos alunos trabalharem a força de toda a musculatura do corpo específica para o Ballet, nas aulas de preparação física procura-se desenvolver maioritariamente força nos membros inferiores. Durante estes exercícios, priorizam-se os músculos alvo, realizando exercícios isolados para quadríceps, gastrocnémios, isquiotibiais e glúteos (**Anexo F**).

Nas tabelas seguintes, expõem-se em detalhe os músculos dos membros inferiores.

Perna	
Posteriores	Bicípite crural
	Semitendinoso
	Semimembranoso
Internos	Pectíneo
	Medio ou primeiro adutor
	Pequeno ou segundo adutor
	Grande ou terceiro adutor
	Reto interno
Ântero-externo	Costureiro
	Tensor da fáscia lata
	Quadrícipite crural
Anca	Grande glúteo

Medio glúteo
Pequeno glúteo
Piramidal da bacia
Obturador interno
Obturador externo
Gémeo pélvico superior
Gémeo pélvico inferior
Quadrado crural

Tabela 2. Músculos da perna acima do joelho - Nomes de músculos retirados do Curso de Especialização Tecnológica: Introdução à Mecânica e Anatomia Funcional

Perna		
Posterior	Tibial posterior	
	Tricípite sural	
	Plantar delgado	
	Poplíteo	
	Longo flexor dos dedos / flexor tibial	
	Longo flexor próprio do grande dedo/flexor peronial	
	Anterior	Tibial anterior
		Extensor próprio do grande dedo
		Extensor comum dos dedos
	Externos	Peronial anterior
Longo peronial lateral		
	Curto peronial lateral	
Pé		
Dorsais	Pedioso/ curto extensor dos dedos	
	Curto extensor do grande dedo	
Plantares internos	Adutor do grande dedo	
	Curto flexor do grande dedo	
Plantares externos	Abdutor do grande dedo	
	Abdutor do pequeno dedo	
	Curto flexor do pequeno dedo	
Plantares médios	Oponente do pequeno dedo	
	Curto flexor plantar	
	Acessório lon. flex. comuns dedos	
Interósseos	Lumbricais	
	Interósseos plantares	
	Interósseos dorsais	

Tabela 3. Músculos da perna abaixo do joelho - Nomes de músculos retirados do Curso de Especialização Tecnológica: Introdução à Mecânica e Anatomia Funcional

2.3 Força

2.3.1 Treino de Força

O treino de força é um fator preponderante para a execução correta de vários movimentos na Dança, nomeadamente para sustentar as pernas na posição *en l'air*, realizar mudanças de nível sob controlo, desenvolver o trabalho em duetos e melhorar a coordenação neuromuscular.

Xarez (2015) refere que o treino de força pode aperfeiçoar o desempenho técnico ao influenciar a execução de elementos como o *grand battement* ou o *Developpé*, ajudando a manter a perna em níveis mais elevados. O aumento de força reflete-se também na altura dos saltos, na segurança dos *lifts* e no trabalho de *Pas-de-Deux*.

Adicionalmente, o praticante de Dança pode optar por seguir um programa de desenvolvimento muscular no sentido de combater desequilíbrios musculares e enaltecer a estética corporal. “Os desequilíbrios musculares, frequentes nos trabalhos assimétricos realizados nas aulas de TDC e, principalmente, em períodos coreográficos, são muito comuns e necessitam de um reforço extraordinário. Este trabalho suplementar visa reequilibrar e fortalecer os grupos musculares mais vulneráveis” (Xarez, 2015, p. 86).

Contudo, na prática, verifica-se que o treino de força é subvalorizado no mundo da Dança. Em detrimento da força muscular, a flexibilidade do Bailarino tende a ser alvo de maior dedicação, negligenciando o facto da força contribuir para a flexibilidade e postura do corpo. Luís Xarez destaca a importância da força no seu livro "Treino em Dança", dizendo que: "Um simples olhar para algumas das habilidades técnicas de Dança basta para compreender que estas se sustentam em capacidades como a força, a flexibilidade e a coordenação" (Xarez, 2015, p. 83).

“Muitas das lesões frequentes em Bailarinos profissionais e pré-profissionais estão associadas a uma deficiência desta qualidade física. Nesta população, desequilíbrios musculares como abdominais fracos, rotadores internos e isquiotibiais mais fracos em comparação com os músculos antagonistas fortes podem ser bastante acentuados devido à prática diária, que muitas vezes evidencia essas deficiências” (Xarez, 2015, p. 83).

A força muscular revela-se fundamental tanto para a recuperação quanto para a prevenção de lesões. O corpo de um Bailarino equivale ao seu instrumento de trabalho, e o treino de força muscular apresenta-se como um método básico de auto-conhecimento para qualquer Bailarino.

Como mencionado anteriormente, a força muscular está presente independentemente do movimento realizado por um Bailarino. Aliás, "Podemos dizer que os Bailarinos trabalham a força sem terem de ir ao ginásio, fazendo-o muitas vezes de forma indireta e inconstante, mas infelizmente esse trabalho não é suficiente" (Xarez, 2015, p. 88).

Neste sentido, complementarmente ao treino indireto de força realizado por intermédio de movimentos e posições em aula, na secção seguinte são abordados diversos métodos de desenvolvimento da força muscular.

2.3.2 Métodos da Força

Segundo Xarez (2015), existe uma multiplicidade de métodos para o desenvolvimento de força. As ferramentas inerentes a estes métodos variam desde o peso do corpo, cubos de Yoga, bandas elásticas, pesos livres, cargas adicionais, o peso de um parceiro, TRX, bolas medicinais, plataformas de queda, até equipamentos mais específicos como máquinas de musculação, entre outros.

“Todos estes meios podem ser utilizados de forma seletiva, o que, tendo em consideração a grande diversidade de opções, permitirá até alguma criatividade para evitar o tédio que resultará da utilização repetitiva dos mesmos exercícios e equipamentos. Relativamente às metodologias, elas estão muito dependentes dos objetivos e dos tipos de força que se desejam evidenciar” (Xarez, 2015, p. 91).

Xarez (2015) sugere o treino isométrico, o treino pliométrico, e as ações dinâmicas concêntricas e excêntricas (Xarez, 2015, p. 91), caracterizados abaixo.

De acordo com Xarez (2015), “No treino isométrico, realizado em posições estáticas, a definição da posição é também muito importante e a unidade da repetição, pela ausência do movimento, é tomada pela duração, normalmente medida em segundo.” (Xarez, 2015, p. 89.) Os ângulos definidos em cada exercício são determinados mediante os resultados obtidos no trabalho de força. Num programa de treino isométrico, são recomendadas entre a cinco a dez repetições, em três ângulos distintos (Karen Clippinger Robertson, 1988, p. 65). Para melhorar o *Developpé Devant* ou *à la Seconde* através deste método, a perna deve ser elevada com a assistência da mão do aluno até ao ângulo pretendido. Ao soltar a perna, o aluno deve sustê-la em posição durante cinco segundos. O exercício deve ser realizado em três ângulos distintos.

O treino pliométrico visa treinar a força reativa “utilizando sequências de saltos e plataformas de queda (...) fazendo apelo à energia elástica do complexo musculotendinoso, baseado no ciclo alongamento-encurtado e na atividade reflexa com origem no fuso neuromuscular.” (Xarez, 2015, p.91.)

As ações concêntricas ocorrem “sempre que a resistência a vencer seja inferior à tensão desenvolvida” (Xarez, 2015, p. 91), o que implica a contração dos músculos. As ações excêntricas ocorrem caso “a resistência seja superior à tensão desenvolvida”, circunstâncias em que o músculo alonga além do seu comprimento inicial.

2.3.3 Tipos de Força

Existem quatro tipos de expressão de força trabalhados na Dança, nomeadamente a força reativa, força rápida, força de resistência e força máxima. A sua utilização varia conforme os diferentes estilos de Dança e géneros coreográficos.

No caso do Ballet, em que existe um grande repertório de saltos, uma das preocupações centrais incide sobre a capacidade de produzir a máxima força concêntrica após uma contração excêntrica, normalmente designada de força reativa (Xarez, 2025, p.86)

“Também nos saltos, tal como no trabalho de *pas-de-deux* em geral e nos *lifts* em particular, manifesta-se outro tipo de força que consiste na capacidade de produzir o máximo valor de força num tempo reduzido, designado normalmente por potência muscular máxima ou força rápida”. (Xarez, 2015, p.87)

“Ainda tendo em conta o fator Tempo, mas no pólo oposto, surge a capacidade de manter o valor de força num tempo prolongado, designado por resistência muscular localizada ou força de resistência”. (Xarez, 2015, p.87). Um *lift* surge como um exemplo de força de resistência, não a ação de erguer, mas sim a manutenção do tempo máximo durante a pose.

Segundo Xarez, estes três tipos de força baseiam-se em capacidades distintas, pelo que o seu treino difere. Contudo, todas estas forças estão dependentes do conceito de força máxima, ou seja, a capacidade de produzir o valor mais elevado de força numa determinada circunstância, definida por um padrão de movimento (posição inicial e final, ângulo de incidência, tipo de contração). “A força máxima é avaliada a baixa velocidade, ao contrário da força rápida, e obtida contra uma resistência inamovível, ou seja, de modo isométrico, para não estar dependente do fator Tempo, que é crucial na força rápida e na força de resistência.” (Xarez, 2015, p.87)

Durante as aulas de preparação física o professor realiza exercícios de força com os alunos. No entanto, fortalecer esta capacidade requer simultaneamente um esforço contínuo tanto por parte do professor quanto por parte do aluno.

Tendo em conta que os tipos de força diferem entre si, bem como a adaptação de cada aluno ao seu treino, a força deve ser trabalhada de modo específico e ajustado às capacidades e exigências coreográficas individuais.

Numa visão panorâmica da Dança, todos estes tipos de força desempenham o seu papel, de maior ou menor importância consoante os diferentes géneros de Dança e o tipo de desafios a ultrapassar em cada coreografia. Assim, a força deve ser treinada de acordo com

as necessidades de contexto e respeitando os princípios de treino. Revela-se primordial realizar um diagnóstico para identificar não apenas uma insuficiência de força geral, mas sim o tipo de força - reativa, rápida, de resistência ou máxima - em que se expressa essa deficiência, porque são capacidades diferentes e, como tal, medem-se e treinam-se de modo diferente (Xarez, 2015, p.87).

2.3.4 Observações sobre o Trabalho de Força

“O treino de força deve realizar-se através de séries de repetições. O número de repetições é, habitualmente, dividido em grupos ou séries, existindo um período de descanso entre cada série. Quando a execução das séries deixa de provocar cansaço a nível muscular, o número de repetições deve ser aumentado.” (Watkins & Clarkson,1990,p.32; Xarez,2015,p.89)

“No início do treino verificam-se diferenças de força nos diferentes grupos musculares. Por esta razão, o número de repetições deve variar consoante o grupo muscular alvo. Para determinar o número de repetições a realizar, deve realizar-se o exercício proposto até ao ponto de fadiga, sem atingir a exaustão. Terminado o treino, se o cansaço muscular dissipar no espaço de uma hora, tal é indicativo de que o número de repetições total foi adequado. Ao longo do tempo, o aumento do número de repetições deve ser gradual, respeitando a evolução às respostas adaptativas do indivíduo.” (Watkins & Clarkson,1990,p.31)

Se uma série termina sem a presença de fadiga muscular, pode aumentar-se a resistência através da utilização de bandas elásticas ou pesos. Todos os exercícios devem ser realizados a uma cadência controlada, de forma a aumentar a força.

“De acordo com Watkins e Clarkson (1990) e Xarez (2012), a prescrição dos exercícios de força deve considerar os princípios da sobrecarga, da especificidade, da reversibilidade e da individualização, tendo em conta variáveis como a definição da posição inicial e da posição final, a intensidade, o número de repetições, o número de séries, o intervalo entre séries, a velocidade de execução e a frequência (número de sessões por semana).” (Xarez, 2015, p.90).

“Ao planear um programa de treino, recomenda-se, em primeiro lugar, a realização de exercícios destinados a grandes grupos musculares, como costas e pernas, uma vez que os pequenos grupos musculares tendem a atingir o estado de fadiga mais rapidamente. Exercícios efetuados sucessivamente devem abranger diferentes grupos musculares de modo a que o primeiro grupo muscular trabalhado tenha tempo de recuperação. Ao alternar os

diferentes exercícios, deve repetir-se o mesmo exercício duas ou três vezes, ou seja, executando duas ou três séries, realizando 6 a 10 repetições” (Karen Clippinger-Robertson, 1988, p.62).

Segundo Hamilton (2008), o treino de força não é recomendado a estudantes de Dança com menos de 12 anos de idade (Hamilton,2008,p.52).

2.4 Flexibilidade

2.4.1 Treino de Flexibilidade

A flexibilidade é uma qualidade física que se refere à capacidade de um indivíduo variar a amplitude de movimento de uma ou mais articulações, sem risco de causar lesões.

Segundo Araújo (2005), não obstante o conceito de flexibilidade contar com um escasso corpo bibliográfico, sobretudo no que diz respeito à sua importância e valorização, após ser considerada uma valência física intrínseca à saúde, a flexibilidade tem despertado o interesse de vários profissionais na área da saúde. Programas de exercícios anteriormente compostos apenas por atividades orientadas para o desenvolvimento do sistema cardiovascular e da resistência muscular têm vindo a englobar progressivamente a flexibilidade como um fator importante a trabalhar (Monteiro, 2000).

Ainda uma área cinzenta, diversos autores têm procurado definir concretamente a noção de flexibilidade. De acordo com Alter (1999), a flexibilidade é um termo proveniente do latim *flectere* (dobra-se) ou *flexibilis* (dobradiço), ou seja, aquilo que é flexível, maleável. Para Dantas (2005), a flexibilidade pode ser definida como a “qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem risco de provocar lesões” (Dantas, 2005 p. 57).

Uma definição semelhante é apresentada por Araújo (2005). De acordo com este autor, a flexibilidade é a medida da amplitude de movimento de partes do corpo sobre as suas articulações, sem com isso provocar esforço excessivo nos componentes dessas articulações, tendões, ligamentos, entre outros. Por outro lado, Monteiro (2000) descreve a flexibilidade como a capacidade física relativa ao desporto e à saúde referente à amplitude de movimento que determinada articulação pode realizar.

“A flexibilidade define-se como a capacidade de mover uma articulação, respeitando a sua amplitude de movimento.” (Hamilton, 2008, p.53). A amplitude de movimento mede-se em graus e refere-se “à relação (distância angular ou linear) entre dois segmentos ósseos com o fulcro numa determinada articulação” (Xarez, 2012, p.95). Assim, a amplitude de movimento das articulações varia de articulação para articulação, e de indivíduo para indivíduo, como afirma Hamilton (2008).

Entre os autores supracitados, é consensual a importância da flexibilidade em modalidades desportivas e na prática de uma vida saudável.

2.4.2 Métodos da Flexibilidade

Existem dois métodos distintos de treino para a flexibilidade, ambos com o objetivo de melhorar este atributo físico, nomeadamente o método estático e o método dinâmico.

Método estático - Neste método, mantém-se uma posição estática de alongamento até ao desconforto, sem causar dor, permitindo que os músculos alonguem além do alcance normal.

O termo alongamento possui diversas definições na literatura. Segundo Fernandes et al. (2002), o alongamento é uma tensão aplicada aos tecidos moles para aumentar a flexibilidade, melhorar a mobilidade articular e reduzir contraturas. Xarez (2012) define este método da seguinte forma: os segmentos adjacentes a uma articulação posicionam-se na maior amplitude de movimento possível e, a partir dessa posição, aplica-se gradualmente tensão para estirar ainda mais os músculos, aumentando assim a amplitude articular. A intensidade no método estático deve ser tão elevada quanto possível, a fim de maximizar o desenvolvimento da flexibilidade.

Ambos os autores se pronunciam em concordância quanto ao método estático, realçando o alongamento como parte fundamental do processo.

Método Dinâmico – No caso do alongamento dinâmico, o grupo muscular adapta-se à variação de movimento, aproveitando a velocidade de estiramento e o retorno à posição inicial, devendo a posição e amplitude de movimento durante o alongamento respeitar o limite individual de cada aluno. Este método designa-se como balístico quando se insiste no mesmo movimento de forma repetitiva e repentina, com a finalidade de alongar e aumentar a amplitude articular. O aluno ou Bailarino deve ter especial atenção ao não ultrapassar a amplitude articular pretendida através do impulso fornecido.

Para Dantas (2005), a amplitude de movimento articular consiste na máxima amplitude alcançada voluntariamente. Monteiro (2005) define este conceito como a maior amplitude alcançável através da contração muscular agonista.

É possível concluir que, embora conceitos distintos, flexibilidade e alongamento encontram-se intimamente relacionados, uma vez que a flexibilidade é alcançada através do alongamento. Sem alongamento, não existe flexibilidade (Xarez, 2012).

Dantas (2005) apresenta a hipótese de que o alongamento é uma forma de trabalho que visa manter os níveis de flexibilidade alcançados, realizando movimentos com amplitudes normais e o mínimo de restrição física. Dantas define flexibilidade como a capacidade voluntária de realizar movimentos com máxima mobilidade articular. Assim, os alongamentos são utilizados para preservar os níveis de flexibilidade, enquanto os métodos estático e dinâmico são empregues no desenvolvimento desta qualidade física.

2.4.3 Tipos de Flexibilidade

Segundo Clippinger-Robertson (1988), Berardi (2005) e Xarez (2015), existem dois tipos de expressão de flexibilidade, a flexibilidade ativa, quando ocorrem diversas contrações musculares voluntárias em passos como o *Grand Battement* ou o *Grand Jeté*, que pretendem o afastamento máximo dos dois membros inferiores entre si, e a flexibilidade passiva, obtida através da ação da força da gravidade e do peso do corpo. A flexibilidade passiva consiste na maior amplitude de movimento possível da articulação obtida por meio de forças externas, como por exemplo uma pessoa, um aparelho ou o peso corporal (Araújo, 2005), sendo observável na espargata e também no *Developpé*, quando se segura o pé com a mão para aproximar a perna do centro do corpo forçando a amplitude da articulação da anca.

Quando estes dois tipos de expressão de flexibilidade ocorrem sem o movimento dos segmentos corporais, assiste-se à flexibilidade estática (Berardi, 2005). Por outro lado, quando ambas a flexibilidade ativa e passiva ocorrem através do movimento dos segmentos corporais, observa-se um tipo de flexibilidade designada por flexibilidade dinâmica. Efetivamente, é possível distinguir quatro géneros de flexibilidade (Xarez, 2015), nomeadamente:

- i. Flexibilidade estática-passiva, e.g., *Espargata*;
- ii. Flexibilidade estática-ativa, e.g., *Arabesque*;
- iii. Flexibilidade dinâmica-passiva, e.g., *Developpé* com ajuda;
- iv. Flexibilidade dinâmica-ativa, e.g., *Grand Jeté*.

O treino de flexibilidade torna-se mais eficaz ao ser realizado de forma lenta e contínua, ao invés do uso de repetições rápidas (Xarez, 2015, p. 102). O recurso a repetições rápidas

realizadas incorretamente pode originar lesões. No entanto, embora as repetições rápidas sejam mais propensas a lesões, estas não devem ser ignoradas, mas sim realizadas após um extenso aquecimento prévio ao movimento rápido e repetitivo.

Optou-se, durante o planeamento do treino de flexibilidade, por exercícios que trabalhassem com flexibilidade ativa e dinâmica, procurando obter maiores ganhos na elevação das pernas no *Developpé*.

2.4.4 Observações sobre o Trabalho de Flexibilidade

Como exposto anteriormente, os conceitos de flexibilidade e alongamento, embora correlacionados, são distintos. O primeiro respeita à “relação entre os dois segmentos ósseos adjacentes a uma articulação, embora seja muito por meio dos alongamentos que podemos contribuir para o desenvolvimento de maior flexibilidade numa determinada articulação” (Xarez, 2015, p. 96), enquanto o segundo se refere à capacidade que do tecido muscular para se estender além do seu comprimento normal.

Segundo Xarez (2015), o treino de flexibilidade deve ter em consideração as seguintes variáveis - duração, intensidade, frequência, volume e velocidade de execução.

Relativamente à duração, o alongamento deve prolongar-se, pelo menos, por um período de trinta segundos. Se esta duração não for suficiente, o alongamento pode ser mantido durante um período de tempo maior.

A intensidade do treino “está relacionada com a tensão desenvolvida, sendo que a resistência ao alongamento está dependente do ângulo dos segmentos articulares.” (Xarez, 2015, p.102).

Segundo Berardi (2005), na aplicação de um programa de flexibilidade é preciso ter em consideração:

- Todas as sessões de treino de flexibilidade devem ser precedidas por um aquecimento com a duração de 5 a 15 minutos, de forma a aumentar 1 ou 2 graus da temperatura corporal;
- Os Bailarinos devem estar relaxados;
- O treino de flexibilidade é favorecido quando o ambiente é calmo e sossegado, a respiração é consciente e relaxada e a posição de alongamento é relativamente confortável;

- Os exercícios podem ser executados com os olhos fechados para ajudar na concentração;
- A frequência e a duração do programa de flexibilidade devem ser progressivas;
- Para a manutenção da flexibilidade, o treino deve ser realizado três vezes por semana. Se o Bailarino for pouco flexível, deve treinar cinco vezes por semana. (Berardi, 2005, p.150).

A flexibilidade é uma competência que pode ser desenvolvida em Bailarinos de qualquer idade, desde que o treino seja devidamente adaptado e apropriado ao indivíduo em causa. No entanto, o desenvolvimento e os resultados de um programa de flexibilidade poderão variar em diferentes faixas etárias.

2.4.5 Resistência

A resistência é definida como a capacidade de suster uma atividade, durante um período de tempo, a um determinado nível de intensidade e sem reduzir a sua eficácia. (Clippinger-Robertson, 1988, p.52). Ao desenvolver a resistência física, é importante que o sistema cardiorrespiratório, circulatório e nervoso, o metabolismo e o estado psicológico do aluno se encontrem aptos ao esforço a realizar.

A resistência pode designar-se de anaeróbica, quando existe um débito crescente de oxigénio, ou aeróbica, quando há um equilíbrio entre a necessidade de oxigénio e a sua absorção (Costa, 2012, p.31).

2.4.6 A Importância do Aquecimento

O aquecimento “consiste no conjunto de atividades preliminares a uma aula, um ensaio ou um espetáculo de Dança, que visam preparar o organismo, do ponto de vista físico e psicológico, para o evento que vem imediatamente a seguir.” (Xarez, 2015, p. 27). Os principais objetivos do aquecimento residem em aspetos fisiológicos e psicológicos.

Quanto a questões fisiológicas, é importante que a temperatura corporal interna aumente em um ou dois graus Celsius. Entende-se que os objetivos do aquecimento estão a ser alcançados quando se observam “aumentos da frequência respiratória, frequência

cardíaca e da sudação, que se podem traduzir em respiração alterada, aceleração do pulso cardíaco, ou simplesmente em gestos de retirar vestuário ou de limpar algumas gotas de suor na face.” (Xarez,2015, p.27).

A nível psicológico, deve assistir-se a uma preparação mental durante a qual o Bailarino se concentra na tarefa proposta.

Para Xarez (2015), o aumento da temperatura corporal através de atividades ligeiras, mas contínuas, resulta numa resposta mais eficaz dos sistemas cardiovascular, muscular e nervoso. Durante o aquecimento, ao promover o aumento da frequência respiratória e cardíaca e, conseqüentemente, do fluxo sanguíneo, assiste-se à melhoria da elasticidade muscular e a um melhor rendimento geral, tanto técnico como artístico (Xarez,2012, p.28).

Porém, durante o planeamento das aulas de Barra no Chão, optou-se por não iniciar com exercícios de aquecimento, visto que a aula antecedente de TDC cumpre este propósito.

2.4.7 Retorno à Calma ou *Cool Down*

O *Cool Down* refere-se à parte da aula ou ensaio que “engloba o conjunto de atividades predominantemente motoras que se situam após a atividade principal e visam preparar o organismo para o regresso às atividades quotidianas.” (Xarez, 2012, p.33).

Koutedakis e Sharp (1999) salientam que o retorno à calma é essencial após a atividade física, uma vez que acelera o reequilíbrio físico e psicológico, contribuindo para o processo de recuperação (Koutedakis & Sharpp, 1999, p.170).

Xarez (2012) valida este parecer, afirmando que a fase de *Cool Down* facilita “a recuperação do esforço, baixando gradualmente a frequência cardíaca para valores de repouso, protegendo os músculos e as articulações de mudanças bruscas que podem originar lesões indesejadas e conseqüentemente prevenir a ocorrência de lesões.” (Xarez, 2012, p.33).

Para Hamilton (2008), o retorno à calma deve iniciar-se com percursos em passo de marcha para ajudar na regulação do batimento cardíaco, diminuindo a temperatura corporal. Numa segunda fase, os grandes grupos musculares devem ser alongados entre dez e quinze minutos. O período de retorno à calma deve ser iniciado logo após a aula, ensaio ou espetáculo (Hamilton, 2008, p.64).

O retorno à calma deve dividir-se em três fases, nomeadamente a diminuição do ritmo da atividade, alongamentos e exercícios de relaxamento.

A primeira fase prevê a diminuição do ritmo cardíaco até que sejam atingidos níveis semelhantes aos valores de repouso, baixando gradualmente o ritmo da atividade. Na segunda fase, procede-se ao alongamento dos grupos musculares mais requisitados durante a atividade principal, diminuindo a tensão muscular nos ligamentos e articulações. A terceira fase deve incluir exercícios de relaxamento focados na respiração, onde o corpo se encontra em contacto com o solo, e nas regiões do corpo que apresentam maior fadiga (Xarez, 2012, p.35).

2.4.8 O Elo entre Flexibilidade e Força

A força e a flexibilidade surgem como conceitos interdependentes. Como Xarez constata, “a relação entre força e flexibilidade é de estreita dependência. Por um lado, se o treino da força não tiver em conta a amplitude articular, poderá provar algum encurtamento muscular, mas por outro, uma melhoria da força realizada em condições de amplitude articular máxima pode contribuir para uma melhoria da flexibilidade ao nível da articulação em causa”.

A flexibilidade e a força são qualidades físicas que fomentam melhorias na qualidade de vida ao possibilitar ao aluno a execução de movimentos com maior estabilidade, equilíbrio e desempenho. Seguidamente, serão abordados métodos trabalhados durante o estágio para promover a flexibilidade e a força, com foco na Barra no Chão de Boris Kniazeff, visando aperfeiçoar o *Developpé*. Para este fim, identificam-se e incorporam-se também exercícios acessórios de outras modalidades, como Yoga, Pilates e Progressing Ballet Technique (PBT).

2.5 A Barra no Chão como ferramenta para a melhoria da preparação física dos praticantes da Técnica de Dança Clássica

2.5.1 A Barra no Chão

Com o objetivo de responder às necessidades específicas da Técnica de Dança Clássica (TDC), optou-se por desenvolver primordialmente o trabalho de Barra no Chão como estratégia de melhoria de parâmetros como a flexibilidade, força e consciência corporal.

De acordo com Minden (2005), a Barra no Chão é um método inovador, desenvolvido por *Zena Rommett* nos anos 60, que se baseia na hipótese de que os Bailarinos podem obter um alinhamento correto e melhorar as suas capacidades técnicas reduzindo o efeito da ação da gravidade.

Os exercícios de Barra no Chão realizam-se com o corpo deitado no chão, trabalhando minuciosamente as posições básicas e os vários elementos técnicos inerentes à TDC. Estes exercícios pretendem melhorar o desempenho técnico dos Bailarinos através do desenvolvimento de competências como a força, a flexibilidade e a rotação externa (Minden, 2005, p.261).

As aulas de Barra no Chão requerem elevados níveis de controlo e concentração. Estudantes de Dança e Bailarinos profissionais recorrem a estas aulas com o intuito de fortalecer o *core*, alongar os músculos e melhorar o seu desempenho técnico, aperfeiçoando a sua performance técnico-artística e, simultaneamente, prevenindo o risco de lesões.

De acordo com a pesquisa realizada, destacam-se os seguintes métodos de Barra no Chão:

- i. *The Boris Kniaeff Floor Barre*;
- ii. *Zena Rommett Floor-Barre*;
- iii. *Maria Fay's Floor Barre*;
- iv. *New York City Ballet Workout*.

Embora distintos por natureza, o método de Boris Kniaeff é especialmente reconhecido no âmbito da preparação física dos Bailarinos praticantes de TDC. Neste sentido, o presente relatório de estágio incidirá sobre este método.

2.5.2 A Importância da Barra no Chão nas Aulas de Técnica de Dança Clássica

A Barra no Chão desempenha um papel fundamental no desenvolvimento técnico dos Bailarinos, especialmente quando aplicada nas aulas de TDC. Esta prática, que adapta exercícios tradicionais de barra para serem realizados no chão, oferece inúmeros benefícios complementares ao trabalho realizado na barra convencional e no centro.

Um dos principais benefícios que advém dos exercícios de Barra no Chão consiste no fortalecimento muscular. Ao remover o fator de equilíbrio necessário na barra tradicional, os alunos conseguem concentrar-se mais intensamente no fortalecimento dos músculos específicos utilizados na Dança Clássica.

Movimentos como o *Developpé*, que exigem elevados níveis de força nos quadríceps, isquiotibiais, adutores e *core*, são trabalhados de forma mais eficaz no chão. Esta abordagem permite que os Bailarinos desenvolvam a força necessária para sustentar e elevar as pernas com controlo e precisão, fatores essenciais para a execução de movimentos técnicos complexos.

Além do fortalecimento muscular, a Barra no Chão é um instrumento estrutural na correção do alinhamento corporal. Realizar exercícios no chão proporciona aos alunos uma melhor percepção do alinhamento correto, dado que o suporte do solo permite o foco na ativação muscular e na manutenção postural sem a variável equilíbrio na equação.

A consciência corporal desenvolvida no chão é transferida para a barra e o centro, resultando numa postura nivelada e em movimentos mais precisos durante a execução de exercícios em pé.

Outro aspeto de cariz relevante a salientar compreende as melhorias de flexibilidade e amplitude de movimento. A Barra no Chão é uma ferramenta ímpar no que respeita ao trabalho da flexibilidade das articulações das pernas e do quadril em ambiente controlado.

Os exercícios no chão permitem explorar a extensão e flexão máximas nos movimentos, contribuindo para uma maior amplitude em atividades realizadas em pé, como no caso do *Developpé*. Tal revela-se particularmente benéfico para alunos em fases iniciais de treino, mas também para Bailarinos em níveis mais avançados que procuram otimizar a sua técnica.

2.5.3 Método da Barra no Chão de Boris Kniaseff

Atualmente, não só os Bailarinos de TDC, mas também os alunos de TDCont. têm acesso a aulas de Barra no Chão pela importância que estas constituem no processo de formação de qualquer Bailarino.

Entre os métodos referidos na secção 2.5.1, o método da Barra no Chão de Boris Kniaseff destaca-se por ser especialmente reconhecido no âmbito da preparação física dos Bailarinos praticantes de TDC. Este método é reconhecido por proporcionar fácil acesso a materiais de apoio, como livros e DVDs, e pela sua eficácia comprovada no treino e destreza física dos Bailarinos.

Devido ao seu reconhecimento e à disponibilidade de recursos de apoio, o método de Boris Kniaseff foi escolhido para a aplicação de exercícios nas aulas de TDC e de Barra no Chão ao longo do período de estágio.



Figura 3. Boris Kniaseff

<https://images.app.goo.gl/8RCQQkHess3RZVw7>

A Barra no Chão de Boris Kniaeff é uma metodologia clássica e académica de treino que visa desenvolver as qualidades físicas dos Bailarinos, aperfeiçoar a postura e possibilitar a execução de exercícios de diversas intensidades. A Barra no Chão prioriza o aumento da resistência muscular e potencia uma expressão ativa e dinâmica da flexibilidade.

Este método proporciona um treino integral de todos os grupos musculares, proporcionando aos Bailarinos o domínio do controlo e consciência corporal, assim como melhorias posturais, de flexibilidade ativa e rotação externa dos membros inferiores. Os músculos do tronco auferem de trabalho intenso, bem como a região abdominal os membros inferiores.

O método da Barra no Chão de Boris Kniaeff é alicerçado por dois princípios de conduta:

- i. Executar todos os movimentos tanto *en dedans* quanto *en dehors*;
- ii. Aplicar diferentes níveis de execução dos exercícios.

Isto significa que os exercícios são repetidos muitas vezes em posição sentada, em decúbito dorsal e em decúbito ventral, com o objetivo de promover a memória muscular e facilitar a realização dos exercícios quando realizados de pé, na barra e no centro.

No decorrer do estágio elaborou-se uma pesquisa extensa acerca da evolução dos Bailarinos que recorreram ao método da Barra no Chão de Boris Kniaeff, referindo-se o Bailarino Stéphane Dalle que, numa entrevista em 2015, explica que a sua vida como Bailarino mudou drasticamente após conhecer este método.

Stéphane relata que o seu corpo, técnica e até a sua expressão artística se tornaram mais naturais e subtis. Após as aulas de Barra no Chão, tornou-se um solista diferenciado com uma consciência díspar. Descreve também que o seu corpo estava mais alongado, detinha mais força muscular e que as suas extensões de perna alcançaram níveis que não julgara possíveis.

Stéphane Dalle nasceu em França, estudou em Paris e em Nova Iorque, e ganhou inúmeros prémios, destacando-se em 1984 o Prix de Lausanne na Suíça. Em 2006, reformou-se como Bailarino profissional e dedicou-se ao ensino de Ballet e Barra no Chão, seguindo o método Boris Kniaeff.

O planeamento das aulas no contexto do presente estágio baseou-se em três DVD's de Stéphane Dalle relativos ao método de Barra no Chão de Boris Kniaseff, nomeadamente "*Floor Barre with Stéphane Dalle, Beginner Level*", "*Floor Barre with Stéphane Dalle, Intermediate Level*" e "*Floor Barre with Stéphane Dalle Advanced Level*" (Dance Online UK. Floor Barre. Última atualização em data: 2024. Disponível em: <https://www.danceonline.co.uk/product-category/floor-barre-classes/>).



Figura 4. Stéphane Dalle, 1984, Prix de Lausanne

2.6 Progressing Ballet Technique

O método Progressing Ballet Technique (PBT) foi criado por Marie Walton-Mahon, ex-Bailarina e coreógrafa conhecida pela sua criatividade no ensino. Ao longo de quase quatro décadas, Marie Walton-Mahon treinou inúmeros Bailarinos profissionais e professores de Dança à escala internacional.

Na década de 1990, Marie começou a trabalhar com um grupo de alunos utilizando bolas de estabilidade. Após três meses, os alunos desenvolveram capacidades de autoconsciência a nível de postura, alinhamento e distribuição de peso acima da média, o que incentivou Marie a explorar mais exercícios baseados no conceito de “remover o chão” e aumentar a propriocepção mental e corporal.

Segundo Marie (2019), o PBT não consiste em forçar o aluno além das suas capacidades individuais, mas sim em incentivar cada um a alcançar o seu melhor desempenho. Este método tornou-se tão popular que possui hoje três DVDs, um programa online, formações e cursos lecionados em mais de 40 países.

Neste método, é frequente o uso de elásticos, cubos e bolas de diferentes tamanhos, como ilustrado na Figura 5.



Figura 5. Melbourne Progressing Ballet Technique (PBT) WorkShop with Marie Wolton-Mahon

2.7 Pilates e Yoga

A estagiária decidiu explorar dois métodos de exercícios complementares, Pilates e Yoga. A escolha destas duas modalidades em particular justifica-se pela facilidade de acesso por parte dos estudantes de Dança interessados em reforçar o trabalho físico, respiratório e mental. Esta decisão foi motivada por orientação da supervisora e visa alinhar estas técnicas com os objetivos do estágio em questão, nomeadamente através da implementação de exercícios abdominais com ênfase na respiração.

2.7.1 Origem do Pilates

Durante a Segunda Guerra Mundial, Joseph Pilates dedicou-se ao tratamento de soldados, desenvolvendo rotinas físicas que fossem acessíveis até mesmo para pessoas debilitadas. Joseph Pilates priorizava a eficiência máxima na recuperação, adaptando as técnicas de modo a alcançar resultados rápidos. Inspirado em acontecimentos pessoais e influenciado pelo Yoga, Pilates desenvolveu o seu repertório de exercícios com foco na eficácia e na cooperação.

Nos Estados Unidos, o método Pilates ganhou notoriedade, especialmente entre Bailarinos como Martha Graham e George Balanchine. Estes Bailarinos, frequentemente lesionados, encontraram no Pilates uma forma de recuperação mais célere e eficaz. Na década de 1960, Balanchine convidou Joseph Pilates para ensinar as suas alunas, consolidando o seu método como componente integrante da preparação física para Bailarinos.

Joseph Pilates procurou promover o seu método em benefício da humanidade, realçando a sua aplicação tanto para adultos como para crianças, tendo, inclusive, visitado escolas para demonstrar a eficácia das suas técnicas. Após a sua morte, o seu legado continuou por meio de cinco discípulos - Romana Kryzanowska, Carola Trier, Kathy Stanford-Grant, Eve Gentry e Ron Fletcher.

O método Pilates é uma forma de exercício que visa educar o corpo de forma consciente e equilibrada. No Pilates, o tecido muscular é profundamente estimulado e alongado, proporcionando benefícios posturais e reduzindo a carga sobre as articulações, fatores contributivos para a prevenção de lesões.

Utilizam-se equipamentos específicos com molas de resistência gradativa, que permitem o fortalecimento dos músculos localizados em camadas mais profundas, resultando em ganhos de massa muscular e resistência física.

O conceito de *Power-House*, ou centro de força é central a esta modalidade. Refere-se a um conjunto de músculos localizados na região do abdómen responsáveis por coordenar a mecânica respiratória do diafragma torácico com o esforço dos músculos abdominais e do diafragma pélvico, estabilizando assim a coluna lombar.

Os principais princípios do método Pilates são os seguintes:

Relaxamento - Essencial para libertar tensões físicas e mentais, preparando o corpo para a execução correta dos exercícios;

Respiração - Permite ajustar o ritmo para o *Power-House* e procura assegurar a fluidez dos movimentos;

Concentração - Integração da mente e do corpo, visualizando mentalmente os movimentos a serem realizados;

Power-House - Ativação do centro de força para executar os movimentos a partir da região central do corpo;

Alinhamento - Correção e estruturação dos movimentos respeitando as vias ósseas, articulações e o tecido miofascial;

Coordenação - Permite a realização de movimentos de forma sistemática e integrada;

Fluidez - Demonstração de que a sinergia muscular é alcançada, permitindo movimentos sem bloqueios;

Força - Aplicação dos princípios anteriores, resultando no uso do corpo como um todo, por oposição a contrações musculares isoladas.

Estes princípios são fundamentais no Pilates, de modo a promover o equilíbrio físico, mental e emocional, além de melhorar a eficiência e segurança dos exercícios realizados.

“Você é tão jovem quanto a flexibilidade da sua coluna”

Joseph Pilates

2.7.2 Origem do Yoga

A criação do Yoga, que se estima ter surgido há mais de 5.000 anos na Índia, atribui-se a Shiva, também conhecido como Nataraja, o rei dos Bailarinos. Esta prática foi inicialmente desenvolvida instintivamente e sem nomenclatura, caracterizada por movimentos complexos graciosos e belos. Mais tarde, foi nomeada de Yoga, que significa união, uma vez que procura interligar o corpo, a mente e as emoções.

Os exercícios físicos do Yoga fortalecem o organismo, aumentam a mobilidade e ajudam a prevenir doenças. É uma prática realizada com plena consciência corporal realizada por forma a evitar lesões e promover o desbloqueio de pontos de tensão que possam interromper o fluxo vital. Os praticantes são conduzidos a um estado profundo de relaxamento, calma psíquica, introspeção, clareza mental e consciência interna.

Os *Asanas*, ou posturas do Yoga, representam apenas uma parte da prática holística que o Yoga oferece.

Além dos *Asanas*, o Yoga inclui exercícios de respiração conhecidos como *Pránáyáma*, que têm como objetivo controlar a energia, promover a saúde física, acalmar a mente e equilibrar as emoções. Durante a respiração, a inspiração conecta-nos com o mundo exterior, enquanto a expiração ensina-nos a arte de soltar.

Adicionalmente, é de mencionar os *Kryias*, exercícios de limpeza que preparam o praticante para a etapa principal do Yoga, a meditação.

Ao proceder à prática de Yoga, é-se transportado para um mundo lírico e nostálgico onde o imaginário desperta, sentindo-se, simultaneamente, curiosidade e desconfiança diante do que é desafiador e diferente. As diversas posturas, a par do foco mantido na respiração, conduzem o praticante a uma realidade quase mística, antecipando uma prática íntima de autoconhecimento.

2.7.3 Comparação entre Pilates e Yoga

Consoante o exposto nas duas secções anteriores, destacam-se várias diferenças entre as técnicas de Yoga e Pilates.

Em termos objetivos, o Yoga é uma filosofia de vida abrangente que permeia diversas áreas de modo a promover mudanças no estilo de vida. Por sua vez, o Pilates tem como objetivo principal melhorar a saúde física, fortalecer e alongar o corpo, com ênfase no tratamento e prevenção de problemas da coluna vertebral, fazendo uso, opcionalmente, de aparelhos como bolas, elásticos e rolos.

O Yoga consiste numa prática que visa a terapia da mente e do espírito, utilizando principalmente o peso do próprio corpo como instrumento de trabalho. Por outro lado, o Pilates concentra-se na terapia física, com exercícios frequentemente realizados com o corpo deitado, utilizando aparelhos para causar resistência.

No que respeita à respiração, o Yoga enfatiza a respiração interna pelo nariz, tanto na inspiração quanto na expiração, enquanto no Pilates a inspiração é realizada nasalmente e a expiração através da boca.

Por fim, relativamente à execução dos exercícios, o Yoga inclui uma variedade de posturas realizadas com o corpo deitado, sentado, de bruços, de costas, de cabeça para baixo ou em pé, adaptando-se às necessidades e capacidades do praticante. Contrariamente, no Pilates, a maioria dos exercícios é executada com o praticante deitado, de modo a proporcionar estabilidade e controlo durante a sua prática.

CÁPITULO III | ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

3.1 Investigação-Ação

Considerando o contexto em que o presente Curso de Mestrado se insere, bem como o tipo de estudo que se pretende realizar e os dados a recolher, determinou-se a metodologia de trabalho Investigação-Ação como a mais adequada a seguir.

A investigação consiste num processo de estruturação do conhecimento que visa conceber novo conhecimento ou validar conhecimento preexistente, por exemplo, ao testar uma teoria para verificar a sua veracidade. Trata-se, portanto, de um processo de aprendizagem, não só para o autor, mas também para a sociedade em geral (Sousa & Batista 2011).

No panorama da educação, a investigação opera num plano didático, procurando entender quais as melhores estratégias pedagógicas a desenvolver com os alunos com vista a melhorar os processos educativos em determinada área (Sousa A. B., 2005).

De acordo com Sousa e Batista (2011), a investigação consiste numa metodologia com duplo objetivo de ação e investigação, no sentido de obter resultados em ambas as vertentes. Por intermédio da investigação, objetiva-se aumentar a compreensão da matéria alvo de estudo na comunidade em causa. Através da ação, procura-se obter uma mudança em dada comunidade.

Na metodologia de investigação, o professor é o investigador primário. O seu estudo assenta em dois conceitos-chave interligados e interdependentes - prática e reflexão.

Segundo Schön, a relação entre prática e reflexão desenvolve-se em três sentidos. Por meio da “reflexão na ação” - observação na prática letiva, através da “reflexão sobre a ação” - autorreflexão sobre as práticas implementadas, e mediante a “reflexão sobre reflexão na ação”, que permite desenvolver, aperfeiçoar ou mudar as práticas dos docentes em prol de novas práticas educativas Coutinho et al., (2009).

Lamax (1990) define a investigação-ação como “uma intervenção na prática profissional com a intenção de proporcionar uma melhoria”.

3.2 Técnica de Recolha de Dados

As técnicas utilizadas na recolha de dados devem ser coerentes com o tipo de estudo e paradigma onde o mesmo se insere, sendo este de carácter qualitativo ou quantitativo.

As técnicas e os instrumentos de recolha de dados considerados adequados para o presente estudo foram os seguintes:

- i. Observação estruturada;
- ii. Diário de bordo;
- iii. Registo audiovisual;
- iv. Grelhas de observação;

3.2.1 Observação Estruturada e Diário de Bordo

Através de um protocolo de observação estruturada, realizou-se uma descrição e anotação dos momentos em aula, relatando-se pormenorizadamente o que se vê e ouve no decorrer das aulas.

O diário de bordo foi utilizado durante todo o estágio com o objetivo de registar, analisar e refletir sobre o desempenho e a reação dos alunos. Em cada aula, registaram-se os objetivos para a sessão de trabalho, os conteúdos programáticos a lecionar, a resposta dos alunos às diversas propostas e a reflexão do professor, incluindo os pontos positivos, pontos negativos, principais dificuldades e pontos a melhorar na aula seguinte.

3.2.2 Registo Audiovisual e Respetivas Observações

Diversas aulas foram registadas por meio de filmagem em diferentes fases da intervenção, nomeadamente durante a participação acompanhada e a leção autónoma. O registo videográfico das aulas pode ser consultado no **Apêndice A**.

Através da visualização das aulas, o professor e os respetivos alunos constroem uma perceção acerca da evolução técnica em aula, bem como dos aspetos a melhorar. Assim, o conteúdo em formato de vídeo cumpre o propósito de instrumento de avaliação.

Com esta técnica, o professor avalia, em tempo real, cada aluno individualmente e, posteriormente, poderá recorrer à visualização dos registos repetidamente no sentido de

consolidar a avaliação. Os alunos dispõem também de acesso aos registos videográficos como ferramenta de autoavaliação e autoanálise.

3.2.3 Grelhas de Observação

No âmbito das técnicas e instrumentos de recolha de dados, a observação destaca-se como um elemento básico e fundamental para o estudo do “registo direto das condutas, atitudes e praticas desenvolvidas pelos sujeitos de estudo” (Haro et al.,2016, p.100).

No presente estágio, a observação tem como objetivo “proporcionar o contacto com práticas de ensino particularmente interessantes de colegas mais experientes ou de permitir a observação, a reflexão e o desenvolvimento de competências profissionais... com o apoio de um mentor ou supervisor” (Reis, 2011, p.7).

A observação possibilita a recolha de informações acerca de acontecimentos e comportamentos, permitindo avaliar o que ocorre em contexto de sala de aula de modo sistemático e objetivo.

De acordo com o tema do estágio e dados a recolher relativos às turmas do 3º e 4º Anos da Dance Spot, e em consideração aos professores titulares das disciplinas TDC e Barra no Chão, utilizou-se uma metodologia de observação formal e estruturada, não participante, com calendarização e regularidade.

A observação dos registos realizados em aula materializou-se na formulação de grelhas de observação, que permitiram “a recolha de dados exploratórios sobre áreas muito abrangentes como, por exemplo, as competências do professor, as características do aluno e/ou o ambiente de aula” (Reis, 2011, p. 29).

Atendendo às grelhas de observação, aferiu-se o mérito de múltiplos parâmetros, como a força, flexibilidade, resistência e coordenação dos alunos.

Por conseguinte, durante o presente estágio o professor recorreu a dois tipos de grelhas de observação que constam nos **Apêndices B e C**, destinados à avaliação dos alunos durante as aulas de Técnica de Dança Clássica e de Barra no Chão, respetivamente.

3.3 Plano de Ação

Em conformidade com o regulamento do estágio do Curso do Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, este deverá debruçar-se sobre os domínios da observação, participação e lecionação autónoma, num total de 60 horas anuais distribuídas ao longo de dois semestres.

Nos quadros abaixo apresentados encontram-se esquematizadas as várias etapas de ação no desenvolvimento do estágio, considerando a previsão de 8 horas de observação estruturada, 8 horas de lecionação acompanhada, 40 horas de lecionação autónoma e 4 horas de colaboração em outras atividades. É de referir que, em virtude das preparações do espetáculo de fim de ano, o tempo de colaboração em outras atividades excedeu a planificação inicial em 7 horas e 15 minutos.

A fase de observação estruturada, participação acompanhada e lecionação autónoma decorreram no 1º Período. A fase de lecionação autónoma continuou no 2º e 3º Período, juntamente com a colaboração de outras atividades.

É de relembrar que este estágio foi elaborado no âmbito de duas disciplinas - TDC e Barra no Chão com ênfase nas aulas de Barra no Chão para a melhoria de um determinado movimento realizado na aula de TDC.

Quadro 2. Plano de Ação das várias fases do Estágio no 1º Período

	Mês	
1º Período	Outubro (8 horas de observação) (8 horas de participação acompanhada) (1 hora de lecionação autónoma)	- Diário de bordo; - Grelha de observação; - Plano de treino; - Análise do programa de TDC e Barra no Chão; - Participação acompanhada nas aulas de TDC e Barra no Chão; - Pesquisa de exercícios que visem a melhoria do foco do estágio e da preparação física das alunas;

		<ul style="list-style-type: none">- Planificação das aulas de Barra no Chão e dos exercícios de <i>Adágios</i> para o teste do 2ª Período da aula de TDC;- Análise das maiores dificuldades de cada aluno em termos técnicos, de acordo com a grelha elaborada para as aulas de observação;- Pesquisa de exercícios específicos para cada aluno;- Pesquisa de exercícios específicos para os objetivos principais do estágio;- Construção de exercícios técnicos que visem o desenvolvimento e melhoramento da preparação física;- Implementação de exercícios no início da aula de TDC que visem a melhoria da preparação física relacionada com o <i>core</i>;- Início da lecionação autónoma nas aulas de Barra no Chão, com exercícios que visem a melhoria da preparação
--	--	--

		física ao nível da força, resistência, flexibilidade e coordenação, baseados no método Boris Kniaseff.
	Novembro (7:30 horas de lecionação autónoma)	- Plano de aula; - Aplicação dos exercícios construídos para a aula de Barra no Chão, focados na força dos membros inferiores, e no <i>core</i>.
	Dezembro (2:30 hora de lecionação autónoma)	- Lecionação autónoma na aula de Barra no Chão com continuação do foco na força dos membros inferiores e do <i>core</i>; - Férias de Natal.
Interrupção de Férias de Natal - 16 de dezembro 2023 a 3 de janeiro 2024		

Quadro 3. Plano de Ação das várias fases do Estágio no 2º Período

	Mês	
2º Período	Janeiro (10:00 horas de lecionação autónoma)	- Observação da Orientadora de estágio na aula de Barra no Chão; - Organização e construção de uma nova planificação para as aulas de Barra no Chão; - Introdução de bolas e cubos de Yoga nas

		<p>aulas de Barra no Chão para exercícios específicos de força abdominal, lombar e membros inferiores;</p> <p>- Lecionação autónoma das aulas de TDC realizadas pela professora cooperante, acrescentando exercícios do plano de estágio no início da aula;</p> <p>- Plano de construção do <i>Adágio</i> na Barra e do pequeno <i>Adágio</i> do centro, a apresentar no teste do 2º Período.</p>
	<p>Fevereiro (10:00 horas de lecionação autónoma)</p>	<p>- Introdução de música em alguns exercícios de Barra no Chão;</p> <p>- Construção de uma aula nova para a disciplina Barra no Chão;</p> <p>- Aplicação dos exercícios novos com bolas, cubos, música e mais respirados na aula de Barra no Chão;</p> <p>- Pesquisa de exercícios específicos de abdominais lentos;</p> <p>- Aplicação da construção do <i>Adágio</i></p>

		na barra e do pequeno <i>Adágio</i> no centro nas aulas de TDC; - Filmagem do 1º dia que as alunas aprenderam o <i>Adágio</i> nas aulas de TDC.
	Março (5:30 horas de lecionação autónoma)	- Teste de TDC; - Aplicação de todos os exercícios contruídos e melhorados nas aulas de Barra no Chão; - Observação das aulas de TDC, por vontade própria, para ver a evolução das alunas nas aulas de Barra no Chão e no Clássico; - Filmagem dos <i>Adágios</i> , produto final, 2º Período.
Interrupção das Ferias da Páscoa - 23 de março a 5 de abril		

Quadro 4. Plano de Ação das várias fases do Estágio no 3º Período

	Mês	
3º Período	Abril (2 horas de lecionação autónoma)	- Filmagem da aula de Barra no Chão.
	Maió (4 horas de lecionação autónoma)	- Aplicação de todos os exercícios contruídos e melhorados nas aulas de Barra no Chão.
	Junho (11 horas e 15 minutos de colaboração em outras atividades pedagógicas)	- Participação nos ensaios de estúdio, nos ensaios gerais e no próprio espetáculo.
Fim do Ano Letivo - 28 de junho		

3.4 Estratégias

- Explicação e execução de exercícios técnicos de barra e chão com objetivos inerentes à planificação a longo prazo e às várias componentes físicas do treino;
- Implementação de diversos exercícios específicos com cubos de ioga e pequenas bolas de Pilates, visando a melhoria das diferentes vertentes do treino físico referidos na secção 2.1 do enquadramento teórico;
- Demonstração de todos os exercícios de forma clara, a fim consciencializar os alunos das suas dificuldades e ajudar na sua superação;
- Promoção do diálogo e reflexão crítica com os alunos acerca dos desafios sentidos ao longo do processo. Procurou-se incentivar a análise do próprio corpo e a compreensão empírica da importância da aula de Barra no Chão;
- Aplicação de uma aula de Barra no Chão com descansos curtos durante os exercícios, de modo a trabalhar a resistência dos alunos. É de notar que, sendo esta a última aula do último dia da semana, as alunas encontram-se num maior estado de fadiga. Em conjunto com a orientadora de estágio, optou-se por fazer exercícios de abdominais com foco na respiração e prolongar o tempo de descanso entre exercícios;
- Realização de exercícios demonstrados nos vídeos de aulas de Barra no Chão, de nível iniciado e intermédio, de Stéphane Dalle;
- Execução de exercícios de força baseados no método Progressive Ballet Technique (PBT);
- Aplicação de alguns exercícios de Yoga e Pilates.

CAPÍTULO IV | DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

4.1 Caracterização da Turma

O estágio incidiu na turma do 3º Ano artístico / 7º Ano de escolaridade, constituída por 6 alunos do sexo feminino matriculados no Curso Vocacional de Dança da Dance Spot. Durante o 1º Período de estágio, uma das alunas desistiu do Curso, pelo que a turma ficou reduzida a 5 alunas. Note-se que uma das alunas frequentava o 8º Ano de escolaridade e o 3º Ano Vocacional.

No início do 1º Período de observação, foi entregue às alunas um consentimento de autorização de imagem para gravação de exercícios em aula, com a devida autorização dos encarregados de educação (**Anexo G**).

Do grupo de cinco alunas, quatro realizaram as audições para o Curso no 1º Ano artístico, ou seja, no 5º Ano de escolaridade. A aluna remanescente encontra-se atrasada na matéria, tendo apenas entrado para o Curso no 2º Ano artístico / 6º Ano de escolaridade.

Duas das alunas que ingressaram na turma a meados do estágio frequentavam o 2º Ano artístico / 6º Ano de escolaridade. Considerando que o nível destas alunas era inferior ao padrão (3º Ano artístico), procedeu-se à adaptação de alguns exercícios de modo que ambas usufríssem de bom aproveitamento. As alunas reagiram positivamente aos exercícios adaptados, refletindo potencial para um ritmo de aprendizagem congruente com o resto da turma.

Não obstante, no início do 1º Período do Ano Letivo, a estagiária constatou por observação direta das alunas, e em diálogo com as professoras das disciplinas TDC e Barra no Chão, que existiam discrepâncias no empenho individual. A turma não apresentava um desempenho homogêneo, aferindo-se que algumas alunas não iniciaram o 3º Ano com o nível técnico e a maturidade expectáveis. Verificou-se também que algumas alunas demonstraram dificuldades a nível de concentração, autoestima e interiorização de correções.

Por oposição a estas observações, as alunas revelaram empenho, persistência, respeito, simpatia, educação, e vontade de aprender. Em última análise, a turma demonstrou-se motivada e conseguiu manter um ritmo de trabalho adequado durante todo o estágio, esforçando-se na execução dos exercícios propostos e na superação das suas fragilidades.

A nível técnico e motivacional, destacam-se duas alunas específicas, a aluna “T” e a aluna “I”. A aluna “T”, apesar de enfrentar dificuldades de natureza familiar, conseguiu

acompanhar parte da matéria dada no estágio. Em contraste, a aluna “I”, embora manifestando algumas debilidades físicas, mostrou um nível de esforço reduzido, ficando mais atrás na matéria. Esta aluna necessitava de elogios recorrentes para se manter motivada.

A nível físico, a globalidade da turma apresenta algumas fragilidades, em particular no domínio da força muscular, coordenação e resistência. Numa primeira instância, a falta de força foi observável durante a aula de TDC, principalmente em exercícios de extensões de pernas e pela ativação insuficiente do *core*. Em termos de flexibilidade e memória dos exercícios, as alunas não demonstraram qualquer dificuldade.

No que respeita às relações humanas, a interação entre as colegas de turma revelou-se saudável. São um grupo de alunas unido que acolheu de forma muito positiva a professora estagiária.

4.2 Observação Estruturada

O período de estágio desenvolveu-se tendo em consideração as quatro modalidades estipuladas pela Escola Superior de Dança - observação estruturada, lecionação acompanhada, lecionação autónoma e participação noutras atividades.

O período de observação da turma do 3º Ano da Dance Spot começou no dia 3 de outubro e finalizou no dia 13 de outubro, distribuindo-se por dois blocos, um de TDC e outro de Barra no Chão, com as durações de uma hora e meia e uma hora, respetivamente. Segundo o artigo 9º do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, esta fase de estágio possui uma duração de 8 horas, sendo preponderante para a integração da estagiária na turma.

Nesta fase, o estágio teve como objetivo a observação das condutas, atitudes e práticas desenvolvidas pelo grupo em estudo (alunas e professora titular), em contexto de aulas.

Neste âmbito, como previamente referido, conceberam-se dois tipos de grelhas cuja finalidade consistiu em anotar e analisar o desempenho dos alunos em relação aos vários componentes do treino físico nas aulas de TDC e Barra no Chão. Estas grelhas podem ser consultadas no **Apêndice D**, com as respetivas avaliações durante a observação.

Relativamente à observação da turma nas aulas de TDC e Barra no Chão, registou-se o seguinte:

TDC - Uma aula completa, iniciada com exercícios de condicionamento físico, como vários tipos de abdominais.

Observou-se um bom comportamento das alunas relativamente às regras impostas pela professora cooperante. No entanto, devido à idade, certos traços de um sentido de responsabilidade ainda em desenvolvimento eram notáveis, como faltas de assiduidade e atenção à aula, com destaque para a aluna "I".

Observou-se uma atenção especial à correção individual de cada aluna por parte da professora cooperante.

Por fim foi, em virtude de faltas de presença de determinadas alunas, faltas de pontualidade e pouca dedicação, nem todas as aulas seguiram o planeamento de exercícios completo de uma aula de TDC tradicional. Mencionando ainda as diferenças físicas individuais, a professora cooperante adaptou o trabalho a desenvolver, conseguindo manter a turma em evolução.

Barra no Chão - Uma aula onde foram trabalhados vários exercícios de força e flexibilidade.

Diferendo as observações em pouco daquelas referidas durante as aulas de TDC, a turma continuou a seguir as regras que a professora impôs em aula. Apesar de ser uma aula técnica e fisicamente mais exigente, a turma respeitou todos os exercícios solicitados pela professora estagiária.

Observou-se a exigência física inerente aos exercícios realizados, dado que as aulas de Barra no Chão testam frequentemente o corpo ao limite. A professora titular realizou vários momentos de pausa para as alunas respirarem e regressarem aos exercícios com mais eficácia.

Observou-se o gosto particular das alunas em exercícios de força e flexibilidade de costas, com bolas e atividades a pares.

À semelhança no observado na aula de TDC, a aluna 'I' empenhou-se pouco. No entanto, observaram-se esforços contínuos de incentivo por parte da professora titular.

É de salientar que, sendo a última aula do dia a uma sexta-feira, e uma disciplina que a maior parte dos alunos não aprecia, a professora de Barra no Chão manteve uma atitude de perseverança no que respeita à motivação das alunas.

Concluindo, durante a observação das aulas de TDC foi possível aprofundar conhecimentos relativos aos conteúdos programáticos da disciplina, bem como refletir acerca das estratégias metodológicas utilizadas pela professora titular. Após a observação estruturada e conseqüente aprofundamento dos conhecimentos, definiram-se as métricas a avaliar e o trabalho a desenvolver nas aulas de Barra no Chão no presente estágio.

Adicionalmente, considerou-se relevante implementar exercícios no âmbito da lecionação acompanhada que permitissem desenvolver a estabilidade do *core*, a consciencialização e fortalecimento dos membros inferiores, a flexibilidade nas costas e a capacidade de reconhecer espacialmente a localização das diferentes partes do corpo.

4.3 Lecionação Acompanhada e Lecionação Autónoma

A lecionação acompanhada teve início a 13 de outubro de 2023 com a turma do 3º Ano, na disciplina Barra no Chão, na Dance Spot. As professoras titular e estagiária trabalharam em colaboração para que o treino realizado no chão refletisse resultados no trabalho técnico executado na barra e no centro.

Ao preparar o plano de treino, a estagiária elaborou uma reflexão prévia atendendo ao contexto individual das alunas nas aulas de TDC e de Barra no Chão (**Apêndice E**).

No decorrer da fase de lecionação autónoma, nos dias 17, 18, 20, e 27 de outubro de 2023, a implementação da Barra no Chão nas aulas de Técnica de Dança Clássica foi introduzida no início das aulas, com uma duração de 15 minutos. As alunas demonstraram um interesse acentuado, curiosidade e empenho, motivadas pela presença de uma nova professora.

Replicando a prática da professora titular, iniciaram-se as aulas com um aquecimento focado em exercícios abdominais na lecionação acompanhada e na lecionação autónoma. No entanto, a decisão de iniciar as aulas com exercícios específicos de abdominais não se baseou somente na continuidade da prática da professora titular. Com efeito, o trabalho da região abdominal constitui uma mais-valia para as alunas e contribui para alcançar os objetivos estabelecidos durante o estágio.

Esta abordagem reforçou o compromisso com o fortalecimento do *core*, considerado fundamental não apenas para a técnica de Dança, mas também para a preparação física das alunas, contribuindo significativamente para o seu desenvolvimento técnico e artístico.

As aulas seguiram conforme o planeamento estabelecido, com a execução de exercícios cuidadosamente elaborados anteriormente ao início do estágio. O planeamento antecipado permitiu uma abordagem estruturada e consistente, garantindo que cada aula alcançasse um desenvolvimento técnico eficaz, em linha com os objetivos pedagógicos delineados para o período de estágio.

4.3.1 Planeamento das Aulas de Estágio

O planeamento das aulas de estágio foi elaborado com base na planificação a longo prazo das disciplinas de Barra no Chão e TDC. Embora tenham sido solicitados os conteúdos programáticos da disciplina de TDC, estes foram utilizados apenas no contexto dos exercícios de *Adágio*, em especial no *Adágio* de centro e na barra durante o segundo período.

A disciplina de TDC no 7º Ano de escolaridade prevê seis aulas por semana, cada uma com a duração de uma hora e trinta minutos. O facto de existirem aulas diariamente facilitou os processos de observação e lecionação acompanhada.

Contudo, as aulas de Barra no Chão ocorrem apenas uma vez por semana, também com duração de uma hora e trinta minutos. Tal não constitui uma adversidade, dada a acessibilidade e ajuda prestada por parte da professora cooperante.

A distribuição e organização cronológica das aulas do período de estágio constam, em formato de tabela, no **Apêndice F**.

4.3.2 Estrutura das Aulas

As aulas lecionadas durante o período de estágio seguiram a estrutura convencional de exercícios de preparação física na aula de Barra no Chão, para o *Adágio* na barra e pequeno *Adágio* de centro (**Apêndices G e H**).

Nas aulas de Barra no Chão lecionadas pela estagiária, a continuidade e a realização das mesmas foram garantidas pela introdução de elementos técnicos, pela repetição de alguns exercícios e pelas alterações necessárias, especialmente na velocidade.

No que respeita ao planeamento de aulas para crianças ou estudantes nos primeiros anos de ensino, as aulas devem ser contínuas e progressivas. Pode optar-se por manter o esquema da aula ao longo de todo o período, realizando ajustes necessários em determinados exercícios ou introduzindo novos elementos técnicos (Foster, 2010, p. 34).

5. Participação em Outras Atividades

A colaboração em atividades pedagógicas ocorreu durante a semana de ensaios, de 24 a 29 de junho de 2024, em preparação para o Espetáculo de Final de Ano da Dance Spot, intitulado "Pelas Palavras de Shakespeare."

O espetáculo foi dividido em duas partes. A primeira, um bailado clássico intitulado de "Um Sonho de uma Noite de Verão", combinou elementos de comédia com movimentos contemporâneos. Foi coreografado por três professoras de TDC e interpretado por alunos do 1º ao 12º Ano. A segunda parte, denominada "Romeu e Julieta," focou-se na Dança Contemporânea, com coreografias elaboradas pelos professores de TDCont. em colaboração com os alunos.

Os ensaios de coreografias Clássicas e Contemporâneas da turma de 3º Ano, integrante do estágio, ocorreram durante o horário regular das aulas de TDC. Apenas três alunas participaram nas coreografias do Contemporâneo. Uma destas alunas, além de integrar a coreografia de Clássico do seu ano, participou também numa coreografia de um ano superior, o que se revelou uma decisão positiva.

A organização dos ensaios respeitante à parte Clássica do espetáculo revelou-se especialmente desafiadora devido à proximidade do período de avaliações nas últimas semanas de aulas. Além disso, a falta de comprometimento de alguns alunos, que faltaram a aulas ou necessitaram de sair mais cedo dos ensaios, agravou o processo. Verificou-se também alguma falta de compreensão por parte dos encarregados de educação quanto à importância dos ensaios.

Não obstante as referidas dificuldades, o espetáculo realizou-se com sucesso a 30 de junho de 2024, no Auditório Pedro Arrupe. A preparação teve início às 09h30, com uma aula de aquecimento, seguida por ensaios de luzes e palco. Após uma pausa para almoço, o espetáculo iniciou às 18h00, culminando com a entrega dos diplomas aos alunos finalistas.

Além de assistir aos ensaios, a estagiária auxiliou as alunas com mudanças de roupa e penteados. A familiaridade com a escola, facto alavancado por ser professora da turma de iniciação, facilitou a integração da professora estagiária nos ensaios, contribuindo para o êxito do evento.

6. Análise de Resultados

Durante o período de estágio, as alunas participaram numa série de exercícios de Barra no Chão, com o objetivo de melhorar a flexibilidade e a força dos membros inferiores.

De modo a otimizar os resultados, foram utilizados diversos equipamentos, incluindo cubos, pesos e bolas de Pilates. Adicionalmente, criou-se uma tabela para identificar as principais dificuldades encontradas durante as aulas, com o objetivo principal de avaliar a melhoria do movimento *Developpé* nas aulas de TDC.

Por forma analisar o progresso das alunas, foram elaborados gráficos individuais. Estes gráficos monitorizam o desenvolvimento do *Developpé* no *Adágio* do centro e na barra, destacando os pontos necessário a trabalhar nas aulas de TDC. Em cada gráfico consta uma escala de pontuação avaliativa de diferentes parâmetros, avaliados em [0 - 5] valores.

Por último, elaborou-se um gráfico para cada aluna, ilustrativo da evolução individual na aula de Barra no Chão. Estes gráficos visam fornecer uma visão clara da evolução do desempenho das alunas ao longo do estágio, facilitando a identificação de aspetos a melhorar.

6.1 Resultados dos Exercícios de *Adágio* na Barra nas Aulas de Técnica de Dança Clássica

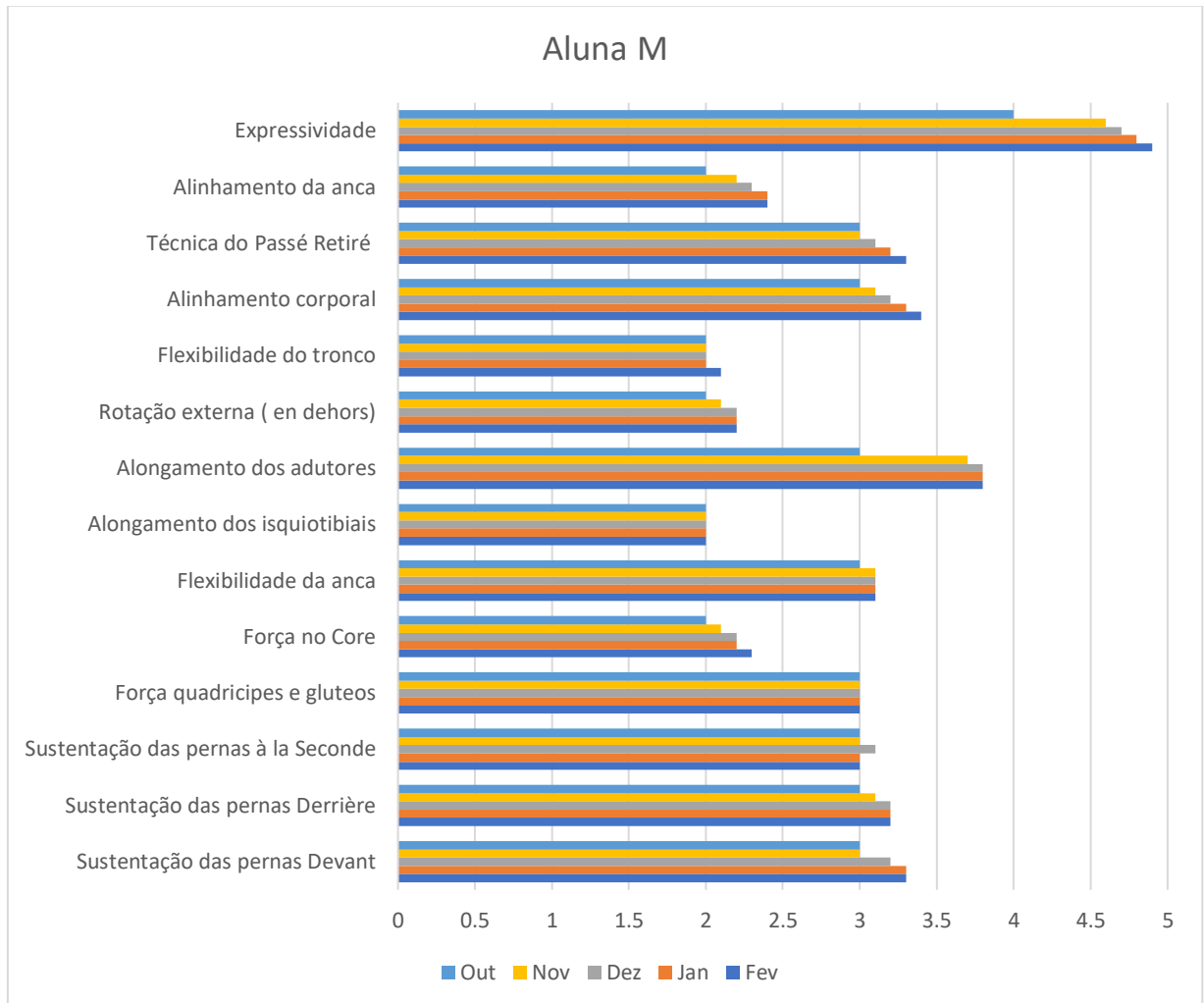


Gráfico 1. Aluna M – *Adágio* na Barra

Observações: A análise dos dados ao longo de cinco meses revela várias tendências acerca do desempenho das alunas em diferentes áreas. Observa-se que algumas métricas permanecem estáveis, enquanto outras exibem sinais de melhoria.

Relativamente à sustentação das pernas, *Devant* e *Derrière*, nota-se uma estabilidade significativa, com pontuação pouco variada ao longo do período de avaliação. A sustentação das pernas *à la Seconde* também demonstra pouca variação, o que sugere uma consistência nesta capacidade específica.

Por outro lado, a força de quadríceps e glúteos manteve-se constante, com uma pontuação de 3 durante todo o período de observação, indicando estabilidade na força nestas regiões musculares. Contudo, a força no *core* revelou-se mais reduzida, apresentando somente uma leve melhoria, aumentando de 2 em outubro para 2,3 em fevereiro. Esta evolução gradual é sugestiva de um progresso no fortalecimento do *core*.

A flexibilidade da anca mostrou-se estável, com uma pontuação de 3, embora marcada por uma leve melhoria para 3,1 em fevereiro. Em contraste, o alongamento dos isquiotibiais permaneceu com uma pontuação constante de 2 valores, sugerindo a ausência de avanços significativos nessa área.

Um parâmetro que sobressaiu na evolução da aluna 'M' consistiu no alongamento dos adutores, que apresentou uma melhoria notável. A pontuação subiu de 3 em outubro para 3,8 em fevereiro, refletindo um progresso considerável.

A rotação externa (*en dehors*) e a flexibilidade do tronco mostraram melhorias modestas. A rotação externa aumentou de 2 para 2,2, enquanto a flexibilidade do tronco registou um incremento de 2 para 2,1 valores. Estas mudanças indicam ligeiras, mas positivas evoluções.

Quanto ao alinhamento corporal, registou-se uma melhoria consistente, verificando-se neste aspeto um aumento na pontuação de 3 para 3,4 valores. Esta evolução sugere um progresso no alinhamento geral do corpo. Analogamente, o alinhamento da anca também demonstrou melhorias, aumentando de 2 para 2,4 ao longo dos meses.

A técnica do *passé retiré* manteve-se estável, com pequenas variações na pontuação.

A expressividade destacou-se como a área onde se observou maior progresso. A pontuação subiu de 4 para 4,9 valores neste campo. Esta melhoria notável indica um avanço notável na capacidade expressiva da aluna 'M'.

Em resumo, a análise revela que, apesar de muitas áreas terem permanecido estáveis no decorrer do período de observação, verificaram-se melhorias significativas em parâmetros como o alongamento dos adutores, alinhamento corporal, alinhamento da anca e expressividade. Estas observações contribuíram para identificar áreas de sucesso e possíveis pontos a trabalhar posteriormente.

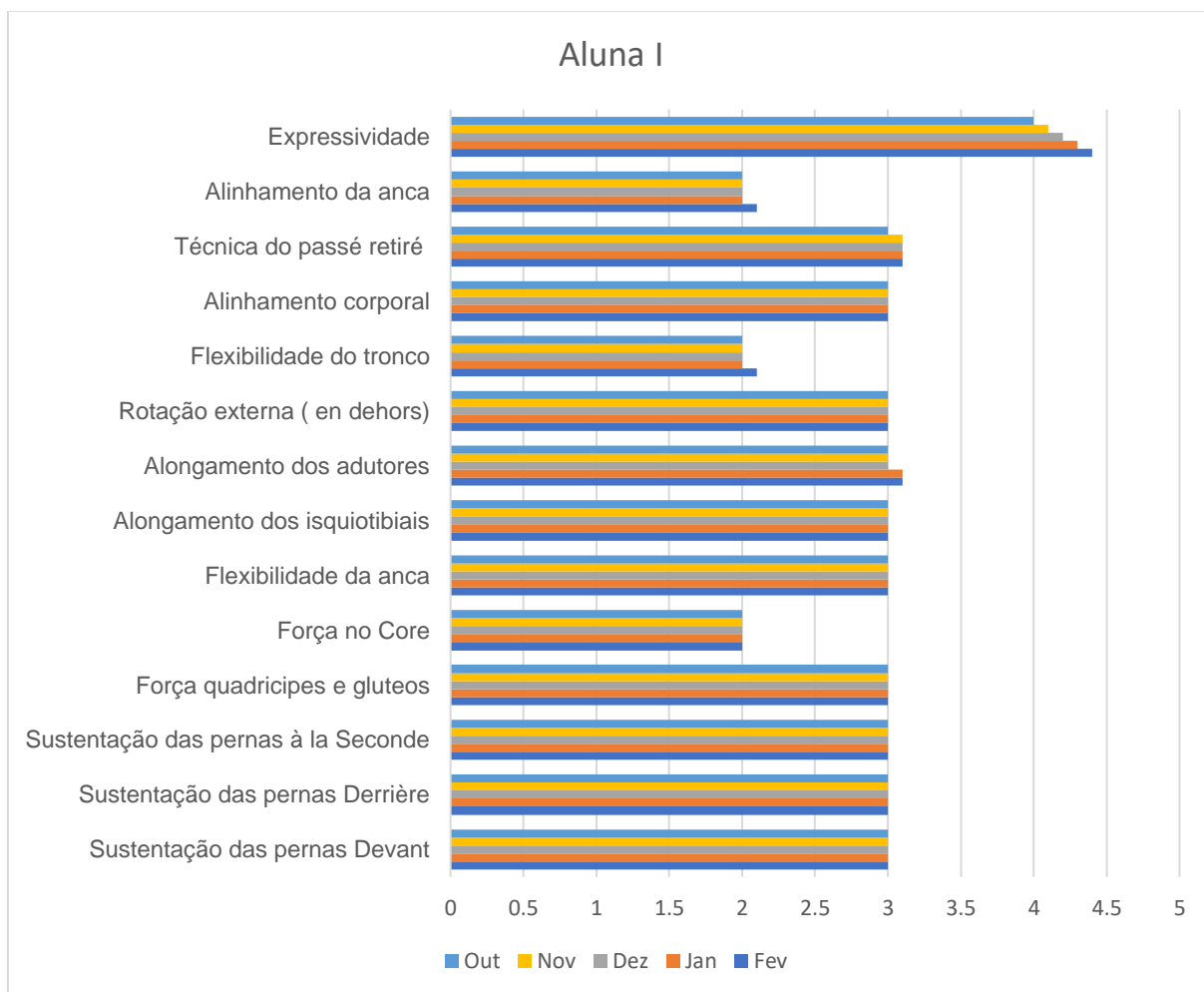


Gráfico 2. Aluna I – Adágio na Barra

Observações: Analisando a evolução dos dados ao longo de cinco meses, observa-se que várias métricas se mantiveram constantes, enquanto outras mostraram melhorias sutis.

A sustentação das pernas nas diferentes posições (*Devant*, *Derrière* e *à la Seconde*) manteve-se uniforme, com uma pontuação constante de 3 valores. O mesmo padrão de estabilidade foi observado relativamente à força nos quadríceps e glúteos, que também permaneceu em 3 valores ao longo do período de avaliação.

A força no *core*, a flexibilidade da anca, e o alongamento dos isquiotibiais caracterizaram-se igualmente por um quadro de estabilidade, com pontuações constantes de 2 e 3 valores, respetivamente para o primeiro e últimos dois parâmetros.

No que respeita ao alongamento dos adutores, observou-se uma ligeira melhoria, pelo que a pontuação aumentou de 3 valores em outubro para 3,1 valores em fevereiro. Este incremento, embora reduzido, é indicativo de progresso no alongamento dos adutores.

A rotação externa (*en dehors*) manteve-se estável com uma pontuação constante de 3 valores, sem variação ao longo dos meses. Por sua vez, a flexibilidade do tronco registou uma leve melhoria, progredindo de 2 para 2,1 valores, refletindo uma ligeira melhoria na flexibilidade do tronco.

O alinhamento corporal permaneceu constante, com uma pontuação de 3 valores, o que sugere estabilidade nesta capacidade. A técnica do *passé retiré* também continuou estável, com pontuações variando entre 3 e 3,1 valores.

O alinhamento da anca registou uma melhoria superficial, aumentando de 2 em outubro para 2,1 valores em fevereiro.

À semelhança da aluna 'M', a expressividade da aluna I distinguiu-se como a área onde se verificou maior evolução, subindo de 4 em outubro para 4,4 valores em fevereiro. Esta melhoria demonstra um progresso considerável na capacidade expressiva da aluna no período em questão.

Concluindo, enquanto a maioria das métricas permaneceu estável, a aluna 'M' demonstrou melhoria em algumas áreas, como no alongamento dos adutores, na flexibilidade do tronco, no alinhamento da anca e, principalmente, na expressividade. Estas observações assistem na identificação de áreas de sucesso, bem como evidenciam a necessidade de empenho em parâmetros que carecem de progresso, nomeadamente a força no *core*, a flexibilidade do tronco e o alinhamento da anca.

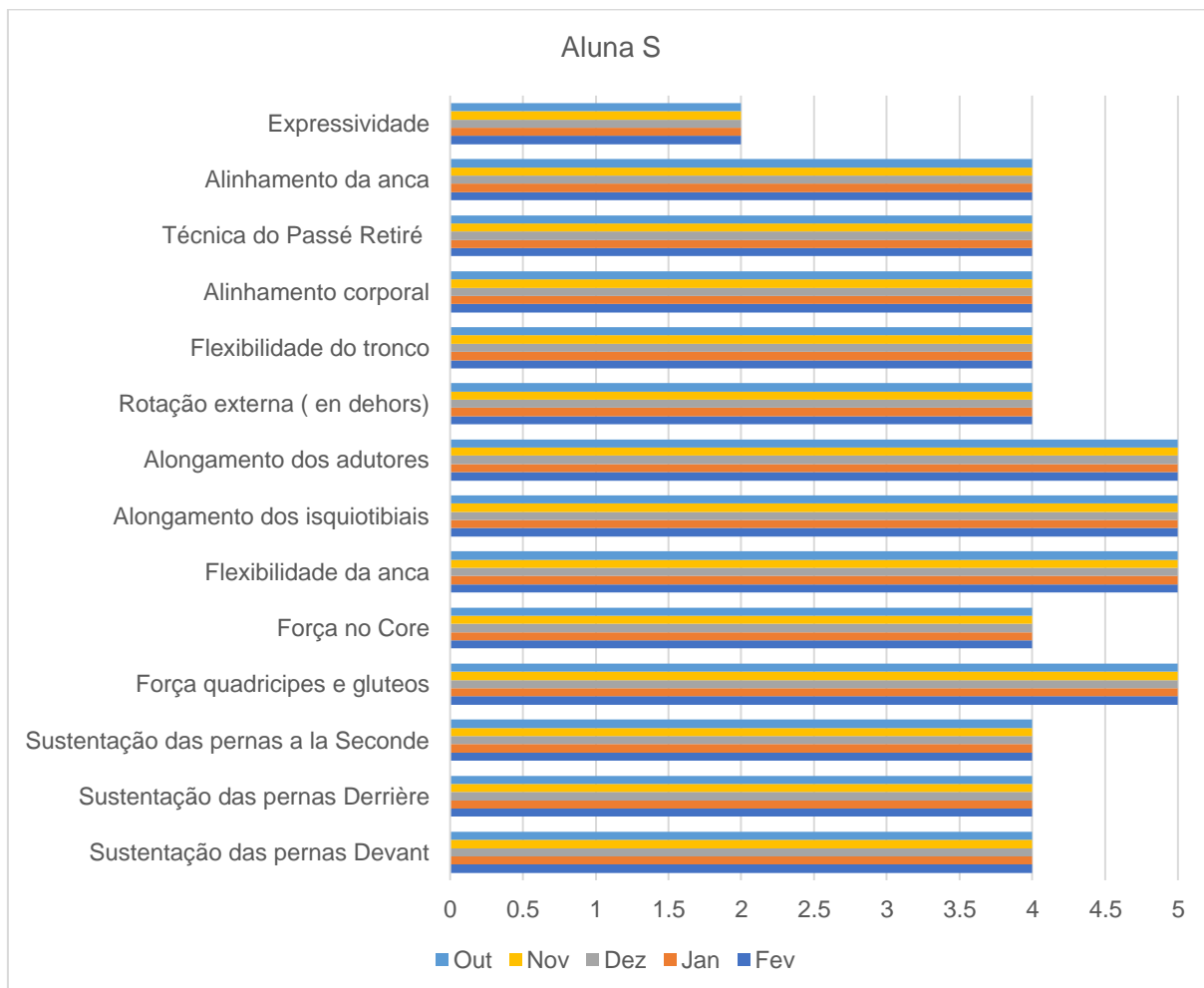


Gráfico 3. Aluna S – Adágio na Barra

Observações: Ao examinar os dados dos últimos cinco meses, evidencia-se uma evolução significativa em múltiplas áreas. Um parâmetro permaneceu constante e com pontuação reduzida.

A sustentação das pernas em todas as posições (*Devant*, *Derrière* e *à la Seconde*) manteve-se alta e de modo consistente, com uma pontuação sólida de 4 valores. Tal demonstra um desempenho estável e robustez nesta capacidade, sem variações ao longo do período de avaliação.

A força nos quadríceps e glúteos apresentou uma pontuação exímia de 5 valores durante todos os meses, indicando uma força excepcional e constante neste parâmetro.

A força no *core*, a flexibilidade da anca, o alongamento dos isquiotibiais, o alongamento dos adutores, e a rotação externa (*en dehors*) mantiveram-se igualmente com pontuações altas, entre os 4 e os 5 valores. Os resultados sugerem um elevado nível de desempenho e estabilidade nestas áreas.

A flexibilidade do tronco, o alinhamento corporal, a técnica do *passé retiré*, bem como o alinhamento da anca mostraram-se consistentes, com pontuações de 4 valores em todos os meses. Este padrão de estabilidade evidencia um desempenho eficaz da aluna na totalidade destes parâmetros.

Por outro lado, a expressividade destacou-se como a única métrica que permaneceu consistentemente baixa, com uma pontuação de 2 valores em todos os meses. Não obstante o mérito da aluna em outras áreas, a expressividade manteve-se estagnada, carecendo de trabalho adicional e estratégias para o seu desenvolvimento específico.

Em síntese, os dados refletem um desempenho estável na globalidade das áreas, com pontuações elevadas e consistentes. No entanto, a expressividade evidencia-se como uma área que requer atenção e trabalho contínuo. O desempenho sólido nos restantes parâmetros fornece uma base sólida para a melhoria da expressividade.

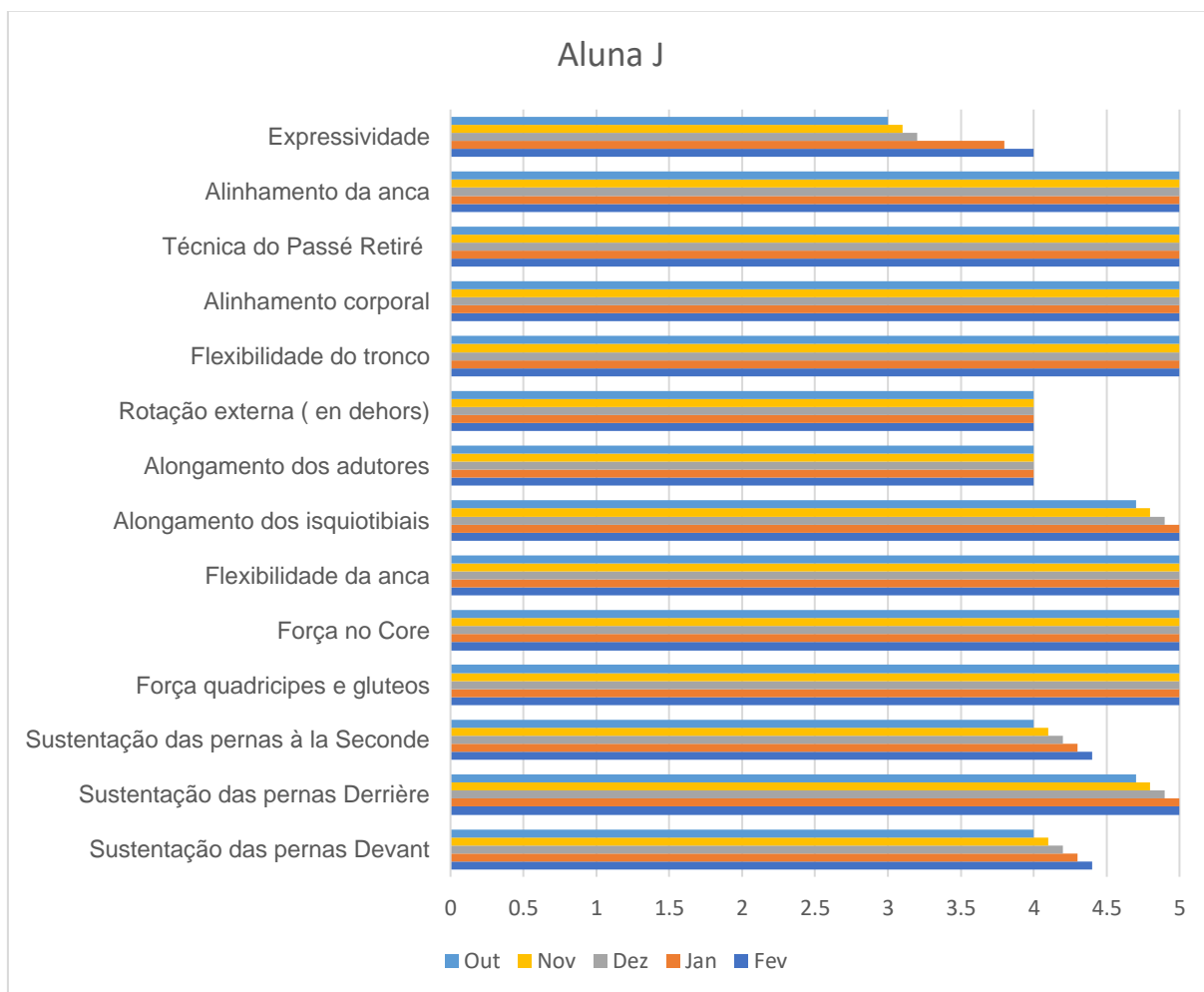


Gráfico 4. Aluna J – Adágio na Barra

Observações: A análise dos dados revela progressos significativos em diversas áreas, embora se verifique que um parâmetro não acompanhou o ritmo de evolução dos restantes.

Relativamente à sustentação das pernas nas posições *Devant*, *Derrière*, e *à la Seconde*, a aluna demonstrou um desempenho sólido, no entanto, com alguma variação. A sustentação das pernas *Devant* e *à la Seconde*. Inicialmente avaliadas em 4 valores, estes parâmetros aumentaram gradualmente para 4,4 valores, espelhando um avanço consistente. A sustentação das pernas *Derrière* apresentou uma progressão em valor absoluto semelhante, subindo de 4,7 para 5 valores, evidenciando também melhoria contínua e consolidação da força nesta área.

A força nos quadríceps e glúteos mantiveram uma pontuação de 5 valores ao longo de todo o período de observação. A força no *core* também permaneceu constante em 5 valores. Estas classificações perfeitas refletem, na aluna 'J', capacidades sólidas de força, bem como um desempenho estável e excepcional.

Observou-se estabilidade ao nível da flexibilidade da anca, alongamento dos isquiotibiais, e da flexibilidade do tronco, com pontuações máximas de 5 valores, enquanto o alongamento dos adutores e a rotação externa (*en dehors*) se mantiveram com uma pontuação de 4 valores. Estas pontuações são indicativas de um elevado nível de desempenho e consistência nas referidas capacidades.

O alinhamento corporal, a técnica do *passé retiré*, e o alinhamento da anca auferiram igualmente de registos de desempenho constantes e elevados, com pontuações máximas de 5 valores, sugestivos de um alto nível de precisão e controlo.

Contrariamente, a expressividade avaliou-se inicialmente em 3 valores, melhorando gradualmente para 4 valores. Esta progressão, embora positiva, revelou-se menos célere em comparação com as restantes áreas. A pontuação mais baixa, não obstante os avanços alcançados, sugere a necessidade de trabalho e atenção ao parâmetro da expressividade.

Em resumo, os dados demonstram um desempenho geral excelente e consistente na maioria das métricas avaliadas, com melhorias contínuas em áreas específicas como a sustentação das pernas e a expressividade. A estabilidade verificada em pontuações estabelece um apoio reforçado no âmbito do futuro desenvolvimento da expressividade.

6.2 Resultados dos exercícios de *Adágio* no Centro nas Aulas de Técnica de Dança Clássica

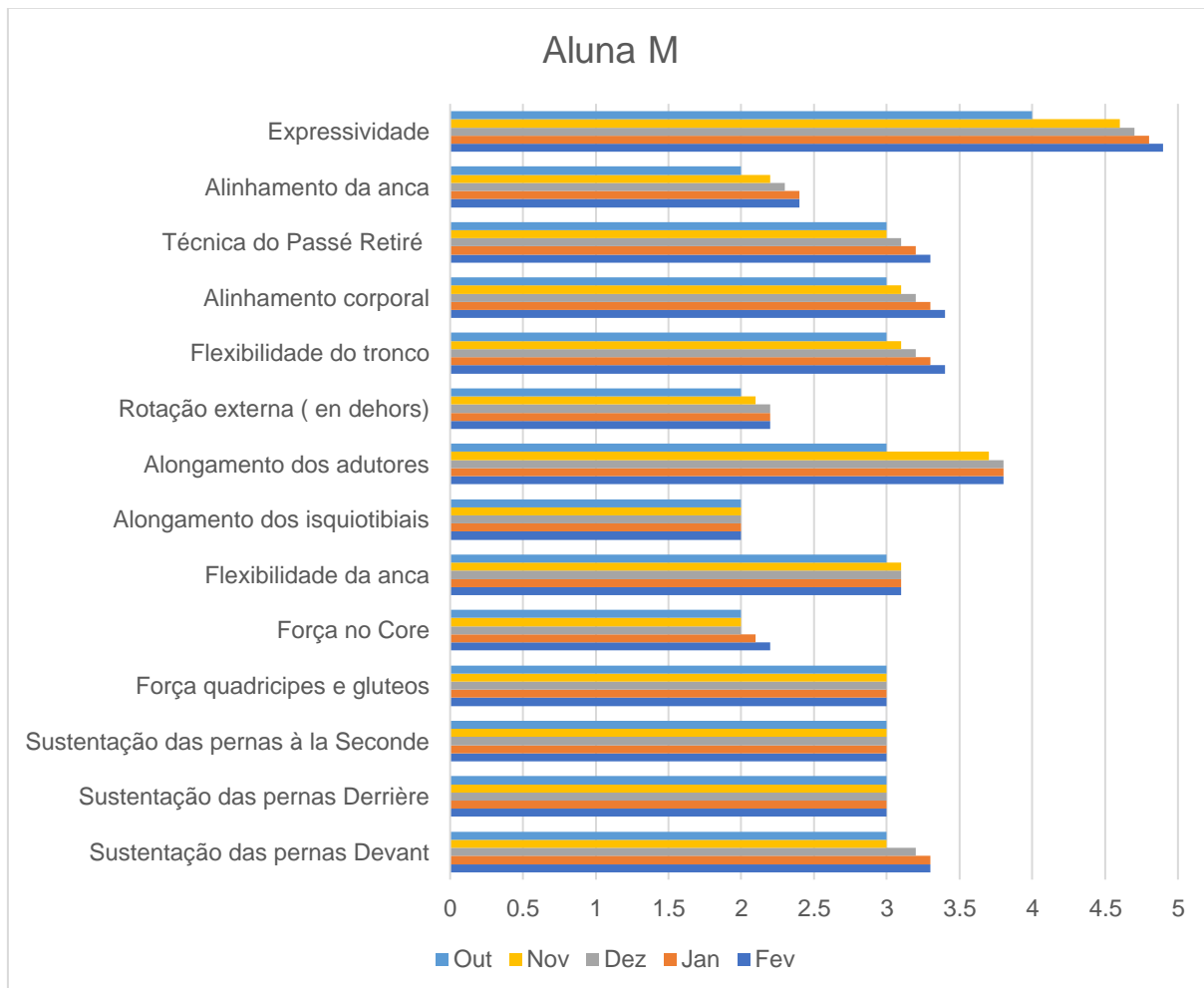


Gráfico 5. Aluna M – *Adágio* no Centro

Observações: A força no *core* e a flexibilidade do tronco apresentaram um progresso bastante ligeiro, indicando a necessidade de ajustes nos exercícios. Em contraste, a técnica do *passé retiré* revelou melhorias modestas. A expressividade, evoluiu consistentemente, mantendo-se sempre como o parâmetro mais elevado. No geral, a análise sugere que, enquanto algumas áreas se caracterizam por estabilidade e progresso contínuo, outras carecem de reforço adicional.

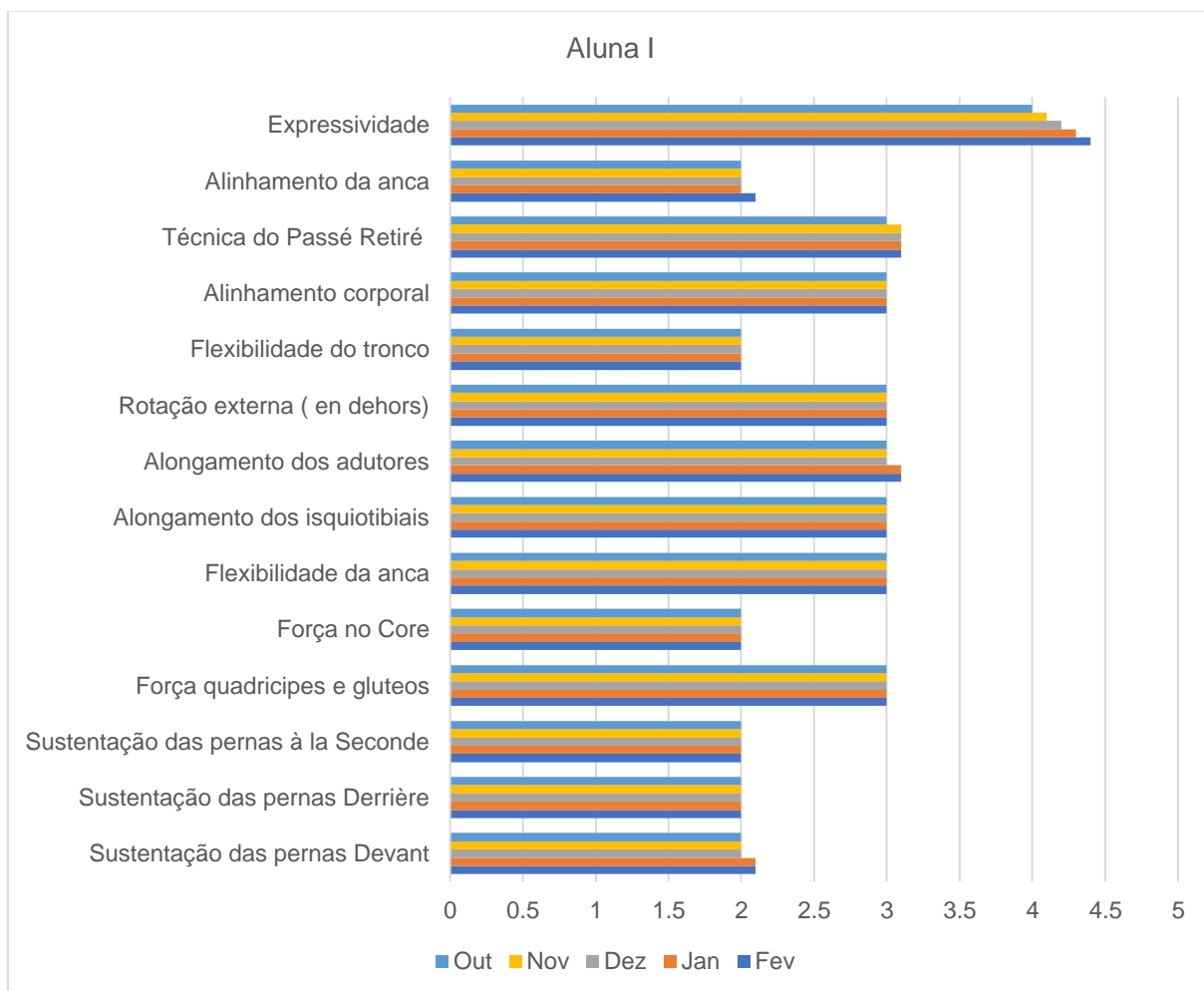


Gráfico 6. Aluna I – Adágio no Centro

Observações: Durante o período de observação, os dados mostram que a sustentação das pernas nas posições *Devant*, *Derrière* e *à la Seconde* se manteve consistentemente baixa, predominando a ausência de progresso significativo. A força dos quadríceps e glúteos, bem como a força no *core*, permaneceram estáveis, e também sem melhorias notáveis.

Relativamente à flexibilidade da anca e ao alongamento dos isquiotibiais, estes parâmetros mantiveram-se constantes.

Por sua vez, o alongamento dos adutores apresentou uma ligeira variação, auferindo de uma pontuação mediana. A rotação externa e o alinhamento corporal seguiram a mesma tendência, estabilizando em níveis medianos.

A flexibilidade do tronco manteve-se reduzida, refletindo a necessidade de reforçar o trabalho nesta área. A técnica do *passé retiré* estabilizou a um nível moderado, ao passo que o alinhamento da anca não demonstrou melhorias significativas.

Por outro lado, a aluna 'I' demonstrou traços de expressividade de alto nível e em constante evolução, salientando o facto de que esta capacidade foi corretamente desenvolvida ao longo do período de avaliação.

Em resumo, enquanto algumas áreas como a expressividade e força dos quadríceps e glúteos se mantiveram constantes, outros aspetos, como a sustentação das pernas, força no *core*, e flexibilidade do tronco, necessitam de trabalho acrescido. De modo a alcançar melhores resultados, é fundamental rever e adaptar os exercícios nas áreas em que a aluna 'I' exibiu padrões de estagnação.

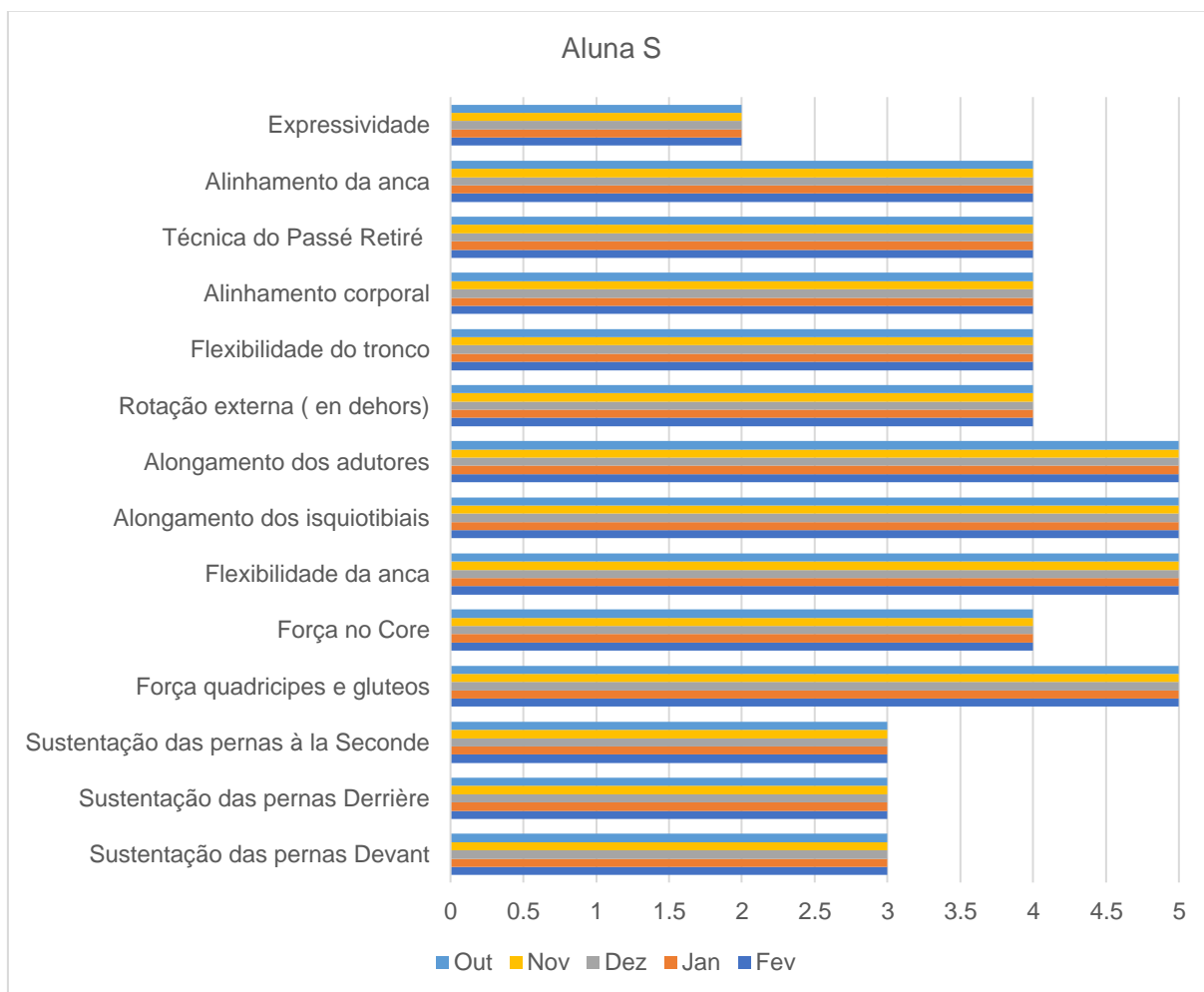


Gráfico 7. Aluna S – *Adágio no Centro*

Observações: Durante o período de outubro a fevereiro do ano subsequente, os dados validaram um desempenho bastante consistente e positivo em múltiplos parâmetros.

A sustentação das pernas em diferentes posições (*Devant*, *Derrière* e *à la Seconde*) manteve-se constante, com uma avaliação de 3 valores, demonstrando estabilidade ao nível da execução.

No que respeita à força dos quadríceps e glúteos, a aluna 'S' atingiu nota máxima de 5 valores, indicando um excelente nível de desenvolvimento nestes parâmetros.

A força no *core*, a flexibilidade da anca, o alongamento dos isquiotibiais e o alongamento dos adutores também mantiveram notas máximas de 5, evidenciando excelência e consistência da aluna nos referidos parâmetros.

A rotação externa, a flexibilidade do tronco, o alinhamento corporal e a técnica do *passé retiré* foram avaliadas em 4 valores. Esta avaliação é sugestiva de um bom nível de

competências, restando pouca margem de melhoria. O alinhamento da anca seguiu a mesma tendência, mantendo-se estável em 4 valores.

Por oposição, à semelhança das observações registadas relativamente à aluna 'S' nos exercícios de *Adágio* na Barra, verificou-se que a expressividade se manteve consistentemente baixa, com uma pontuação de 2 valores. Apesar dos avanços técnicos e físicos alcançados por parte desta aluna, existe uma margem significativa para o desenvolvimento desta qualidade artística.

Concluindo, a análise da aluna 'S' revela um desempenho robusto e constante em várias capacidades técnicas e físicas, pautado por nota máxima em diversos parâmetros. No entanto, é importante direcionar esforços futuros no sentido de melhorar a expressividade.

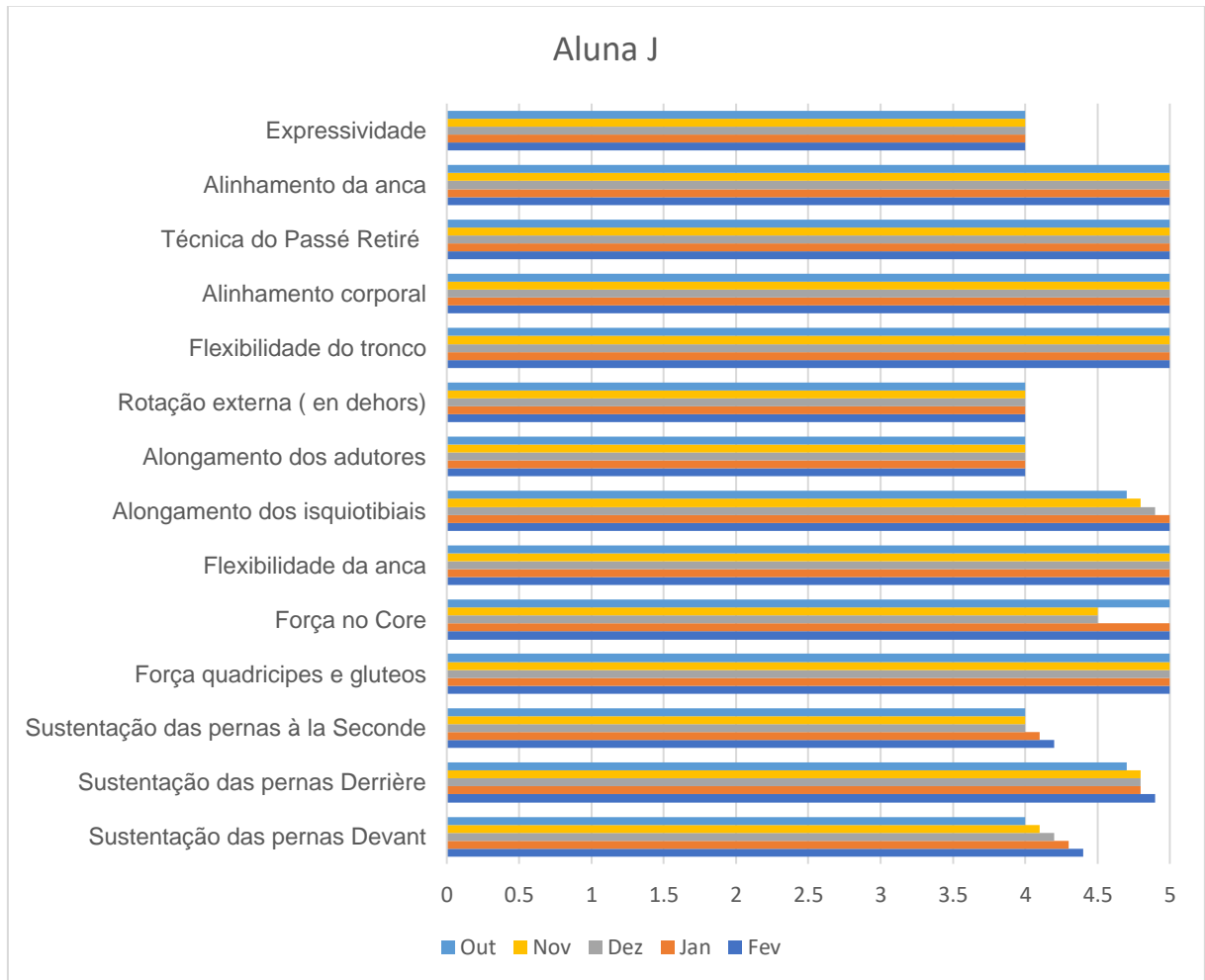


Gráfico 8. Aluna J – Adágio no Centro

Observações: Durante o período de avaliação, o desempenho nos parâmetros avaliados evidenciou níveis consistentes e notáveis.

A sustentação das pernas, tanto *Devant* quanto *Derrière*, melhorou gradualmente, embora com alguma variação, enquanto a sustentação à la *Second* se manteve estável.

A força nos quadríceps e glúteos, bem como a flexibilidade da anca, mantiveram-se ao nível máximo de excelência, com pontuação de 5 valores.

Relativamente à força no *core*, esta apresentou uma ligeira oscilação, embora tenha permanecido próxima de valores máximos. A aluna 'J' isquiotibiais demonstrou igualmente um desempenho consistente no alongamento dos isquiotibiais.

O alongamento dos adutores e a rotação externa (*en dehors*) mantiveram-se constantes, com pontuação de 4 valores.

No que respeita à flexibilidade do tronco, ao alinhamento corporal, à técnica do *passé retiré* e ao alinhamento da anca, todos estes parâmetros auferiram da nota máxima de 5 valores, revelando um excelente nível de habilidade e consistência por parte da aluna.

A expressividade, embora tenha permanecido estável em 4 valores, apresenta oportunidade de melhoria.

Resumindo, no período em análise a aluna 'J' demonstrou um desempenho estável e acima da média na maioria dos parâmetros técnicos e físicos avaliados, com progressos notáveis na força e na flexibilidade. A expressividade surge como um aspeto que apresenta margem para desenvolvimento adicional.

6.3 Análise das dificuldades das alunas ao realizar o exercício de *Adágio*, particularmente o *Developpé*, no Centro em comparação com a Barra

É frequente os alunos depararem-se com maior dificuldade ao executar o exercício de *Adágio*, especialmente o *Developpé*, no centro, em comparação com a barra. Esta discrepância atribui-se a diversos fatores, de natureza técnica e física.

Em primeiro lugar, refira-se que a barra oferece um suporte adicional, permitindo que as alunas mantenham o equilíbrio e a postura correta com maior facilidade. Ao utilizar a barra, o corpo possui um ponto de apoio estável que ajuda no controlo do movimento, reduzindo a tensão exercida sobre os músculos estabilizadores e permitindo uma execução mais precisa do *Developpé*. Contudo, quando o exercício é realizado no centro, o apoio é removido, exigindo um maior esforço dos músculos centrais e estabilizadores para manter o equilíbrio e a técnica no movimento.

Em segundo lugar, a execução do *Developpé* no centro requer um controlo superior ao nível da força e flexibilidade, dado que o corpo se encontra numa posição mais desafiante. Sem o suporte da barra, as alunas devem estar seguras da sua força geral e coordenação, o que pode ser particularmente difícil para estudantes ainda em processo de desenvolvimento das suas capacidades físicas e motoras. O desenvolvimento da força e da estabilidade no centro requer tempo e prática, pelo que estes fatores podem, em parte, justificar as dificuldades encontradas durante a transição do exercício *Developpé* da barra para o centro.

Adicionalmente, a falta de familiaridade com o movimento no centro contribui para a dificuldade acrescida sentida pelas alunas em comparação com a realização do exercício assistido por barra. No centro, a necessidade de manter o equilíbrio e executar o *Developpé* em simultâneo cria um desafio adicional, especialmente se a técnica do movimento não estiver completamente dominada.

Desta forma, conclui-se que a principal razão inerente às dificuldades experienciadas no exercício de *Adágio* com *Developpé* no centro reside na ausência de suporte. Realizar este exercício sem o auxílio de barra requer um maior controlo e estabilidade na sua execução. A transição da barra para o centro exige um desenvolvimento significativo dos atributos de equilíbrio, força e técnica.

6.4 Evolução das Alunas nos Exercícios de Barra no Chão

Durante o período de estágio, realizou-se uma avaliação detalhada do desempenho das alunas em várias áreas-chave durante as aulas de Barra no Chão. A tabela de ilustrativa desta evolução, em anexo no **Apêndice I**, engloba aspetos como a resistência, motivação, reação às correções do professor, alinhamento da coluna vertebral e da anca, entre outros, fornecendo uma visão abrangente e clara do progresso individual das alunas.

Ao observar a tabela, verifica-se que a aluna 'J' obteve o melhor desempenho na maioria das áreas avaliadas, seguida pela aluna 'S'. Em contraste, as alunas 'M' e 'I' apresentaram um desempenho inferior em várias categorias, evidenciando áreas específicas que requerem atenção e trabalho redobrados.

A análise detalhada das classificações obtidas revela que as alunas com notas inferiores enfrentam desafios em aspetos como a força muscular, flexibilidade, resistência, alinhamento e capacidade de aplicar críticas construtivas de forma eficaz. É fundamental que as alunas desenvolvam esforços ativos a fim de retificar o seu desempenho nas áreas destacadas, nomeadamente por meio de fortalecimento da musculatura, aumento da flexibilidade e melhoria do alinhamento postural. Saliencia-se ainda a importância em demonstrar mais receptividade às correções comunicadas.

CAPÍTULO V | REFLEXÃO CRÍTICA

Durante o período de estágio, a estagiária decidiu optar por explorar o tema “A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé*” devido à afinidade que detém com esta disciplina. Ao longo do seu percurso académico e profissional, enquanto Bailarina experimentou diversas modalidades de preparação física, incluindo Yoga, Pilates e exercícios de Progressive Ballet Technique. No entanto, a Barra no Chão destaca-se, a seu ver, como um método instrumental e particularmente valioso, em virtude do impacto único que apresenta no âmbito do desenvolvimento integral dos alunos e Bailarinos.

A escolha do tema surgiu ao reconhecer que, não obstante a importância das diversas modalidades de treino, a Barra no Chão desempenha um papel crucial no processo de aperfeiçoamento do movimento *Developpé*, especialmente no contexto do *Adágio*.

Durante o estágio, observou-se que um número significativo de alunos enfrenta dificuldades acrescidas com o exercício de *Adágio*, que inclui o *Developpé* como um conteúdo revelante. Entre os desafios identificados, destaca-se a falta de força nos membros inferiores para elevar e sustentar a elevação das pernas, bem como a ausência de consciência corporal e força no *core*.

Nas aulas de Técnica de Dança Clássica, verificou-se alguma resistência um estado de aversão por parte dos alunos ao realizar exercícios pausadamente, o que requer níveis superiores de força e flexibilidade nas pernas e no *core*. Analogamente, nas aulas de Barra no Chão alguns alunos demonstraram, de igual modo, desânimo devido ao rigor das exigências físicas característico desta tipologia de aula.

Apesar dos vários desafios enfrentados pelos docentes e alunos envolvidos no decorrer do presente trabalho, foi com satisfação que se foi verificou que todos os alunos integrantes deste estágio expressaram motivação e mostraram-se dispostos a evoluir, seguindo as orientações da professora estagiária e praticando exercícios específicos de abdominais em momentos extra-aula.

A execução e posterior análise dos exercícios de Barra no Chão destinados ao *Developpé* revelaram-se etapas indispensáveis ao progresso técnico e artístico dos alunos.

Através da observação direta das aulas, avaliação dos resultados, e posterior reflexão sobre as mesmas, evidenciaram-se melhorias notáveis no desempenho dos estudantes. No entanto, salienta-se que a eficácia dos exercícios poderá ser ampliada se acompanhada de um aumento da carga horária na disciplina de Barra no Chão. Embora seja reconhecido que

uma aula semanal é benéfica, a inclusão de duas aulas semanais poderá potenciar avanços mais significativos e constantes nas aulas de técnicas de Dança Clássica e Contemporânea.

Em consequência do impacto positivo da preparação física no desenvolvimento dos alunos em Escolas de Ensino Artístico Especializado de Dança, aliado ao que acontece quer em escolas de referência em contexto internacional, quer em Companhias Profissionais de Dança, considera-se altamente recomendável que, a nível nacional, seja considerada a introdução de horas específicas para esta componente no plano de estudos dos alunos.

Naturalmente, a atenção ao reforço da condição física pode revestir-se de diferentes abordagens, que também se estende a distintas práticas físicas e somáticas, incluindo o treino funcional, o Pilates, o Yoga, o Gyrotonic, entre outras. Vários autores defendem que estas técnicas conexas aportam um contributo efetivo e uma melhoria ao nível da redução das lesões dos estudantes de Dança e de Bailarinos.

Para que esta implementação seja bem-sucedida, será necessário também apostar na formação e recrutamento de especialistas nestes domínios, bem como assegurar uma integração simbiótica entre as técnicas de Dança e o treino físico.

Em nota final, refere-se que a experiência da estagiária acumulada ao longo dos anos, primeiro como Estudante de Dança, depois enquanto Bailarina Profissional e mais tarde na qualidade de Professora de Dança, reforça a convicção de que a Técnica de Dança Clássica, indissociável do seu contributo estruturante, não pode ser efetivamente desenvolvida com o sucesso e a exigência crescente que a contemporaneidade impõe sem o reforço da condição física dos Bailarinos.

Por fim, pode-se afirmar que este estágio consolidou o firme acreditar de que a prática contínua e associada de exercícios de Barra no Chão se constitui como um coadjuvante deveras eficaz para o desenvolvimento e consolidação de uma prática segura e eficiente da TDC.

CAPÍTULO VI | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amorim, V.(2021).Sete contributos para a formação de professores de Dança. In M. Falcão, T.S. Leite & T.M. Pereira (Coord.), Educação artística 2010/2020 (pp. 163-167). CIED.

Amorim, V.(2013) Patrick Hurde-História de Vida, um contributo para a história da dança em Portugal na segunda metade do séc. XX e início do séc. XXI, Tese de Doutoramento, Repositório da Universidade de Lisboa: F.L. da Universidade de Lisboa.

Clippinger-Robertson, K. (1988). *Principles of dance training*. In Clarkson, P. & Skinar, M., *Science of Dance Training* (pp. 45-90). Champaign: Human Kinetics.

Clippinger, K. & Isacowitz, R., (2011). *Pilates anatomy*, USA, Human Kinetics

Clippinger, K. (2016). *Dance anatomy and kinesiology* (2nd ed.). United States of America: Human Kinetics.

Dalle, S. (narrador) & Estudantes do The Jonh Cranko Ballet School (interpretação). (2009). *The Boris Kniaseff Floor Barre Method beginner level* [DVD]. [Europa]: Yumiko dance education series.

Dantas, E. H. M. (2005). *A prática da preparação física*. Rio de Janeiro, RJ: Editora Sprint.

Dias, R. (2017) Técnicas somáticas, pilates, yoga: Disciplina pedagógicas da dança contemporânea (7ªed.). Mestrado em Ensino de Dança.

Franklin, E. (2004) *Conditioning for dance training peak performance in all forms*. Human Kinetics.

Franklin, E. (2004). *Conditioning for dance: Training for peak performance in all dance forms*. United States: Human Kinetics.

Freitas, S. R. (2010). *Flexibilidade e alongamento: Um modelo taxonómico*. (s.d.) Gnosies.

Hamilton, L. H. (2008). *The dancer's way: The New York City Ballet guide to mind, body, and nutrition*. New York: St. Martin's Griffin.

Pavlonia, A. (2000). *Novo dicionário de ballet*. Rio de Janeiro: Nordica.

Rónai, P. (2012) Dicionário Francês-Português (4ªed.). Lexikon.

Minden, E. G. (2005). *The Ballet companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of Ballet*. New York: Fireside.

Sousa, A.B., (2005). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros Horizonte.

Stéphane Dalle. Entrevista a Stéphane Dalle por Carla Vaughan, consultado a 1 de Maio de 2018 em <http://www.stephanedalledance.com/floor-barre-1.html>.

Stéphane Dalle. Entrevista a Stéphane Dalle por Carla Vaughan, consultado a 1 de Maio de 2018 em <http://www.stephanedalledance.com/floor-barre-1.html>.

Vaganova, A. (1969). *Basic Principals of Classical Ballet: Russian Ballet Technique* (3ª ed.). New York: Dover Publications, Inc.

Vaganova, Agrippina Iakovlevna. Fundamentos da dança clássica. Curitiba: Editora Prisma, 2015.

Vieira, D. M. G. N. (2019). A Barra no Chão como ferramenta de treino do en dehors nas aulas de dança clássica no 1ºano da Escola de Dança Ana Manjerição (Trabalho de Conclusão de Curso). Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança

Xarez, L. (2012). *Treino em Dança: Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Zegre, H. (s.d.). *Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional*. Coordenador do CET Técnico Especialista em Exercício Físico.

Zena Rommett Floor-Barre (2013). *DVDS*. Consultado em junho 26, 2013, em <http://www.floor-barre.org/Floor-Barre/ZENA.html>.

Zena Rommett Floor-Barre (2013). *Press*. Consultado em junho 26, 2013, em <http://www.floor-barre.org/Floor-Barre/ZENA.html>.

Zena Rommett Floor-Barre (2013). *Zena*. Consultado em junho 26, 2013, em <http://www.floor-barre.org/Floor-Barre/ZENA.html>.

ANEXOS

Anexo A - Calendário Escolar-Curso Básico e Secundário de Dança



Ano Letivo 2023 | 2024

Calendário Escolar

Curso Básico e Secundário de Dança EAE

Back to School Curso por inscrição	De 4 a 14 Setembro
Início oficial do ano letivo	15 de Setembro
Receção aos alunos e professores	
Provas 1º Período (internas)	De 20 Novembro a 8 Dezembro
Mostra Coreográfica	Data a designar
Interrupção letiva de Natal	De 16 de Dezembro a 2 de Janeiro
Início do 2º Período	Dia 3 de Janeiro
Interrupção do Carnaval	De 12 a 14 de Fevereiro
Provas do 2º Período (públicas com Júri)	De 4 a 15 de Março
Interrupção letiva da Páscoa	De 23 Março a 7 de Abril
Spring Dance School	De 1 a 5 Abril
Início do 3º Período	8 de Abril
Provas do 3º Período (internas)	De 20 a 31 de Maio
Provas Globais 6º e 9ºano (públicas com Júri)	
Termino oficial do ano letivo 9º, 11º e 12ºano	4 de Junho
Termino oficial do ano letivo 5º, 6º, 7º, 8º e 10ºano	14 de Junho
Ensaios e Preparação para Espetáculo	De 3 a 30 Junho
Espetáculo Final de Ano	Data a designar
Termino oficial do ano letivo 1ºciclo	28 de Junho
Termino do ano letivo Dance Spot	Após o Espetáculo Final de Ano (todos os alunos devem participar neste espetáculo sem exceção)
Summer Dance School	1 a 26 de julho

Relembramos que as atividades, ensaios e espetáculos da Dance Spot – Conservatório de Dança, poderão ultrapassar o calendário definido pelo Ministério da Educação, tendo a escola a total autonomia de estabelecer um calendário próprio a aprovar em CP.

A Direção e Direção Pedagógica

Rita Galo Mariana Aguiar



Rua Marquês de Fronteira 76 A 1070 – 299 Lisboa

geral@dancespot.pt
direcao pedagogica@dancespot.pt
direcao@dancespot.pt

www.dancespot.pt

215 851 042 | 913 743 230

Anexo B - Matriz da Prova de Seleção para o Curso de Dança

Matriz da Prova de Seleção para o Curso de Dança

3º Ciclo e Secundário

Aula Técnica de Dança Clássica
Duração: 60 min
Cotação: 60%
Crítérios de Avaliação: Execução técnica dos exercícios – 15% Execução artística/ expressiva dos exercícios – 10% Aquisição e assimilação – 10% Alinhamento/Postura – 10% Flexibilidade – 10% Musicalidade – 5%
Indumentária: Raparigas: Maillot; collants rosa; sapatilha de ballet, pontas se já possui; cabelos devidamente apanhados em carrapito Rapazes: Calça justa; t-shirt de manga curta ou alças; Sapatilhas de ballet

Aula Técnica de Dança Contemporânea / Improvisação
Duração: 40 min
Cotação: 40%
Crítérios de Avaliação: Expressividade e Interpretação -20% Improvisação – 15% Autonomia criativa – 5%
Indumentária: Raparigas: Maillot; collants pretos sem pé; meias; cabelos devidamente apanhados em rabo de cavalo Rapazes: Calça justa; t-shirt de manga curta ou alças; meias

DEMONSTRAÇÃO DA FÓRMULA DE CÁLCULO

AVALIAÇÃO GLOBAL = [Aptidão Técnica (vezes) *60%] + [Aptidão Criativa (vezes) * 40%] = 100%

Anexo C - Plano Anual de Atividades (PAA) 2023/2024

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

QUADRO I

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
4/SET		Back to School	Curso Oficial de Dança	Direção Pedagógica e Direção	Alunos Curso Oficial
4/SET		Início Aulas em Regime Livre	Alunos Regime Livre	Direção Pedagógica	Alunos Regime Livre
13/SET	14h	Reunião Conselho Pedagógico	Membros CP	Direção Pedagógica	Membros que integram o órgão
15/SET	14h30	Receção aos alunos	Curso Oficial de Dança	Direção Pedagógica	Alunos Curso Oficial
18/SET	11h	Reunião Geral Professores	Colaboradores	Direção e Direção Pedagógica	Colaboradores
18/SET	16h	Reuniões com Encarregados de Educação	Curso Oficial de Dança	Direção Pedagógica	Encarregados de Educação

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
25 a 29/SET		Open Dance Week	Docentes	Direção e Coordenação	Comunidade Geral
1/ OUT		Comemorações Dia Mundial da Música	Docentes Alunos	Coordenação Pedagógica Música	Comunidade educativa e geral
2 a 6/OUT		Open Music Week	Docentes	Direção e Coordenação	Comunidade Geral
03/OUT	11h00	Reunião Conselho Pedagógico	Membros CP	Direção Pedagógica	Membros que integram o órgão
23/OUT a 3/NOV		Registo das Avaliações Intercalares Plataforma	Docentes	Direção Pedagógica	Alunos
7/NOV	18h	Visita de Estudo El Corte Inglés Visionamento "Dom Quixote"	Curso Oficial 3º, 4º e 5º ano de escolaridade + Secundário	Direção Pedagógica e Coordenadores Departamento	Alunos e Docentes
7/NOV	11h00	Reunião Conselho Pedagógico	Membros CP	Direção Pedagógica	Membros que integram o órgão

A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé* nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança Clássica do 3º Ano da Dance Spot - Conservatório de Dança

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
11/NOV	10h	Masterclasse de Clássico Masterclasse de Danças de Carácter	Turmas Articulado	Direção Pedagógica e Departamentos	Alunos (por inscrição)
20/NOV a 5/DEZ		Provas 1º Período (fechadas com Júri)	Curso Básico e Secundário Dança	Docentes e DP	Alunos de 2º e 3ºCiclo e Secundário (Articulado)
21/NOV	21h30	Visita de Estudo "Cão sem Plumas" Deborah Colker Tivoli BBVA	3º, 5ºano do Curso Básico e Curso Secundário de Dança	Direção Pedagógica e Coordenadores de Departamento	3ºCiclo e Secundário – Alunos e Pais
6 a 14/DEZ		Ensaios para Mostra Coreográfica (Horário próprio)	Curso Básico e Secundário Dança	Docentes e DP	Comunidade Educativa
DEZ		Espectáculo de Natal	Music Spot	Direção e Departamentos	Alunos Turmas Kids
9/DEZ	10h	Masterclasse de Contemporâneo	Curso Básico e Secundário Dança	Direção e Departamentos	Alunos (por inscrição)

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
8 a 13/DEZ		Atuações nas Escolas	Curso Básico e Secundário Dança	Docentes e DP	Agrupamentos de Escolas e Colégios (4ºanos e 6ºanos de escolaridade)
30/NOV a 9/DEZ		Registo Avaliações Plataforma	Docentes do Curso de Dança	Docentes Direção Pedagógica	Alunos Curso oficial
12/DEZ	9h30	Conselhos de Avaliação	Docentes do Curso de Dança	Direção Pedagógica Docentes	Docentes
13/DEZ	15h	Visita de Estudo Quorum Ballet "Para lá do Mar de Sophia" Espectáculo de Dança Infantil	Iniciações/1º e 2ºano CBD	Direção Pedagógica e Coordenadores Departamento	Comunidade escolar – Alunos e Pais
16 ou 17/DEZ		Mostra Coreográfica de Natal	Curso Básico e Secundário	Direção e Coordenador Departamento	Comunidade educativa
13 a 15/DEZ		Envio de Propostas de Avaliações para Escolas	Curso Básico e Secundário Dança	Direção Pedagógica	Agrupamentos Escolas

A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé* nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança Clássica do 3º Ano da Dance Spot - Conservatório de Dança

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
INTERRUPÇÃO LETIVA NATAL (Consulta das datas específicas dos Cursos Oficiais e dos Livres)					
19 e 20/DEZ		Reuniões Encarregados de Educação	Curso Básico e Secundário Dança	Direção Pedagógica	EE
18 a 22/DEZ e 27 a 30/DEZ		Atelier Artístico	Crianças 3-12 anos	Direção Pedagógica Departamento	Comunidade Escolar Público Geral
3/JAN		Início 2º Período Curso Oficial	Alunos e Docentes	Direção Pedagógica Docentes	Alunos e Docentes
9/JAN	11h00	Reunião Conselho Pedagógico	Membros CP	Direção Pedagógica	Membros que integram o órgão
8 a 12/JAN		Open Dance e Music Week	Regime Livre	Coordenação Departamento	Comunidade Educativa Público em Geral
6/FEV	11h00	Reunião Conselho Pedagógico	Membros CP	Direção Pedagógica	Membros que integram o órgão

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
INTERRUPÇÃO CARNAVAL (Consulta das datas específicas dos Cursos Oficiais e dos Livres)					
12 a 14/FEV					
19 a 23/FEV		Registo das Avaliações Intercalares Plataforma	Docentes	Direção Pedagógica	Alunos
12/MAR	11h00	Reunião Conselho Pedagógico	Membros CP	Direção Pedagógica	Membros que integram o órgão
4 a 13/ MAR		Provas 2º Período AULAS PÚBLICAS com Júri	Iniciações, Curso Básico e Secundário Dança	Docentes das disciplinas	Alunos 2º e 3º CBD + Secundário
11 a 15/MAR		Inserção de Avaliações Plataforma	Docentes do Curso de Dança	Docentes	Alunos
15, 16 e 17/MAR		Dance World Cup Exponor Porto (Atividade a confirmar)	Básico e Secundário Dança	Docentes das disciplinas	Alunos 3º Ciclo + Secundário
18 e 19/MAR		Conselhos de Avaliação	Docentes do Curso de Dança	Direção Pedagógica	Alunos

A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé* nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança Clássica do 3º Ano da Dance Spot - Conservatório de Dança

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
18 a 22/MAR		Apresentações nas Escolas	2º, 3º Ciclo e Secundário	Direção Pedagógica e Docentes	Agrupamentos de Escolas e Colégios (4º, 6º e 9ºano escolaridade)
19 e 20/ MAR		Dia do Pai Dança e Música Pais e Filhos	Turmas Kids Iniciação	Departamento	Comunidade escolar e geral
Até 22/MAR		Envio de avaliações para Escolas	Curso Básico e Secundário Dança	Direção Pedagógica	Agrupamento Escolas
23/MAR	10h	Masterclass a designar	Curso Básico e Secundário Dança	Direção Pedagógica e Departamentos	Alunos (por inscrição)
22/MAR - INTERRUPTÃO LETIVA (Consulta das datas específicas dos Cursos Oficiais e dos Livres)					
26 e 27/MAR		Reuniões com Encarregados de Educação	Iniciações, Curso Básico e Secundário de Dança	Direção Pedagógica	EE

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
25/MAR a 5/ABR	9h-16h	Atelier Artístico	Crianças 3-12 anos	Coordenação	Comunidade Educativa Público em geral
ABRIL		Renovações de Matrículas Cursos Oficiais	Dance Spot	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa
8/ABR		Início 3º Período	Curso oficial Dance Spot	Direção Pedagógica Docentes	Alunos
8 a 12/ABR		Open Dance Week	Regime Livre	Coordenação	Comunidade Educativa Público em Geral
16/ABR	11h00	Reunião Conselho Pedagógico	Membros CP	Direção Pedagógica	Membros que integram o órgão
22/ABR a 17/MAI		Inscrições 1ª Chamada Provas Seleção	Início de Ciclos	Direção Pedagógica	Comunidade geral
19/ABR		Afixação das Condições de Ingresso Curso Oficial de Dança	Início de Ciclos	Direção Pedagógica	Comunidade geral

A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé* nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança Clássica do 3º Ano da Dance Spot - Conservatório de Dança

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
23/ABR		Provas de Aptidão Artística ESMAVC	12ºAno	Direção Pedagógica e Professores Orientadores	Comunidade Geral e Educativa
29 a 30 /ABR		Comemorações Dia Mundial da Dança	Básico e Secundário Dança	Direção Pedagógica e Coordenação	Alunos Participantes e escolas convidadas
MAIO		Sessão de Esclarecimentos Ingresso Curso de Dança 24.25	Curso de Dança	Direção Pedagógica Departamento Coordenador	Alunos Participantes e EE e Alunos Novos
6/MAI		Dia da Mãe Dança e Música Pais e Filhos	Turmas Kids Iniciação	Coordenador Departamento e Docentes	Comunidade escolar e geral
11/MAI	19h	Visita de Estudo CCB Ballet Nacional de Cuba	Curso Oficial Dança	Direção Pedagógica e Coordenadores de Departamentos	Comunidade escolar – Alunos e EE
14/MAI	11h00	Reunião Conselho Pedagógico	Membros CP	Direção Pedagógica	Membros que integram o órgão

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
20 ou 27/ MAI		1ª Chamada Provas Seleção	Dance Spot	Direção Pedagógica	Alunos candidatos
30/MAI		Saída dos resultados (1ª Chamada)	Dance Spot	Direção Pedagógica	Alunos candidatos
1/JUN		Comemorações Dia Mundial Criança	Turmas Kids iniciação	Direção e Coordenação Departamento	Comunidade Educativa Público em Geral
4/JUN		Entrevista/Reuniões (1ª Chamada)	Encarregados de Educação/Alunos Admitidos	Direção Pedagógica	Alunos Admitidos
3 a 8/JUN		Matrículas (1ª Chamada)	EE	Direção	Alunos admitidos 1ª Chamada
8 a 10/JUN		Concurso Nacional de Dança 2ª Edição	Alunos Cursos Oficiais	Direção Pedagógica e Coordenação Departamento	Comunidade escolar

A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé* nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança Clássica do 3º Ano da Dance Spot - Conservatório de Dança

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
20 a 31/MAI		Provas 3º Período Internas Curso Oficial de Dança	Curso Básico e Secundário de Dança	Direção Pedagógica Coordenador Departamento	Alunos 2º e 3º CBD + Secundário
20 a 31/MAI		Provas Globais Dança Públicas com Júri (6º e 9º ano escolaridade)	Curso Básico de Dança	Direção Pedagógica Coordenador Departamento	Alunos Finalistas 2º e 3º CEB - CBD
ATÉ 02/JUN		Inserção de Avaliações Avaliações alunos 9º, 11º e 12º ano	Docentes	Direção Pedagógica	Docentes
04/JUN		Conselhos de Avaliação 9º, 11º e 12º ano	Curso de Dança	Direção Pedagógica	Docentes
04/ JUN		Envio das Avaliações 9º, 11º e 12º ano para AE	Curso de Dança	Direção Pedagógica	Agrupamento Escolas
04/JUN		Termo do Ano Letivo (9º, 11º e 12º ano escolaridade)	Curso de Dança	Direção Pedagógica	Alunos

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
ATÉ 10/JUN		Inserção de Avaliações plataforma INOVAR (5º, 6º, 7º, 8º e 10º ano)	Docentes	Direção Pedagógica	Docentes
11/JUN		Conselhos de Avaliação 5º, 6º, 7º, 8º e 10º ano	Docentes	Direção Pedagógica	Alunos
13/ JUN		Envio das Avaliações AE	Curso de Dança	Direção Pedagógica	Agrupamento Escolas
14/JUN		Termo do Ano Letivo (5º, 6º, 7º, 8º e 10º ano escolaridade)	Curso Oficial de Dança	Direção Pedagógica Coordenador Departamento	Alunos
11/JUN	11h00	Reunião Conselho Pedagógico	Membros CP	Direção Pedagógica	Membros que integram o órgão
10 a 21/JUN		Inscrições 2ª chamada (Provas de Seleção)	Dance Spot	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa Público em Geral
3 a 30/JUN		Ensaio preparação Espetáculo Final (horário próprio)	Curso Oficial de Dança	Direção Pedagógica Coordenadores Departamento	Alunos

A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé* nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança Clássica do 3º Ano da Dance Spot - Conservatório de Dança

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
18 e 19/JUN		Reuniões com Encarregados de Educação	Iniciações, Curso Básico e Secundário de Dança	Direção Pedagógica	EE
22/JUN		2ª Chamada Provas Seleção	Dance Spot	Direção Pedagógica	Alunos em início de Ciclo Docentes
24/JUN		Saída dos resultados (2ª Chamada)	Dance Spot	Direção Pedagógica	Alunos em início de Ciclo Docentes
25/JUN		Entrevista/Reuniões (2ª Chamada)	Enc. Educação/Alunos Admitidos	Direção Pedagógica	Alunos Admitidos
25 a 29/JUN		Matrículas (2ª Chamada)	Encarregados de Educação	Direção	Alunos admitidos 2ª Chamada
28/JUN		Termo do Ano Letivo (Iniciações 1º Ciclo)	Curso Iniciações	Direção Pedagógica	Alunos
29 e 30/JUN		Espetáculo Final de Ano	Curso Oficial de Dança	Direção Pedagógica Coordenadores Departamento	Comunidade escolar e geral

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO
31/JUL		Termo do Ano Letivo (Regime Livre)	Regime Livre	Direção Pedagógica Coordenador Departamento	Alunos e Docentes
03/JUL a 8/SET		Atelier Artístico	Crianças 3-12 anos	Direção Pedagógica Departamento	Comunidade Escolar Publico Geral
1 a 26/JUL		Summer Dance School	Dance Spot	Direção Pedagógica Departamento	Comunidade Escolar Publico Geral

Legenda da Tabela PAA:

- Atividades Curso Oficial
- Atividades Regime Livre
- Atividades transversais Curso Oficial e Regime Livre
- Atividades abertas à comunidade em geral
- Atividades administrativo-pedagógicas
- Atividades canceladas

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)
Ano letivo 2023 / 2024

Outras Atividades:

- Criação de Atividades para a Comunidade.
- Masterclasses, Concursos e Workshops na área da Dança.

Observações:

- As provas de admissão para qualquer ano de escolaridade poderão ser agendadas em datas a combinar com os candidatos.
- As reuniões de Conselho Pedagógico realizar-se-ão preferencialmente às 3ªs feiras uma vez por mês e sempre que existam documentos, atividades ou assuntos a aprovar, com um aviso de antecedência de 48h.
- **As atividades propostas poderão estar sujeitas a confirmação ou alteração.**

Plano Anual de Atividades aprovado em Conselho Pedagógico a 3 de outubro de 2023.

Anexo D - Carga Horária 3º Ciclo do Curso Básico Vocacional de Dança

Regime articulado - 3º Ciclo:

Matriz Curricular – 3º Ciclo			
Componentes do Curriculum	Carga Horária Semanal (minutos)		
	7º ano	8º ano	9º ano
Técnica da Dança Clássica (inclui Pontas, Repertório e Variações)	3 x 90m	4 x 90m	6 x 90m

dance spot
CONSERVATÓRIO DE DANÇA

 REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Rua Marquês de Fronteira nº 76A, 1070-299 Lisboa
913 743 230 | conservatorio@dancespot.pt
www.dsconservatoriodanca.pt

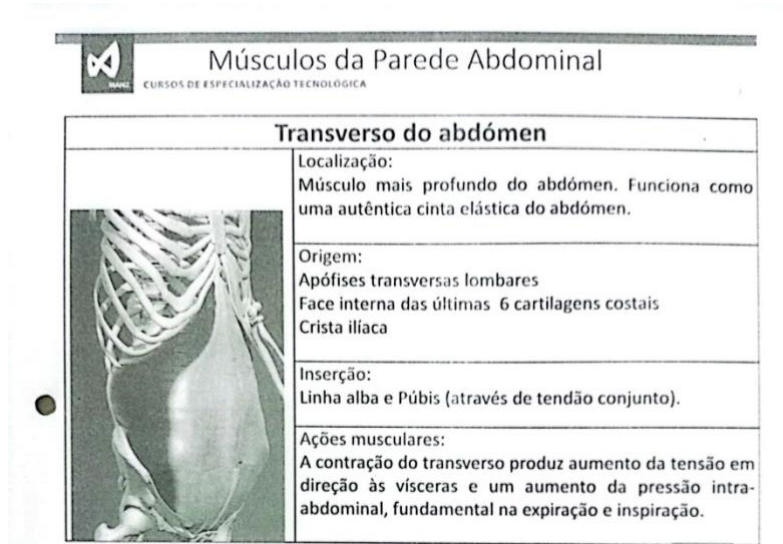
35

dance spot
CONSERVATÓRIO DE DANÇA

Técnica da Dança Contemporânea (inclui Repertório e Variações)	3 x 90m	3 x 90m	4 x 90m
PCD – Criação Coreográfica	1 x 90m	1 x 90m	-
Música	1 x 90m	1 x 90m	1 x 90m
Oferta complementar (obrigatório)			
Técnica da Dança Clássica	2 x 90m	1 x 90m	-
Pontas	-	2 x 45m	2 x 45m
Composição/Improvisação	-	-	1 x 90m
Enriquecimento (facultativo)			
Barra de Chão	1 x 45m	1 x 45m	1 x 45m
Hip Hop	1 x 55m	1 x 55m	1 x 55m
Dança Jazz	1 x 55m	1 x 55m	1 x 55m
Total semanal			
Obrigatório	900m	990m	1170m
Facultativo	155m	155m	155m

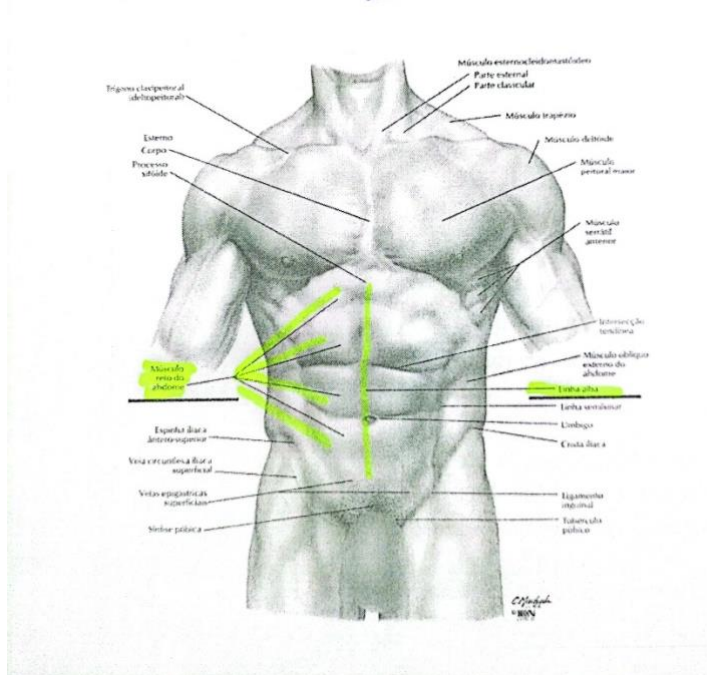
Anexo E - Músculos da Parede abdominal

Os documentos presentes nos anexos E e F pertencem ao livro *Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional*, de Hugo Zegre, coordenador do CET Técnico Especialista em Exercício Físico.

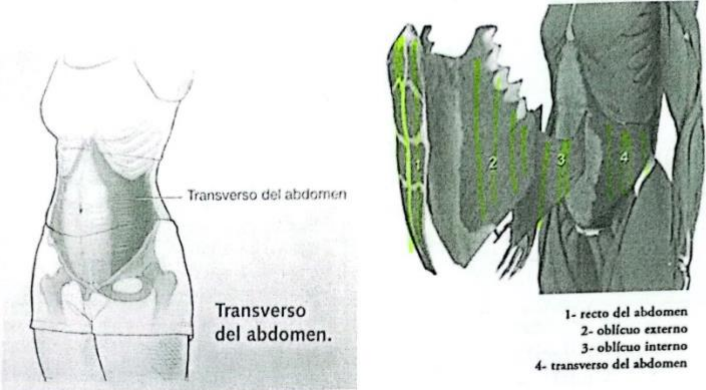


Origem do músculo...
(num único tendão que se insere no...)
Ações musculares:
Extensão do braço.

Músculos da Parede Abdominal



Músculos da Parede Abdominal



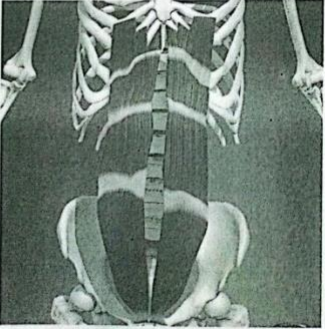
Transverso del abdomen

Transverso del abdomen.

1- recto del abdomen
2- obliquo externo
3- obliquo interno
4- transverso del abdomen


Músculos da Parede Abdominal

Grande recto do abdómen

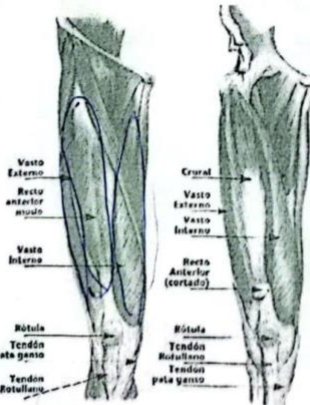
	Localização: Parede antero-lateral do abdómen.
	Origem GRA: Púbis.
	Inserção GRA: Cartilagem costal da 5ª, 6ª e 7ª cartilagem costal e no apêndice Xifóide
	Ações musculares GRA: Auxíla na compressão do conteúdo abdominal (expiração, vômito, micção etc). <u>Flexão do tronço.</u> Origem inserção invertida (retroversão da bacia).

Anexo F - Músculos dos Membros inferiores

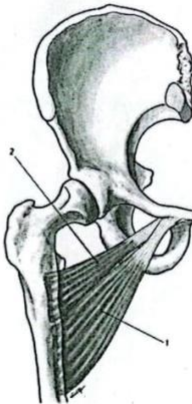
Músculos que movem a anca e joelho

Grande glúteo	
 <p>Glúteo máximo</p>	Localização: Mais superficial dos músculos glúteos.
	Origem: Íleon e nos bordos laterais do sacro e do cóccix.
	Inserção: Linha áspera do fémur.
	Ações musculares: <u>Extensão</u> , <u>rotação externa</u> da coxa.


Músculos que movem a anca e joelho

Quadrícepíte crural	
	Constituído por quatro porções: Recto anterior, Vasto externo, Vasto interno e crural.
	Origem: antérior femur <ul style="list-style-type: none"> • Recto femoral: Espinha ílica antero-inferior; • Vasto externo: Grande trocânter e linha áspera do fémur; • Vasto interno: linha áspera do fémur; • Crural: Face anterior do fémur (atrás dos vastos).
	Inserção: Tendão do quadrícepíte, o qual se insere na base e nos bordos laterais da rótula e na tuberosidade anterior da tíbia.
	Ações musculares: <u>Extensão</u> da perna. O recto femoral é <u>flexor</u> da coxa.


Músculos que movem a anca e joelho

Pequeno adutor (PA) e Médio adutor (MA)	
 <p><i>Fig. 278</i> Músculos internos da coxa 1. Músculo médio ou princípio adutor - 2. Músculo pequeno ou segundo adutor.</p>	<p>Origem PA: Face anterior do corpo da púbis.</p> <p>Origem MA: Corpo da púbis e a sínfise púbica.</p>
	<p>Inserção MA e PA: Fémur (linha áspera).</p>
	<p>Ações musculares: Adução da coxa.</p>

Músculos que movem a anca e joelho

Grande adutor	
 <p><i>Fig. 279</i> Músculos internos da coxa 1. Músculo grande ou terceiro adutor.</p>	<p>Origem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuberosidade isquiática; • Sínfise púbica.
	<p>Inserção: As suas fibras dirigem-se para baixo e para fora, inserindo-se por intermédio de três feixes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Superior: Linha áspera do fémur; ○ Inferior: Parte superior do côndilo interno do fémur.
	<p>Ações musculares: Adução.</p>


Músculos que movem a anca e joelho

Semitendinoso	
 <p><i>Fig. 281</i> Músculos posteriores da coxa 1. Longa porção do músculo bíceps femoral - 2. Curta porção do músculo bíceps femoral - 3. Músculo semitendinoso - 4. Músculo semimembranoso.</p>	<p>Origem: Face posterior da tuberosidade isquiática.</p>
	<p>Inserção: Extremidade superior da tíbia.</p>
	<p>Ações musculares: <u>Extensão da coxa;</u> <u>Flexão e rotação interna da perna.</u></p>



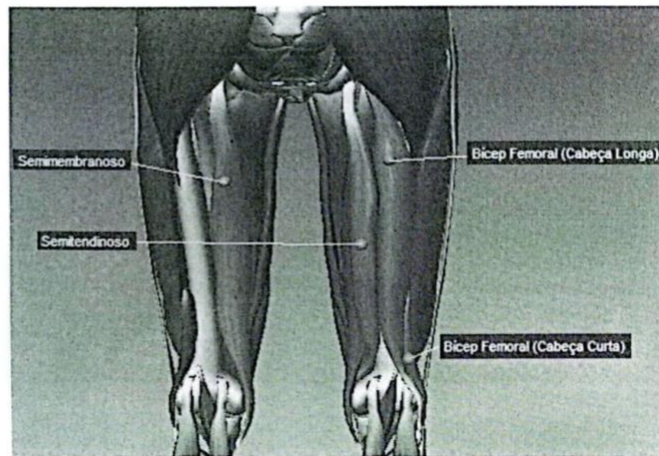
Músculos que movem a anca e joelho

CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA

Semimembranoso	
 <p><i>Fig. 281</i> Músculos posteriores da coxa 1. Longa porção do músculo bíceps femoral - 2. Curta porção do músculo bíceps femoral - 3. Músculo semitendinoso - 4. Músculo semimembranoso.</p>	<p>Origem: Face externa da tuberosidade isquiática.</p>
	<p>Inserção: Tuberosidade interna da tíbia;</p>
	<p>Ações musculares: <u>Extensão da coxa;</u> <u>Flexão e rotação interna da perna.</u></p>

Músculos que movem o joelho

ISQUIOTIBIAIS



Músculos que movem a anca e joelho

Bicípete crural ou femural	
	Origem: Longa porção : tuberosidade isquiática; Curta porção (porção femural): linha áspera do fémur.
	Inserção: As duas porções dirigem-se para baixo e para fora, originando um tendão comum, que se insere na cabeça do perónio.
	Ações musculares: <u>Flexão da perna.</u> <u>Extensão da coxa.</u>

APÊNDICE

Apêndice A - Registo Videográfico dos Exercícios Implementados no Estágio

Exercícios Sentados no Chão

<https://www.youtube.com/watch?v=IFixSXR4D8k>

Exercícios realizados em Decúbito Dorsal

<https://studio.youtube.com/video/y3dtdlJxpT0/edit>

<https://studio.youtube.com/video/f5rSOMxc8Yg/edit>

<https://studio.youtube.com/video/YVsJAHWSxPQ/edit>

Exercícios realizados em Decúbito Ventral

<https://studio.youtube.com/video/HyFYsbrOF38/edit>

<https://studio.youtube.com/video/N3apw2i4rLM/edit>

<https://studio.youtube.com/video/7gPU8dRYBCc/edit>

<https://studio.youtube.com/video/e9Hoopv3emo/edit>

Apêndice B – Grelhas de Observação da Aula de TDC

Grelhas de Observação	
Grelha 1	
Execução técnica	
Execução artística	
Atitude em aula	
Motivação	
Pontualidade	
Capacidade de atenção	
Musicalidade	
Reação às correções da professora	
Grelha 2	
Coordenação-Capacidade de combinação e capacidade de equilíbrio.	
Movimento dos braços com o movimento da cabeça	
Movimento de pernas com o movimento de braços e cabeça	
Equilíbrio estático na Barra	
Equilíbrio estático no centro	
Equilíbrio em movimento	
Equilíbrio com a perna de trabalho em pied plat	
Equilíbrio com a perna de trabalho a 45°	
Equilíbrio com a perna de trabalho a 90°	
Grelha 3	
Flexibilidade	
Flexibilidade do tronco ao lado	
Flexibilidade do tronco à frente	
Flexibilidade do tronco atrás	
Consegue subir a perna a 90°- <i>devant/à la second/Derrière</i>	
Espargatas- perna direita e perna esquerda- também de frente	
Flexibilidade coxo-femural	
Grelha 4	
Força	
Controle do encaixe pélvico ao longo de todos os exercícios.	
Sustentação das pernas nos exercícios de adagio- <i>Devant/À la second/ Derrière</i>	
Sustentação da posição vertical durante os exercícios	
Força na lombar	
Sustentação da parede abdominal durante os exercícios	
Força no Core	
Grelha para as aulas de Técnica de Dança Clássica	

Apêndice C – Grelha de Observação da Aula de Barra no Chão

Grelha de Observação- aula feita de barriga para baixo, para cima de lado e sentada	
Resistência	
Motivação	
Reação às correções da professora	
Postura	
Pontualidade	
Noção da colocação da anca.	
Flexibilidade:	
Coxo-Femural;	
Rotação da anca;	
Facilidade em puxar as pernas <i>devant</i> e <i>à la second</i> ;	
Tronco;	
Espargatas;	
Movimentos <i>Derrière</i> .	
Força:	
Sustentação das pernas <i>devan/ a la second</i> e <i>Derrière</i> a 90° ou mais;	Força no Core;
Lombar;	Facilidade em exercícios de abdominais;
Costas;	Sustentação da posição vertical enquanto estão sentadas;
Sustentação da parede abdominal durante os exercícios;	
Controlo pélvico ao longo da aula;	

Apêndice D – Grelhas de Observação com Avaliação

Grelhas da Aula de Técnica de Dança Clássica

Pontos a Observar	Alunos					
Grelha 1	A(J)	B(S)	C(M)	D(I)	E(T)	F(MA)
Execução Técnica	5	4	3	2	2	0
Execução Artística	3	3	3	3	3	0
Atitude em aula	5	3	4	2	3	0
Motivação	5	3	4	1	3	0
Pontualidade	5	5	5	2	2	0
Capacidade de atenção	5	3	4	2	3	0
Musicalidade	4	4	4	4	4	0
Reação às correções do professor	5	3	4	4	3	0
Avaliação através da classificação: 0-5						

Pontos a Observar	Alunos					
Grelha 2	A(J)	B(S)	C(M)	D(I)	E(T)	F(MA)
Coordenação-Capacidade de combinação/Capacidade de equilíbrio						
Movimento dos braços com o movimento da cabeça	5	4	3	2	3	0
Movimento de pernas com o movimento de braços e cabeça	5	4	3	2	3	0
Equilíbrio estático na Barra	5	4	4	4	4	0
Equilíbrio estático no centro	4	3	3	2	3	0
Equilíbrio em movimento	4	3	3	2	3	0
Equilíbrio com a perna de trabalho em <i>pied plat</i>	5	4	4	4	3	0
Equilíbrio com a perna de trabalho a 45°	4	4	3	2	3	0
Equilíbrio com a perna de trabalho a 90°	4	3	3	2	3	0
Avaliação através da classificação: 0-5						

Pontos a Observar	Alunos					
Grelha 3 Flexibilidade	A(J)	B(S)	C(M)	D(I)	E(T)	F(MA)
Apresenta flexibilidade do tronco ao lado	5	5	4	3	3	0
Apresenta flexibilidade à frente	5	5	4	3	3	0
Apresenta flexibilidade atrás	5	5	4	3	3	0
Sobe a perna a 90º:						
<i>Devant</i>	5	5	4	3	4	0
<i>À la Seconde</i>	5	5	4	4	4	0
<i>Derrière</i>	5	5	3	2	3	0
Espargatas:						
Perna direita	5	5	5	4	4	0
Perna esquerda	5	5	5	3	4	0
De frente	5	5	5	4	4	0
Flexibilidade coxo-femural	5	5	3	3	3	0
Avaliação através da classificação: 0-5						

Pontos a Observar	Alunos					
Grelha 4 Força	A(J)	B(S)	C(M)	D(I)	E(T)	F(MA)
Controle do encaixe pélvico ao longo de todos os exercícios	5	4	3	2	3	0
Sustentação das pernas nos exercícios de <i>Adágio</i>						
<i>Devant</i>	5	4	3	2	4	0
<i>À la Seconde</i>	5	4	3	2	4	0
<i>Derrière</i>	5	4	3	2	3	0
Sustentação da posição vertical durante os exercícios	5	4	4	2	4	0
Força na lombar	5	4	3	2	3	0
Sustentação da parede abdominal durante os exercícios	4	3	2	1	3	0
Força no <i>core</i>	5	3	2	2	3	0
Avaliação através da classificação: 0-5						

Grelha da Aula de Barra no Chão

Pontos a Observar	Alunos					
	A(J)	B(S)	C(M)	D(I)	E(T)	F(MA)
Grelha Aula de Barra no Chão						
Resistência	5	4	5	4	4	0
Motivação	5	4	5	3	4	0
Reação às correções do professor	5	3	5	3	3	0
Alinhamento da coluna vertebral	5	5	3	3	3	0
Alinhamento da anca	5	4	3	3	3	0
Respiração	4	4	3	3	3	0
Flexibilidade						
Articulação Coxo-femural (rotação da anca)	5	5	3	3	3	0
Facilidade em puxar as pernas <i>Devant</i> e à <i>la Seconde</i>	5	5	3	3	3	0
Espargatas	5	5	4	4	4	0
Movimentos <i>derrière</i>	5	4	3	3	2	0
Costas	5	4	3	3	3	0
Isquiotibiais	5	5	3	3	4	0
Força						
Sustentação das pernas <i>Devant à la Seconde</i> e <i>Derrière</i> a 90º ou mais	5	4	3	3	4	0
Lombar /costas	5	4	3	3	3	0
Sustentação da parede abdominal durante os exercícios	5	3	2	3	2	0
Controlo pélvico ao longo da aula	5	4	2	3	2	0
Facilidade em exercícios de abdominais	5	4	3	3	4	0
Sustentação da posição vertical enquanto estão sentadas	5	5	4	3	3	0
Avaliações de: 0-5						

Apêndice E - Observações Individuais sobre o Desempenho dos Alunos durante o Período de Lecionação

Aluna J - A aluna mostrou-se bastante esforçada, empenhada, concentrada e muito com um grau de maturidade distinto. Possui uma ótima coordenação motora, nomeadamente ao realizar movimentos complexos com os braços, pernas e cabeça. Demonstra adequabilidade de equilíbrio estático na barra e no centro, bem como equilíbrio em movimento. A flexibilidade no tronco e nos membros inferiores surgem como pontos de destaque positivos. A aluna não demonstra qualquer dificuldade em elevar as pernas até aos 90º, ou ângulos superiores, em nenhuma direção. Relativamente às componentes da força e consciência corporal, observa-se que a aluna 'J' possui o *core* devidamente fortalecido e detém uma elevada noção corporal para a sua idade. A aluna apresenta também uma resistência física acima da média. Uma das suas dificuldades respeita à vertente artística, dado que demonstra pouca expressividade. Aluna com forte domínio da componente técnica, necessita de explorar em maior profundidade a sua aptidão artística. Não obstante, é uma aluna atenta, ponderada e versátil, que facilmente se adapta às correções que lhe são comunicadas.

Aluna S - A aluna demonstra empenho, mas possui tendência para distrações e conversar com as colegas. Possui inúmeras qualidades físicas, exibindo facilidade ao realizar os exercícios, mas não atinge o expoente máximo das suas capacidades físicas por falta de confiança e, por vezes, falta de vontade. Em algumas aulas, a aluna não controlou adequadamente a musculatura abdominal, refletindo dificuldades de equilíbrio na barra e no centro, tanto em movimento quanto em regime estático. Detém bastante flexibilidade e não transparece qualquer dificuldade em elevar as pernas a 90º em qualquer direção. Revela força nos membros inferiores suficiente para as pernas subirem mais e estabilizarem em suspensão. Contudo, pode desenvolver mais força nos membros inferiores, principalmente na perna direita. É uma aluna insegura que precisa de entender as suas qualidades físicas e estar ciente do seu físico impecável, fatores que lhe conferem potencial para se tornar uma Bailarina profissional distinta. A estagiária demonstrou empatia com a aluna desde o primeiro dia de estágio.

Aluna I – A aluna revelou-se pouco empenhada e concentrada, e, à semelhança da aluna ‘S’, com bastante tendência para se distrair e conversar. Por vezes, acabou por distrair as colegas, não só em conversa, mas também por faltas de assiduidade, causando interrupções na aula. A aluna demonstrou má educação, ócio e pouca vontade de aprender e evoluir. Memoriza bem os exercícios, mas tem dificuldades na sua coordenação. Não controla adequadamente o encaixe pélvico e mostra defeitos na ativação do *core*, não produzindo a força expectável proveniente da região abdominal. Durante a aula, verifica-se uma predisposição para inclinar a cabeça e manter as mãos abertas, o que é indicativo de má colocação. Possui flexibilidade reduzida no tronco e nos membros inferiores. Não evidencia facilidade em atingir os 90º através da elevação das pernas em nenhuma direção, pelo que a anca tem também tendência a oscilar. Em contraste, a aluna apresentou alguma resistência durante ambas as aulas de TDC e Barra no Chão, mostrando-se sempre motivada no decorrer das aulas.

Aluna M - A aluna demonstra empenho, mas por vezes distrai-se com as colegas. Apesar de ter um físico robusto, apresenta alguma falta de coordenação durante os exercícios, principalmente na Barra no Chão. Possui dificuldade em manter a parede abdominal em contração, frequentemente colocando o peso do corpo “atrás”. Em muitos exercícios, “senta-se nas pernas”, o que indica reduzida consciência corporal e colocação inadequada. A aluna revela um nível razoável de flexibilidade ao nível membros inferiores, mas carece de força para elevar as pernas corretamente até 90º. No que respeita ao tronco, demonstra pouca flexibilidade e força. Durante as aulas de TDC e Barra no Chão, não estendeu as pernas até ao máximo, tendo necessitado de alongar constantemente a parte posterior das pernas. Apesar de demonstrar um baixo grau de resistência nas aulas de Barra no Chão, a aluna ‘M’ mostrou-se disposta a evoluir.

Aluna T - A aluna ‘T’ foi observada e frequentou algumas aulas de lecionação acompanhada e lecionação autônoma. No entanto, por motivos pessoais, a aluna optou por desistir.

Aluna MA – A aluna ‘MA’ foi observada apenas em quatro aulas. Detinha várias dificuldades de natureza física, incluindo falta de flexibilidade e força. No entanto, era muito trabalhadora e empenhada. Por não estar integrada na turma, acabou por desistir.

Apêndice F - Organização Cronológica do Período de Estágio

Mês	Nºde aulas	Dias	Ação
Outubro 2023	15	3-4-6-10-11-13-17-18-20-24-27	Observação: Elaboração das grelhas de observação e avaliação das mesmas. Lecionação acompanhada: Nas aulas de TDC: Implementação de exercícios de <i>core</i> no início da aula. Nas aulas de Barra no Chão: Implementação de exercícios de força para os membros inferiores, costas e <i>core</i> .
Outubro- Novembro 2023	7	27-3-10-17	Lecionação autónoma: Aulas de TDC: O aquecimento foi conduzido com exercícios feitos pela estagiária, e a barra e o centro consistiram em uma aula de teste com correções realizadas pela estagiária. Aulas de Barra no Chão: Implementação de exercícios de força e aplicação do método de Boris Kniaseff
Dezembro	1	15	Lecionação autónoma: Aulas de Barra no Chão: Implementação de exercícios de força e aplicação do método de Boris Kniaseff.
Dezembro	-----	De 16 a 2 jan	Interrupção das férias de Natal
Janeiro 2024	8	De 5-12-19-26	Aula de TDC: O aquecimento foi conduzido com exercícios feitos pela estagiária, e a barra e o centro consistiram em uma aula de teste com correções realizadas pela estagiária. Aula de Barra no Chão: A orientadora observou a aula. Implementação de novos exercícios de força e do método de Boris Kniaseff.
Fevereiro	8	De 2-9-16-23	Aula de TDC: O aquecimento, o <i>Adágio</i> da barra e do centro foram conduzidos com exercícios elaborados pela estagiária. No entanto, a aula completa foi ministrada pela estagiária. Aula de Barra no Chão: Implementação de exercícios de força e dos métodos de Boris Kniaseff e Progressing Ballet Technique.
Março	5	De 1-8-15-22	Aula de Barra no Chão: Implementação de exercícios de força e dos métodos de Boris Kniaseff e Progressing Ballet Technique.
Março-Abril	-----	De 23 a 7	Interrupção de férias da Pascoa
Abril	2	De 19-26	Aula de Barra no Chão: Implementação de exercícios de força e dos métodos de Boris Kniaseff e Progressing Ballet Technique.
Maiο	4	10-17-24-31	Aula de Barra no Chão:

A Barra no Chão como ferramenta de treino do *Developpé* nas aulas de Barra no Chão e de Técnica de Dança Clássica do 3º Ano da Dance Spot - Conservatório de Dança

			Implementação de exercícios de força e dos métodos de Boris Kniaseff e Progressing Ballet Technique. No dia 10, gravação dos vídeos dos exercícios do estágio.
Junho	2	21-29	Participação em outras atividades Espetáculo final de Ano "Sonho de uma noite de Verão"

Apêndice G - Tabelas dos Exercícios Implementados na Aula de Barra no Chão

Exercícios Sentados no Chão	
Exercício 1 Esta sequência de exercícios é excelente para desenvolver força e controle nas pernas. Em nível iniciado começa-se com um número menor de repetições e aumenta gradualmente conforme a força e a flexibilidade melhoram. Em níveis mais avançados, para um desafio extra, pode-se adicionar pesos leves ou aumentar o tempo de execução das elevações.	
Descrição do Exercício	
Posição Inicial <ul style="list-style-type: none">• Pernas: Esticadas à frente• Pernas: Em posição <i>en dehors</i> (ou seja, rotacionadas externamente, como na posição de Ballet).• Braços: Semifletidos e posicionados à retaguarda	
Execução do Exercício	
Tempo	Movimento
1-16	Elevação da perna direita: Levantar a perna direita mantendo-a esticada à frente <i>en dehors</i>
1-16	Elevação da perna esquerda: Levantar a perna esquerda mantendo-a esticada à frente <i>en dehors</i>
1-8	Elevação da perna direita: Repetir o movimento com a perna direita
1-8	Elevação da perna esquerda: Repetir o movimento com a perna esquerda
1-4	Elevação da perna direita: Elevação da perna direita novamente.
1-4	Elevação da perna esquerda: Elevação da perna esquerda novamente
1-2	Elevação da perna direita: Elevar a perna direita por 2 tempos
1-2	Elevação da perna esquerda: Elevar a perna esquerda por 2 tempos
1-16	Elevação alternada: Elevar as pernas alternadamente (direita, esquerda) mantendo a precisão do movimento
Descanso: Uma pausa para relaxar e recuperar.	
Repetições: Repita toda a sequência conforme necessário para o objetivo do treino.	
Observações e Orientações	
Postura e Alinhamento <ul style="list-style-type: none">• Postura do Tronco: Manter o tronco alinhado e estável durante o exercício para evitar inclinações ou compensações que possam causar desconforto.• Ancas: Manter as ancas alinhados e evitar que elas se inclinem para os lados ao levantar as pernas.	

Amplitude de Movimento

- Se a elevação total das pernas for difícil, deve-se ajustar a amplitude do movimento para que seja confortável e seguro. Trabalhar progressivamente para aumentar a amplitude com o tempo.

Respiração

- **Inspiração:** Ao preparar-se para levantar a perna.
- **Expiração:** Ao levantar a perna e ao retornar à posição inicial.

Equilíbrio e Controle

- **Usar uma Parede ou Barra:** Se necessário, a aluna deve manter-se perto de uma parede ou barra para suporte adicional e melhor equilíbrio durante a execução.

Repetição e Intensidade

- **Repetições:** Ajustar o número de repetições conforme o nível de habilidade e resistência do praticante.

Descanso: Deve-se confirmar que o descanso seja suficiente para evitar fadiga excessiva.

Nota: Para evitar sobrecarga, é lícito variar os exercícios e adicionar outros que trabalhem diferentes grupos musculares ou enfoquem diferentes habilidades, como força, flexibilidade e coordenação.

Exercício 2

Esta sequência é excelente para desenvolver força, flexibilidade e controle muscular nas pernas, além de melhorar a coordenação e a estabilidade do tronco. Contudo deve-se ajustar os exercícios conforme necessário para o nível de habilidade e o conforto dos praticantes. O nível iniciado começa com um cubo e um número de repetições menor se for necessário à medida que a força e a flexibilidade aumentam, remova o cubo e adicione mais repetições para aumentar o desafio.

Descrição do Exercício

Posição Inicial

- **Pernas:** Esticadas à frente em *en dehors* (com a rotação externa típica do Ballet).
- **Braços:** Semifletidos à retaguarda.
- **Cubo de Yoga:** Posicionado ao lado do joelho para suporte e alinhamento.

Execução do Exercício

Tempo	Movimento
1-2	Elevação da perna: Levantar a perna mantendo-a esticada.
3-4	<i>Demi rond de jambe</i> por cima do cubo com o pé fletido.
5-6	Volta: Retornar a perna à posição inicial.
7	Estica o pé: Estender o pé no final do movimento.
8	Desce: Baixar a perna de volta à posição inicial.
1-64	Repetir (8x): Repita toda a sequência 8 vezes com a mesma perna.

Repetições: Neste exercício, também é possível realizar o movimento com as duas pernas ao mesmo tempo, mantendo os braços semifletidos ao lado do corpo. Se as alunas sentirem muita dificuldade, podem apoiar os cotovelos no chão.

Descanso: Após completar as repetições com uma perna, descansa-se e repete-se com a outra perna.

Observações e Orientações

Postura e Alinhamento

- **Estabilidade do Tronco:** O tronco mantém-se ereto e estável durante a execução para evitar compensações e melhorar a eficiência dos movimentos.
- **Rotação Externa:** Deve-se trabalhar a rotação externa das pernas lentamente e com controle, aumentando gradualmente a amplitude à medida que a flexibilidade melhora.

Apoio e Mobilidade

- **Cubo de Yoga:** Usa-se o cubo para ajudar a manter a perna em alinhamento e para suporte. O cubo deve ser ajustado conforme necessário para facilitar o movimento.
- **Flexibilidade do Pé:** O movimento de esticar o pé, deve ser feito de forma controlada para evitar tensão excessiva.

Controle e Coordenação

- **Movimento Fluido:** Ter em atenção que o *demi rond de jambe* e outros movimentos têm de ser executados de forma fluida e coordenada. Evitando movimentos bruscos ou descoordenados.

Respiração

- **Inspiração:** Ao preparar o movimento.
- **Expiração:** Durante a execução dos movimentos e ao retornar à posição inicial

Dificuldade na Rotação e Estabilização: Se houver dificuldade em manter o calcanhar *en dehors* e estabilizar a anca, deve-se aplicar exercícios de fortalecimento do *core* e alongamento dos músculos rotadores externos da anca.

Mobilidade do Tronco: Trabalhar em exercícios de mobilidade e fortalecimento do tronco para melhorar o controle e a estabilidade

Exercício 3

Exercício focado em desenvolver a força, flexibilidade, controle nas pernas, além de melhorar a técnica e a coordenação. Tem ênfase na execução técnica de movimentos específicos. Deve ser ajustado conforme necessário para atender às necessidades dos praticantes.

Descrição do Exercício

Posição Inicial

- **Pernas:** Esticadas à frente em 5ª posição em *en dehors* (com rotação externa).
- **Braços:** Semifletidos à retaguarda.

Execução do Exercício:

Tempo	Movimento
1-2	<i>Retiré:</i> Levantar a perna para <i>retiré</i> , mantendo-a em <i>en dehors</i>
3-4	<i>Developpé Devant:</i> Elevar a perna à frente e agarrar com o braço contrário. A cabeça vira para o lado da perna
5-6	Largar a perna e sustentar: Deixar a perna na posição e manter, com os braços para a retaguarda e a cabeça virada para a frente
7-8	Desce: Baixar a perna de volta à posição inicial
1-32	Repete: Repetir a sequência 4 vezes com a mesma perna
Descanso	Fazer uma pausa e repetir a sequência com a outra perna (4x).
Descanso	Fazer uma pausa e repetir a sequência com ambas as pernas (4x)
Descanso	Repetir a sequência completa à <i>la Seconde</i> (4x perna direita, 4x perna esquerda, e 4x com ambas as pernas).

Observações e Orientações

Postura e Alinhamento

- ***Retiré:*** É importante que o corpo esteja alinhado e o *core* estabilizado para manter a rotação externa e o controle ao levantar a perna.
- ***Developpé:*** Ao segurarem a perna com o braço contrário, as alunas devem manter a postura ereta e o tronco alinhado. A cabeça deve mover-se de forma controlada para evitar tensão no pescoço.

Estabilidade e Controle

- **Sustentação da Perna:** É necessário trabalhar a força dos músculos estabilizadores do *core* e das pernas para melhorar a capacidade de sustentar a perna elevada.
- ***Grand Pliés:*** É extremamente importante a concentração na manutenção da rotação externa durante os *grand pliés* é para melhorar a estabilidade e a técnica.

Coordenação e Flexibilidade

- **Coordenação:** Praticar a coordenação entre os movimentos das pernas e dos braços para melhorar a execução técnica.
- **Flexibilidade:** Realizar exercícios de alongamento para as ancas e os músculos das pernas para aumentar a amplitude de movimento e a flexibilidade.

Respiração e Ritmo

- **Inspiração:** Ao preparar o movimento e ao levantar a perna.
- **Expiração:** Durante a execução do *Developpé* e ao descer a perna.

Maiores dificuldades

- **Dificuldade no *Retiré* e *Developpé*:** Trabalhar exercícios específicos de rotação externa e controle de *attitude* para melhorar a técnica e a força.
- **Dificuldade na *Sustentação*:** Usar suportes ou barreiras para ajudar a estabilizar a posição e gradualmente trabalhar na sustentação sem suporte.
- **Dificuldade à *la Seconde*:** Fortalecer os músculos laterais e trabalhar na mobilidade da anca para melhorar a estabilidade da perna à *la Seconde*.

Exercício 4

É um exercício excelente para desenvolver força e controle, mas requer atenção à técnica e ao alinhamento para maximizar os benefícios e evitar lesões.

Descrição do exercício

Posição Inicial

- **Perna Esquerda:** Em *retiré en dehors* (posição em que o pé está colocado junto ao joelho da perna de apoio, com rotação externa).
- **Perna Direita:** Esticada ao lado no chão, em *en dehors*.
- **Braços:** Podem estar posicionados de maneira a ajudar na estabilização, como à frente ou lateralmente.

Execução do exercício

Tempo	Movimento
1	Elevação da perna: Levante a perna direita esticada ao lado, com a perna esquerda em <i>retiré en dehors</i> no chão
2	Fica: Manter a perna elevada por um momento
3	Desce: Baixar a perna de volta à posição inicial
1-18	Repetir a sequência (elevação, fica, desce) 6 vezes com a perna direita

Descanso: Após as repetições, descansar e repetir o exercício com a perna esquerda.

Observações e Orientações

Ativação Muscular Correta

- **Músculos da anca e Core:** A aluna deve dedicar-se em ativar os músculos da anca (como os glúteos e rotadores externos) e o core para estabilizar a anca e o tronco durante a elevação.
- **Exercícios de Preparação:** Exercícios preparatórios, como elevações de perna laterais deitado ou clam shells, para ativar os músculos corretos antes de iniciar o exercício.

Estabilidade da Anca e do Tronco

- **Alinhamento Corporal:** O professor deve verificar o alinhamento do corpo dos alunos, antes de iniciar a elevação. A anca deve estar estável e o tronco deve estar firme.
- **Suporte:** Utilizar as mãos no chão ao lado do corpo para um suporte adicional, se necessário, e trabalhar gradualmente para remover esse apoio conforme a força e o equilíbrio melhoram.

Controle e Precisão

- **Elevação e Descida:** Concentração em realizar movimentos lentos e controlados, tanto na elevação quanto na descida da perna, para maximizar o trabalho muscular e evitar movimentos bruscos.

- **Respiração:** Sincronizar a respiração com o movimento inhale (inspirar) ao preparar para a elevação e exhale (expirar) durante a elevação para ajudar a manter o controle.

Maiores Dificuldades

- **Elevação da Perna:** Há desafios em utilizar, o músculo correto para a elevação da perna, como o quadríceps, músculos da anca e glúteos. A estabilidade da anca e do tronco também podem ser um desafio, exigindo uma boa ativação do *core*.
- **Manter a perna elevada:** O desafio aqui é manter a perna elevada sem deixar que a anca ou o tronco se desloquem, o que requer um controle muscular significativo.
- **Descida da perna:** Controlar a descida para evitar que a perna caia rapidamente é importante para maximizar o trabalho dos músculos estabilizadores.
- **Amplitude de Movimento:** Se a elevação total for difícil, os alunos devem começar com uma amplitude menor e aumentar gradualmente conforme a força melhora.
- **Número de Repetições:** Iniciar com menos repetições, se necessário, e aumentar conforme o praticante ganha força e controle.
- **Uso do Músculo Correto:** Se houver dificuldade em utilizar o músculo correto, pode ser útil fazer um aquecimento específico dos músculos envolvidos, como exercícios de ativação dos glúteos e da anca.
- **Estabilidade da Anca e Tronco:** Fortalecer o *core* com exercícios como pranchas ou elevações da anca para melhorar a estabilidade durante o movimento.
- **Suporte Visual e Feedback:** Usar um espelho ou pedir a um colega para fornecer feedback sobre a postura e o alinhamento durante a execução, para garantir que a anca e o tronco permaneçam estáveis.

Exercícios realizados em Decúbito Dorsal	
Exercício 5 – Abdominais É um exercício abdominal realizado deitado de costas, focado em força e controle do core, com uma ênfase particular na coordenação dos braços e do tronco. Contudo deve meter-se a forma correta para garantir os melhores resultados e evitar lesões.	
Descrição do Exercício	
Posição Inicial <ul style="list-style-type: none">• Pernas: Esticadas à frente, em <i>en dedans</i> (rotação interna).• Braços: Posicionados no chão em <i>demi Seconde</i> (abertos lateralmente)	
Execução Do Exercício	
Tempo	Movimento
1	Elevar o tronco com os braços em 5ª posição, movendo-os para 1ª posição.
E	Braços abrem <i>demi Seconde</i> : Enquanto o tronco sobe, os braços abrem para <i>demi Seconde</i> .
2	Enrola o tronco e desce: Enrole o tronco e abaixe-o de volta à posição inicial
1e-16	Repetir o movimento (elevação do tronco, braços em 5ª posição para 1ª posição, abertura dos braços para <i>demi Seconde</i> , enrolamento do tronco e descida) 16 vezes
Observações e Orientações	
Controle na Subida e Descida <ul style="list-style-type: none">• Subida do Tronco: Foco em utilizar os músculos abdominais para erguer o tronco, evitando que o movimento seja impulsionado pelos ombros ou pescoço.• Descida Controlada: Ao descer o tronco, manter a ativação dos músculos abdominais para que a descida seja suave e controlada, sem queda brusca.	
Coordenação dos Braços <ul style="list-style-type: none">• Movimento Fluido: Garantir que os braços se movam de forma coordenada com o tronco. O movimento dos braços deve ser suave e sincronizado com a respiração.• Respiração: Inspirar ao elevar o tronco e os braços, e expirar ao retornar à posição inicial.	
Foco na Postura <ul style="list-style-type: none">• Pés e Pernas: Manter as pernas esticadas e os pés em <i>en dedans</i>, com ênfase na rotação interna. Evitar tensionar a anca.• Coluna e Cervical: Permanecera coluna em alinhamento neutro durante todo o exercício, e cuidado para não forçar o pescoço ao levantar o tronco.	

Maiores Dificuldades

- Se o exercício for muito fácil, pode-se aumentar o número de repetições ou adicionar um peso leve nas mãos para maior resistência. Para alunos com dificuldades, pode-se reduzir o número de repetições ou diminuir a amplitude do movimento.

Exercício 6

O exercício descrito envolve uma série de movimentos focados na força, flexibilidade e controle, com ênfase na manutenção da rotação externa (*en dehors*) e na técnica de *plié*, *Developpé* e *enveloppé*. É excelente para desenvolver a técnica de *plié*, desenvolvido e envolvido, ao mesmo tempo em que melhora a força dos músculos das pernas e a coordenação geral. Manter o foco na execução precisa e controlada para maximizar os benefícios.

Descrição do Exercício

Posição Inicial

- **Braços:** Mãos na cintura.
- **Pernas:** Esticadas à frente em *en dehors* (rotação externa).

Execução do Exercício

Tempo	Movimento
1-2	<i>Grand plié</i> : mantendo os braços na cintura
3-4	<i>Developpé Devant</i> perna direita
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	<i>Developpé à la Seconde</i>
1-2	<i>Enveloppé</i>
3-4	Esticar as duas pernas ao mesmo tempo
5-6	Flete os pés
7-8	Estica os pés
1-24	Repete 3x: Repetir toda a sequência 3 vezes com a perna direita
1-24	Repete 3x perna esquerda
1-24	Repete 2x as duas pernas: Repetir a sequência 2 vezes com ambas as pernas, empurrando para baixo sempre que as pernas se afastam

Observações e Orientações

Manutenção do *En Dehors*

- **Plié:** O aluno deve concentrar-se em ativar os rotadores externos da anca para manter os joelhos voltados para fora durante o *grand plié*. Exercícios de fortalecimento dos músculos da anca, como clamshells e pranchas laterais, podem ajudar.

- **Alinhamento:** O professor deve verificar o alinhamento dos joelhos com os pés. Durante o *plié*, os joelhos devem seguir a linha dos pés, sem colapsar para dentro.

Controle durante o *Developpé* e *Enveloppé*

- **Estabilidade:** O professor deve assegurar de que o *core* do aluno está bem ativado para manter a estabilidade do tronco enquanto a perna se move.
- **Coordenação:** Praticar a transição suave entre *Developpé* e *enveloppé*, mantendo o controle da perna e do tronco.

Flexão e Extensão dos Pés

- **Precisão:** Ao flexionar e esticar os pés, manter o movimento controlado e preciso, com atenção ao envolvimento dos músculos dos tornozelos e dos pés.
- **Alinhamento:** Manter o alinhamento das pernas e dos pés em *en dehors* durante a flexão e a extensão para evitar tensões desnecessárias.

Repetição e Resistência

- **Aumentar Desafios:** Se o exercício for executado com facilidade, considerar adicionar mais repetições ou realizar a sequência em um ritmo mais lento para aumentar a resistência e o controle.
- **Progressão:** Iniciantes podem começar com menos repetições e aumentar gradualmente conforme a força e a técnica melhoram.

Maiores Dificuldades

- **Dificuldade no *En Dehors* durante o *Grand Plié*:** Foco no fortalecimento dos rotadores externos da anca. Praticar exercícios específicos para o *en dehors*, como *relevés* em 1ª posição, pode ajudar a melhorar essa área.
- **Estabilidade no *Enveloppé*:** Trabalhar no equilíbrio e controle durante o *enveloppé*, assegurando que o *core* esteja ativo e a postura mantida.
- **Empurrar para Baixo ao Afastar as Pernas:** Ao realizar as repetições com ambas as pernas, o foco está em ativar os músculos adutores para “empurrar para baixo” ao afastar as pernas, mantendo a força e controle.

Exercício 7

É um exercício de força e flexibilidade, com foco na técnica de *retiré* e *Developpé*. Envolve abraçar a perna em *retiré* por baixo do joelho e realizar uma sequência que alterna entre as pernas e diferentes direções de movimento.

Descrição do Exercício

Posição Inicial

- **Braços:** Braço direito abraça a parte de trás da perna direita puxando o joelho ao peito.
- **Pernas:** Perna direita no máximo *reitré en dedans* com a outra perna esticada no chão *en dehors*.

Execução do Exercício

Tempo	Movimento
1	<i>Developpé Devant en dedans</i>
2	Volta <i>retiré en dedans</i>
3-7	Repetir o movimento (<i>Developpé Devant, volta retire en dedans</i>) 5 vezes
8	Larga a perna
1-4	Fica: Manter a posição por 4 tempos após largar a perna
5-8	Troca de perna
1-16	Repetir toda a sequência 16 vezes com a perna esquerda
1-32	Repetir toda a sequência <i>à la Seconde</i> .

Observações e Orientações

Manutenção do *En Dedans* e *En Dehors*

- ***En Dedans:*** No *retiré en dedans*, é importante que o joelho esteja virado para dentro, mantendo o alinhamento e evitando a rotação externa.
- ***En Dehors:*** Ao realizar a sequência ao lado, em *retiré en dehors*, a concentração está focada na rotação externa da anca, garantindo que o joelho esteja voltado para fora.

Controle durante o *Developpé*

- **Estabilidade:** Manter o *core* ativado para estabilizar o tronco enquanto a perna se move.
- **Fluidez:** O movimento de *Developpé* deve ser fluido, evitando trancos e garantindo uma extensão suave e controlada.

Transições Suaves

- **Volta ao *Retiré:*** Ao retornar ao *retiré*, o movimento deve ser controlado, sem deixar a perna “cair” ou perder a postura.

- **Troca de Perna:** Durante a troca de perna, manter o controle e a precisão para evitar desestabilizar o tronco.

Respiração

- **Coordenar com o Movimento:** Respirar profundamente ao elevar a perna em *Developpé* e exale ao retornar ao *retiré*.

Maiores Dificuldades

- **Modificações:** Se o exercício for muito difícil, reduzir o número de repetições ou executar os movimentos com uma amplitude menor.
- **Progressão:** Para aumentar a dificuldade, pode-se adicionar mais repetições ou incluir resistência, como o uso de uma faixa elástica leve.

Exercício 8

É uma sequência complexa de abdominais que combina trabalho de core com técnicas de Ballet, como *retiré*, *attitude* e perna elevada. Ele é projetado para fortalecer não só o core, mas também para melhorar a colocação das pernas e a resistência muscular. Ou seja, exercício 8 é altamente eficaz para fortalecer o core, melhorar a colocação das pernas e desenvolver resistência. Ele é exigente, mas os benefícios para a força e a técnica de Ballet são significativos, tornando-o uma parte essencial de qualquer rotina de Barra no Chão.

Descrição do Exercício

Posição Inicial

- **Braços:** Estendidos no chão pronto para acompanhar o movimento
- **Pernas:** Esticadas á frente

Execução do Exercício

Tempo	Movimento
1	Elevação do tronco: Levantar o tronco enquanto a perna de trabalho passa para <i>retire en dehors</i> . A perna oposta está esticada à frente.
E	Braços em 5ª posição: Manter os braços em 5ª posição enquanto a perna alcança o <i>retiré</i>
2	Braços descem para <i>demi Seconde</i> : Quando a perna atinge o <i>retire en dehors</i> , os braços descem para <i>demi Seconde</i> .
3-4	Enrolar o tronco e descer: Enrolar o tronco em direção ao chão, trazendo a perna de volta à posição inicial, esticada à frente.
5-12	Repetir o movimento descrito anteriormente, mudando a perna de trabalho e ajustando a posição das pernas conforme necessário.
	O processo repete-se em <i>attitude</i> e com a perna elevada à frente. Durante as 3 diferentes sequências de abdominais poderá e deve haver uma pausa entre elas.

Observações e Orientações

Controle e Estabilidade

- **Core Ativado:** Manter o core firme para suportar o peso das pernas e evitar tensão desnecessária na parte inferior das costas.
- **Estabilidade do Tronco:** Manter o tronco estável ao elevar e baixar as pernas para garantir que o movimento seja controlado e preciso.

Posição das Pernas

- **Retiré:** Atenção o pé deve estar corretamente colocado junto ao joelho da perna de suporte.
- **Attitude:** Manter o joelho elevado e o pé na linha da cabeça, evitando que a perna caia para frente ou para trás.

- **Perna Elevada:** A perna deve estar completamente esticada e elevada à frente, com o pé esticado.

Coordenação dos Braços

- **Movimento Fluido:** Os braços devem mover-se de forma fluida e sincronizada com o movimento das pernas, contribuindo para o equilíbrio e a estética do exercício.

Respiração

- **Controle da Respiração:** Respirar profundamente ao elevar o tronco e expire ao descer, ajudando a manter a estabilidade e a energia ao longo do exercício.

Maiores Dificuldades

- **Para Alunos Iniciantes:** Reduzir o número de repetições ou a amplitude do movimento.
- **Para Avançados:** Aumentar as repetições ou adicione resistência, como um peso leve nos tornozelos.

Exercício 9 – Exercício Na lateral com Bola de Pilates

Deitadas de lado com a bola de Pilates entre as pernas. O braço direito está apoiado no chão em ângulo reto com o corpo, e a mão esquerda está posicionada à frente do peito para suporte. É um exercício crucial para o desenvolvimento físico e técnico dos Bailarinos, fortalece o *core*, melhora a técnica, e promove a estabilidade, coordenação e resistência necessárias para a execução eficaz e expressiva dos movimentos de Ballet.

Posição Inicial

- **Braços:** Braço direito apoiado no Chão em angulo reto com o corpo, e a mão esquerda esta posicionada à frente do peito para suporte
- **Pernas:** Bola de Pilates entre as pernas, as pernas continuas esticadas *en dehor*

Execução do Exercício

Tempo	Movimento
1-2	<i>Retiré:</i> Levante a perna mantendo-a em <i>retiré</i> , com o braço direito no chão em ângulo reto e a mão esquerda apoiada à frente do peito
3-4	<i>Developpé:</i> Elevar a perna e ao mesmo tempo colocar a mão esquerda na bola para apoio
5-6	<i>Enveloppé:</i> Dobre a perna e deixe a bola
7-8	Estica: Estique a perna novamente
1-32	Repetir o processo com a perna direita 4 vezes
1-32	Repetir o processo com a perna esquerda 4 vezes
1-32	Sem Bola: Repetir o exercício sem a bola, insistindo na atitude com o objetivo de manter o joelho junto do ombro.

Observações e Orientações

Força no Braço de Apoio: É crucial manter a força no braço de apoio para garantir estabilidade e suporte durante o exercício.

Controle e Precisão: Foco em realizar cada movimento com precisão e controle, especialmente ao elevar e esticar a perna.

Posição da Perna: Ao executar o exercício sem a bola, prestar especial atenção na colocação da perna em *attitude* para garantir que o joelho esteja alinhado com o ombro.

Fortalecimento do Core

- **Desenvolvimento Muscular:** O exercício reforça os músculos abdominais e oblíquos, essenciais para uma base sólida. Isso melhora a estabilidade e o controle do tronco.
- **Melhoria da Postura:** Um *core* forte ajuda a manter uma postura correta durante a execução de movimentos complexos e dinâmicos.

Melhoria da Técnica de *Plié* e *Attitude*

- **Ajuste da Postura:** A prática ajuda a manter a perna em *attitude* e *retiré* com precisão, fundamentais para a execução de movimentos de ballet.

- **Controle da Perna:** O exercício desenvolve o controle necessário para manter a perna na posição desejada e estendê-la com eficácia, essencial para a técnica de Ballet.

Estabilidade e Equilíbrio

- **Apoio e Estabilidade:** O exercício enfatiza a importância do braço de apoio, fortalecendo-o para garantir estabilidade durante a execução de movimentos de perna.
- **Melhoria do Equilíbrio:** Trabalhar com a bola de Pilates e sem ela desenvolve a capacidade de manter o equilíbrio enquanto executa movimentos dinâmicos.

Coordenação e Precisão

- **Sincronização dos Movimentos:** A combinação de movimentos de perna e braço com a bola exige coordenação e precisão, melhorando a fluidez dos movimentos.
- **Desenvolvimento da Técnica:** A precisão no levantamento e estiramento da perna é crucial para a técnica de balé e ajuda na execução de passos avançados.

Flexibilidade e Mobilidade

- **Aumento da Flexibilidade:** O exercício contribui para a flexibilidade da perna e do quadril, facilitando a realização de movimentos amplos e de alta qualidade.
- **Mobilidade da Anca:** Melhora a mobilidade da articulação do quadril, permitindo uma gama mais ampla de movimentos e melhor desempenho em técnicas de balé.

Resiliência e Resistência

- **Desenvolvimento da Resistência:** A prática contínua e a execução repetida ajudam a construir resistência muscular, essencial para a execução prolongada de apresentações e ensaios.
- **Aptidão Física Geral:** Contribui para a aptidão física geral e a resistência, fundamentais para a manutenção de uma carreira de Dança exigente.

Correção Postural e Técnica

- **Correção de Desvios:** O exercício ajuda a corrigir possíveis desvios posturais e técnicos, melhorando a forma e a execução dos movimentos.
- **Conscientização Corporal:** A prática aumenta a conscientização corporal e o controle sobre os próprios movimentos, essencial para a perfeição técnica.

Maiores Dificuldades

Força no Braço de Apoio

- **Estabilidade:** Manter a força e estabilidade no braço de apoio pode ser difícil, especialmente durante a execução dos movimentos de elevação e esticamento da perna. A falta de força ou resistência no braço pode afetar a capacidade de manter o equilíbrio e o suporte adequado.

Controle da Perna

- **Precisão:** Manter a perna em *retiré* e realizar o *Developpé* com precisão exige um controle muscular avançado. Pode ser difícil manter a perna na posição correta e realizar os movimentos suaves e coordenados, especialmente ao realizar o *Developpé* e o esticar.
- **Estabilização da Perna:** O movimento de esticar a perna e retornar à posição inicial requer um controle preciso, o que se complica, especialmente quando se está a tentar manter o alinhamento correto.

Coordenar Movimentos

- **Sincronização:** Coordenar os movimentos da perna com a posição dos braços e a interação com a bola pode ser difícil. A precisão é crucial para realizar os movimentos corretamente e evitar compensações ou desalinhamentos.
- **Troca de Apoio:** Movimentar a mão para apoiar a bola e depois soltá-la exige uma boa coordenação e sincronização, o que pode ser desafiador, especialmente se a técnica ainda estiver em desenvolvimento.

Controle da Bola

- **Manutenção da Posição:** Quando a bola é usada, é importante mantê-la estável entre as pernas durante o movimento. Pode ser difícil controlar a bola e evitar que ela se mova ou caia durante o exercício.
- **Transição com a Bola:** Soltar a bola na fase de *Developpé* e reverter o movimento pode exigir uma coordenação precisa para evitar movimentos bruscos ou desestabilização.

Manutenção da Atitude

- **Alinhamento da Perna:** Manter a perna elevada em atitude com o joelho alinhado ao ombro pode ser desafiador. A dificuldade pode acentuar-se ao remover a bola e tentar manter a posição com apenas a perna em atitude.
- **Consistência:** Manter a qualidade de atitude durante as repetições e transições pode ser difícil e exigir prática constante.

Resistência e Persistência

- **Fatiga Muscular:** Realizar o exercício repetidamente pode causar fadiga muscular, especialmente na área do *core* e nos músculos da perna. Manter a forma correta e a resistência ao longo das repetições pode ser complicado, mas não impossível.
- **Capacidade de Recuperação:** A recuperação entre as repetições e séries pode ser difícil para alguns praticantes, afetando a execução e a qualidade do movimento.

Concentração e Técnica

- **Atenção aos Detalhes:** A técnica precisa ser monitorada constantemente para garantir que cada movimento seja executado corretamente. Manter a concentração durante todo o exercício é crucial para evitar erros e melhorar a eficácia do exercício.

Fortalecimento Muscular: Trabalhar na força do *core* e dos braços através de exercícios específicos pode ajudar a superar a dificuldade em manter o braço de apoio.

Prática Gradual: Começar com movimentos mais simples e gradualmente adicionar a complexidade do exercício pode ajudar a melhorar a coordenação e o controle.

Uso de Suporte Adicional: Utilizar acessórios como a bola de Pilates pode ser útil, mas é importante também praticar o exercício sem a bola para garantir um controle completo da técnica.

Concentração e Técnica: Focar na técnica e realizar o exercício com atenção aos detalhes ajudará a melhorar a execução e reduzir dificuldades.

Exercício 10 - Abdominais Laterais

Este exercício é excelente para fortalecer os músculos oblíquos e melhorar a estabilidade do *core*, contribuindo para uma maior estabilidade geral do corpo.

Descrição do Exercício

Posição Inicial

- **Pernas:** Deitadas lateralmente no chão lateralmente, as pernas formam um ângulo agudo em relação ao tronco.
- **Braços:** A mão do braço que está no chão pode ser usada como apoio para o pescoço, enquanto a outra mão pode descansar na lateral do corpo ou no chão à frente do peito para suporte.

Execução do Exercício

Tempo	Movimento
8x	A perna que está no chão eleva-se ao encontro da outra.
8x	Outro lado, outra perna

Observações e Orientações

Alinhamento do Corpo: O professor deve certificar-se de que os corpos das alunas estejam completamente alinhados durante o exercício. As ancas e os ombros devem estar equiparados, um sobre o outro, para evitar qualquer inclinação ou rotação.

Controle do Movimento: É importante que o movimento seja controlado e lento, tanto na elevação quanto na descida da perna, para maximizar o trabalho dos músculos abdominais laterais e evitar lesões.

Respiração: Manter uma respiração constante e controlada. Expire ao elevar a perna e inspire ao retorná-la à posição inicial.

Estabilidade: Manter o *core* ativado para garantir a estabilidade durante o movimento. Isso ajuda a evitar o balanço ou a rotação do corpo.

Evitar Tensão no Pescoço: Certificar-se de que o pescoço está relaxado e alinhado com a coluna para evitar tensão ou desconforto.

Maiores Dificuldades

Dificuldade em Manter a Perna Elevada

- A força insuficiente nos músculos abdominais e na perna inferior pode dificultar a manutenção da perna elevada.

Progressão Gradual

- Para alunos que têm dificuldade em manter a perna elevada, começar com uma elevação menor e aumentar gradualmente a altura à medida que ganham força.

Exercícios realizados em Decúbito Ventral	
Exercício 11	
Descrição do Exercício	
Posição Inicial <ul style="list-style-type: none">• Pernas: pernas esticadas <i>en dehors</i> em 1ª posição• Braços: ao lado com as palmas da mão para baixo	
Execução do Exercício	
Tempo	Movimento
-----	O tronco eleva-se juntamente com um braço e a perna contrária em <i>Derrière</i> , intercalando-se. Por fim, ambos os braços e ambas as pernas elevam-se ao mesmo tempo. O exercício repete-se com os braços em 5ª posição.
Observações e Orientações	
Estabilização do Tronco <ul style="list-style-type: none">• Desafio: Manter o tronco estável durante a elevação dos membros pode ser difícil, especialmente ao trabalhar com um braço e a perna contrária.• Solução: Foco no fortalecimento do <i>core</i> e na prática de exercícios de estabilização do tronco pode ajudar a melhorar a estabilidade.	
Coordenação dos Membros <ul style="list-style-type: none">• Desafio: Sincronizar a elevação dos braços e pernas, especialmente quando se alterna entre os membros, pode ser complicado.• Solução: Praticar o movimento lentamente e com atenção aos detalhes ajuda a melhorar a coordenação. Utilização de um espelho para verificar a técnica pode ser útil.	
Controle e Precisão na Elevação <ul style="list-style-type: none">• Desafio: Garantir que ambos os braços e pernas, das alunas, sobem de forma precisa e com controle, sem desequilíbrios ou movimentos bruscos.• Solução: Realizar o exercício com uma amplitude de movimento menor inicialmente, aumentando gradualmente à medida que o controle melhora.	
Manutenção da Postura e Alinhamento <ul style="list-style-type: none">• Desafio: Manter a postura correta, com as pernas esticadas e alinhadas, e evitar que a anca se mova ou se desequilibre.• Solução: Trabalhar a flexibilidade e força das pernas e focar na prática da postura correta durante os exercícios de aquecimento e alongamento.	

Maiores Dificuldades

Dificuldade na Transição dos Braços

- **Desafio:** Mudar os braços para a 5ª posição pode exigir uma coordenação adicional e uma transição suave para não perturbar o equilíbrio.
- **Solução:** Praticar o movimento com os braços em 5ª posição separadamente para ganhar familiaridade antes de integrá-los ao exercício completo.

Força Muscular e Resistência

- **Desafio:** Manter a elevação dos membros e a postura correta pode exigir força significativa e resistência muscular, especialmente nos músculos do *core* e membros inferiores.
- **Solução:** Incorporar exercícios de fortalecimento específicos para o *core* e para os músculos das pernas pode ajudar a melhorar a resistência e o desempenho.

Flexibilidade e Alongamento

- **Desafio:** Ter flexibilidade suficiente para elevar a perna em *derrière* e manter a posição pode ser um obstáculo para alguns alunos.
- **Solução:** Realizar exercícios regulares de alongamento e flexibilidade focados nos músculos das pernas e do *core* ajuda a melhorar a amplitude de movimento.

Exercício 12

O exercício descrito tem vários objetivos importantes para o desenvolvimento dos alunos de Dança. Ele fortalece os músculos das pernas, ancas e glúteos, melhora a flexibilidade dos músculos das pernas e pés, e aprimora a consciência corporal. Além disso, o exercício ajuda a manter a estabilidade e o alinhamento do tronco, desenvolve a coordenação entre pernas e pés, e reforça o core. Também aumenta a resistência muscular, permitindo que os alunos mantenham a técnica correta durante a prática e apresentações.

Descrição do Exercício

Posição Inicial

- **Braços:** Apoiados ao lado do tronco, com as palmas das mãos voltadas para baixo.
- **Pernas:** Pernas esticadas e pés esticados em 1ª posição.

Execução do Exercício

Tempo	Movimento
1-2	<i>Grand plié</i>
3-4	<i>Developpé</i> perna direta <i>Derrière</i>
5-6	Subir ambas as pernas em simultaneamente, mantendo a anca em contato com o chão
7-8	desce
1-2	Volta ao <i>grand plié</i>
3-4	Esticar ambas as pernas, mantendo-as em contato com o chão.
5-6	Flete os pés
7-8	Estica os pés

Repetições: As repetições serão ajustadas com base na observação da professora sobre a reação do corpo das alunas e suas dificuldades

Observações e Orientações

Postura e Alinhamento

- Manter o tronco ereto e a anca nivelada durante todo o exercício para garantir uma execução correta e evitar desequilíbrios.

Controle e Precisão

- Concentração máxima em controlar os movimentos das pernas e pés para garantir uma execução precisa e eficaz. Evitar movimentos bruscos.

Fortalecimento do Core

- Utilizar os músculos do core para estabilizar o tronco e ajudar a manter a postura correta durante o exercício.

Flexibilidade e Força

- Trabalhar na flexibilidade dos pés e na força das pernas para facilitar a execução dos movimentos e melhorar a amplitude de movimento.

Respiração

- Manter uma respiração constante e controlada para ajudar na execução dos movimentos e na manutenção da postura.

Aquecimento e Alongamento

- Realizar um bom aquecimento e alongamento antes do exercício para preparar os músculos e prevenir lesões.

Maiores dificuldades

Estabilidade da Anca

- A anca deve permanecer em contato com o chão durante a elevação das pernas. Se a anca se levantar, a professora deve ajudar a aluna a ajustar a posição das pernas e a força aplicada.

Coordenação dos Movimentos

- Sincronizar a elevação das pernas e o ajuste dos pés, enquanto se mantém a postura correta.
- **Solução:** Praticar a coordenação através de exercícios mais simples e progressivamente aumentar a complexidade dos movimentos.

Exercício 13 - Exercício dois a dois com bola de Pilates

O objetivo principal deste exercício é fortalecer a musculatura abdominal, essencial para a estabilidade e controle durante a prática da Dança. Além de trabalhar a força do abdômen, o exercício ajuda a melhorar a coordenação entre os movimentos dos braços e do tronco, o que é crucial para a execução fluida e precisa dos passos de Dança. A prática também contribui para a manutenção da postura correta e desenvolve a consciência corporal e o alinhamento adequado.

Adicionalmente, ao utilizar a bola de Pilates como suporte, o exercício desafia a capacidade do aluno de manter a estabilidade e o equilíbrio, proporcionando um treino que promove o controle e a firmeza durante a execução dos movimentos.

Descrição do Exercício

Posição Inicial

- Colocar o abdômen inferior sobre a bola de Pilates, com o tronco relaxado para frente e os braços em 5ª posição.

Execução do Exercício

- Um colega deve suportar os pés para estabilizar o corpo.
- Elevar o tronco para cima e para baixo, passando os braços pela 2ª posição até alcançar a vertical novamente com os braços em 5ª posição.

Repetições: As repetições serão ajustadas com base na observação da professora sobre a reação do corpo das alunas e suas dificuldades.

Relaxamento em Posição Fetal

- **Posição Inicial:** Barriga para cima e posicione-se em posição fetal, com os joelhos dobrados e os braços ao longo do corpo.
- **Objetivo:** Relaxar as costas e aliviar a tensão acumulada após o exercício na bola de Pilates.

Observações e Orientações

- **Estabilização:** É importante que o colega que está a apoiar os pés mantendo ao colega uma boa estabilidade para evitar qualquer movimento indesejado.
- **Controle do Tronco:** O tronco deve ser elevado e deve baixar de forma controlada para evitar tensão desnecessária na região lombar.
- **Posição dos Braços:** Manter braços bem posicionados e evitar tensionar os ombros para garantir uma execução fluida do movimento
- **Respiração:** Respirar profundamente durante a elevação e expire ao descer, para manter a estabilidade e facilitar a execução.

- **Postura:** Manter o abdômen contraído para proteger a lombar e garantir o alinhamento correto do corpo.
- **Coordenação:** Concentração na coordenação entre os movimentos dos braços e do tronco para um trabalho eficaz dos músculos abdominais.

Maiores Dificuldades

- **Estabilidade:** Manter a estabilidade na bola de Pilates pode ser complicado, especialmente para quem tem dificuldades com o equilíbrio. A instabilidade da bola pode causar desconforto ou dificultar a execução correta do movimento.
- **Coordenação:** A coordenação entre a elevação do tronco e o movimento dos braços pode ser complexa, exigindo prática para sincronizar os movimentos de forma fluida.
- **Manutenção da Postura:** Manter o tronco elevado com a postura correta e os braços em 5ª posição pode ser difícil, especialmente se os músculos abdominais não estão suficientemente fortalecidos.

Exercício 14 - Espargatas

Os exercícios de espargatas têm como objetivo principal melhorar a flexibilidade das pernas e das ancas, que é fundamental para a execução de muitos movimentos de Dança, como *pliés* e extensões de perna. Aumentar a amplitude de movimento das pernas permite uma maior liberdade e controle durante os passos e saltos. Além disso, a prática da espargata ajuda a prevenir lesões ao melhorar a flexibilidade e a mobilidade, reduzindo o risco de movimentos forçados ou mal executados.

Descrição do Exercício

Posição Inicial

- De pé, em 1º posição.
- **Braços:** ao longo corpo.

Execução do Exercício

O exercício consiste em realizar espargatas, tanto frontais quanto laterais, utilizando um temporizador para controlar o tempo dedicado a cada posição. A espargata frontal é feita com uma perna estendida à frente e a outra para trás, enquanto a espargata lateral envolve a extensão das pernas para os lados. O temporizador garante que cada etapa seja executada com a duração adequada, permitindo aos alunos trabalhar a flexibilidade e a amplitude de movimento de maneira controlada e eficiente.

Observações e Orientações

Alinhamento e Postura

- **Espargata Frontal:** A perna de trás tem de estar totalmente estendida e a perna da frente é posicionada o mais longe possível sem comprometer a postura. A pélvis deve estar nivelada para evitar tensões desnecessárias.
- **Espargata Lateral:** Assegurar que as pernas estão estendidas completamente para os lados, mantendo a pélvis alinhada e o tronco ereto. Evitar inclinar-se para frente ou para trás.

Respiração e Relaxamento

- Manter a respiração fluida e constante durante o exercício para evitar a tensão muscular. Inspire profundamente ao se posicionar e expire ao manter a posição.

Aquecimento e Alongamento

- Realizar um aquecimento adequado antes de começar o exercício para preparar os músculos e articulações. Alongamentos dinâmicos e leves são recomendados para evitar lesões. Por isso, é um exercício de final de aula.

Progressão

- Iniciar com períodos mais curtos e vá aumentando gradualmente a duração conforme a flexibilidade e a resistência dos alunos melhoram.

Apoio e Segurança

- Se necessário, usar suportes ou assistências para ajudar a manter o equilíbrio e a postura correta. Verificar se os alunos estão confortáveis e não forcem os limites de seus corpos.

Recuperação

- Após o exercício, orientar os alunos a realizar alongamentos leves e relaxar os músculos para promover a recuperação e evitar rigidez muscular.

Exercício 15 - Posição de Rã

A posição de rã destina-se a proporcionar ao alívio da tensão e relaxamento muscular após alongamentos e exercícios intensos. Este exercício ajuda a restaurar a postura neutra e relaxada, contribuindo para uma recuperação equilibrada e completa. É uma prática importante para garantir que o corpo recupera de maneira adequada.

Exercícios como a posição de rã visam aperfeiçoar aspetos fundamentais para a prática da Dança como a técnica, força, flexibilidade e a coordenação dos alunos. Além disso, promovem o equilíbrio e a recuperação, assegurando um desenvolvimento físico balanceado e seguro.

Apêndice H - Tabelas Implementadas na Aula de TDC

Adágio da Barra		
Descrição do exercício		
Tempo	Movimento	Braços e Cabeça
1-4	<i>Port de bras</i>	----- ----
e	----- ----	<i>Alongé</i>
1-2	<i>Developpé Devant</i>	O braço acompanha o movimento e a cabeça acompanha a mão
3-6	<i>Grand rond de jambe en l'air</i>	Braço 2º posição
7	<i>Fondu</i>	----- ----
8	Fecha na 5ª posição <i>derrière effacée</i>	
E	----- ----	<i>alongé</i>
1-2	<i>Developpé Devant effacée</i>	Braço acompanha o movimento para 5º posição
3	<i>Cambré Derrière</i> com a perna a subir mais	Respiração como braço
e	<i>Tombé coupé Devant</i>	Braço em 2º posição
4	<i>Pas de bourrée para en face</i>	----- ----
5-6	<i>Developpé a la Seconde</i>	Braço acompanha o movimento para 5º posição
7	<i>Degagé</i>	Braço 2º posição
8	Fecha 5º posição <i>Derrière</i>	Braço <i>bras bas</i>
1-16	<i>Repete tudo en dedans</i>	

Observações:

Port de bras: A transição do *port de bras* deve ser suave e contínua, garantindo que a cabeça siga o movimento da mão para manter a linha do corpo elegante.

Developpé Devant: Durante o *developpé*, é essencial manter a estabilidade do tronco, garantindo que o movimento do braço para a 1ª posição seja fluido e sincronizado com a perna.

Grand rond de jambé en l'air: Certifique-se de que o movimento seja controlado e que o braço na 2ª posição mantenha a abertura correta, sem comprometer a postura.

Fondu: Este movimento exige controle e força na perna de base. É importante que a descida e a subida sejam feitas com precisão e fluidez.

Alongé: Durante o *alongé*, alongue completamente os braços, mantendo a elegância e a continuidade do movimento.

Cambré Derrière: O *cambré* deve ser profundo, mas sempre respeitando os limites do corpo para evitar lesões, enquanto o braço guia a respiração.

Tombé coupé Devant: A transição para o *tombé* deve ser feita de maneira suave, com atenção à colocação da perna e do pé.

Dificuldades do exercício

Coordenação entre braços e pernas: A coordenação simultânea dos movimentos de braços e pernas pode ser difícil para alguns alunos, especialmente quando o braço e a perna se movem em direções opostas.

Estabilidade do tronco: Manter o tronco estável durante movimentos como o *developpé Devant* e o *grand rond de jambe en l'air* pode ser difícil. A tendência é que os alunos inclinem o tronco ou percam o alinhamento.

Controle de equilíbrio: Movimentos como o *fondue* e o *cambré Derrière* exigem um bom controle do equilíbrio. Pode ser difícil manter a estabilidade sem comprometer a forma correta do movimento.

Sincronização com a respiração: Coordenar a respiração com movimentos como o *cambré Derrière* e outros passos fluidos pode ser difícil para alguns alunos, impactando a fluidez do exercício.

Precisão nas transições: Transições suaves entre os diferentes movimentos, especialmente ao mudar de direção (*en dehors* para *en dedans*), requerem prática e podem ser desafiadoras para manter a continuidade e o ritmo.

Força nas pernas e pés: Movimentos como o *tombé coupé* e o *pas de bourrée* exigem força e precisão nos pés e nas pernas, o que pode ser uma dificuldade para alunos com menos força muscular ou controle.

<i>Adágio do Centro</i>		
Descrição do exercício		
Tempo	Movimento	Braços e Cabeça
1-4	<i>Croisé - Port de bras</i>	----- ----
e	----- ----	Braços em posição <i>alongé</i>
1-4	<i>Grand plié</i>	Os braços acompanham o movimento, terminando em 2ª posição
5-6	<i>Fondu Devant en l'air</i>	Braço 1º posição
7	<i>Tombe attitude Derrière</i>	Braços em 3º posição
e	<i>Arabesque</i>	Braço 2º posição
8	<i>Fecha 5º posição croisé</i>	Braços em posição <i>alongé</i>
1-4	<i>Developpé</i>	Braços acompanham o movimento, indo de 1ª posição para 2ª posição
5	<i>enveloppé</i>	Braços 1º posição
6	<i>Attitude Derrière croisé</i>	Braço em 3º posição
7	<i>Arabesque</i>	Braço que está em cima desce para 2ª posição e segue para <i>alongé</i>
8	<i>Fecha 5º posição</i>	Braços em 2º posição
e		<i>Alongé</i>
1-2	<i>Port de bras Devant</i>	Braço <i>bras bas</i>
3-4	<i>Volta</i>	Braços em 4º cruzada
5-6	<i>Cambré</i>	
7	<i>volta</i>	
8	-----	braços em cima passam para 1ª posição
1-2	<i>Fondu Devant en l'air</i>	Braços passam para 3º posição
3	<i>Desde para Fondu á terre</i>	-----
4	<i>Fecha 5º posição em meia ponta</i>	-----
5-6	<i>Fondu Derrière en l'air</i>	
7	<i>Desce para fondu á terre</i>	Abre braço par 2º posição
8	<i>Fecha 5º posição meia ponta</i>	Braços para 3º posição
1	-----	Abre braço para 2º posição
2	<i>Desce 5º posição</i>	<i>alongé</i>
3	-----	<i>Bras bas</i>

Observações

Consistência na Posição dos Braços: É essencial que as alunas mantenham uma fluidez contínua na posição dos braços ao longo do exercício. A mudança entre as posições (1ª, 2ª, 3ª) deve ser suave e controlada para garantir a elegância e a precisão no movimento.

Controle da Postura e Alinhamento: A execução correta do *Adágio* depende de um controle rigoroso da postura e do alinhamento. Especialmente durante os movimentos de *Developpé* e arabesque, é crucial que a coluna vertebral e a anca estejam bem alinhadas para evitar compensações e manter a forma adequada.

Uso da Respiração: A respiração deve ser coordenada com o movimento para garantir fluidez e suporte ao desempenho. Ao executar movimentos como *cambré* e *fondue*, a respiração deve ser profunda e controlada para suportar a extensão e a sustentação.

Importância da Precisão no Tempo: Cada fase do *Adágio* é cronometrada para assegurar a sincronia entre os movimentos e as posições dos braços. A precisão no tempo é fundamental para a execução coesa do exercício e para a manutenção do ritmo adequado.

Desenvolvimento da Flexibilidade e Força: A prática regular de *fondue* e *Developpé* fortalece a musculatura e melhora a flexibilidade, essenciais para a realização bem-sucedida do *Adágio*. As alunas devem focar em exercícios complementares que desenvolvam a força nos membros inferiores e a flexibilidade na articulação coxo-femural.

Reação às Correções: A capacidade de ajustar a posição dos braços e a postura com base nas correções do professor é crucial. As alunas devem demonstrar uma atitude receptiva às orientações e ajustar rapidamente suas técnicas para refletir o feedback recebido.

Integração dos Movimentos e Posições: A fluidez entre os diferentes movimentos, como *tombé*, *attitude*, e *enveloppé*, deve ser contínua. As transições entre esses movimentos devem ser naturais e bem integradas para manter a coesão do exercício.

Atenção ao Detalhe: Cada detalhe, desde a posição dos braços até a forma dos movimentos, contribui para a qualidade geral do *Adágio*. As alunas devem prestar atenção meticulosa a cada aspecto do exercício para alcançar a perfeição técnica e estética.

Essas observações fornecem uma base para melhorar a execução do *Adágio*, destacando áreas críticas para o desenvolvimento contínuo das alunas e para a aprimoração das aulas de TDC.

Apêndice I - Notas Finais da Evolução das Alunas

Nota da evolução				
Aula de Barra no Chão	Aluna J	Aluna S	Aluna M	Aluna I
Resistência	5	3	5	3
Motivação	5	4	5	4
Reação às correções do professor	5	3	3	4
Alinhamento da coluna vertebral	5	5	3	3
Alinhamento da anca	5	4	3	4
Respiração	5	4	3	4
Flexibilidade				
Articulação Coxo-femural (rotação da anca)	5	5	3	3
Facilidade em puxar as pernas <i>Devant e á la Seconde</i>	5	5	3	3
Espargatas	5	5	4	4
Movimentos <i>Derrière</i>	5	4	3	3
Costas	5	5	3	3
Isquiotibiais	5	5	3	4
Força				
Sustentação das pernas <i>Devant á la Seconde</i> e <i>Derrière</i> a 90º ou mais	5	5	3	4
Lombar /costas	5	4	3	3
Sustentação da parede abdominal durante os exercícios	5	3	4	3
Controlo pélvico ao longo da aula	5	4	2	3
Facilidade em exercícios de abdominais	5	4	4	3
Sustentação da posição vertical enquanto estão sentadas	5	5	4	3