



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS BASEADO EM DUAS
METODOLOGIAS DE TREINO EM DANÇA PARA O FORTALECIMENTO DA POSE
ARABESQUE NA TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA, COM ALUNAS DO 2º ANO DA
ESCOLA DE DANÇA ANA MANGERICÃO**

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

Vanessa Costa Pereira Bengala Ramos da Silva

Orientadora

Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

julho de 2024



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS BASEADO EM DUAS
METODOLOGIAS DE TREINO EM DANÇA PARA O FORTALECIMENTO DA POSE
ARABESQUE NA TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA, COM ALUNAS DO 2º ANO DA
ESCOLA DE DANÇA ANA MANGERICÃO**

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

Vanessa Costa Pereira Bengala Ramos da Silva

Orientadora

Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

julho de 2024

Agradecimentos

À Professora Ana Mangericão, um exemplo de retidão, integridade, disciplina e espírito de sacrifício, sempre disposta a colaborar e a apresentar novas e melhores sugestões da prática pedagógica, com vista à evolução e ao crescimento de cada pessoa envolvida neste processo de ensino-aprendizagem.

À Professora Susana Rodrigues, por ter aberto as portas do seu estúdio, pela cooperação e colaboração, pelo incentivo e apoio e por me fazer sentir parte da sua turma.

À Professora Doutora Vanda Nascimento, por todo o apoio e disponibilidade, pelos ensinamentos, pelas questões sempre pertinentes, que me fizeram repensar, adequar e melhorar a prática pedagógica, pela sua capacidade de motivar através das suas palavras, gestos e olhar sempre revelador da sua grande paixão pelo ensino da dança.

Aos meus queridos alunos, principalmente as alunas que realizaram este Estágio comigo e que estiveram sempre alinhadas e dispostas a levar esta missão a bom porto.

Aos meus tão queridos filhos, sempre orgulhosos, compreensivos, tolerantes e pacientes, durante todo este processo que muitas vezes os coibiu da presença física da mãe.

Ao meu estimado marido, que foi pilar, força e alavanca neste caminho que se revelou ser uma das melhores viagens da minha vida.

Resumo

Elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, o presente Relatório de Estágio tem como título '**Aplicação de um programa de exercícios baseado em duas metodologias de treino em dança para o fortalecimento da pose arabesque na Técnica de Dança Clássica, com alunas do 2º ano da Escola de Dança Ana Mangericão**'. Este Estágio foi desenvolvido no ano letivo de 2023/24 com as alunas do 2º ano da Escola de Dança Ana Mangericão, na área de lecionação de Técnica de Dança Clássica. Partindo dos princípios de treino em dança, propôs-se a introdução de uma secção na aula de Técnica de Dança Clássica, onde foi implementado um programa de exercícios baseado nas metodologias *Boris Kniaeff Floor Barre* e *Hamrick Method*, para o fortalecimento da pose arabesque.

Recorrendo à metodologia de Investigação-Ação e através de fundamentação teórica, foi possível estabelecer os objetivos específicos para este Estágio, procurando responder a três questões: Quais os exercícios mais adequados para a promoção e reforço do arabesque? Quais os exercícios a implementar num programa/disciplina de práticas complementares de Técnica de Dança Clássica? Poderá a aplicação de um programa de exercícios baseado nas metodologias de treino em dança *Boris Kniaeff Floor Barre* e *Hamrick Method* ser uma abordagem eficaz para promover e reforçar a pose arabesque? A utilização de instrumentos de recolha de dados como tabelas de observação, meios audiovisuais e grupos de discussão, permitiram aferir resultados nas várias fases do processo de implementação do programa de exercícios selecionados, de acordo com o plano de ação estabelecido.

Com a aplicação deste programa, foi possível melhorar várias competências físicas e técnicas que estão na base da pose arabesque, tendo por objetivo geral, a promoção do desenvolvimento técnico e artístico dos alunos de Técnica de Dança Clássica. Concomitantemente, foi possível verificar a extrema importância do desenvolvimento de competências socio emocionais no processo ensino-aprendizagem e foi, ainda, possível compreender a necessidade de aplicação de diferenciação pedagógica no ensino da Técnica de Dança Clássica, para garantir a aquisição de conhecimento por parte de todas as alunas, respeitando a sua individualidade.

Palavras-chave: arabesque, competências técnicas, competências físicas, competências sócio emocionais, treino em dança.

Abstract

Prepared within the scope of the Master's Course in Dance Teaching, taught by the Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, this Internship Report is entitled 'Application of an exercise program based on two dance training methodologies for strengthening of the arabesque pose in the Classical Dance Technique, with 2nd year students from the Ana Mangericão Dance School'. This internship was developed in the 2023/24 academic year with 2nd year students at Escola de Dança Ana Mangericão, in the area of teaching Classical Dance Technique. Starting from the principles of dance training, this internship introduced a section in the Classical Dance Technique class, implementing an exercise program based on the Boris Kniaeff Floor Barre and Hamrick Method methodologies, in order to strengthen the arabesque pose.

Using the Action Research methodology and through theoretical foundations, it was possible to establish the specific objectives for this internship, seeking to answer three questions: What are the most appropriate exercises for promoting and strengthening *arabesque*? What exercises should be implemented in a program/discipline of complementary practices of Classical Dance Technique? Could applying an exercise program based on the Boris Kniaeff Floor Barre and Hamrick Method dance training methodologies be an effective approach to promoting and reinforcing the arabesque pose? The use of data collection instruments such as observation tables, audiovisual media and discussion groups allowed results to be measured in the various phases of the implementation process of the selected exercise program, in accordance with the established action plan.

With the application of this program, it was possible to improve several physical and technical skills that are the basis of the *arabesque* pose, with the general objective of promoting the technical and artistic development of Classical Dance Technique students. At the same time, it was possible to verify the extreme importance of developing socio-emotional skills in the teaching-learning process and it was also possible to understand the need to apply pedagogical differentiation in the teaching of Classical Dance Technique, to guarantee the acquisition of knowledge by all students, respecting their individuality.

Keywords: *arabesque*, technical skills, physical skills, socio-emotional skills, dance training.

Lista de Siglas

BKFB – *Boris Kniaseff Floor Barre*

EAE – Ensino Artístico Especializado de Dança

EDAM – Escola de Dança Ana Mangericão

CPIDC – Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea

HP – *Hamrick Method*

IA – Investigação- Ação

ICB - *Intermediate Classical Ballet*

MED – Mestrado em Ensino de Dança

TDC – Técnica de Dança Clássica

YAGP – *Youth America Grand Prix*

Índice

Introdução	1
I Enquadramento geral	4
1. Caracterização da Escola Cooperante	5
2. Objetivo geral e objetivos específicos.....	6
3. Descrição da amostra/turma.....	8
II Enquadramento teórico.....	10
1. Competências técnicas	10
1.1 Arabesque	11
1.2 En dehors.....	13
2. Competências físicas	14
2.1 Força, flexibilidade e equilíbrio	14
3. Competências sócio emocionais	16
4. Abordagens metodológicas de treino em dança.....	18
4.1 Boris Kniaeff Floor Barre	19
4.2 Hamrick Method	23
III Enquadramento metodológico	26
1. Investigação-ação.....	26
2. Instrumentos de recolha de dados	27
2.1 Tabelas de observação	28
2.2 Notas de campo	29
2.3 Fotografia e vídeo	29
2.4 Grupos de discussão (<i>Classroom</i>)	30
IV Estágio.....	31
1. Plano de ação	31
2. Calendarização	33
3. Observação estruturada.....	34
3.1 Objetivos	34
3.2 Desenvolvimento e análise de resultados	34
4. Lecionação acompanhada.....	41
4.1 Objetivos	41
4.2 Desenvolvimento e análise de resultados	41
4.2.1. 1ª Etapa	41

4.2.2. 2ª Etapa	46
5. Lecionação autónoma	56
5.1 Objetivos	56
5.2 Desenvolvimento e análise de resultados	56
6. Participação noutras atividades da escola	78
V Conclusão	79
Referências bibliográficas	83
Anexo 1 – Folheto informativo EDAM	345
Anexo 2 – Conteúdos Programáticos para o 2º ano do EAE	346
Anexo 3 – Roda das emoções	350
Anexo 4 – Matriz de competências	351

Índice de figuras

Figura 1 - EDAM.....	5
Figura 2 – Esboço <i>arabesque</i> (desenho da autora).....	7
Figura 3 – Alunas do 2º ano do EAE 2023/24.....	8
Figura 4 – 1º Arabesque.....	12
Figura 5 – 2º Arabesque.....	12
Figura 6 – 3º Arabesque.....	12
Figura 7 – BKFB com Stephane Dale.....	19
Figura 8 – HM <i>Mini ball</i>	24
Figura 9 – HM <i>Stretch band</i>	24
Figura 10 – Fases de aplicação de um sistema de qualidade.....	27
Figura 11 – Calendarização (documento elaborado pela autora).....	33
Figura 12 – Conceitos e imagética (desenho da autora).....	60
Figura 13 – Alunas do 2º EAE em atividades performativas (Fotografias da autora)....	78
Figura 14 – Processo de implementação dos exercícios de treino em dança.....	81
Figura 15 – Chão e centro.....	114
Figura 16 - Barra.....	114
Figura 17 – Mudança de linhas (centro).....	114
Figura 18 - Exercício de <i>battement tendu</i> do método BKFB.....	311
Figura 19– Exercício de <i>developpé</i> do método BKFB.....	311
Figura 20 – Exercício cisne do método BKFB.....	312
Figura 21 – Exercícios para a rotação externa.....	312
Figura 22 – Exercícios do HM com <i>mini ball</i>	313
Figura 23– Exercícios adaptados do BKFB e HM com <i>stretch band</i>	313
Figura 24 – Aluna 1 Postura do cisne com a perna direita.....	314
Figura 25 - Aluna 1 Postura do cisne com a perna esquerda.....	314
Figura 26 - Aluna 1 Pose arabesque com a perna direita.....	315
Figura 27 - Aluna 1 Pose arabesque com a perna esquerda.....	315
Figura 28 – Aluna 2 Postura do cisne com a perna direita.....	316
Figura 29 - Aluna 2 Postura do cisne com a perna esquerda.....	316
Figura 30 – Aluna 2 Pose arabesque com a perna direita.....	317
Figura 31 - Aluna 2 Pose arabesque com a perna esquerda.....	317
Figura 32 – Aluna 3 Postura do cisne com a perna direita.....	318
Figura 33 - Aluna 3 Postura do cisne com a perna esquerda.....	318
Figura 34 - Aluna 3 Pose arabesque com a perna direita.....	319
Figura 35 - Aluna 3 Pose arabesque com a perna esquerda.....	319
Figura 36 – Aluna 4 Postura do cisne com a perna direita.....	320
Figura 37 - Aluna 4 Postura do cisne com a perna esquerda.....	320
Figura 38 - Aluna 4 Pose arabesque com a perna direita.....	321
Figura 39 - Aluna 4 Pose arabesque com a perna esquerda.....	321
Figura 40 - Aluna 5 Postura do cisne com a perna direita.....	322
Figura 41 - Aluna 5 Postura do cisne com a perna esquerda.....	322
Figura 42 - Aluna 5 Pose arabesque com a perna direita.....	323
Figura 43 - Aluna 5 Pose arabesque com a perna esquerda.....	323

<i>Figura 44</i> – Aluna 6 Postura do cisne com a perna direita	324
<i>Figura 45</i> - Aluna 6 Postura do cisne com a perna esquerda.....	324
<i>Figura 46</i> – Aluna 6 Pose Arabesque com a perna direita	325
<i>Figura 47</i> - Aluna 6 Pose Arabesque com a perna esquerda	325
<i>Figura 48</i> – Aluna 7 Postura do cisne com a perna direita	326
<i>Figura 49</i> - Aluna 7 Postura do cisne com a perna esquerda.....	326
<i>Figura 50</i> – Aluna 7 Pose arabesque com a perna direita	327
<i>Figura 51</i> - Aluna 7 Pose arabesque com a perna esquerda	327
<i>Figura 52</i> – Aluna 8 Postura do cisne com a perna direita	328
<i>Figura 53</i> - Aluna 8 Postura do cisne com a perna esquerda	328
<i>Figura 54</i> – Aluna 8 Pose arabesque com a perna direita	329
<i>Figura 55</i> – Aluna 8 Pose arabesque com a perna esquerda.....	329
<i>Figura 56</i> – Aluna 9 Postura do cisne com a perna direita	330
<i>Figura 57</i> – Aluna 9 Postura do cisne com a perna esquerda.....	330
<i>Figura 58</i> – Aluna 9 Pose arabesque com a perna direita	331
<i>Figura 59</i> – Aluna 9 Pose arabesque com a perna esquerda.....	331
<i>Figura 60</i> – Aluna 10 Postura do cisne com a perna direita	332
<i>Figura 61</i> – Aluna 10 Postura do cisne com a perna esquerda.....	332
<i>Figura 62</i> – Aluna 10 Pose arabesque com a perna direita	333
<i>Figura 63</i> – Aluna 10 Pose arabesque com a perna esquerda	333
<i>Figura 64</i> - Projeto de Aproximação à Dança	345
<i>Figura 65</i> – Roda das emoções.....	350
<i>Figura 66</i> – Matriz de competências	351

Índice de tabelas

<i>Tabela 1</i> – Principais desenvolvimentos comuns à adolescência.....	9
<i>Tabela 2</i> - Plano de ação	32
<i>Tabela 3</i> – Exercícios do BKFB.....	42
<i>Tabela 4</i> – Conteúdos e objetivos aulas Fase 2 (1ª Etapa)	45
<i>Tabela 5</i> - Exercícios do HM executados com a <i>mini ball</i> (2ª Etapa).....	48
<i>Tabela 6</i> - Conteúdos e objetivos aulas Fase 2 (2ª Etapa)	54
<i>Tabela 7</i> – Resultados Fase 2	55
<i>Tabela 8</i> – Exercícios do HM realizados em pé, com a <i>mini ball</i>	57
<i>Tabela 9</i> – Exercícios do HM realizados com <i>stretch band</i>	59
<i>Tabela 10</i> – Conceitos e imagética	60
<i>Tabela 11</i> – Exercícios do BKFB e HM com <i>mini ball</i> e <i>stretch band</i>	61
<i>Tabela 12</i> - Conteúdos e objetivos aulas Fase 3 - Lecionação autónoma	76
<i>Tabela 13</i> – Resultados Fase 3.....	77
<i>Tabela 14</i> – Participação noutras atividades da escola	78
<i>Tabela 15</i> - Tabela de observação conteúdos técnicos Fase 1 e Fase 2	87
<i>Tabela 16</i> – Tabela de observação competências socio emocionais Fase 1 e Fase 2	88
<i>Tabela 17</i> – Tabela de observação metodologias e pedagogias Fase 1 e Fase 2.....	89
<i>Tabela 18</i> - Tabela de observação conteúdos técnicos Fase 3	90

Tabela 19– Tabela de observação competências socio emocionais Fase 391

Tabela 20 - Tabela de observação metodologias e pedagogias Fase 392

Índice de apêndices

Apêndice 1 – Tabelas de observação87

Apêndice 2 – Descrição dos exercícios a implementar na 2ª Fase: 1ª etapa (BKFB)...93

Apêndice 3 – Descrição dos exercícios a implementar na 2ª Fase: 2ª etapa (HM)98

Apêndice 4 – Descrição dos exercícios a implementar na 3ª Fase..... 102

Apêndice 5 - Declaração de consentimento de recolha de dados e imagem..... 112

Apêndice 6 – Organização do espaço 114

Apêndice 7– Planos de aula..... 115

Apêndice 8 – Fotografias – Fase 1 (Observação)311

Apêndice 9 – Fotografias - Fase 2 (Lecionação Acompanhada)..... 312

Apêndice 10 – Fotografias – Fase 3 (Lecionação autónoma)313

Apêndice 11 – Fotografias – Postura do cisne e Pose *Arabesque*314

Apêndice 12 – Grupo de discussão *Classroom* 334

Introdução

O presente Relatório de Estágio foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio, do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (MED), pela Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa. Implementou-se o mesmo na Escola de Dança Ana Mangericão (EDAM), durante o ano letivo de 2023/24, na área de lecionação de Técnica de Dança Clássica (TDC). Este Estágio, de natureza profissional numa escola de Ensino Artístico Especializado de Dança (EAE), proporcionou à mestranda:

(...) a possibilidade de aplicar os conhecimentos e aptidões adquiridas nos vários domínios de conhecimento do curso através da prática de ensino efetiva (...) desenvolvendo, assim, as capacidades de: observar, refletir e apresentar em registo sistemático, aspetos estruturais, pedagógicos, metodológicos, didáticos e relacionais, em contexto de aula; lecionar, com qualidade garantindo: a planificação e programação da intervenção pedagógica; a seleção e a adequação dos conteúdos programáticos; a diversidade e a eficácia das estratégias de ensino; os aspetos relacionais com todos os intervenientes; a integração na Instituição de ensino e a reflexão e a avaliação dessa prática pedagógica. (Escola Superior de Dança [ESD], 2019).

A prática pedagógica foi desenvolvida com a turma do 2º ano do EAE, correspondendo ao 6º ano do ensino regular, integrando o 2º ciclo do ensino básico. As alunas apresentavam idades compreendidas entre os 11 e 12 anos e frequentaram o 1º ano do EAE, nesta mesma escola, à exceção de uma aluna que ingressou na EDAM no ano letivo 2023/24.

Durante o mesmo ano letivo, a mestranda integrou o corpo docente da EDAM, na categoria de Professora de TDC do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea (CPIDC) e Professora de Técnica de Dança Contemporânea no Projeto de Companhia de Dança Jovem da EDAM. Foi também Professora de TDC e Técnica de Dança Moderna nos Cursos Livres e Professora de Preparação Física do 1º e do 5º ano do EAE, no ano letivo de 2020/21 e Professora de Técnica de Dança Contemporânea no CPIDC no ano letivo de 2022/23. A motivação pela escolha desta escola para a realização do Estágio, prende-se com questões de interesse profissional, sendo a EDAM uma escola de excelência no Ensino da Dança e com questões de natureza pessoal e emocional, uma vez que existe um vínculo afetivo a toda a comunidade EDAM.

O leitor será convidado a debruçar-se sobre a temática selecionada, que procurou responder a três questões que motivaram este estudo: quais os exercícios mais adequados para a promoção e reforço do *arabesque*? Quais os exercícios a implementar num programa/disciplina de práticas complementares de TDC? Poderá a aplicação de um programa de exercícios baseado nas metodologias de treino em dança *Boris Kniazeff Floor Barre* (BKFB) e *Hamrick Method* (HM) ser uma abordagem eficaz para promover e reforçar a pose *arabesque*? Considerou-se pertinente desenvolver esta investigação na EDAM, por ser uma escola que privilegia a formação não só dos seus discentes, como dos seus docentes, mantendo-os sempre atualizados e motivados no exercício das suas funções. De forma despretensiosa e mantendo o espírito inquiridor, considerou-se que a aplicação de um programa de exercícios específicos para o aperfeiçoamento de uma competência técnica tão fundamental na TDC, como é a pose *arabesque*, e todo o treino que lhe está subjacente, poderá constituir uma mais-valia na formação dos alunos e, conseqüentemente, uma vantagem para a Escola.

O Relatório de Estágio que aqui se apresenta encontra-se organizado em cinco capítulos, sendo o primeiro capítulo referente ao enquadramento geral, caracterizando a entidade acolhedora, apresentando o objetivo geral e objetivos específicos para o Estágio e descrevendo a amostra; o segundo capítulo é dedicado ao enquadramento teórico, recorrendo a revisão bibliográfica para a definição de conceitos relacionados com as competências físicas, técnicas e sócio emocionais que se pretenderam desenvolver e definindo as abordagens metodológicas de treino em dança adotadas; o terceiro capítulo diz respeito à metodologia empregue - Investigação-Ação (IA) – bem como às técnicas de recolha de dados utilizadas, viabilizando a recolha de evidências; o quarto capítulo diz respeito à prática pedagógica realizada durante o Estágio, apresentando o plano de ação nas suas diferentes fases e calendarização; a apresentação, análise e reflexão de dados tendo em conta as diferentes fases de intervenção pedagógica: observação estruturada de aulas, participação acompanhada, lecionação supervisionada de aulas e colaboração em atividades pedagógicas realizadas na Escola Cooperante. O último capítulo é dedicado a conclusões e reflexões sobre resultados obtidos com este Estágio e, de forma mais abrangente, sobre o que deverá ser uma aula e um Professor de TDC. Sendo a IA uma ferramenta patente em todo o Estágio, surgiram inevitavelmente novas questões que nos convidam e desafiam a continuar este caminho de procura de novas e melhores estratégias para o ensino-aprendizagem da Dança. Apresenta-se, por último, mas não

de menor importância, anexos, listagem de referências e apêndices que complementam, comprovam e ilustram a argumentação.

I Enquadramento geral

Este Estágio foi desenvolvido com a turma do 2º ano do EAE da EDAM, uma escola de ensino particular e cooperativo, localizada em São Domingos de Rana. Aplicou-se o mesmo no âmbito disciplina de TDC, durante o ano letivo de 2023/24.

O objetivo deste Estágio foi a promoção e reforço da pose *arabesque* através da aplicação de um programa de exercícios, pensado específica e estrategicamente no sentido de aprimorar e fortalecer esta postura de TDC, recorrendo ao desenvolvimento de competências técnicas e físicas como o *en dehors*, a força, a flexibilidade e o equilíbrio.

No ano letivo de 2023/24, a turma de 2º ano do EAE era composta por 10 alunas com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos de idade. Tratou-se de um grupo pequeno, bem integrado na comunidade EDAM, reconhecendo e praticando os seus valores e com boas bases de TDC. Considerou-se que a turma selecionada qualificasse-se como uma amostra viável para o estudo em causa, uma vez que se encontra em fase de aquisição e fortalecimento de competências físicas e técnicas.

De acordo com o plano de estudos para o 1º e 2º anos do EAE, correspondente ao 5º e 6º ano de escolaridade, a carga horária semanal de TDC é de 4h30 (EDAM, 2021). A metodologia de TDC adotada pela escola é baseada no método inglês da Royal Academy of Dance (RAD). Os conteúdos programáticos definidos pela EDAM para o 2º ano do EAE, encontram-se no anexo 2.

1. Caracterização da Escola Cooperante

“A EDAM - Escola de Dança Ana Mangericão (*Figura 1*) é um estabelecimento de ensino particular, de natureza privada, de fins culturais (...)” (EDAM, 2021). Situa-se na freguesia de São Domingos de Rana, no concelho de Cascais e “foi criada no ano letivo de 1977/78, com o intuito de inculcar nos alunos o sentido básico da Arte, da disciplina individual e de grupo, o gosto e conhecimento pela dança, pela música e pelas demais formas de expressão artística” (Escola de Dança Ana Mangericão, 2023). A EDAM encontra-se inserida num edifício que foi construído de raiz para o fim a que se destina, possuindo excelentes instalações para a prática da dança. (EDAM, 2021). A sua estrutura de ensino encontra-se dividida em três grandes áreas: atividades curriculares -em regime articulado e livre- atividades extra-curriculares e atividades complementares. A EDAM, “desenvolve, anualmente, o Projeto de Aproximação à Dança, tendo como objectivo possibilitar o contato com o meio cultural e artístico de forma participativa e crítica (...)” (Escola de Dança Ana Mangericão, 2023). No âmbito do regime articulado, compreende o 2º e o 3º ciclos do EAE de Dança, correspondente ao 5º, 6º, 7º, 8º e 9º ano de escolaridade. Possui ainda o CPIDC como oferta educativa ao nível de ensino secundário. (EDAM, 2021). A Professora Ana Mangericão, fundadora e diretora da escola, defende que “Uma ampla educação disciplinada e artística é a base para uma sólida formação sócio-familiar e profissional.” (EDAM, 2021). A EDAM pretende proporcionar a educação pela arte, acreditando que esta é uma mais-valia na formação e construção do indivíduo, permitindo “o desenvolvimento do sentido crítico, da imaginação e da memória, da lógica e do poder de análise, de síntese e de reflexão” (Escola de Dança Ana Mangericão, 2023). Consultar folheto informativo no anexo 1.

Figura 1 - EDAM



Legenda: EDAM, 2021. 1 fotografia color. Consultado em março 23, 2023, em <https://www.edam.pt/escola>

2. Objetivo geral e objetivos específicos

O objetivo geral deste Estágio é a promoção do desenvolvimento técnico e artístico dos alunos de TDC, através da aplicação de um programa de exercícios baseado nas metodologias BKFB e HM, para o fortalecimento da pose *arabesque*. Com a aplicação deste programa, antecipou-se poder vir a melhorar várias competências físicas e técnicas que estão na base da pose *arabesque* (*Figura 2*). Neste sentido, os objetivos específicos do Relatório de Estágio que aqui se apresenta, são os seguintes:

1- Familiarizar os alunos com os princípios e fundamentos do método BKFB, por meio de exercícios realizados no chão, que visam desenvolver competências físicas e técnicas;

2- Familiarizar os alunos com os princípios e fundamentos do HM, por meio de exercícios realizados com instrumentos de treino (*mini ball e stretch band*), que visam desenvolver competências físicas e técnicas;

3- Proporcionar exercícios de treino com ênfase no alinhamento postural, equilíbrio e consciência corporal necessários para a execução adequada da pose *arabesque*, nomeadamente:

- Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio;

- Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas – *hamstrings*¹ e nos músculos internos das coxas – adutores²;

- Aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral- Deep Outward Rotators³;

- Desenvolver a estabilidade do *core* (reforço dos músculos abdominais e costas);

- Fomentar a flexibilidade das costas;

- Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis.

4- Promover o progresso gradual dos alunos na prática da aula de TDC, fornecendo orientação individualizada e *feedback* construtivo para melhorar a qualidade e a expressividade da pose *arabesque*;

¹ “The hamstring muscle group forms the bulk of the back of the thigh (...) Their action of extension is used posturally and in many everyday activities. Because the hamstrings distal attachments are below the knee onto the tibia and fibula, all the hamstrings act as knee flexors as well as hip extensors. Due to their distal attachments (...) can assist with hip internal rotation (...) can assist with hip external rotation when the knee is extended”. (Clippinger, 2016, p.118).

² “These medial muscles are sometimes called the inner thigh muscles by dance teacher. All of these muscles share the common action of hip adduction (...) during standing on one leg the hip adductors commonly cocontract with the hip abductors to aid with pelvic stability.” (Clippinger, 2016, p.123).

³ DOR: “The deep outward rotator group is a group of six small muscles (...) The ability of the group to produce hip external rotation without other major accessory motions makes them key in dance for the production and maintenance of turnout.” (Clippinger, 2016, p.119).

5-Explorar diferentes variações e estilos de pose *arabesque*, mantendo a técnica correta, na prática da aula de TDC;

6-Avaliar o progresso dos alunos ao longo do período de implementação dos exercícios, a partir da observação e *feedback*, identificando áreas de melhoria e proporcionando suporte adicional quando necessário.

Através da aplicação de um programa de exercícios elaborado, especificamente, para desenvolver a grande pose *arabesque*, foi possível aferir a eficácia dos mesmos e definir um projeto/programa de estudos que será submetido à Direção Pedagógica da EDAM, na expectativa de que o mesmo possa vir a ser adotado e implementado, como complemento de formação na disciplina de TDC.

Tendo em conta os objetivos descritos acima, no capítulo seguinte, proceder-se-à à definição das competências físicas e técnicas inerentes à pose *arabesque* (Figura 2), através de revisão de bibliografia.

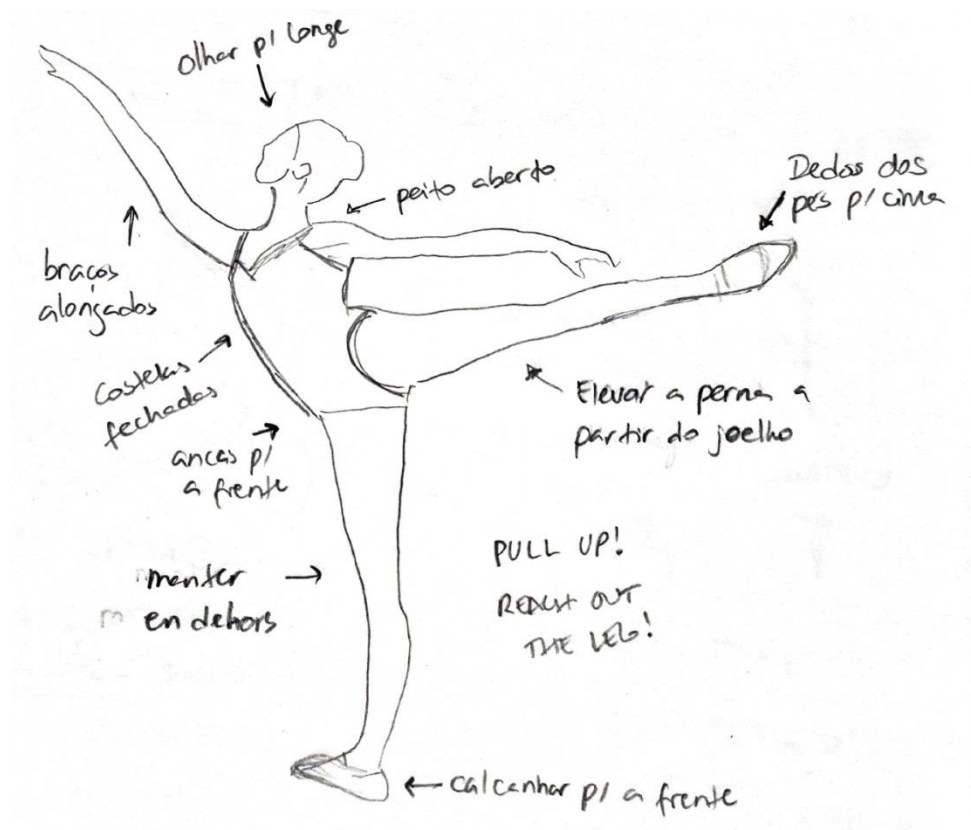


Figura 2 – Esboço *arabesque* (desenho da autora)

3. Descrição da amostra/turma

A turma de 2º ano do EAE é composta por 10 alunas (*Figura 3*) com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos de idade, que frequentaram o 1º ano de EAE na mesma escola, no ano letivo 2022/23, com exceção de uma das alunas, que ingressou apenas neste ano letivo, tendo frequentado a Escola de Dança do Conservatório Nacional no 1º ano do EAE. As alunas frequentam o ensino genérico na Escola Básica de Santo António, do Agrupamento de Escolas da Parede, com exceção de uma das alunas que frequenta a Escola Conde de Oeiras, do Agrupamento de Escolas Conde de Oeiras. Trata-se de um grupo pequeno, bem integrado na comunidade EDAM, reconhecendo e praticando os seus valores e com boas bases de TDC como se poderá verificar através da análise das tabelas de observação (ver apêndice 1 – Tabelas de observação) e dos diagnósticos individuais e coletivos constantes no capítulo IV Estágio.



Figura 3 – Alunas do 2º ano do EAE 2023/24

As alunas encontram-se na fase de desenvolvimento designada por adolescência. De acordo com Papalia, Olds e Feldman (2011), este é um período de transição da infância para a idade adulta, que implica importantes mudanças hormonais que alteram não só a fisiologia e a aparência física dos indivíduos, como também podem alterar o humor e o comportamento. A adolescência implica, assim, importantes mudanças a nível físico, cognitivo e psicossocial e ocorre aproximadamente entre os 11/12 anos de idade até aos 19/20 anos de idade (Papalia, et al., 2011). As alunas do 2º EAE encontram-se num momento de grande crescimento e desenvolvimento e devido a todas estas alterações, esta é uma fase de instabilidade

a nível físico e psicológico (*Tabela 1*). Neste sentido e de acordo com os autores, deste processo de crescimento faz parte o desenvolvimento gradual de várias competências e capacidades e, como tal, o papel dos educadores é fundamental no sentido de reconhecer, tomar conhecimento e mediar as expressões e manifestações físicas e psíquicas que ocorrem neste processo de crescimento e, especificamente, no processo de ensino aprendizagem. “A educação consiste em conduzir a criança e o adolescente a uma maturidade física, intelectual e moral, de tal ordem que a integração no meio seja satisfatória” (Soares, 2014, p. 5). De acordo com a mesma autora, citando Pestana e Páscoa (2002), sendo que os adultos em contato com os adolescentes são parcialmente responsáveis pela sua educação é, portanto, fundamental, que em conjunto com os pais, os professores auxiliem os jovens no sentido de se tornarem mais autónomos, proporcionando experiências múltiplas e diversas e que saibam também lidar e tolerar a natureza em constante mudança da adolescência, mediante uma relação afectiva tranquilizadora e um diálogo atento.

No capítulo seguinte, aprofundar-se-á um pouco mais este tema, ao identificar as competências técnicas e sócio emocionais inerentes ao tema do Estágio e à fase de desenvolvimento da amostra.

Tabela 1 – Principais desenvolvimentos comuns à adolescência

Idade	Desenvolvimentos físicos	Desenvolvimentos cognitivos	Desenvolvimentos psicossociais
Adolescência (dos 11 a aproximadamente 20 anos)	O crescimento físico e outras mudanças são rápidos e profundos. Ocorre a maturidade reprodutiva. Os principais riscos para a saúde surgem de questões comportamentais, como transtornos alimentares e uso de drogas.	Desenvolvem-se a capacidade de pensar em termos abstractos e de usar o raciocínio científico. O pensamento imaturo persiste em algumas atitudes e comportamentos. A educação concentra-se na preparação para a faculdade ou para a profissão.	A busca pela identidade, inclusive a identidade sexual, torna-se central. O relacionamento com os pais geralmente é bom. Os pares podem exercer influência positiva ou negativa.

Legenda: Adaptado de Papalia, et al. (2011), p.8, Quadro 1.1. Principais desenvolvimentos comuns nos cinco períodos do desenvolvimento da criança.

II Enquadramento teórico

A fundamentação teórica deste Relatório de Estágio baseia-se na área de lecionação de TDC e, especificamente, na pose *arabesque*. Procurando estabelecer uma base conceptual para o aprofundamento do conhecimento nesta temática, apresenta-se primeiramente uma breve contextualização sobre a TDC, identificando e descrevendo, de seguida, as competências técnicas e físicas que foram desenvolvidas e que serviram como ponto de partida para o entendimento das abordagens metodológicas de treino em dança aplicadas durante o Estágio.

1. Competências técnicas

A TDC utiliza movimentos complexos de alto impacto e grandes amplitudes articulares, atuando sobre competências físicas como a coordenação, o equilíbrio, a força e a flexibilidade. (Costa, Ferreira & Felizio, 2013). A postura e o controle postural são elementos fundamentais da TDC, na medida em que proporcionam estabilidade e permitem a execução dos diversos movimentos. “Everything stems from the dancer’s posture which reflects the classical ideals of balance, simplicity, and restraint.” (Ryman, 1997, p.6). Existem diversas abordagens metodológicas de ensino de TDC e todas elas assentam sobre os mesmos conceitos de postura: o *en dehors*, o alinhamento e o *pull up*. De acordo com Minden (2007, p.77) “Turnout, along with alignment, also called placement, and lift, also called pull-up, are so fundamental to ballet technique that they are the first things you learn.” Ainda de acordo com a mesma autora “Placement alone is not enough, to move with speed and precision you must also be pulled up. You engage and lift, but do not clench, the muscles of your feet, legs and torso” (Minden, 2007, p.81). Segundo Pacheco (2014):

(...) entende-se por pull-up a correta colocação abdominal e escapulo-umeral, com vista a ganhar espaço intervertebral e na articulação coxofemoral, de tal forma que movimentos de maiores amplitudes sejam conseguidos. (...) o pull-up será conseguido também por forças opostas, empurrando o chão com os pés e subindo a parte superior das pernas, sendo assim possível atingir a extensão máxima dos membros inferiores (pp. 45-46).

Esta estética de movimento é, pois, inerente e essencial a todo o trabalho de TDC, possibilitando diversas ações mecânicas do corpo. “Good ballet training produces long, supple, strong muscles, awareness and control of the entire body, and the ability to move in many different ways (...)”. (Laws, 2002, Foreword).

Também a estrutura das aulas respeita uma norma, sendo constituída por três secções: barra, centro e *allegro*. O trabalho desenvolvido nestes três momentos é cumulativo e progressivo, a nível de dificuldade e de exigência física e técnica. Neste Estágio adicionou-se uma secção na aula, dedicada ao treino em dança, antecedendo o trabalho de barra, onde foram implementados exercícios que se consideraram indicados para potenciar todo o trabalho desenvolvido em aula e especificamente a competência técnica da pose *arabesque*.

1.1 Arabesque

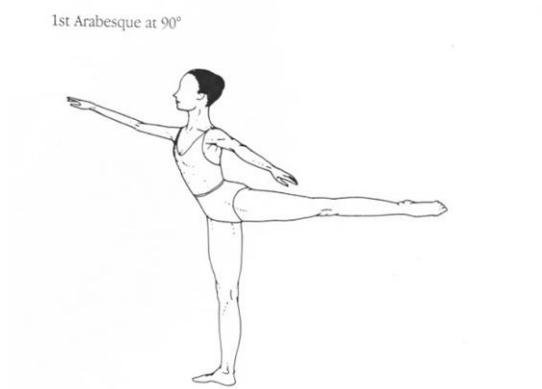
One of the fundamental positions in b. The body is in profile, supported on one leg, the other leg is extended behind at an angle of 90°, while the arms are held in various harmonious positions, striving for the longest direct line from the fingertips to the toes (the shoulders are held square to the line of direction). (Koegler, 1987, pp.8-9)

O *arabesque* é uma postura da TDC, fazendo parte das grandes poses. É uma posição em que o corpo está em equilíbrio, com o peso sobre a perna de apoio, que deverá estar totalmente alongada, mantendo a perna de trabalho elevada. “the weight remains centred over the supporting leg which is strongly pulled up throughout” (Ryman, 1997, p.21). A perna de apoio poderá estar em *plié* e nesse caso, a terminologia será *arabesque en fondué*. “As the leg is raised, there is an adjustment of the pelvis which tilts forward controlled by strong use of the abdominal muscles” (Ryman, 1997, p.21). O tronco inclina ligeiramente para a frente, mantendo o alongamento da coluna para cima e os braços estão alongados, criando linhas que se prolongam no espaço. “It is a curved position of the body from the head, through the spine to the tips of the toes of the raised leg.” (Ryman, 1997, p.21). É, portanto, seguro afirmar que o *arabesque* se constitui como uma *skill* da TDC.

O *arabesque* assume diferentes formas e terminologias (*Figuras 4, 5 e 6*), dependendo da colocação dos braços em relação à perna de apoio. Estas também irão variar conforme o método de TDC, “The Cecchetti method uses five principal arabesques; The Russian School (Vaganova), four; and the French School two.” (Grant, 1982).

Tendo em conta que se desenvolveu este Estágio na EDAM e sabendo que a escola segue o método inglês da RAD, apresenta-se, de seguida, as diferentes formas e a terminologia utilizada neste método.

Figura 4 – 1º Arabesque



Legenda: 1st arabesque at 90°. Ryman (1997), p. 21

(...) standing on the right leg, with the maximum control of turnout, the left leg is raised fully stretched behind and in line with the hip. The right arm is placed in an extended line in front of the shoulder at eye level. The head is slightly lifted and placed so that the eye line is directed over and beyond the middle finger. The left arm is placed slightly behind and below the shoulder. (Ryman, 1997, p.21)

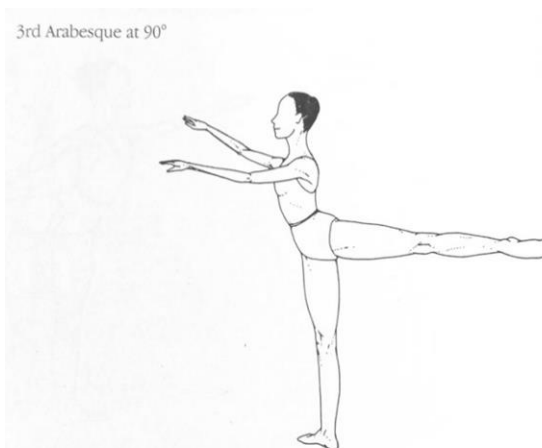
Figura 5 – 2º Arabesque



Legenda: 2nd arabesque at 90°. Ryman (1997), p. 22

The position of the legs is the same as for 1st arabesque. The front arm is placed in opposition to the supporting leg just above the shoulder level, with the eye line over and beyond the centre finger. The back arm is placed very slightly behind and below the shoulder. (Ryman, 1997, p.22)

Figura 6 – 3º Arabesque



Legenda: 3rd arabesque at 90°. Ryman (1997), p. 22

The position is as for 1st arabesque, but with the back arm in front of the body at 2nd arabesque height. With a projection upwards and outwards, the eye line is over and beyond the centre finger of the higher arm. (Ryman, 1997, p.22)

As componentes de movimento e competências físicas e técnicas que estão na base desta postura de TDC são bastante complexas e envolvem várias áreas do corpo, que devem funcionar de forma articulada e em constante equilíbrio.

Proper execution of movements to the back such as an arabesque offers a complex kinesiological challenge due to the limits to hip extension (...) bringing the gesture leg to a position where it is horizontal to the floor necessitates a complex interplay of movements of the hip, pelvis, and spine, including an anterior lift of the pelvis and compensatory hyperextension of the spine to bring the upper torso back to the vertical position. (Clippinger, 2016, pp. 155-156).

De seguida, procede-se à identificação, análise e desenvolvimento das competências técnicas e físicas que se consideraram determinantes para alcançar o objetivo proposto. Tal como afirma Ryman (1997, p.8), “The fluidity and ease of movement in classical ballet rely on strength and flexibility of muscle, flexibility of joints, and balance at all times” e, na pose *arabesque*, deverá, sem dúvida, ser dada especial atenção a todos estes conteúdos.

1.2 *En dehors*

“Stability and balance, or lack thereof, are related to turnout, that characteristic position of the legs and feet that is so important in classical ballet.” (Laws, 2002, p.22) O conceito de rotação das pernas e dos pés para fora do eixo teve as suas origens nas cortes da Europa, com a criação da Dança Clássica, sendo este movimento de rotação externa considerado um fator de elegância (Ryman, 1997). Com o desenvolvimento da técnica, o *en dehors* é um conceito postural fundamental na prática de TDC. Partindo da rotação externa da articulação coxofemoral e do uso dos músculos internos das coxas, que rodam para fora, os joelhos e os pés mantêm-se alinhados com as ancas, permitindo, assim, uma maior amplitude de movimentos.

The external rotation of the hip is controlled by the gluteus maximus, the small rotators which are the deepest muscles in the gluteal area, and, most importantly, the adductors, or the inner thigh muscles.” (...) Once the pelvis is balanced, these muscles of the inner thigh are activated strongly, pressing the thighs together, rotating them forward and flattening the thigh

at the front. With this action the rest of the leg rotates and the foot is held in a turnout that corresponds with that of the hip. (Ryman, 1997, p.9).

O uso do *en dehors* revela-se ainda mais importante quando o peso está suportado apenas sobre a perna de apoio, como acontece no caso da pose *arabesque*. Por conseguinte, esta é uma competência técnica fundamental e elemento a desenvolver, no sentido de atingir a máxima eficácia no *arabesque*.

This control of turnout is reinforced when the balance is over one leg. A strongly controlled supporting leg will also facilitate use of the working leg. (...) The use of turnout is fundamental, but unless the control of the pelvis and weight placement is fully understood it will unbalance the body. (Ryman, 1997, p.9)

2 Competências físicas

2.1 Força, flexibilidade e equilíbrio

Conforme se tem vindo a demonstrar, deve existir uma relação entre força e flexibilidade nos grandes grupos musculares das coxas e das costas, bem como uma grande mobilidade e flexibilidade na articulação coxofemoral. A Força, a flexibilidade e o equilíbrio são qualidades físicas que estão em evidência na pose *arabesque*. Segundo Freitas (2010) "(...) os níveis de flexibilidade podem ser desenvolvidos usando métodos de treino de força, quando os exercícios são praticados em toda a sua amplitude articular" (p.106). O conceito de flexibilidade é definido como a amplitude articular máxima obtida em uma ou mais articulações e pode ser classificada como ativa, através de uma contração muscular voluntária, ou passiva, através da mobilização manual. A flexibilidade é ainda caracterizada de acordo com o estado cinemático, podendo ser estática, caso não exista movimentação dos segmentos, ou dinâmica, caso exista movimentação dos segmentos. (Freitas, 2010). O programa de exercícios elaborado para este estágio, assenta na expressão de flexibilidade dinâmico-ativa.

O equilíbrio estático e também o equilíbrio dinâmico estão inerentes a todo o trabalho de TDC e revelam-se especificamente pertinentes na pose *arabesque*. Para efeitos deste estudo, e tendo em conta o período de tempo reduzido para a aplicação do programa de exercícios, o foco será no equilíbrio estático aquando a manutenção do corpo na posição *arabesque*. "balance means that the body is in stationary

equilibrium with no tendency to topple due to the effect of gravity. (...) a body is balanced if its center of gravity is directly above the area of support at the floor.” (Laws, 2002, p.20). Manter o equilíbrio implica, forçosamente, ajustar o centro de gravidade em relação a uma base de apoio. “For a person in a normal standing position on two feet, the center of gravity is in the sagittal plane (...), somewhere in the abdominal area. (Laws, 2002, p.20). No caso da pose *arabesque*, em que o peso está sobre uma só perna, há um deslocamento deste centro de gravidade. “A person is balanced if the center of gravity lies directly above a point anywhere within that defined area.” (Laws, 2002, p.21). “The body weight should be distributed through the forefeet and the front of the heels (...) with the muscles of the back of the thigh (hamstrings) and the calf muscles strongly activated to hold balance.” (Ryman, 1997, p.9).

De acordo com Franklin (2013, p.209) para a otimização da pose *arabesque* deverá ter-se em consideração as seguintes premissas:

- 1- Maximize external rotation of the femur with the lower DOR muscles rather than rotate the pelvis (open the hip).
2. Think of ‘reaching the leg out’, stretching across the front of the hip and utilizing the full possible range of hip hyperextension, rather than immediately anteriorly tilting the pelvis as the leg lifts.
3. Focus on ‘lifting the leg from the knee’ to encourage more use of the hamstrings to try to increase hip extension range and height of the leg.
4. When full range of hip hyperextension is reached and the pelvis must tilt anteriorly, ‘pull the lower abdominal area up and in’ and ‘lift the upper back’ to lessen the shear stress in the lower lumbar area (...)
5. Delay the pelvic rotation, and limit the extent in accordance with the aesthetic of the school of dance so that the contribution of hip external rotation and hip hyperextension can be emphasized, with less low lumbar spinal hyperextension and pelvic rotation required to achieve a horizontal leg height.

Segundo o mesmo autor, o fortalecimento e flexibilidade dos músculos extensores das ancas e dos músculos extensores das costas, é a chave para a eficácia na execução da pose *arabesque*.

No ponto 4 deste capítulo, apresentam-se duas abordagens metodológicas de treino em dança que se propõem desenvolver os conteúdos acima identificados.

3. Competências sócio emocionais

Tal como se pôde constatar no capítulo anterior, através da descrição da amostra, a fase de desenvolvimento em que se encontram as alunas compreende uma série de mudanças a nível físico e psíquico. Sabendo que este “é um processo complexo que possibilita o progressivo domínio de diferentes habilidades físicas, motoras, cognitivas e psicossociais” (Crespi, Noro, e Nóbile, 2020, p.1521), a interação com as condições ambientais, nomeadamente as relações sociais, são determinantes para a fomentação de novas aprendizagens (Crespi et al., 2020).

A Dança é uma arte cujo objeto de estudo é o corpo, um corpo físico e também um corpo mental e emocional. Trata-se, pois, de um corpo multidimensional, que estabelece relações com o outro, com o meio, com a música e consigo mesmo. (Wittmann, Scheidl e Siegmund, 2011). A arte, a dança e em particular a TDC, é uma atividade que permitirá o desenvolvimento da criança e do jovem nestas áreas, contribuindo para “estimular a aprendizagem global da criança (...) assim como motivar para o prazer lúdico em relação ao desenvolvimento físico, emocional e intelectual” (Lourenço, 2011, p.4). A TDC contribui, assim, para o desenvolvimento de várias competências, num processo e numa relação dinâmica. No domínio social e emocional a dança pode atuar no desenvolvimento de capacidades de socialização, reforço de auto-estima, aumento da auto-confiança e do auto-conceito (Lourenço, 2011). Para efeitos deste Estágio e com o objetivo de realizar uma avaliação qualitativa individual e em grupo, através da observação direta, selecionaram-se cinco parâmetros relacionados com competências sócio emocionais, são eles a a autonomia, a motivação, a cooperação, a apresentação pessoal, a assiduidade e a pontualidade. (ver *Tabela 13* – Tabela de observação competências socio emocionais).

Sabendo que o desenvolvimento do ser humano é influenciado pelo meio e pelos processos sociais, a construção de ambientes de aprendizagem saudáveis e positivos irá contribuir para um crescimento saudável. O ensino-aprendizagem está relacionado a um processo de crescimento e de integração de experiências que permitem o desenvolvimento e evolução do indivíduo. “Este processo nem sempre é linear e requer adaptações cognitivas e emocionais individuais e de grupo” (DGS, 2019, p.57). Através da dança, é possível aprender a gerir variadas situações emocionais, desenvolvendo a capacidade de reagir perante desafios e dificuldades, promovendo, assim, a capacidade de tomar decisões e de fazer escolhas. Este processo irá conferir ferramentas sócio emocionais para lidar com o desafio, com o novo e com o receio, de

forma individual e em cooperação, fomentando a constante evolução do ser-humano enquanto ser individual e enquanto ser que vive em sociedade. Sabendo que - tal como dito anteriormente na descrição da amostra – é fundamental reconhecer, tolerar e lidar com a natureza em constante mudança da adolescência, é essencial que os envolvidos no processo de ensino-aprendizagem saibam identificar e compreender as suas emoções. De acordo com Plutchik, citado por Santos (2023) a palavra emoção provém do latim *emovere* que significa movimento. “As emoções são reacções conscientes e ou/inconscientes que surgem em resposta a estímulos ambientais e cognitivos” (Santos, 2023, p.1). Plutchik criou um modelo gráfico que ajuda a visualizar e compreender melhor as emoções. (ver anexo 3 – roda das emoções).

“Compreender as emoções e suas funções nos traz clareza sobre como tornar uma experiência verdadeiramente significativa para as pessoas” (Santos, 2023).

No ensino-aprendizagem da dança, em particular da TDC, é essencial compreender que o processo de crescimento e de evolução é feito de etapas, com avanços e recuos, vitórias e perdas, que são passíveis de ser superados e de gerar novo conhecimento e novas aptidões para enfrentar novos desafios. É, portanto, seguro afirmar que a Dança e a TDC, desenvolvem competências que afetam o comportamento dos indivíduos, tornando-os mais recetivos e mais aptos a adquirir novos conhecimentos, a fazer face às adversidades da vida e a aprender a solucionar problemas. Este é um caminho para o desenvolvimento pessoal saudável e integral do indivíduo. No capítulo IV Estágio, veremos de que forma as competências físicas, técnicas e sócio emocionais se manifestaram e desenvolveram – num processo nem sempre linear e nem sempre evolutivo - possibilitando e facilitando, ou não, a concretização dos objetivos definidos para este Estágio. Reiterando o que foi dito anteriormente e como forma de esquematização de ideias e conceitos, apresenta-se a *Figura 68* – matriz de competências, no anexo 4, que representa a importância do domínio destas competências para um desenvolvimento saudável e um processo de ensino-aprendizagem mais eficiente e eficaz.

4. Abordagens metodológicas de treino em dança

Recorrendo aos princípios de treino em dança, selecionaram-se duas abordagens metodológicas, que se consideraram adequadas na aquisição das competências físicas e técnicas apresentadas no capítulo anterior. Para efeitos deste Estágio e tendo em conta as suas características, que se prendem com a melhoria de uma determinada *skill* da TDC, optou-se por direcionar a prática pedagógica no sentido de desenvolver as componentes técnicas e físicas do treino em dança, em maior profundidade e as componentes de natureza psicológica, biológica e coreográfica em menor destaque. De acordo com Xarez (2015), o treino em dança prevê todo o condicionamento físico associado à procura de excelência, superação e melhoria da performance e alto rendimento, aplicando processos que envolvam a preparação do bailarino para a performance artística. “A noção de ‘treino’ emprega-se frequentemente nos mais diversos domínios linguísticos e designa, na maior parte das vezes, um processo que visa alcançar, através do exercício físico, um nível mais ou menos elevado de acordo com os objetivos previstos.” (Weineck, 2002, p. 15). Na dança, em particular, estes processos envolvem a preparação das coreografias, a aprendizagem e o apuramento de técnicas corporais muito específicas, em que o condicionamento físico irá desenvolver ações motoras em que a força, a flexibilidade e as capacidades coordenativas se tornam pertinentes. (Xarez, 2015). “Todo o treino deve ser sempre especificamente concebido, de modo a estimular o desenvolvimento da qualidade física em causa” (Freitas, 2010, p. 26). Partindo destas premissas e respeitando as qualidades físicas e competências técnicas que se pretende desenvolver, elaborou-se um programa de exercícios baseado no método BKFB e no HM. Ambos procuram desenvolver competências específicas do bailarino de TDC, tendo em conta os princípios de treino em dança de continuidade, progressão, individualização e especificidade (Xarez, 2015). Optou-se por aplicar estes dois métodos, por se considerar que se complementam. O BKFB é um método especificamente desenvolvido para a melhoria da preparação física do bailarino, aplicando os princípios de TDC de forma estruturante, proporcionando ao corpo o tempo necessário para a aquisição e memorização muscular de várias competências. O HM faz-se valer do recurso a instrumentos de treino que irão ativar os músculos de forma mais eficiente, desenvolvendo força e flexibilidade. Este programa de exercícios será aplicado em duas etapas distintas, dentro da fase de lecionação autónoma, correspondendo à implementação dos dois métodos de treino em dança. Cada aula terá um objetivo específico, de acordo com as competências que se pretende desenvolver e seguirá a estrutura apresentada no capítulo IV Estágio – Plano de ação.

4.1 Boris Kniaeff Floor Barre

Esta metodologia de treino em dança foi criada pelo bailarino e Professor de TDC, Boris Kniaeff, em 1953, como resposta a uma situação inusitada. Uma vez que o estúdio onde lecionava estava desprovido de barra, Boris Kniaeff adaptou os exercícios que supostamente seriam realizados na barra, executando-os no solo. (Figura 7). Esta alteração veio transformar e moldar a estrutura da aula, dando assim origem a um novo método a que se chamou *Floor Barre* (Barra de Chão). Nesta aula, os exercícios serão, pois, realizados na posição sentada ou em decúbito ventral e dorsal. (Ballet Peeps NYC [Ballet Peeps NYC] 2020). Os objetivos deste método, são: “Finding proper placement; Engage core stability; Improve turnout; Building strength for extensions; Increase range of motion; Improve mobility and flexibility; Strong supporting leg; Enhance coordination.” (Ballet Peeps NYC, 2020, s/p.). Este método prevê o treino de todos os grupos musculares do corpo, permitindo, desta forma, um melhor controlo e consciência corporal. “A rotação externa do membro inferior e a mobilidade da coluna são melhoradas. Os músculos abdominais e do tronco, bem como a musculatura dos membros inferiores são fortalecidos e beneficiam deste tipo de treino.” (Vieira, 2019, p. 32). Sendo que o trabalho é realizado no chão, a aquisição da correta postura e alinhamento é favorecido, propiciando um claro progresso na consciência muscular, na precisão da execução e também na liberdade de movimento. (Vieira, 2019). Todos estes objetivos estão alinhados com as competências técnicas e físicas que se pretendeu desenvolver no decorrer do Estágio, daí a pertinência da sua aplicação. Consultar vídeo das alunas a executar alguns dos exercícios selecionados do BKFB através do link https://youtu.be/LpJUrad_GJw.

Figura 7 – BKFB com Stephane Dale



Legenda: Dance Online (2018). 3 fotografias color. Consultado em fevereiro 18, 2024 em DVD

De seguida, apresenta-se a descrição dos exercícios do BKFB selecionados para implementação no Estágio. (Todos os exercícios baseados no BKFB, que foram implementados no Estágio, constam no apêndice 2 e 4).

1. *Pliés* em 6ª posição

Música	Descrição do exercício
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .
1-4	<i>Plié</i>
5-8	<i>Flex e pointe tendue</i>
1-24	% 3x
1-32	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90º, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.

2. *Pliés* em 1ª posição

Música	Descrição do exercício
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta
5-6	Junta joelhos
7-8	Estica pernas
1-2	<i>Flex</i>
3-4	Roda <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)
5-6	Junta em 6ª pos.
7-8	<i>Pointe tendue</i>
1-48	% 3x
1-64	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90º, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.

3. *Battement tendu*

Música	Descrição do exercício
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>
5-6	Recolhe perna
7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% tudo 2x
1-64	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90º, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.

4. *Relevé lent e grand battement*

Música	Descrição
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>
5-6	<i>Relevé lent devant</i>
7-8	Pousa perna
1-2	Recolhe perna
3-4	Estica pernas
5-8	<i>Grand battement devant</i>
1-16	% esquerda
1-32	% tudo
1-64	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90º, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.

5. *Developpé e enveloppé*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% tudo 2x
1-64	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90º, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.

6. *Cambré em arabesque*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$	Pos. inicial: Posição de cisne (sentado em <i>arabesque</i> , com a perna da frente dobrada)
1-4	Desce tronco sobre perna
5-8	Eleva tronco
e 1	Roda cabeça para lado da perna de apoio
2-6	<i>Cambré</i>
7-8	Roda cabeça para a frente
1-32	% 3x
1-64	% outro lado

(Dance Online, 2018)

4.2 Hamrick Method

“Hamrick Method provides an expert and specialized elite training program that complements the requirements of dance technique by focusing on injury prevention, performance enhancement and reaching one's maximum potential.” (Hamrickmethod [Hamrickmethod], 2023). Rachel Hamrick foi bailarina profissional e atualmente é Professora especialista de treino em dança. Após ter sofrido uma lesão que a impediu de manter a sua atividade enquanto bailarina, Rachel criou um método de treino em dança direcionado para bailarinos de TDC, com o intuito de desenvolver a consciência corporal, o alinhamento, a força e a flexibilidade, através do treino funcional.

Functional movement training is recruiting the correct muscles, coordinating engagement patterns and generating greater force for better performance. This type of training can increase your efficiency, improve your movement patterns and enhance your biomechanics by focusing on training the movement patterns, rather than isolating individual muscles. (Hamrickmethod [Hamrickmethod], 2023).

Este programa de treino procura abordar questões fundamentais relacionadas com a TDC, propondo-se a melhorar a flexibilidade necessária e a força funcional usando ferramentas de treino para ajudar a incrementar a ativação muscular eficaz. O HM usa uma variedade de instrumentos para trabalhar o correto alinhamento, a mobilidade e a força funcional, isto é, o uso correto e completo de todos os músculos solicitados numa determinada ação/ movimento da TDC. Os instrumentos selecionados estão de acordo com os exercícios que se pretende implementar. São eles, a *mini ball* (Figura 8), uma bola resistente de 20 cm e a *stretch band* (Figura 9), uma banda elástica com uma resistência média de 10kg. Considerou-se que o recurso a estes instrumentos de treino permitiriam um trabalho mais intenso e variado, sendo que, com a *mini ball*, pretende-se trabalhar a estabilidade, equilíbrio e a força, recrutando a musculatura mais profunda (Zorilla, 2017); e com a *stretch band* pretende-se aumentar a resistência e a força. Consultar vídeos das alunas a executar alguns dos exercícios selecionados do HM em:

<https://youtu.be/eOVh1uw8ewI>

<https://youtu.be/j23xdttrUk>

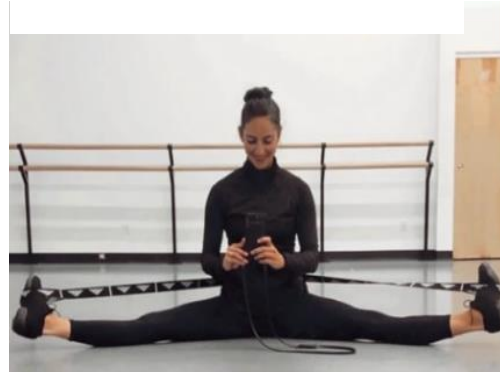
<https://youtu.be/5VtCtDxaFeU>

Figura 8 – HM Mini ball



Legenda: Hamrick Method (2023). 1 fotografia color. Consultado em maio 20, 2023 em <https://hamrickmethod.com/products/hamrick-method-mini-ball-1>

Figura 9 – HM Stretch band



Legenda: Hamrick Method (2023). 1 fotografia color. Consultado em maio 20, 2023 em <https://hamrickmethod.com/products/hamrick-method-stretch-band>

Os exercícios selecionados para este Estágio, foram os seguintes:

Em decúbito ventral, com a *mini ball*

- 1- *Tucked toes, knees lift and bend*
- 1- *Parallel legs pressing on ball*
- 2- *Spinal extension, lift and lower torso*
- 3- *Harmstring curl, legs straight*
- 4- *Knees lifted, tuck toes to point toes*
- 5- *Leg lift and hold, arm variations*
- 6- *Hills together pressing down on ball*
 - *Alternating leg lifts*
- 7- *5th position pressing on the ball, leg kicks to the back*
- 8- *Heels squeezing ball leg lifts*
 - *Diamond lifts*

De gatas, com a *mini ball*

- 1- *Single leg lift*
- 2- *Hip circle*
- 3- *Attitude pulses*
- 4- *Hover em prancha e em penché*

5- *Straight leg bird dog*

Em decúbito dorsal, com a *stretch band + mini ball*:

- 1- *Degagé devant*: roda *en dehors* e *en dedans + leg pulses*
- 2- *Attitude devant*: estica e encolhe
- 3- Puxar a perna em *degagé devant*
- 4- *Grand Battement devant*
- 5- *Developpés e enveloppés* (em borboleta)

(Hamrick Method, 2022)

Na sua gênese, estes exercícios apresentam-se sob a forma de treino intervalado, caracterizado pela alternância entre períodos de esforço de intensidade moderada a alta, e repouso. No HM, a duração do período de esforço é de 30 segundos a um minuto e o tempo de repouso é de 10 a 30 segundos. Os exercícios são realizados com música ambiente e cada executante decide o número de repetições que pretende realizar ao longo do tempo determinado para o período de esforço. Para efeitos deste Estágio, optou-se por transformar estes exercícios em sequências de movimento, combinando ações que permitam o treino de uma parte do corpo específica e/ou ação do corpo, determinando um número de repetições específica e música adequada, à semelhança do que acontece com os exercícios de TDC, tal como se aprofundará no capítulo IV Estágio- lecionação acompanhada. Todos os exercícios baseados no HM, que foram implementados neste Estágio, constam no Apêndice 3 e no Apêndice 4.

III Enquadramento metodológico

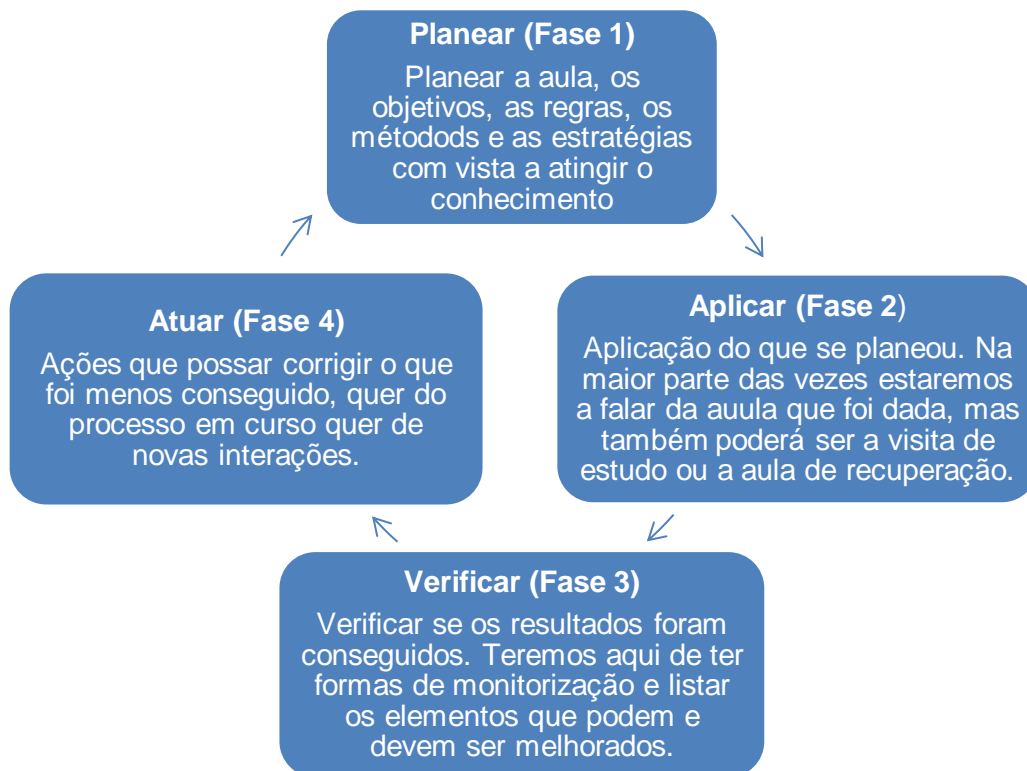
Tendo em conta que este Estágio foi desenvolvido no âmbito do MED e sendo uma proposta de ensino com o intuito de recolher dados e obter resultados, partindo da intervenção com os alunos, selecionou-se a Investigação-Ação (IA) como metodologia mais adequada. Por forma a ajudar no processo de observação e validação dos resultados, selecionaram-se quatro instrumentos de recolha de dados utilizando técnicas baseadas na observação, na conversação e na análise de documentos. Este conjunto de dados será doravante nomeado como evidências empíricas.

1. Investigação-ação

De acordo com McNiff e Whitehead (2005), a IA permitirá ao professor e investigador melhorar a sua prática e gerar um novo conhecimento. “Action research is a common-sense approach to personal and professional development that enables practitioners everywhere to investigate and evaluate their work, and to create their own theories of practice.” (McNiff & Whitehead, 2005, p.1). O professor/investigador poderá, de forma metodológica, sistemática e prática, verificar se o seu trabalho está a decorrer conforme planeado e alterar a sua estratégia sempre que necessário. De acordo com Nascimento (2023) “(...) seria benéfico para os professores recorrerem às premissas da metodologia da investigação- ação em que se observam um conjunto de fases que se desenvolvem de forma contínua, em sequência de planificação, ação, observação (avaliação) e reflexão (teorização)”. (p.68). (Figura 10)

A IA é, portanto, um processo cíclico e dinâmico de contínuo questionamento, com vista à “melhoria de uma determinada situação, tendo subjacente o diagnóstico de um problema que se pretende modificar” (Menezes et al., 2017, p.23). Segundo, Kemmis (2007) este processo engloba quatro fases: planificação, ação, observação e reflexão, procurando dar respostas para as perguntas “What am I doing? How can I check that I am doing it well? How can I do it better? How can others and I learn together?” (McNiff & Whitehead, 2005, p.1). O professor torna-se assim num investigador, participando de forma ativa na busca de soluções para um determinado problema. “It is a systematic, disciplined process of finding out something that was not known before, showing that the new knowledge is valid, and subjecting it to the critical evaluation of other people.” (McNiff & Whitehead, 2005, p.4).

Figura 10 – Fases de aplicação de um sistema de qualidade



Legenda: Fases de aplicação de um sistema de qualidade. Adaptado de Nascimento (2023), p. 68 cit. Cardoso (2013).

Segundo Menezes et al. (2017) sendo a IA o estudo de uma determinada situação com vista à melhoria da qualidade da ação que nela decorre, revela-se importante e pertinente esta abordagem metodológica em educação, na medida em que está “estritamente relacionada com a melhoria das condições de trabalho nas escolas, bem como com a qualidade do processo de ensino-aprendizagem.” (Menezes et al., 2017, p. 23).

2. Instrumentos de recolha de dados

De acordo com Reis (2011) “Existem diferentes formas de recolher dados durante a observação de aulas, permitindo, cada uma delas, reunir determinado tipo de informação e responder a objetivos específicos” (p.28). De seguida, apresentam-se quatro modelos qualitativos que permitiram a recolha e sistematização de evidências empíricas no processo de observação e de lecionação, possibilitando a aferição de resultados e demonstrando a progressão do processo de ensino-aprendizagem. Dois dos instrumentos selecionados são de natureza escrita, sob a

forma de tabelas de observação e notas de campo; dois modelos audiovisuais – fotografias e vídeos; e um modelo misto através da criação de um grupo de discussão na plataforma *classroom* (ver Apêndice 12 – Grupo de discussão Classroom). Ao manter este tipo de registos sistemáticos, foi possível acompanhar a forma como a prática pedagógica se foi desenvolvendo e, simultaneamente, influenciando, reajustando e adequando estratégias, abordagens pedagógicas e metodológicas, sempre que necessário, tal como previsto nas premissas da metodologia de eleição.

O sucesso da observação de aulas depende de uma preparação cuidadosa, nomeadamente no que respeita à definição da sua frequência e duração, à identificação e negociação de focos específicos a observar, à selecção das metodologias a utilizar e à conceção de instrumentos de registo adequados à recolha sistemática dos dados considerados relevantes. (Reis, 2011, p.25).

2.1 Tabelas de observação

A observação pode ser orientada por diferentes tipos de instrumentos, nomeadamente grelhas de observação e listas de verificação. Focadas em comportamentos ou acontecimentos em áreas muito específicas, apresentam uma lista pormenorizada de acontecimentos considerados desejáveis, organizados por áreas/dimensões, para análise e discussão mais finas e aprofundadas (Reis, 2011). “A observação poderá ser particularmente reveladora quando se centra num número restrito de aspectos previamente definidos” (Reis, 2011, p. 26). Neste sentido e uma vez identificados os objetivos do Estágio, as competências técnicas, físicas e as competências socio emocionais a desenvolver, foram elaboradas três tabelas de observação, contemplando os aspetos acima descritos: uma tabela dedicada à observação e aferição de competências técnicas e físicas das alunas (*Tabela 12 e Tabela 15*); uma tabela dedicada à observação de comportamentos e atitudes das alunas (*Tabela 13 e Tabela 16*); e uma tabela para observar e aferir metodologias e pedagogias aplicadas pela Professora titular (*Tabela 14 e Tabela 17*). Esta técnica de observação direta possibilitou a recolha de dados necessários para efetuar o diagnóstico individual das alunas e o diagnóstico da turma, em duas fases de intervenção. Foi aplicada na Fase 1 e na Fase 3, como será demonstrado no próximo capítulo e permitiu compreender em maior profundidade, o fenómeno em estudo. Procedeu-se a uma avaliação qualitativa utilizando uma escala de cinco parâmetros:

Não Satisfaz, Satisfaz, Satisfaz Bastante, Bom e Muito Bom (Ver Apêndice 1 – Tabelas de observação). “As escalas de classificação listam um conjunto de características ou qualidades relativamente às quais se pretende atribuir uma avaliação através da utilização de uma escala” (Reis, 2011, p.37).

2.2 Notas de campo

Durante o período de observação estruturada, surgiu a necessidade de efetuar notas de campo como complemento ao preenchimento das tabelas de observação, como tal, optou-se por incluir este instrumento de recolha de dados no processo de investigação. Também durante a fase de lecionação acompanhada, recorreu-se a esta ferramenta para registar e refletir sobre os acontecimentos mais relevantes de cada aula, como se pode consultar no Apêndice 7 – Planos de aula. Este foi, portanto, um meio através do qual se elaborou um registo escrito, ilustrativo, detalhado e reflexivo das aulas observadas (McNiff & Whitehead, 2005), permitindo assim uma identificação e constatação das fragilidades e pontos fortes de cada aluna, da turma e da estagiária. Consequentemente, foram-se apresentando novos problemas e procurando novas respostas. Este instrumento permitiu, ainda, a constante reformulação e adaptação da prática pedagógica perante a evolução individual das alunas, da turma e da estagiária.

2.3 Fotografia e vídeo

A fotografia é uma técnica de excelência na IA, na medida em que se converte em material de referência e de prova de um determinado comportamento, com características fiáveis do ponto de vista da credibilidade. (Latorre, 2005). Recorreu-se a esta ferramenta visual, com o intuito de fazer comparações entre o estado individual das alunas e o estado global da turma, no início e no final da investigação. As fotografias foram recolhidas em 4 momentos distintos, correspondentes à 2ª e 3ª Fase de lecionação (ver apêndice 11 – Fotografias – postura do cisne e pose *arabesque*), permitindo assim uma observação e avaliação do progresso das alunas. As fotografias são individualizadas e captadas em duas posturas relacionadas com a pose *arabesque*: postura do cisne com a perna direita; postura do cisne com a perna esquerda; 1º *arabesque* com a perna direita; 1º *arabesque* com a perna esquerda. Foram recolhidas fotografias em vários momentos ao longo de todo o Estágio (ver apêndice 9, 10 e 11), em diversas aulas e em momentos de apresentação ao público,

assim como foram recolhidos vídeos, que serviram como registo destes momentos, permitindo a verificação do progresso das alunas e da própria prática pedagógica. Consultar vídeos através dos links:

<https://youtu.be/5VtCtDxaFeU>

<https://youtu.be/ARkyUy6AWtw>

<https://youtu.be/Non87RwNHx8>

<https://youtu.be/j23xdttrUk>

<https://youtu.be/v9JUSuDEduQ>

<https://youtu.be/eOVh1uw8ewl>

https://youtu.be/LpJUrad_GJw

“Segundo a Lei da Protecção de Dados Pessoais (Lei n.º 67/98 de 26 de Outubro) sempre que imagens ou vídeos integrem informações que permitam identificar pessoas individuais o seu consentimento é requerido” (Universidade de Lisboa, 2022, s/p.), neste sentido, os encarregados de educação das alunas que desenvolveram este Estágio, preencheram uma ficha de declaração de consentimento, disponível no apêndice 5- Declaração de consentimento de imagem.

2.4 Grupos de discussão (*Classroom*)

O *Google Classroom* é uma plataforma que permite a implementação de rotinas de ensino à distância, oferecendo um espaço virtual onde professores e alunos podem interagir de maneira organizada e produtiva (SantoDigital, 2020). Recorreu-se a esta técnica baseada na conversação entre professora e alunas, com o objetivo de promover a capacidade de análise, reflexão e pensamento crítico das alunas, assim como, proporcionar uma maior interatividade ao solicitar partilha de experiências e de pontos de vista, de forma dinâmica. Esta plataforma serviu também como meio de provisão de material de complemento à formação de TDC, como seja a partilha de vídeos pertinentes para o trabalho em desenvolvimento, conforme consta no apêndice 12 – Grupo de discussão *Classroom*. Pretendeu-se, assim, promover a capacidade de análise e reflexão individual e em grupo, ajustando procedimentos e atitudes por parte de todos, sempre que necessário.

IV Estágio

1. Plano de ação

De acordo com o Regulamento do Estágio do MED (ESD, 2012), o Estágio deverá decorrer no 3º e 4º semestre do ano letivo em questão e prevê 3 fases de intervenção:

Fase 1- 8h de observação estruturada que se optou por fazer ao longo do ano letivo; **Fase 2- 8h de lecionação acompanhada**, que se optou por dividir em duas etapas distintas, de acordo com a implementação dos exercícios baseados nas metodologias de treino em dança apresentadas no capítulo II: Na primeira etapa, as alunas realizaram um programa de exercícios baseado na metodologia BKFB, como primeira parte da aula de TDC. Estes exercícios são realizados no chão, assemelhando-se a uma prática de aula de barra de chão, perfazendo um total de 10 aulas. Na segunda etapa, as alunas realizaram um programa de exercícios baseado no método de treino de condicionamento físico para a TDC, HM, aplicado na primeira parte da aula de TDC utilizando como recurso o equipamento *mini ball* num total de 4 aulas. E **Fase 3- 40h de lecionação autónoma**, num total de 25 aulas, tendo sido aplicados exercícios baseados no HM, recorrendo à *mini ball* e à *stretch band*, assim como exercícios baseados em ambos os métodos – BKFB e HM, com vista à melhoria de competências técnicas exigidas nos conteúdos programáticos do 2º ano do EAE. Durante esta fase, a estrutura da aula foi dividida em 2 secções, sendo a primeira secção dedicada à realização de um plano de exercícios baseado em ambos os métodos de treino em dança, com a duração de 30 minutos, e a segunda secção dedicada à realização de exercícios de barra, de centro e de *allegro*, selecionados de acordo com o objetivo previsto para a aula, com a duração de 60/75 minutos.

Durante a fase 2 e a fase 3, foram captadas fotografias, registando o progresso das alunas (ver apêndice 11- Fotografias postura do cisne e pose *arabesque*). As fotografias marcadas com o número [1] foram captadas no início da fase de lecionação acompanhada, no dia 17 de outubro; as fotografias marcadas com o número [2] foram captadas no final da 1ª etapa da fase de lecionação acompanhada; as fotografias marcadas com o número [3] foram captadas durante a fase de lecionação autónoma, no dia 20 de fevereiro; as fotografias marcadas com o número [4] foram captadas no final do estágio, no dia 30 de abril.

O Regulamento de Estágio prevê ainda, a participação noutras atividades da escola, com a duração de 4h. Tal foi feito ao longo de todo o ano letivo, como se

demonstrará no ponto 5 deste capítulo. De seguida, apresenta-se uma tabela (*Tabela 2*) com a organização e planificação prevista para cada uma destas fases, definindo os respetivos objetivos.

Plano de ação de Estágio 2023/24	
Objetivos	Tarefas/ Exercícios a implementar
Fase 1 – 8h15 Entre outubro e março	
<ul style="list-style-type: none"> - Observar de forma direta; - Aferir competências físicas, técnicas e sócio emocionais das alunas - Produzir um diagnóstico individual e coletivo; - Identificar os conteúdos programáticos, relacionando-os com o programa de exercícios baseado nas metodologias de treino selecionadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Preencher tabelas de observação; - Ajustar o programa de exercícios baseado nas metodologias de treino selecionadas, de acordo com os conteúdos programáticos identificados; - Elaborar planos de aula de acordo com o diagnóstico individual e coletivo; - Pedir autorização de consentimento de recolha de imagem.
Fase 2 – 7h outubro a novembro	
<p>1ª Etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecionar a primeira parte da aula de TDC (30 min);- Desenvolver a capacidade de proprioção, auto-análise e reflexão; 	<ul style="list-style-type: none"> - Introdução de alguns exercícios do método BKFB⁴, relacionando-os com os conteúdos programáticos do 2º ano; - Recolha de imagens (fotografias) no início e no final da etapa; - Criação do grupo de discussão na plataforma classroom, com perguntas de reflexão semanais.
Fase 2 – 4h novembro a dezembro	
<p>2ª Etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecionar a aula de TDC, em colaboração com a Professora titular 	<ul style="list-style-type: none"> - Introdução de alguns exercícios do HM⁵, relacionando-os com os conteúdos programáticos do 2º ano; - Continuação do grupo de discussão; - Complementar tabelas de observação
Fase 3 – 40h15 janeiro a abril	
<ul style="list-style-type: none"> - Lecionar aulas de TDC aplicando o programa de exercícios baseado no BKFB e no HM, relacionando-o com os conteúdos programáticos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Criação e implementação de planos de aula tendo em conta os métodos de treino em dança selecionados e de acordo com os conteúdos programáticos para o 2º ano do EAE; - Continuação do grupo de discussão; - Recolha de fotografias, durante e após a fase 3.
maio e junho Análise e reflexão sobre os resultados	

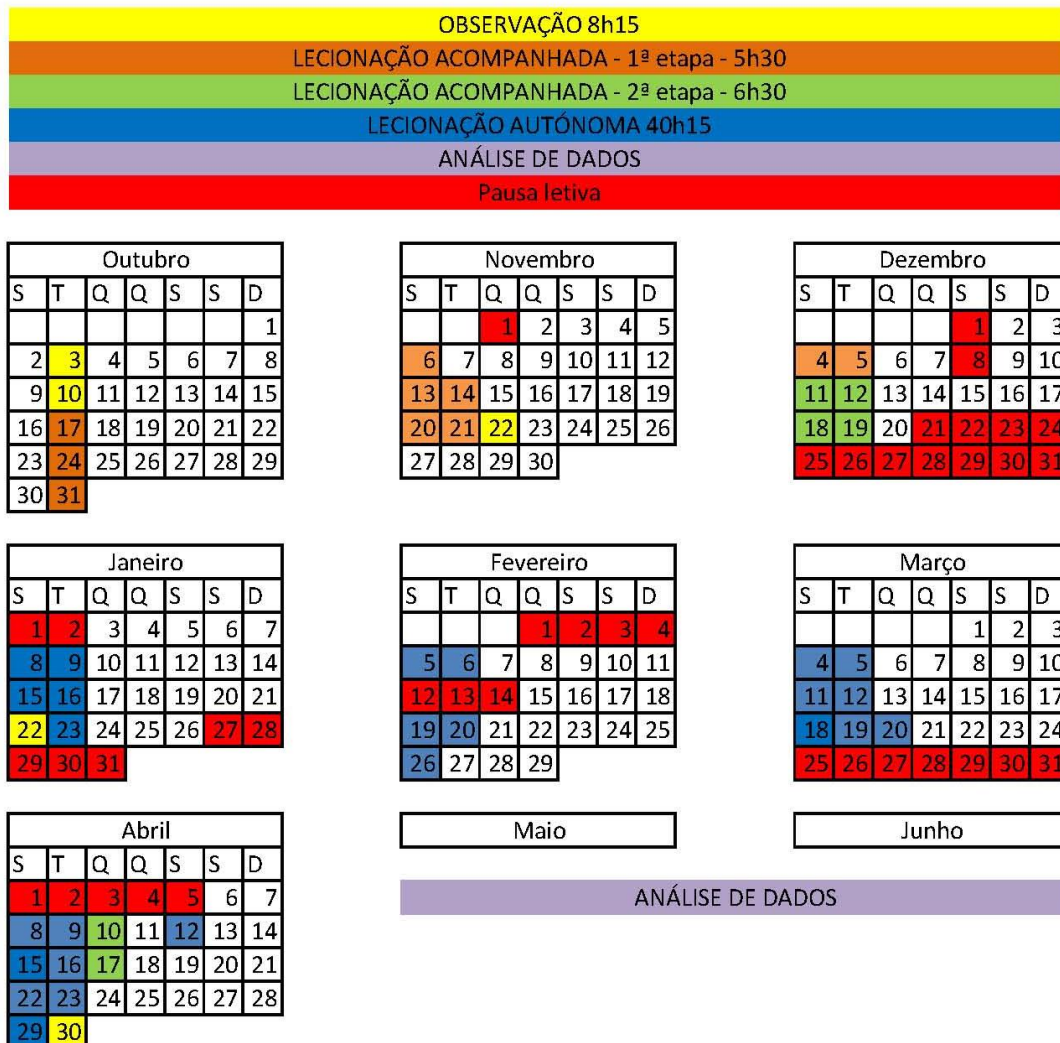
Tabela 2 - Plano de ação

⁴ Ver apêndice 2 - Descrição dos exercícios a implementar na 2ª Fase: 1ª etapa

⁵ Ver apêndice 3 - Descrição dos exercícios a implementar na 2ª Fase: 2ª etapa

2. Calendarização

CALENDARIZAÇÃO ESTÁGIO VANESSA BENGALA EDAM 2023/2024



Horário da turma do 2º ano do EAE da EDAM

Segunda-feira 15h30 - 17h00

Terça-feira 14h00 - 15h45

Quarta-feira 14h-15h45 (Técnica de Dança Moderna)

Sexta-feira 16h45 - 18h00

Figura 11 – Calendarização (documento elaborado pela autora)

A calendarização do Estágio (Figura 11) foi elaborada pela estagiária, de acordo com o calendário escolar e com as orientações da Direção da EDAM, tendo sempre em conta as diretrizes da Professora titular.

3. Observação estruturada

3.1 Objetivos

Tendo em conta as premissas da metodologia de IA e procurando conferir a máxima legitimidade das evidências empíricas, optou-se por distribuir as horas de observação estruturada de acordo com as diferentes fases de intervenção pedagógica. Desta forma, pretendeu-se garantir a adequação de estratégias e práticas de lecionação, tendo em conta o estado individual e coletivo das alunas ao longo do ano letivo. Assim, no início do Estágio procedeu-se à observação de duas aulas - com a duração de 1h45 cada – com o objetivo de conhecer a turma, as alunas e a professora titular, possibilitando o diagnóstico inicial; durante a fase de lecionação acompanhada procedeu-se à observação de uma aula, com a duração total de 1h30. No final do primeiro mês de lecionação autónoma, procedeu-se à observação de mais uma aula, com a duração de 1h30, possibilitando assim um diagnóstico intermédio e reajustando a intervenção pedagógica tendo em conta a mudança de Professora titular. No final da lecionação autónoma, observou-se mais uma aula, com o objetivo de registar reflexões e conclusões desta prática de lecionação e proceder ao diagnóstico final. Os resultados qualitativos obtidos durante esta fase apresentam-se sob a forma de tabelas de observação (ver Apêndice 1 – Tabelas de Observação) e serão analisados de seguida.

3.2 Desenvolvimento e análise de resultados

Durante a fase de observação estruturada foi possível aprofundar conhecimentos relativos aos conteúdos programáticos adotados pela EDAM para o 2º ano do EAE, na disciplina de TDC (ver Anexo 2 – Conteúdos Programáticos 2º ano EAE). Constatou-se que as alunas já realizavam exercícios do método BKFB, com a periodicidade de uma vez por semana, facto que veio facilitar a fase de lecionação acompanhada, como se demonstrará no ponto 3 deste capítulo. Tendo em conta este facto, procurou-se perceber de que forma a intervenção pedagógica e metodológica poderia contribuir positivamente e até melhorar a performance das alunas. Nesta fase foi feito o primeiro diagnóstico individual e coletivo através da observação direta e consequente preenchimento de tabelas de observação (ver Apêndice 1: Tabelas de Observação), de acordo com uma avaliação qualitativa utilizando uma escala de cinco parâmetros: Não Satisfaz, Satisfaz, Satisfaz Bastante, Bom e Muito Bom.

A partir destes resultados qualitativos (Apêndice 1 - *Tabela 3* e *Tabela 4*) foi possível elaborar uma síntese descritiva para cada aluna, que se irá apresentar de seguida.

Síntese descritiva Aluna 1 - A Aluna 1 apresenta um domínio bastante satisfatório das capacidades técnicas, nomeadamente no que diz respeito ao *en dehors*, possuindo controlo da articulação coxofemoral e mantendo o correto alinhamento dos joelhos e pés. Ainda não consegue colocar os pés no chão da forma correta, deixando o peso na parte de dentro do pé, necessitando assim de fortalecer os pés e tornozelos para conseguir a correta distribuição do peso na base plantar. Necessita de desenvolver capacidades físicas como a força dos *hamstrings* e adutores. Possui um bom desenvolvimento do *core*, apresentando força nas costas e abdominais. Possui boa flexibilidade de costas e entende-se ser possível vir a desenvolver mais flexibilidade nos músculos flexores da bacia. Pode também melhorar o equilíbrio. Relativamente às competências socio emocionais, é assídua e pontual, revela uma boa apresentação pessoal, mas pode desenvolver a sua autonomia, bem como a capacidade de cooperação - com a professora e com as colegas – motivação e empenho.

Síntese descritiva Aluna 2 - A Aluna 2 revela muito bom domínio das suas capacidades técnicas e físicas. O seu trabalho é consistente e consciente, aplicando as correcções que lhe são feitas em aula, de forma imediata. Necessita de desenvolver a força nos *hamstrings* e corrigir pormenores técnicos de utilização dos dedos das mãos e da correta colocação dos pés nas posições de *degagé*, pois, coloca o peso nos dedos dos pés, 'esmagando-os', em vez de alongar os dedos. Revela também um bom domínio das competências sócio emocionais.

Síntese descritiva Aluna 3 - A aluna 3 apresenta fragilidades a nível técnico, no que diz respeito ao domínio postural, nomeadamente a manutenção do *en dehors*, o alinhamento dos ombros com as ancas, a correta colocação dos pés no chão e posições da perna de trabalho. Apresenta também *sickled feet*⁶ e dificuldades em aplicar as correcções que lhe são feitas em aula. Necessita de desenvolver as competências físicas como a força, flexibilidade e equilíbrio. É uma aluna motivada e empenhada, mas pode desenvolver a sua capacidade de autonomia, realizando um

⁶ Sickled Feet: "to sickle your foot is to turn it inwards. For example, if you take your right foot and turn the ankle towards your left foot (instead turning it to the right side) you sickle! This way not only you stretch incorrect muscles of the foot, but you "break" the so-called line as well. (BestPointe, 2019)

trabalho de auto-reflexão e procurando desenvolver as competências físicas e técnicas através da realização de exercícios complementares.

Síntese descritiva Aluna 4 - A aluna 4 apresenta um bom domínio das capacidades técnicas e físicas. Pode aprimorar alguns apertos posturais, nomeadamente o controle e manutenção do *en dehors* e o *pull up*, pois ainda não consegue alongar as coxas e *hamstrings*, principalmente nas posições fechadas, trabalhando 'sentada' em cima das pernas. Considera-se viável vir a desenvolver a musculatura do *core* e conseqüentemente, melhorar o equilíbrio. É uma aluna que nem sempre se demonstra empenhada, revelando cansaço e falta de energia nos movimentos. Por vezes, apresenta atitudes desadequadas na sala de aula, no que diz respeito à capacidade de comunicação com as colegas e com a professora, usando, nomeadamente, um tom de voz sarcástico, expirando e revirando os olhos em sinal de desagrado. Esta falta de receptividade, dificulta a sua capacidade de apreensão dos conteúdos desenvolvidos.

Síntese descritiva Aluna 5 - A aluna 5 apresenta algumas fragilidades a nível técnico, no que diz respeito ao domínio postural, projetando as costelas para fora e desalinhando as cadeias articulares dos ombros, ancas e joelhos. Necessita de reforçar o *core*, aplicar o *pull up*, desenvolver força, flexibilidade e equilíbrio. É uma aluna extremamente motivada e empenhada, procurando aplicar as correções que lhe são dadas.

Síntese descritiva Aluna 6 - A aluna 6 apresenta boas capacidades físicas e técnicas. Teve um pico de desenvolvimento mais cedo do que as restantes colegas, pelo que apresenta dificuldades de coordenação motora e pouca rapidez de execução dos movimentos. Revela também alguma dificuldade na memorização dos exercícios, mas consegue aplicar as correções que lhe são dadas. Talvez por estes motivos seja uma aluna que revela pouca auto-confiança e autonomia.

Síntese descritiva Aluna 7 - A aluna 7 apresenta boas capacidades físicas, mas pouco domínio e aplicação de técnica. Deve corrigir a colocação dos braços, utilizando mais a musculatura das costas, assim como se entende que aplicando um trabalho postural específico, pode melhorar a colocação e força na perna de apoio, transferindo o peso quando solicita a perna de trabalho. É, ainda, viável que venha a desenvolver a força dos adutores e o equilíbrio, tendo em conta que os mesmos se relacionam com a colocação do peso. Apresenta algumas dificuldades de coordenação e alguma

dificuldade em memorizar os exercícios. É uma aluna muito motivada e empenhada, revelando um comportamento adequado.

Síntese descritiva Aluna 8 - A aluna 8 apresenta fragilidades físicas e técnicas, nomeadamente no que diz respeito à capacidade de coordenação, força e equilíbrio. Revela, ainda, algumas dificuldades na memorização dos exercícios, facto que pode estar relacionado com a dificuldade na capacidade de concentração, distraíndo-se quase sempre que termina uma tarefa (nomeadamente fazendo *pirouettes*, mexendo no *maillot* ou falando com uma colega) o que dificulta a integração dos conteúdos trabalhados e a apreensão de novos conteúdos. É uma aluna interessada e motivada, revelando, por vezes, comportamentos pouco adequados na sala de aula, no que diz respeito à capacidade de comunicação com os seus pares, utilizando um tom de voz sarcástico, expressão facial de menosprezo e proferindo frases como “Quem é que tirou daqui o meu colchão?”; “Eu já estava aqui”. Este tipo de comportamento, revela uma menor capacidade de integração na turma, talvez porque a aluna frequenta outra escola do ensino geral e não sinta tanta afinidade com as colegas.

Síntese descritiva Aluna 9 - A Aluna 9 revela bom domínio das suas capacidades técnicas e físicas. O seu trabalho é consistente e consciente, aplicando as correcções que lhe são feitas em aula, na maioria das vezes. Necessita de desenvolver o equilíbrio e corrigir pormenores técnicos de colocação do pé no chão e colocação do pé de trabalho na perna de apoio (em *cou de pied* e em *retiré*). Revela também um bom domínio das competências sócio emocionais, é motivada e autónoma.

Síntese descritiva Aluna 10 - A aluna 10 apresenta fragilidades a nível técnico, necessitando de trabalhar a sua postura, nomeadamente no que diz respeito ao alongamento da coluna, pois, atualmente projeta as costelas para fora e acentua a lordose lombar. Necessita também de reforçar o *en dehors* na articulação coxofemoral e conseqüentemente de todo o membro inferior. Em relação às capacidades físicas, considera-se viável que venha a reforçar os adutores e trabalhar a flexibilidade no geral e especificamente nos *hip flexors*. É uma aluna motivada e empenhada, consciente das suas fragilidades, mas precisa de desenvolver auto-confiança e auto-estima para conseguir atingir mais facilmente os objetivos que lhe são propostos.

De acordo com os dados recolhidos, é possível afirmar que a turma possui capacidades físicas e técnicas muito favoráveis para a prática da TDC, estando, na sua generalidade, motivada e procurando aplicar as correções dadas.

Foi ainda possível compreender e refletir acerca de estratégias pedagógicas e metodológicas utilizadas pelas professoras titulares, conforme se apresenta no Apêndice 1: Tabelas de Observação– *Tabela 14* e *Tabela 17*. A referência a estes dados foi elaborada no sentido de adequar a prática pedagógica da estagiária, gerando um melhor entendimento do comportamento das alunas e da dinâmica das aulas. Com base na pesquisa teórica e de acordo com as tabelas apresentadas por Reis (2011, pp.27, 28), foram identificados quatro aspetos fundamentais para o bom funcionamento das aulas: 1 – organização da sala de aula; 2 - clima na sala de aula, no que diz respeito a relações interpessoais; 3- aplicação e domínio dos conteúdos técnicos e 4 – recurso a ferramentas educativas e didáticas. Tendo em conta que durante este ano letivo, a turma do 2º ano teve duas professoras titulares distintas, correspondente a cada semestre letivo, foi possível constatar a importância da abordagem do Professor, como factor determinante para o desenvolvimento de competências físicas, técnicas e sócio emocionais dos alunos. Verificou-se, ainda, a relevância da atitude e prática pedagógica para o desenvolvimento da dinâmica comportamental da turma. Posto isto, foi possível identificar uma grande preocupação em manter a ordem e a disciplina na sala de aula, nomeadamente no que diz respeito à organização espacial, nas diferentes secções da aula (trabalho de chão, barra e centro). Verificou-se que a disposição das alunas durante o trabalho de chão, obedeceu à ordem alfabética, formando 3 linhas (ver apêndice 6 – Organização do espaço). Durante esta secção não houve trocas de lugares, contrariamente ao que se verificou no trabalho de centro, onde se verificou, quase sempre, a mudança de linhas; Também durante a secção de barra, as alunas colocavam-se por ordem alfabética. Constatou-se que as alunas assimilaram com sucesso esta rotina e demonstraram-se sempre dispostas a cooperar no cumprimento destas normas de bom funcionamento. Embora alguns autores revelem a importância da troca de lugares com regularidade, permitindo ao aluno ser líder e seguidor numa mesma aula e permitindo ao professor a observação dos alunos sob diferentes perspectivas (Nascimento, 2023), de acordo com as evidências observadas, optou-se por preservar a estratégia de manutenção dos lugares por ordem alfabética, durante a fase de leção acompanhada e autónoma, introduzindo apenas e ocasionalmente, a troca de lugares durante o trabalho de barra e a troca de filas no trabalho de centro. No ponto 4 deste capítulo – Lecionação autónoma- aprofundar-se-á este tema.

Em relação ao clima na sala de aula, durante o 1º semestre, verificou-se o surgimento de alguns atritos no que diz respeito a relações interpessoais, tanto a nível alunas-professora como alunas-alunas. Algumas alunas apresentaram comportamentos pouco favoráveis ao bom ambiente na sala de aula, nomeadamente no que diz respeito à forma como se expressavam oralmente e ao tom de voz que empregavam quando se dirigiam a colegas, proferindo frases como: “Isso não é assim!”, “Estás a fazer isso mal!”, “Porque é que estás a mexer neste colchão? “Vai buscar um colchão para ti, esse colchão é meu.”: “Chega-te mais para lado”. Verificou-se, ainda, que com o decorrer das aulas, algumas alunas interrompiam mais vezes a aula para colocar questões pouco assertivas e pouco pertinentes, fazendo pedidos do foro pessoal, por exemplo: “Professora, hoje podemos não fazer barra e fazer só centro?”; “Professora, porque é que vamos fazer este exercício outra vez?”. No decorrer da lecionação acompanhada, procurou-se refletir sobre este assunto em conjunto com as alunas e intervir neste domínio, como se verificará na fase de lecionação acompanhada.

No que diz respeito à aplicação e domínio dos conteúdos técnicos e recurso a ferramentas educativas e didáticas - que se interligam – constatou-se que as Professoras titulares interagiram sempre de forma cordial e respeitosa com cada aluna, demonstrando os exercícios de forma clara, tanto a nível demonstração prática e física, como a nível verbal. O plano de aula apresentou uma progressão lógica e coerente, com exercícios variados, complexos e com dinâmicas diferentes, que solicitaram todas as acções do corpo e várias competências físicas. De acordo com o que foi observado, considerou-se necessário e indispensável aplicar a estratégia de *feedback* específico e individualizado por meio de correções verbais e por meio do toque, durante o período de lecionação acompanhada e posteriormente na lecionação autónoma. Esta foi uma estratégia que se considerou fundamental desenvolver no sentido de promover uma melhor compreensão e domínio sobre o corpo e o movimento. Também de acordo com o que foi observado, considerou-se benéfico adequar o tempo musical e a velocidade de execução dos exercícios, às capacidades técnicas das alunas, bem como, se considerou determinante recorrer à estratégia de *break down* do exercício, na tentativa de permitir o aperfeiçoamento e aprimoramento do movimento em questão, para além de permitir uma progressão na aprendizagem quer a nível de dificuldade técnica, quer a nível de capacidade de memorização e assimilação dos conteúdos. Assim, definiu-se que, perante a dificuldade apresentada por parte das alunas num determinado conteúdo técnico, seria benéfico recorrer à

“convocação de um mesmo conteúdo com diferentes graus de dificuldade” (Nascimento, 2023, p.130).

No segundo semestre e durante a Fase 3 – Lecionação autónoma, houve uma mudança de Professora titular e proporcionou-se uma interacção e cooperação mais significativa entre o trabalho realizado pela Professora titular e pela Estagiária, tendo-se verificado uma intervenção mais frequente da Professora titular com as alunas, durante as aulas dadas pela Estagiária. Houve também uma preocupação em criar uma ligação entre o projeto proposto pela Estagiária e o trabalho que se pretendeu desenvolver com as alunas e os conteúdos programáticos previstos pela EDAM para o 2º ano do EAE. Tendo isto em conta, foi possível observar as metodologias e pedagogias aplicadas pela Professora titular, de forma consistente, assim como foi possível ter acesso aos exercícios de TDC previstos para este 2º semestre (aprofundar-se-á este tema no ponto 5. Lecionação autónoma). Durante o 2º semestre as alunas apresentaram um comportamento exemplar, mantendo-se concentradas, empenhadas e focadas durante todas as aulas. De acordo com o que foi observado, considerou-se necessário recorrer mais vezes à demonstração e explicação do exercício de forma pausada, durante a lecionação autónoma, promovendo assim uma maior capacidade de memorização. Por conseguinte, também se recorreu ao registo vídeo dos exercícios, disponibilizando-os na plataforma *classroom* (consultar vídeos através dos links: <https://youtu.be/ARkyUy6AWtw> e <https://youtu.be/v9JUSuDEduQ>), para que as alunas pudessem, assim, recorrer a esta ferramenta de auxílio, tal como se demonstrará no ponto 5 Lecionação autónoma.

Ainda durante o 2º semestre, verificou-se uma preocupação em responsabilizar as alunas na capacidade memorização, de auto-análise e auto-correção e, à vista disso, quando a Professora titular não aplicou correções através do toque, fê-lo com intenção de estimular esta capacidade das alunas, proporcionando o espaço e o tempo para o corpo se reorganizar e assimilar as aprendizagens. Constatou-se, ainda, cuidado em seguir o plano de aula e em cumprir os conteúdos programáticos. Os exercícios foram introduzidos e apresentados na sua forma final, mas, sempre que necessário recorreu-se à estratégia de *break down*.

4. Lecionação acompanhada

4.1 Objetivos

A par dos objetivos físicos e técnicos que este Estágio se propôs desenvolver, considerou-se fundamental para esta fase de intervenção pedagógica, desenvolver a capacidade de proprioção⁷, de auto-análise e de auto-reflexão. Desta forma, procurou-se que a execução dos exercícios propostos fosse mais eficiente, logo, que os resultados fossem mais facilmente atingidos e que a sua aplicação fosse transversal a todas as secções da aula de TDC. Durante esta fase pretendeu-se, ainda, estabelecer uma relação de confiança com as alunas e promover um ambiente seguro e tranquilo de ensino-aprendizagem. Outro dos objetivos foi a promoção de uma melhoria nas relações interpessoais, na capacidade de auto-análise, reconhecimento e interpretação de emoções, de acordo com a roda das emoções apresentada no enquadramento teórico (anexo 3). No início e no final desta fase, foram tiradas fotografias (ver apêndice 11 – Fotografias), conforme se previu e apresentou no capítulo III Enquadramento metodológico – Instrumentos de recolha de dados.

4.2 Desenvolvimento e análise de resultados

4.2.1. 1ª Etapa

Na primeira aula de lecionação acompanhada, procedeu-se à apresentação do tema de Estágio e da estagiária, definindo metas e objetivos gerais. Foi dado a conhecer o grupo de discussão da plataforma *classroom* e esta foi uma das estratégias utilizadas com o objetivo de promover uma boa relação com as alunas e desenvolver a sua capacidade de reflexão e análise.

Na primeira etapa de lecionação acompanhada, o trabalho de condicionamento físico foi reforçado através da realização dos exercícios BKFB, com os quais as alunas já estavam familiarizadas (tal como apresentado no ponto 4.1. do Enquadramento teórico). Durante a fase de observação, verificou-se que as alunas realizavam alguns destes exercícios recorrendo ao uso de pesos nos tornozelos (ver apêndice 9 – Fotografias – fase 1), facto que não se considerou adequado naquele momento, na medida em que muitas delas apresentavam erros de colocação e alinhamento, tanto

⁷ Por proprioção entenda-se a percepção ou sensibilidade da posição, deslocamento, equilíbrio, peso e distribuição do próprio corpo e das suas partes. (Priberam, 2023).

no trabalho de chão, como no trabalho de barra e centro. Como tal, optou-se por retomar a realização dos exercícios utilizando apenas a força da gravidade e focando a atenção no correto alinhamento e colocação das várias cadeias musculares e articulares. De seguida, apresenta-se uma tabela (*Tabela 3*) onde consta a lista dos exercícios selecionados e respetivos objetivos, que vão ao encontro dos objetivos previstos para os exercícios de TDC.

Exercício	Objetivos
<i>Pliés em 6ª e em 1ª posição</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis; - Alongar os músculos posteriores dos joelhos e <i>hamstrings</i>; - Potenciar a rotação externa; - Promover o correto alinhamento dos ombros com as ancas.
<i>Battement tendu</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio; - Desenvolver a força nos <i>hamstrings</i> e nos adutores; - Aplicar o <i>pull up</i>.
<i>Relevé lent e grand battement</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio; - Desenvolver a força nos <i>hamstrings</i> e nos adutores - Desenvolver a capacidade de força e resistência muscular.
<i>Developpé e enveloppé</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio; - Desenvolver a força nos <i>hamstrings</i> e nos adutores; - Potenciar a rotação externa; - Desenvolver a capacidade de força e resistência muscular.
<i>Cambré en arabesque</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a força e flexibilidade nos músculos das costas; - Promover a correta colocação dos ombros, omoplatas e costelas; - Aplicar o <i>pull up</i>; - Alongar o quadrícepede e a parte posterior dos joelhos; - Promover a flexibilidade dos músculos extensores das ancas.
<i>Enrolamentos com arabesque e grand battement derrière</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar o correto alinhamento dos ombros com as ancas; - Desenvolver os músculos do core; - Potenciar a estabilidade da perna de apoio; - Promover a flexibilidade e força dos músculos extensores das ancas.

Tabela 3 – Exercícios do BKFB

Estes exercícios foram reproduzidos respeitando a forma e o número de repetições original, de acordo com os exercícios observados no DVD *Floor Barre with Stéphane Dalle, Beginner Level* (2018). Com exceção do último exercício apresentado na tabela acima (*Tabela 3*), que foi criado pela estagiária. Relativamente ao suporte musical, selecionaram-se músicas adequadas à realização destes exercícios, respeitando o compasso e duração de tempo.

Em relação a atitudes e práticas pedagógicas e metodológicas, considerou-se essencial recorrer ao *feedback* individual para o desenvolvimento da capacidade de propriocepção e conseqüente desenvolvimento da capacidade de realização dos vários exercícios propostos, de forma eficiente. O *feedback* foi utilizado de 3 formas: verbalmente, recorrendo a metáforas ou imagens que possibilitassem a visualização do movimento/ajuste/alcance pretendido; toque ou manipulação, para uma melhor compreensão da ação, sendo que neste caso, as próprias alunas recorreram a esta estratégia, através do trabalho a pares (uma aluna executa enquanto a outra corrige/manipula); e modelo demonstrativo, possibilitando a visualização e observação da execução do exercício na sua forma exponencial, fomentando assim a motivação para a concretização do objetivo proposto. (Ver apêndice 7 – Planos de aula: Plano de aula 4 e Plano de aula 7&8 e apêndice 10 – Fotografias – Fase 2).

Considerou-se igualmente essencial exigir uma melhoria a nível de participação e comportamento na sala de aula, para que se mantivesse o respeito pela professora, pelas colegas e para que a participação fosse feita de forma assertiva e pertinente, disseminando assim boas práticas e ajudando no processo de desenvolvimento das competências sócio emocionais. Neste sentido, em algumas aulas, recorreu-se ao *role-play*⁸ para que todas as alunas pudessem identificar boas e más condutas e assim adequar os seus comportamentos. Apresentou-se a roda das emoções (anexo 3) e a matriz de competências (anexo 4), procurando conduzir as alunas para uma melhor compreensão e reconhecimento das suas emoções e das emoções das colegas. Todas elas conseguiram identificar momentos em que se identificavam com algumas das emoções descritas e souberam dizer quais as reações que costumam ter perante essa emoção. Durante esta fase de lecionação acompanhada, foram lecionadas 14 aulas no total, sendo 10 aulas correspondentes à implementação dos exercícios do BKFB (1ª etapa), conforme se verifica na *Tabela 4*.

⁸ *Role play*: simulação ou encenação de um evento real, que remete para uma situação quotidiana, geralmente repetitiva e que necessita de aperfeiçoamento e atualização constante.

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivo
1ª Etapa		
1	BKFB 1. <i>Pliés</i> em 6ª posição; 2. <i>Pliés</i> em 1ª posição; 3. <i>Battement tendu</i>	Diagnosticar e obter uma avaliação qualitativa individual e da turma
2	BKFB 1. <i>Pliés</i> em 6ª posição; 2. <i>Pliés</i> em 1ª posição; 3. <i>Battement tendu</i> 4. <i>Relevé lent e grand battement</i> 5. <i>Developpé e enveloppé</i> 6. Enrolamentos com arabesque e <i>grand battement derrière</i>	
3	BKFB	
4	1. <i>Pliés</i> em 6ª posição; 2. <i>Pliés</i> em 1ª posição; 3. <i>Battement tendu</i> 4. <i>Relevé lent e grand battement</i> 5. <i>Developpé e enveloppé</i> 6. Exercício para rotação externa 7. <i>Cambré en arabesque</i> 8. Enrolamentos com <i>arabesque e grand battement derrière</i>	Desenvolver competências técnicas e físicas relacionadas com o conteúdo de movimento <i>arabesque</i>
5	Exercícios de flexibilidade estática 1. Posição de criança 2. Alongamento em borboleta 3. Alongamento em 6ª posição 4. 'Sapo' ⁹ pés juntos 5. 'Sapo' em 2ª posição 6. Alongamento 'sapo' em 2ª posição (uma perna de cada vez)	Recuperação muscular após participação no 7º Festival Jovem Internacional de Dança

⁹ Posição em decúbito ventral, em que os joelhos estão fletidos, mantendo a rotação externa.

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivo
	1ª Etapa	
	7. Alongamento tendão aquiles e canelas 8. Alongamento isquiotibiais 9. <i>Side stretch</i> em 2ª posição 10. Alongamento frontal em 2ª posição 11. Alongamento isquiotibiais (uma perna de cada vez) 12. Alongamento quadríceps 13. Espargatas	
6	BKFB 1. <i>Pliés</i> em 6ª posição; 2. <i>Pliés</i> em 1ª posição ; 3. <i>Battement tendu</i> 4. <i>Relevé lent e grand battement</i> 5. <i>Developpé e enveloppé</i> 6. Exercício para rotação externa 7. Enrolamentos com <i>arabesque e grand battement derrière</i> 8. <i>Pliés e battement tendu</i> na barra	Desenvolver competências técnicas e físicas relacionadas com o conteúdo de movimento <i>arabesque</i>
7	BKFB	Desenvolver competências técnicas e físicas relacionadas com o conteúdo de movimento <i>arabesque</i> ; Desenvolver a capacidade de análise do movimento e a propriocepção
8	1. <i>Pliés</i> em 6ª posição; 2. <i>Pliés</i> em 1ª posição; 3. <i>Battement tendu</i> 4. <i>Relevé lent e grand battement</i> 5. <i>Developpé e enveloppé</i> 6. Exercício para rotação externa 7. <i>Pliés e battement tendu</i> na barra	Desenvolver a capacidade de análise do movimento e a propriocepção
9	BKFB 1. <i>Pliés</i> em 6ª posição;	Consolidação dos conteúdos desenvolvidos nas aulas 7 e 8
10	2. <i>Pliés</i> em 1ª posição; 3. <i>Battement tendu</i> 4. <i>Relevé lent e grand battement</i> 5. <i>Developpé e enveloppé</i> 6. <i>Pliés e battement tendu</i> na barra 7. <i>Relevé lent</i> na barra	

Tabela 4 – Conteúdos e objetivos aulas Fase 2 (1ª Etapa)

A descrição destes exercícios foi apresentada no ponto 4.1 *Boris Kniaeff Floor Barre*, do Enquadramento Teórico e também pode ser consultada no Apêndice 7- Planos de aula.

4.2.2. 2ª Etapa

Na segunda etapa de lecionação acompanhada, introduziram-se alguns dos exercícios baseados no HM com recurso à *mini ball* (ver apêndice 3 - exercícios a implementar na 2ª etapa). Estes exercícios foram adaptados de forma a apresentarem uma estrutura fixa, permitindo a repetição de uma determinada ação do corpo com o objetivo de desenvolver uma competência física e técnica específica. Partindo dos exercícios observados em *Workouts*. [streaming] da autora Hamrick (2022), que apresenta os exercícios sob a forma de treino intervalado – conforme se explicou no ponto 4.2 *Hamrick Method* do capítulo II Enquadramento Teórico - elaboraram-se sequências de movimentos, combinando as ações do corpo que solicitavam os mesmos grupos musculares, selecionando as músicas adequadas a nível de compasso, velocidade e duração. Uma vez que estes exercícios não possuíam uma designação convencional no léxico da TDC, apresentando designações que se referiam à ação do corpo (por exemplo: *Tucked toes, knees lift and bend; Hamstring curl, legs straight; Knees lifted, tuck toes to point toes*), foi pedido às alunas que atribuíssem um nome para cada exercício, associado à ação e ao movimento realizado e associando uma imagem positiva ao mesmo. As alunas expressaram-se oralmente, atribuindo designações como: “Sobe e desce”; “Pequena sereia”; “Diamante”; “Carrossel”; até chegarem a um consenso para cada exercício (ver *Tabela 5*). Considerou-se que, desta forma, a memorização dos exercícios foi mais eficaz, pois estabeleceu uma ligação emocional e contribuiu para que a sua realização não fosse tão focada no treino em si, mas na qualidade do movimento (Ver apêndice 7 – Plano de aula 11, 12 e 13). As alunas 1, 2, 4, 7 e 9, demonstraram alguma dificuldade em executar estes exercícios de forma correta, no que concerne à técnica, pois o recurso à *mini ball* foi um factor de dificuldade e de desafio, pela instabilidade que confere (tal como se referiu no ponto 4.2. *Hamrick Method*, do enquadramento teórico).

Inicialmente, os exercícios foram executados em decúbito ventral, posicionando a *mini ball* em pontos estratégicos do corpo, para o desenvolvimento das

competências físicas e técnicas evidenciadas no enquadramento teórico. De seguida, apresenta-se a *Tabela 5* onde se demonstra o objetivo de cada exercício implementado, tendo em conta a parte do corpo e ação a que se refere, bem como a sua ligação com o trabalho realizado durante a aula de TDC.

Exercício	Colocação da <i>mini ball</i>	Objetivos
Bolo	<i>Mini ball</i> entre os tornozelos, pés fletidos em paralelo	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a força nos <i>hamstrings</i>; glúteos e tornozelos; - Reforçar músculos adutores das coxas; - Alongar a cadeia anterior: coxas; - Trabalhar a hiper-extensão dos joelhos; - Preparar a ação de <i>plier</i> e <i>étendre</i>.
Cisnes	<i>Mini ball</i> por baixo dos pés (pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos)	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar a musculatura das costas; - Desenvolver o <i>pull-up</i>; - Promover a correta colocação da perna em <i>arabesque</i>; - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio; - Preparar o exercício de adagio (barra e centro).
Ariel	<i>Mini ball</i> por baixo dos pés (pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos)	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral; - Reforçar os músculos adutores das coxas; - Preparar o exercício de <i>grand battement</i> (barra e centro)
Esmaga-esmaga	<i>Mini ball</i> entre os tornozelos, pés fletidos em 1ª pos	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar os músculos adutores das coxas; - Desenvolver o <i>en dehors</i>
Roda gigante	<i>Mini ball</i> presa na parte de trás do joelho	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral; - Desenvolver a estabilidade do core; - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio.
Elevador	<i>Mini ball</i> presa na parte de trás do joelho	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral; - Desenvolver a estabilidade do core; - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio; - Promover o correto alinhamento dos ombros com as ancas.

Tabela 5 - Exercícios do HM executados com a *mini ball* (2ª Etapa)

As alunas 3, 5 e 10, demonstraram dificuldade na execução dos exercícios. No entanto, com o decorrer do tempo e continuação de implementação dos exercícios, constatou-se que todas as alunas conseguiram manter o correto alinhamento e postura, vencendo o desequilíbrio e instabilidade causada pela *mini ball*. Sendo este um dos objetivos do treino funcional com recurso a instrumentos de treino (conforme se apresentou no capítulo II - Enquadramento teórico) ficou, assim, comprovada a necessidade de reforçar e desenvolver capacidades físicas como a força e a flexibilidade.

No final de cada aula, registaram-se notas e refletiu-se sobre acontecimentos relevantes, conforme consta no apêndice 7- Planos de aula. Procurou-se que as alunas fizessem o mesmo, através do grupo de discussão criado na plataforma *classroom* (ver apêndice 12 – Grupo de discussão Classroom). Nem todas as alunas interagiram na plataforma *classroom*, contudo, sempre que se abordou o assunto exposto no *classroom*, em contexto de aula, quase todas as alunas expressaram a sua opinião oralmente. A estratégia de registo de notas de campo nos planos de aula e o feedback das alunas - através do *classroom* e de forma oral - permitiu a adequação/ adaptação e reformulação dos planos de aula, sempre que necessário e neste sentido, a metodologia IA ganhou uma expressão evidente e mecanizada, conforme se defendeu no enquadramento metodológico (*Figura 10 – Fases de adaptação de um sistema de qualidade*).

Foi também nesta fase que foram tiradas as fotografias que serviram como instrumentos de análise de dados (Ver apêndice 11 – Fotografias postura de cisne e pose *arabesque*). Estas fotografias foram captadas antes da intervenção pedagógica e posteriormente disponibilizadas às alunas, através da plataforma *classroom*, fomentando a capacidade de auto-avaliação, auto-análise e auto-reflexão. No apêndice 12 – Grupo de discussão Classroom, apresentam-se os comentários feitos pelas alunas às suas fotografias. Proceder-se-à de seguida à interpretação das fotografias na postura do cisne e na pose *arabesque*, tiradas na 1ª e 2ª etapa da Fase 2 (Fotografias identificadas com o número [1] e [2]) do decorrer do estágio, de acordo com o enquadramento teórico realizado e no que diz respeito a competências técnicas e físicas.

Aluna 1 - Postura do cisne (*Figura 24 e Figura 25*) - Na postura do cisne com a perna direita, a aluna 1 apresenta uma correta colocação da coluna, evidenciando boa flexibilidade de costas e também um correto alinhamento e estabilidade do pélvis.

Pode desenvolver o *pull-up*, aumentando a estabilidade do *core*. A perna direita encontra-se alongada no quadrícepede e apresenta uma boa mobilidade da articulação coxofemoral (boa activação dos DOR). O joelho e o pé direitos poderia estar mais *en dehors*. Na postura do cisne com a perna esquerda, a aluna 1 apresenta menos flexibilidade de costas e o pélvis não está alinhado com os ombros. A perna esquerda não está tão alongada no quadrícepede, mas evidencia uma boa mobilidade da articulação coxofemoral. O joelho e pé esquerdos também poderiam estar mais *en dehors*.

Aluna 1 – Pose arabesque (Figura 26 e Figura 27) - Na pose 1º *arabesque* com a perna direita, a aluna 1 apresenta rotação coxofemoral satisfatória, tanto na perna de apoio como na perna de trabalho. A coluna poderia estar mais alongada e o *core* mais ativo (mais *pull-up*). Os ombros poderiam estar mais bem colocados, com o peito mais aberto, o que revelaria também uma melhor utilização do *core*. A perna de trabalho está abaixo dos 90º, o que revela pouca força nos *hamstrings* e nos glúteos. O peso está bem distribuído na perna de apoio. Na pose 1º *arabesque* com a perna esquerda, a aluna 1 revela menos capacidades técnicas e físicas, agravando as dificuldades apontadas para a perna direita.

Aluna 2 - Postura do cisne (Figura 28 e Figura 29) - Na postura do cisne com a perna direita, a aluna 2 apresenta uma correta colocação da coluna, evidenciando boa flexibilidade de costas e também um correto alinhamento e estabilidade do pélvis. Deve procurar colocar as omoplatas e as costelas, activando os músculos das costas e utilizando o *pull-up*. Deve alongar o pescoço, projectando o olhar. A perna direita encontra-se alongada no quadrícepede e apresenta uma boa mobilidade da articulação coxofemoral (boa activação dos DOR). Bom *en dehors* no joelho e no pé. Na postura do cisne com a perna esquerda, a aluna 2 apresenta as mesmas evidências.

Aluna 2 – Pose arabesque (Figura 30 e Figura 31) - Na pose 1º *arabesque* com a perna direita, a aluna 2 apresenta muito boa rotação coxofemoral, tanto na perna de apoio como na perna de trabalho. O *core* poderia estar mais ativo, aplicando mais *pull-up*, aliviando o *stress* na zona lombar. As omoplatas poderiam estar mais bem colocadas, activando a musculatura das costas. A perna de trabalho direita está acima dos 90º, o que revela boa flexibilidade dos músculos extensores das costas e das ancas e força nos *hamstrings* e glúteos. A perna de trabalho esquerda está a 90º o que revela menos força nos *hamstrings* e nos glúteos. O peso está bem distribuído na

perna de apoio, mas considera-se que ainda há possibilidade de aumentar o grau de rotação externa e melhorar a colocação dos dedos dos pés, alongando-os.

Aluna 3 - Postura do cisne (Figura 32 e Figura 33) - A aluna 3 apresenta as mesmas dificuldades com a perna direita e com a perna esquerda: pouca flexibilidade e força de costas, não atingindo a posição ereta da coluna; o pélvis não está alinhado com os ombros; deve desenvolver o *pull-up*, aumentando a estabilidade do *core*, alongando a coluna e colocando as omoplatas, activando os músculos das costas. Apresenta pouca mobilidade da articulação coxofemoral, o que indica que a aluna não está a ativar os DOR. Deve alongar o quadríceps a aumentar a mobilidade da bacia. O joelho e o pé da perna de trabalho deveriam estar mais *en dehors*.

Aluna 3 - Pose Arabesque (Figura 34 e Figura 35) - Uma das dificuldades evidenciadas foi o equilíbrio, que apesar de não ser passível de registo por meio de fotografias, considerou-se um dado determinante, pois interfere com outras capacidades físicas e técnicas que serão agora descritas. A aluna 3 apresenta as mesmas dificuldades na perna direita e na perna esquerda: a rotação coxofemoral é satisfatória na perna de apoio, mas insatisfatória na perna de trabalho. A coluna deveria estar mais alongada e o *core* mais ativo (mais *pull-up*). Os ombros poderiam estar mais bem colocados, com o peito mais aberto, o que revelaria também uma melhor utilização do *core*. A perna de trabalho está a 45º, o que revela pouca força nos *hamstrings* e nos glúteos, pouca flexibilidade na parte anterior da coxa (*hip flexors*) e, neste caso específico, pouca capacidade de manutenção de equilíbrio. O peso poderia estar mais bem distribuído na perna de apoio (mais *pull up*). Os joelhos e os pés da perna de trabalho poderiam estar mais *en dehors*.

Aluna 4 - Postura do cisne (Figura 36 e Figura 37) - Na postura do cisne com a perna direita, a aluna 4 apresenta uma correta colocação da coluna, evidenciando boa flexibilidade de costas e também um correto alinhamento e estabilidade do pélvis. Deve procurar colocar as costelas, ativando os músculos dos abdominais e utilizando o *pull-up*. A perna direita encontra-se alongada no quadríceps e apresenta uma boa mobilidade da articulação coxofemoral (boa activação dos DOR). Bom *en dehors* no joelho e no pé. Na fotografia [2] a perna de trabalho não se encontra tão alongada a nível do joelho e o pélvis não está tão alinhado com os ombros. De salientar que esta fotografia foi tirada após a participação no Concurso Youth America Grand Prix (YAGP), pelo que algumas alunas apresentavam sinais de desgaste físico e mental.

Na postura do cisne com a perna esquerda, a aluna 2 apresenta as mesmas evidências.

Aluna 4 - Pose Arabesque (Figura 38 e Figura 39) - A aluna 4 apresenta uma rotação coxofemoral pouco satisfatória na perna esquerda e satisfatória na perna direita, em ambos os lados. Na pose 1º *arabesque* com a perna esquerda, o peso não está bem distribuído pelos 3 pontos de apoio da superfície plantar do pé de apoio, revelando alguma dificuldade no equilíbrio. O *core* deveria estar mais ativo nas duas situações, aplicando mais *pull-up*. As costelas e os ombros deveriam estar mais bem colocados, ativando a musculatura dos abdominais e das costas. A perna de trabalho está abaixo de 90º, em ambos os lados, o que revela pouca força nos *hamstrings* e nos glúteos. O pé da perna de trabalho poderia estar mais *en dehors*. Nota-se uma melhoria na colocação e alinhamento dos ombros com as ancas na fotografia [2] na pose 1º *arabesque* com a perna esquerda, o que revela uma progressão nas capacidades físicas e técnicas.

Aluna 5 - Postura do cisne (Figura 40 e Figura 41) - A aluna 5 apresenta as mesmas dificuldades com a perna direita e com a perna esquerda: pouca força nos músculos do *core* e dificuldade em aplicar o *pull-up*. Apresenta boa mobilidade da articulação coxofemoral, mantendo o alinhamento dos ombros com o pélvis, indicando que a aluna está a ativar os DOR. A coxa, joelho e pé da perna direita, estão bem alongados e *en dehors*; contudo, na perna esquerda demonstrou menos facilidade em manter o *en dehors* na fotografia [1]. Na fotografia [2], conseguiu alongar a perna e manter o *en dehors*, contudo perdeu o alinhamento dos ombros com as ancas.

Aluna 5 - Pose Arabesque (Figura 42 e Figura 43) - A aluna 5 demonstrou dificuldades na manutenção do equilíbrio, aquando a elevação da perna na pose *arabesque*, o que revela uma dificuldade no ajuste do centro de gravidade em relação à base de apoio. As costelas não estão colocadas, contudo, considera-se que ativando os músculos do *core* e aplicando o *pull-up*, será possível corrigir a postura. Apresenta uma rotação coxofemoral satisfatória na fotografia [1] e não tão satisfatória na fotografia [2], facto que pode ser explicado pelo desgaste físico e mental que apresentava na altura, devido à participação no YAGP. Na pose *arabesque* com a perna esquerda, as evidências são muito semelhantes, notando-se ainda, a dificuldade em manter o alongamento da perna de apoio, a nível do joelho e também do quadríceps.

Aluna 6 - Postura do cisne (Figura 44 e Figura 45) - A aluna 6 apresenta uma acentuação na curvatura da região lombar e uma anterversão pélvica, o que indica que com o reforço e ativação dos músculos do *core*, deverá conseguir aplicar o *pull up* e assim atingir o correto alinhamento e estabilidade do pélvis. A perna de trabalho (do lado esquerdo e do lado direito) deveria estar mais alongada no quadrícepede. Apresenta uma boa mobilidade da articulação coxofemoral, bom *en dehors* no joelho e no pé. O pélvis não está alinhado com os ombros.

Aluna 6 – Pose Arabesque (Figura 46 e Figura 47) - A aluna 6 apresenta uma boa rotação coxofemoral na perna de apoio esquerda e satisfatória na perna de trabalho direita. Apresenta anteversão pélvica, tal como aconteceu na postura do cisne, mais acentuada no lado direito do que do esquerdo. Os ombros estão alinhados com as ancas, mas poderia aplicar mais *pull up* e alongar mais o joelho da perna de apoio direita, ativando os músculos do *core*. A perna de trabalho não está nos 90º, em ambos os lados, o que indica fragilidade nos glúteos e nos *hamstrings*, bem como menor flexibilidade de costas.

Aluna 7 - Postura do cisne (Figura 48 e Figura 49) - A aluna 7 apresenta as mesmas dificuldades com a perna direita e com a perna esquerda: pouca força nos músculos do *core* e dificuldade em aplicar o *pull-up*. Considera-se que reforçando os DOR, deverá conseguir melhorar a mobilidade da articulação coxofemoral, e corrigir o alinhamento dos ombros com o pélvis. A coxa, joelho e pé da perna direita, estão bem alongados e *en dehors* na fotografia [2]; contudo, na perna esquerda demonstrou menos facilidade em manter o *en dehors* em ambas as fotografias.

Aluna 7 - Pose Arabesque (Figura 50 e Figura 51) - Na pose 1º *arabesque* com a perna direita, a aluna 7 apresenta rotação coxofemoral satisfatória, na perna de trabalho, não tanto na perna de apoio, verificando-se o inverso na *pose arabesque* com a perna esquerda. O peso poderia estar mais bem distribuído nos 3 pontos de apoio do pé, em ambos os lados. A coluna poderia estar mais alongada e o *core* mais ativo (mais *pull-up*). A perna de trabalho está abaixo de 90º, em ambos os lados, o que revela pouca força nos *hamstrings* e nos glúteos.

Aluna 8 - Postura do cisne (Figura 52 e Figura 53) - Na postura do cisne com a perna direita, a aluna 8 apresenta uma boa rotação coxofemoral e a perna de trabalho

bem alongada. Apresenta uma ligeira acentuação na curvatura da região lombar e uma anterversão pélvica, que se acentua mais na pose do cisne com a perna esquerda. As costelas não estão colocadas e os ombros não estão alinhados com as ancas, notando-se uma rotação do tronco para o lado direito, em ambos os lados. Considera-se que com o reforço e ativação dos músculos do *core*, deverá conseguir alcançar a verticalidade da coluna e o correto alinhamento dos ombros com as ancas.

Aluna 8 – Pose Arabesque (Figura 54 e Figura 55) - A aluna 8 demonstrou dificuldades na manutenção do equilíbrio, aquando a elevação da perna na pose *arabesque*, o que revela uma dificuldade no ajuste do centro de gravidade em relação à base de apoio, que melhorou na fotografia [2]. Apresenta uma ligeira acentuação na curvatura da região lombar e rotação do tronco, que conseguiu corrigir na fotografia [2]. A perna de trabalho está abaixo de 90º e pouco alongada, em ambos os lados, o que revela pouca força nos *hamstrings* e nos glúteos. A rotação coxofemoral da perna de apoio é razoável em ambos os lados e menor na perna de trabalho. Considera-se que com reforço muscular dos adutores, deverá conseguir alongar a perna de apoio e aplicar mais em deors.

Aluna 9 - Postura do cisne (Figura 56 e Figura 57) - A aluna 9 apresenta as mesmas dificuldades com a perna direita e com a perna esquerda. Considera-se que reforçando os músculos do *core* conseguirá aplicar o *pull-up*, atingindo a verticalidade da coluna. Considera-se que reforçando os DOR, deverá conseguir melhorar a mobilidade da articulação coxofemoral e corrigir o alinhamento dos ombros com o pélvis. A perna de trabalho não está completamente alongada, competência que conseguirá adquirir com trabalho de flexibilidade dos músculos extensores das ancas e do quadrícepede.

Aluna 9 - Pose Arabesque (Figura 58 e Figura 59) - A aluna 9 apresenta boa rotação coxofemoral, tanto na perna de apoio como na perna de trabalho, em ambos os lados. O *core* poderia estar mais ativo, aplicando mais *pull-up* e alongando a coluna até atingir a verticalidade. A perna de trabalho está a 90º, em ambos os lados, revelando flexibilidade dos músculos extensores das costas e das ancas e força nos *hamstrings* e glúteos. O peso está bem distribuído na perna e pé de apoio, podendo alongar ainda mais o joelho e a coxa, com trabalho de reforço dos adutores.

Aluna 10 - Postura do cisne (Figura 60 e Figura 61) - A aluna 10 apresenta as mesmas dificuldades com a perna direita e com a perna esquerda: pouca flexibilidade

e força de costas, não atingindo a posição ereta da coluna; o pélvis não está alinhado com os ombros; pode desenvolver o *pull-up*, com trabalho de reforço e flexibilidade dos músculos das costas e das ancas, aumentando assim a estabilidade do *core*. Apresenta pouca mobilidade da articulação coxofemoral, o que indica que a aluna não está a ativar os DOR e deve por isso realizar exercícios para aumentar a mobilidade da bacia, corrigindo assim a sua postura. O joelho e o pé da perna de trabalho podem estar mais *en dehors*, com a aplicação de exercícios de reforço dos adutores e dos glúteos.

Aluna 10 - Pose Arabesque (Figura 62 e Figura 63) - A aluna 10 apresenta as mesmas dificuldades na perna direita e na perna esquerda: a rotação coxofemoral é satisfatória na perna de apoio, mas insatisfatória na perna de trabalho. As costelas não estão colocadas e o *core* poderia estar mais ativo, aplicando mais *pull-up*. Coseguirá atingir estes objetivos com reforço dos músculos do *core*. A perna de trabalho está a 45°, o que revela pouca força nos *hamstrings* e nos glúteos, pouca flexibilidade na parte anterior da coxa (*hip flexors*). O peso está bem distribuído na perna de apoio, mas deverá conseguir alongar mais o joelho com exercícios para aumentar a flexibilidade dos *hamstrings* e exercícios para reforçar os adutores.

Durante esta fase, foram lecionadas 14 aulas no total, sendo 4 aulas correspondentes à implementação dos exercícios do HM (2ª etapa)¹⁰, tal como demonstra a tabela abaixo (Tabela 6).

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivo
2ª Etapa		
11	HM	Introdução dos exercícios do HM
12	1. Bolo	
13	2. Cisnes 3. Ariel 4. Esmaga-esmaga 5. <i>Pliés</i> e <i>battement tendu</i> na barra 6. <i>Relevé lent</i>	
14	HM 1 a 6 7. Exercício de expressão criativa e composição coreográfica	Consolidação dos exercícios do HM e consolidação de conteúdos técnicos de TDC

Tabela 6 - Conteúdos e objetivos aulas Fase 2 (2ª Etapa)

¹⁰Consultar Apêndice 3 – Exercícios a implementar na Fase 2; 2ª etapa e Apêndice 7 – Planos de aula

Com a aplicação dos exercícios de treino em dança dos métodos BKFB e HM, verificou-se uma melhoria de execução técnica aquando a realização dos exercícios de barra e de centro da aula de TDC, nomeadamente no que diz respeito à consciência corporal e à capacidade de aplicação de correcções, verificando-se uma melhoria na manutenção da postura, do alinhamento e do *en dehors*. Verificou-se também uma melhoria na utilização do pé pelo chão na ação de *battement tendu*, assim como uma aplicação mais correta da ação de *pliér*, através do aumento da capacidade de força e resistência muscular. Constatou-se um desenvolvimento da consciência corporal e capacidade de proprioção, resultando na melhoria da capacidade de aplicação de correcções ao longo de todo o trabalho da aula de TDC. A *Tabela 7* esquematiza o processo de identificação do problema – por problema entenda-se o conteúdo/competência física ou técnica - procura de soluções e resultados obtidos, durante a fase de lecionação acompanhada, de acordo com as duas etapas.

	Problema	Solução	Resultado
FASE 2 – 1ª etapa	-Postura; -Força; -Flexibilidade; -Propioção; -Comportamento.	- <i>Feedback</i> através do toque (correções dadas pela Professora e pelas colegas, através do trabalho a pares); -Observação (observação das colegas)	-Maior capacidade de aplicação de correções; -Maior consciência corporal; -Melhoria da postura e alinhamento.
FASE 2 - 2ª etapa	-Capacidade de atenção; -Manutenção do <i>en dehors</i> ; -Uso do pé no <i>battement tendu</i> ; -Distribuição do peso na perna de apoio e nos 3 pontos de apoio do pé; - <i>Pull up</i> ; -Estabilidade do <i>core</i> ; -Qualidade do movimento.	- <i>Feedback</i> através do toque -Observação (de vídeos demonstrativos) -Exercícios para o reforço do tornozelo e pé.	-Maior capacidade de resistência e força muscular na ação de <i>pliér</i> ; -Maior consciência corporal; -Melhor uso do pé pelo chão na ação de <i>battement tendu</i> . -Maior capacidade de aplicação de correções.

Tabela 7 – Resultados Fase 2

5. Lecionação autónoma

5.1 Objetivos

O objetivo geral para a última fase de lecionação foi o desenvolvimento da capacidade de aplicação de competências físicas e técnicas solicitadas nos exercícios de treino em dança, durante toda a aula de TDC. Nesta fase exigiu-se uma rápida resposta e adequação do movimento, uma maior consciência corporal e capacidade de proprioceção, desenvolvendo, concomitantemente, competências sócio emocionais como a autonomia, conforme referido no capítulo II- Enquadramento teórico. Procurou-se, ainda, criar uma ligação mais direta e imediata entre os exercícios desenvolvidos no treino em dança e a aula de TDC, identificando momentos chave e transversais aos exercícios, através do uso da imagética. Outro objetivo que surgiu no decorrer desta fase, foi a criação de ferramentas de auxílio e materiais didáticos complementares, com vista ao desenvolvimento da capacidade de memorização dos exercícios do plano de aula e dos exercícios de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet* (ICB), que seriam apresentados na Prova Global de TDC,

5.2 Desenvolvimento e análise de resultados

Ao longo da lecionação autónoma, correspondente à Fase 3, a prática pedagógica foi reajustada de acordo com as fragilidades sentidas e observadas e neste momento o recurso à metodologia IA, tornou-se cada vez mais essencial. Concluiu-se que teriam de ser feitos ajustes no tempo musical de forma a permitir uma melhor execução técnica, um melhor controlo do movimento, com mais resistência e reforço da musculatura. Primeiramente, os exercícios do HM com a *mini ball* foram realizados em pé, na barra e no centro, permitindo uma progressão do trabalho que tem sido feito no chão e uma ligação direta com o trabalho de TDC. Depois, realizaram-se exercícios de HM com recurso à *stretch band* e por último, realizaram-se exercícios baseados em ambos os métodos, BKFB e HM, com recurso à *mini ball* e à *stretch band*. De seguida, apresenta-se uma tabela (*Tabela 8*) onde se demonstra o objetivo de cada exercício implementado utilizando a *mini ball*, tendo em conta a parte do corpo e ação a que se refere.

Exercício	Colocação da <i>mini ball</i>	Objetivos
Pliés e rises em paralelo	<i>Mini ball</i> entre os joelhos, paralelo	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a força nos hamstrings; glúteos e tornozelos; - Reforçar músculos adutores das coxas; - Alongar a cadeia anterior: coxas; - Trabalhar a hiper-extensão dos joelhos; - Preparar a ação de <i>plier</i> e <i>étendre</i>.
Pliés e rises en dehors	<i>Mini ball</i> entre os tornozelos, em 1ª e em 4ª posição	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar a musculatura das costas; - Desenvolver o <i>pull-up</i>; - Promover a correta colocação da perna em arabesque; - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio; - Prepara o exercício de adagio (na barra e no centro).
Port de bras	<i>Mini ball</i> nas mãos	- Preparar o exercício de <i>grand battement</i> (barra e centro).
Cou de pied e retiré	<i>Mini ball</i> nas mãos	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar os músculos adutores das coxas; - Desenvolver o <i>en dehors</i>.
Roda gigante	<i>Mini ball</i> presa na parte de trás do joelho	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral; - Desenvolver a estabilidade do core; - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio
Elevador	<i>Mini ball</i> presa na parte de trás do joelho	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral; - Desenvolver a estabilidade do core; - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio; - Promover o correto alinhamento dos ombros com as ancas.

Tabela 8 – Exercícios do HM realizados em pé, com a *mini ball*

Após a consolidação dos exercícios adaptados do HM, com recurso à *mini ball*, introduziram-se os exercícios com a *stretch band*, dando continuidade a este trabalho

de controlo, resistência e reforço da musculatura. As alunas possuíam a sua própria banda elástica de silicone, mas esta revelou-se pouco eficaz para a realização deste tipo de exercícios, por dois motivos: necessidade de aplicar um nó, para que a banda elástica ficasse presa a uma determinada parte do corpo e necessidade trocar a banda elástica de posição, consoante o exercício. Esta logística tornou a dinâmica da aula mais lenta e contribuiu para uma diminuição da capacidade de atenção de algumas alunas. Neste sentido, foi sugerido às alunas que adquirissem uma banda elástica de tecido, com arcos para colocar as diferentes partes do corpo – pés, tornozelos, pernas – e assim, a troca de posição da banda elástica tornou-se mais eficiente, fazendo com que a própria dinâmica da aula ficasse mais fluida. De seguida, apresenta-se uma tabela (*Tabela 9*) onde se demonstra o objetivo de cada exercício implementado, tendo em conta a parte do corpo e ação a que se refere.

Exercício	Colocação da <i>stretch band</i>	Objetivos
Exercícios realizados na barra e no centro		
Feet exercise	<i>Stretch band</i> nos tornozelos	- Aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral - Preparar o exercício de <i>pliés, rises</i> e <i>battement tendu</i>
Pliés, rises e transferências de pesos	<i>Stretch band</i> nos tornozelos	- Aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral
Battement tendu relevé lent	<i>Stretch band</i> no tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé da perna de apoio	-Preparar o exercício de <i>grand battement</i> no centro
Retiré e développé	<i>Stretch band</i> no tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé da perna de apoio	- Preparar o exercício de <i>developpés passés</i>
Exercícios realizados no chão		
Relevé lent, turn in & turn out	<i>Stretch band</i> nos tornozelos	- Preparar o exercício de <i>grand battement</i> (chão, barra e centro)
Developpé e enveloppé	<i>Stretch band</i> nos tornozelos	- Preparar o exercício de <i>developpé</i> na barra e no centro

Exercício	Colocação da <i>stretch band</i>	Objetivos
Grand battement	<i>Stretch band</i> nos tornozelos	- Preparar o exercício de <i>grand battement</i> (barra e centro)
Grand battement a pares	<i>Stretch band</i> à volta do pé da perna de trabalho (colega segura nas pontas da <i>stretch band</i>)	- Promover a hiperextensão dos quadríceps; - Desenvolver a força dos <i>hamstrings</i> - Potenciar a capacidade de força e resistência muscular

Tabela 9 – Exercícios do HM realizados com *stretch band*

Durante esta fase de lecionação, foi determinante recorrer à imagética, para transmitir e desenvolver a capacidade de proprioção e consciência corporal, tendo em conta três aspetos posturais inerentes à TDC e à pose *arabesque*, conforme se discutiu no enquadramento teórico. São eles o *en dehors*, o *pull up* e o *alinhamento*. Como forma de esquematização do que foi apresentado às alunas – verbalmente e através de imagens - elaborou-se uma tabela (Tabela 9) que associa estes três conceitos a imagens e gravuras específicas. Constatou-se que as correções dadas às alunas foram mais facilmente aplicadas com a introdução deste *feedback* verbal e respetivo material de apoio. Foi também através do discurso direto com as alunas - solicitando a identificação de pontos-chave para a correta execução técnica dos exercícios e estabelecendo o paralelismo com o trabalho executado na barra e no centro – que se conseguiu desenvolver estas capacidades. Por exemplo, pergunta: “Em que imagem podemos pensar quando executamos o exercício ‘*battement tendu e relevé lent* com banda elástica’?” Respostas: “empurrar com os pés para longe e subir com a cabeça para o teto”; “manter o retângulo no tronco”. Pergunta: “qual a sensação que têm quando realizam o exercício de *relevé lent, turn in & turn out*?” Respostas: “argolas do caderno à volta das coxas”; “virar os joelhos para a colega do lado”; “mostrar a parte de baixo da sapatilha”. (Tabela 10 e Figura 14)

Ainda recorrendo à imagética, notou-se uma melhoria da qualidade de movimento e da capacidade interpretativa, sendo mais frequente o uso da projeção e amplitude do movimento, a extensão e prolongamento das linhas, a utilização do olhar, das cabeças, da respiração, do *épaulement* e da expressividade. (Consultar reflexão e observações do Plano de aula 15 em diante, inserido no Apêndice 7 – Planos de aula).

Conceito	En dehors	Pull up	Alinhamento
Imagem	Espiral das argolas do caderno à volta das coxas; parafuso; bacia como uma borboleta; mostrar a sola da sapatilha no <i>cou de pied</i> , <i>retiré</i> e <i>attitude devant</i> ; linha que puxa os joelhos para os lados.	Forças de oposição; espiral à volta de todo o corpo.	3 pontos de apoio do pé; retângulo formado pelos ombros e ancas

Tabela 10 – Conceitos e imagética

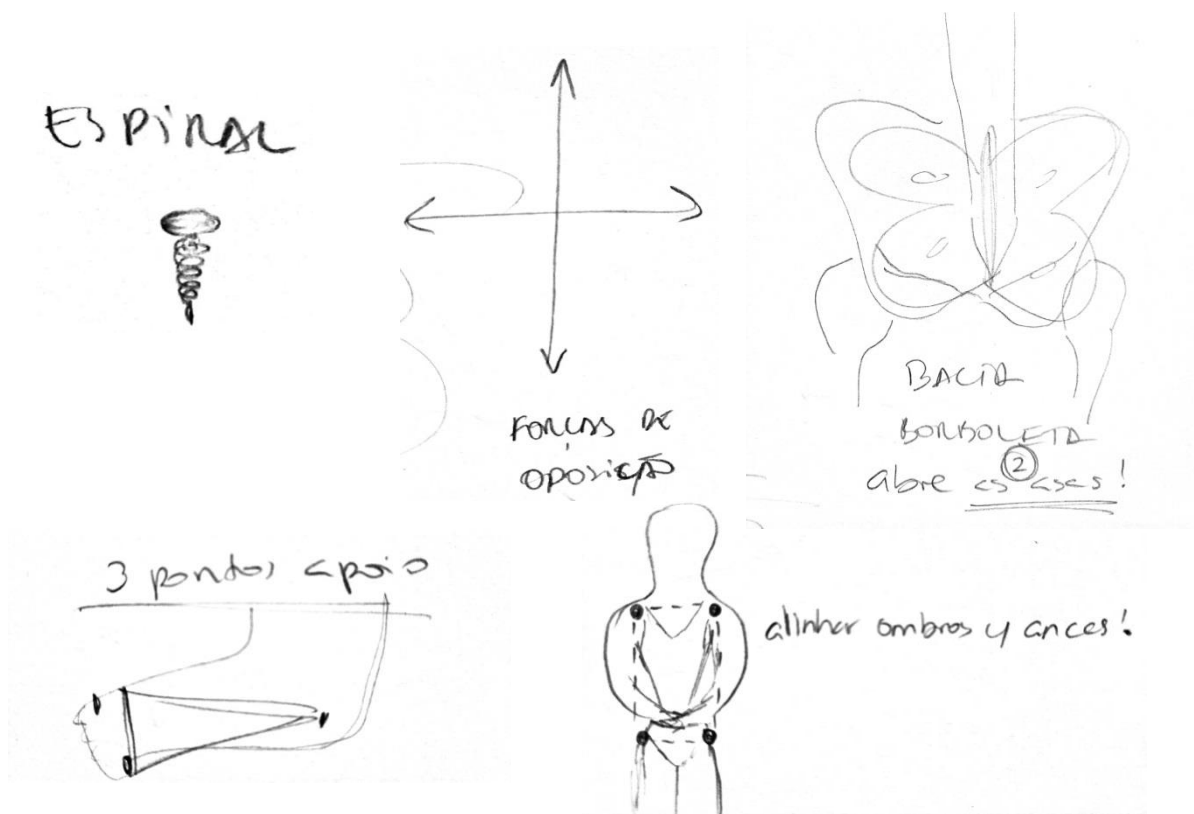


Figura 12 – Conceitos e imagética (desenho da autora)

Por último, foram realizados exercícios baseados em ambos os métodos, BKFB e HM, com recurso à *mini ball* e à *stretch band*. Este foi o culminar de todo o trabalho de treino em dança desenvolvido ao longo do Estágio, sempre em concordância com o trabalho desenvolvido na aula de TDC, criando o paralelismo entre os exercícios executados na primeira parte da aula e os exercícios trabalhados na barra e no centro. De seguida, apresenta-se uma tabela (*Tabela 11*) onde se demonstra o objetivo de cada exercício implementado, tendo em conta a parte do corpo e ação a que se refere.

Exercício	Colocação da <i>mini ball</i> e <i>stretch band</i>	Objetivos
Pliés em 6ª e em 1ª posição	<i>Stretch band</i> nas coxas; <i>mini ball</i> nas mãos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis; - Alongar os músculos posteriores dos joelhos e <i>hamstrings</i>; - Desenvolver a capacidade de resistência muscular; - Potenciar a rotação externa; - Promover o correto alinhamento dos ombros com as ancas.
Battement tendu	<i>Stretch band</i> nas coxas	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio; - Desenvolver a força nos <i>hamstrings</i> e nos adutores; - Aplicar o <i>pull up</i>.
Relevé lent e grand battement	<i>Stretch band</i> nos tornozelos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio; - Desenvolver a força nos <i>hamstrings</i> e nos adutores; - Desenvolver a capacidade de força e resistência muscular.
Developpé e enveloppé	<i>Stretch band</i> nos tornozelos; <i>mini ball</i> nas mãos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar a força e estabilidade da perna de apoio; - Desenvolver a força nos <i>hamstrings</i> e nos adutores; - Potenciar a rotação externa; - Desenvolver a capacidade de força e resistência muscular.
Arabesque	<i>Stretch band</i> à volta do pé da perna de trabalho e nas mãos	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a flexibilidade dos músculos extensores das costas e das ancas.

Tabela 11 – Exercícios do BKFB e HM com *mini ball* e *stretch band*

Também nesta fase, foram tiradas as últimas fotografias, em dois momentos distintos (ver apêndice 11 – Fotografias postura do cisne e pose *arabesque*; identificadas com o número [3] e [4]) e foi elaborado o último registo qualitativo por meio de preenchimento de tabelas de observação (ver apêndice 1 – *Tabela 11* e *Tabela 12*), que, ao serem analisados em conjunto, formulam o diagnóstico final individual e coletivo.

Aluna 1 (*Figura 24 a Figura 27*) - A aluna 1 demonstrou-se cada vez mais motivada e empenhada, estabelecendo uma boa relação com os pares e com as Professoras. Evoluiu tecnicamente e artisticamente, procurando aplicar as correções, indicações e orientações que lhe foram dadas. De salientar uma boa evolução na postura do cisne e na pose *arabesque*, apresentando a perna de apoio e a de trabalho mais alongadas, em ambas as situações, revelando maior controle da rotação coxofemoral, mais força nos músculos adutores e melhor capacidade de aplicar *pull-up*. Revela também mais flexibilidade nos músculos extensores das costas e das ancas e mais força nos *hamstrings* e nos glúteos, apresentando a perna de trabalho a 90º na fotografia [4]. O tronco está mais alongado, mas ainda há possibilidade de reforçar ainda mais o *core*, colocando as costelas para dentro. O pé da perna de trabalho está consideravelmente mais *en dehors*, em ambas as situações e nos dois lados.

Aluna 2 (*Figura 28 a Figura 31*) - A aluna 2 evoluiu significativamente a nível técnico e artístico. Revela perfil de líder e demonstra prazer em tomar decisões, tendo desenvolvido a sua capacidade de autonomia e espírito de iniciativa. Demonstra mais força e controlo dos músculos do *core*, colocando as omoplatas e costelas corretamente. Aumentou o grau de rotação externa e distribui o peso correctamente na superfície plantar. As pernas estão ainda mais alongadas e o pé da perna de apoio está consideravelmente mais *en dehors*, em ambos os lados da pose *arabesque*.

Aluna 3 (*Figura 32 a Figura 35*) - A aluna 3 desenvolveu a sua capacidade de autonomia, procurando aplicar as correções dadas de forma a desenvolver as competências físicas e técnicas. Revelou-se mais exigente consigo mesma na execução técnica e procurou ir além das suas limitações físicas. Aumentou a flexibilidade e força de costas, estando mais próxima de atingir a verticalidade da coluna. Na pose *arabesque*, melhorou o equilíbrio, revelando maior controlo e mais

força nos músculos do *core* e nos adutores. Sugere-se a continuação de realização de exercícios para o reforço dos DOR, potenciando o *en dehors*, assim como pode continuar a executar exercícios para a flexibilidade dos músculos extensores das costas e das ancas, permitindo, desta forma, o alongamento do quadríceps e a verticalidade da coluna.

Aluna 4 (Figura 36 a Figura 39) - A aluna 4 apresentou-se muito mais empenhada e motivada a partir do segundo semestre. Ajustou os comportamentos e atitudes com colegas e com Professoras e tornou-se muito mais receptiva e permeável a correções e observações. Evoluiu bastante tecnicamente e artisticamente, revelando espírito de liderança e de iniciativa. De salientar uma melhoria na postura, evidenciando melhor controlo dos músculos do *core* e melhor colocação das costelas. Sugere-se a continuação da realização de exercícios para a flexibilidade dos músculos extensores das ancas e do quadríceps, para assim conseguir alongar ainda mais a perna de trabalho, na postura do cisne. Revela mais força nos hamstrings e nos glúteos, conseguindo atingir a altura de 90º na perna de trabalho, na pose *arabesque*. Revela, ainda, uma melhoria no controlo dos DOR, conseguindo atingir um maior grau de rotação externa nos membros inferiores.

Aluna 5 (Figura 40 a Figura 43) - A aluna 5 manteve-se motivada, procurando sempre aplicar as correções, foi exigente consigo, trabalhando para ultrapassar as suas limitações físicas. Sugere-se um trabalho de gestão das emoções, procurando aceitar a falha como parte integrante do processo de crescimento e da aprendizagem, para minimizar o impacto no seu bem-estar. Houve uma melhoria considerável na sua capacidade de equilíbrio e no controlo dos DOR, apresentando mais *en dehors* no membro inferior. Verifica-se também mais força nos *hamstrings* e nos glúteos, tendo atingido a altura de 90º na pose *arabesque* com a perna esquerda e próximo de 90º com a perna direita. Propõe-se a continuação do trabalho de reforço dos músculos do *core*, para assim conseguir colocar as costelas e aplicar o *pull up*. Sugere-se, ainda, exercícios para o reforço dos músculos adutores e exercícios para flexibilidade dos *hamstrings*, de forma a alongar e aplicar o *pull up* no membro inferior.

Aluna 6 (*Figura 44 a Figura 47*) - A aluna 6 desenvolveu a sua capacidade de autonomia e está no processo de desenvolvimento da auto-confiança. Manteve-se motivada e procurou sempre atingir as correcções. Tem um perfil discreto e preferiu seguir o grupo ao invés de liderar. Revelou uma evolução mais linear, com alterações ligeiras a nível postural. Demonstra maior controlo dos DOR, apresentando maior grau de rotação coxofemoral em ambas as pernas. Sugere-se a continuação do reforço dos músculos do *core*, para assim conseguir aplicar mais *pull up*, assim como se propõe a continuação de realização de exercícios para a flexibilidade dos músculos extensores das costas e das ancas.

Aluna 7 (*Figura 48 a Figura 51*) - A aluna 7 manteve-se motivada e procurou sempre aplicar as correcções que lhe foram dadas. Apresenta um perfil discreto e preferiu seguir o grupo ao invés de liderar. Revelou uma boa evolução das capacidades técnicas, desenvolvendo a mobilidade da bacia e conseguindo atingir um melhor controlo dos DOR. Evidencia melhor controlo do *en dehors* e melhor colocação do peso na superfície plantar. De salientar, ainda, uma maior capacidade de força dos *hamstrings* e dos glúteos, tendo conseguido atingir a altura de 90º na pose arabesque com a perna direita e próximo de 90º com a perna esquerda. Sugere-se a continuação de realização de exercícios para flexibilidade dos *hamstrings*, para assim conseguir alongar o membro inferior, na pose *arabesque*.

Aluna 8 (*Figura 52 a Figura 55*) - A aluna 8 adequou e ajustou comportamentos e atitudes, integrando-se mais facilmente na turma. Fez um esforço por desenvolver a sua capacidade de atenção e foi mais exigente na execução técnica, aplicando as correcções que lhe foram dadas. Houve uma melhoria considerável na sua capacidade de equilíbrio e no controlo dos DOR, conseguindo alongar mais a perna de apoio. Verifica-se também mais força nos *hamstrings* e nos glúteos, tendo atingido a altura de 90º na pose arabesque com a perna esquerda e próximo de 90º com a perna direita. De salientar uma melhoria na postura, principalmente na colocação das costelas e na aplicação de *pull up*, revelando maior capacidade de activação dos músculos do *core*. Sugere-se a continuação de realização de exercícios para reforço dos DOR, para assim conseguir aplicar mais *en dehors*.

Aluna 9 (Figura 56 a Figura 59) - A aluna 9 evoluiu bastante, tecnicamente e artisticamente. Tem perfil de líder, demonstrando prazer em tomar decisões e desenvolveu a sua capacidade de autonomia e espírito de iniciativa. Propõe-se a continuação de realização de exercícios para reforço dos músculos do core, para assim conseguir aplicar mais *pull up*. A perna de trabalho está ligeiramente acima de 90º, revelando mais força nos *hamstrings* e nos glúteos. Sugere-se a realização de exercícios para a flexibilidade dos músculos extensores das costas e das ancas, para não comprometer a verticalidade da coluna, aquando a elevação da perna na pose *arabesque*.

Aluna 10 (Figura 60 a Figura 63) - A aluna 10 revelou-se sempre motivada e empenhada, consciente das suas fragilidades e que beneficiaria em desenvolver autoconfiança e auto-estima para conseguir atingir mais facilmente os objetivos que lhe são propostos. Verifica-se um melhor controlo dos músculos do core e maior capacidade de aplicar o *pull up*, melhorando a sua postura. Na pose *arabesque*, melhorou o equilíbrio, revelando maior controlo e mais força nos músculos do core e nos adutores. Sugere-se a continuação de realização de exercícios para o reforço dos DOR, potenciando o *en dehors*, assim como se propõe a continuação de realização de exercícios para a flexibilidade dos músculos extensores das costas e das ancas, permitindo, desta forma, o alongamento do quadrípede e a verticalidade da coluna.

Diagnóstico final coletivo - A turma do 2º ano do EAE, possui características físicas, técnicas e socioemocionais, bastante favoráveis para a prática da TDC. Foi um grupo coeso, trabalhando de forma consistente, revelando motivação e empenho em concretizar todas as tarefas propostas e em atingir os objetivos previstos. De forma geral, evoluíram muito positivamente, a nível técnico, artístico e a nível socioemocional. Adequaram atitudes e comportamentos face à exigência e ao rigor da EDAM e face aos objetivos definidos para este Estágio, adquirindo ferramentas físicas e emocionais que contribuíram para a melhoria de várias competências, e, especificamente para o reforço da pose *arabesque*.

Durante esta fase de lecionação autónoma, foram lecionadas 23 aulas, correspondentes à implementação dos exercícios do HM, implementação de exercícios baseados em ambos os métodos, e exercícios de TDC criados pela

estagiária para o desenvolvimento da pose *arabesque*¹¹. Foram também realizados exercícios de TDC do *Syllabus* ICB, tal como demonstra a tabela abaixo (*Tabela 12*). Como forma de memorização dos exercícios realizados, recorreu-se à gravação de aulas, disponibilizando os vídeos na plataforma *classroom*. (<https://youtu.be/ARkyUy6AWtw> e <https://youtu.be/v9JUSuDEduQ>).

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
15	Exercícios de Barra e Centro 1. <i>Pliés com port de bras</i> 2. <i>Battement tendu</i> 3. <i>Battement glissé</i> 4. <i>Rond de jambe à terre</i> 5. <i>Battement fondu</i> 6. <i>Battement frappé</i> 7. <i>Adagio – relevé lent</i> 8. <i>Grand battement</i> 9. <i>Adagio (promenade en arabesque)</i> 10. <i>Battement tendu com pirouette en dehors</i> 11. <i>Grand battement com pirouette en dedans</i> 12. <i>Petit allegro</i> 13. <i>Allegro</i>	Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Extensão da perna de trabalho na pose <i>arabesque</i>
16	Exercícios HM; Centro e Diagonal 1. Bolo 2. Cisnes 3. Ariel 4. Esmaga-esmaga 5. <i>Adagio (promenade en arabesque)</i> 6. <i>Battement tendu com pirouette en dehors</i> 7. <i>Grand battement com pirouette en dedans</i> 8. <i>Petit allegro</i> 9. <i>Allegro</i> 10. <i>Piqué arabesque com pas de valse</i> 11. <i>Temps levé arabesque</i>	Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Promover a capacidade de progressão espacial; Desenvolver a capacidade interpretativa
17	Exercícios HM, Barra e Centro 1. Bolo	Promover a correta colocação dos pés nas

¹¹ Consultar os planos de aula no Apêndice 7 – Planos de aula

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
	<p>2.Cisnes 3.Ariel 4.Esmaga-esmaga 5.Roda gigante 6.Elevador 7.Exercícios da Professora titular a apresentar na aula aberta (Barra: <i>Pliés 1ª, 2ª e 5ª; Battement tendu</i> com transferência de peso; <i>Battement glissé; rond de jambe à terre</i> com <i>port de bras</i> e <i>relevés 5ª; battement fondu à terre</i> com <i>tombé en avant; battement frappé e petit battement; adagio – développés, relevé lent; grand battement</i> e <i>battement en cloche</i> com <i>relevé 5ª e relevé retiré</i>. Centro: <i>port de bras; battement tendu, grand battement</i> e <i>pirouette en dehors; Pirouette en dedans; Petit allegro; Allegro (glissades, jetés, assemblés de côté, echappé battu, sissone de côté)</i>)</p>	<p>posições básicas; Fortalecer o <i>cou de pied</i> e o correto alinhamento do tornozelo nas posições do pé na perna de apoio e em <i>degagé</i>; Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Consolidação dos exercícios para a aula aberta</p>
18	<p>Exercícios HM, Barra e Centro 1.Bolo 2.Cisnes 3.Ariel 4.Esmaga-esmaga 5.Roda gigante 6.Elevador 8.<i>Pliés</i> com <i>port de bras</i> 9.<i>Battement tendu</i> 10.<i>Battement glissé</i> 11.<i>Rond de jambe à terre</i> 12.<i>Battement fondu</i> 13.<i>Battement frappé</i> 14.Adagio – <i>relevé lent</i> 15.<i>Grand battement</i> 16.Adagio (<i>promenade en arabesque</i>) 17.<i>Battement tendu</i> e <i>battement glissé</i> com</p>	<p>Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; promover a correta colocação dos pés nas posições básicas; fortalecer o <i>cou de pied</i> e o correto alinhamento do tornozelo nas posições do pé na perna de apoio e em <i>degagé</i>.</p>

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
	<p><i>pirouette en dehors</i></p> <p>18. <i>Grand battement</i> com <i>pirouette en dedans</i></p> <p>19. <i>Petit allegro</i> (<i>plié, rise, relevé e soubresaut</i>)</p> <p>20. <i>Allegro</i> (<i>glissades, assemblés e jetés</i>)</p>	
19	<p>Exercícios HM com <i>mini ball</i> (em pé); Barra e Centro</p> <p>1. <i>Pliés e rises</i></p> <p>2. <i>Port de bras</i></p> <p>3. <i>Cou de pied e retiré</i></p> <p>4. <i>Pliés com port de bras</i></p> <p>5. <i>Battement tendu</i></p> <p>6. <i>Battement glissé</i></p> <p>7. <i>Rond de jambe à terre</i></p> <p>8. <i>Battement fondu</i></p> <p>9. <i>Battement frappé</i></p> <p>10. <i>Glissades, assemblés e jetés</i></p> <p>11. <i>Adagio- relevé lent</i></p> <p>12. <i>Battement tendu e battement glissé com pirouette en dehors</i></p> <p>13. <i>Grand battement</i> com <i>pirouette en dedans</i></p> <p>14. <i>Petit allegro</i> (<i>plié, rise, relevé e soubresaut</i>)</p> <p>15. <i>Allegro</i> (<i>glissades, assemblés e jetés</i>)</p>	<p>Desenvolver o controlo e força muscular; Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; promover a correta colocação dos pés nas posições do pé na perna de apoio;</p>
20	<p>Exercícios HM com <i>stretch band</i>; Barra e Centro</p> <p>1. <i>Feet exercise</i></p> <p>2. <i>Pliés, rises</i> e transferências de peso</p> <p>3. <i>Relevé lent, turn in & turn out</i></p> <p>4. <i>Developpé e enveloppé</i></p> <p>5. <i>Grand battement</i></p> <p>6. <i>Pliés com port de bras</i></p> <p>7. <i>Battement tendu</i></p> <p>8. <i>Battement glissé</i></p> <p>9. <i>Rond de jambe à terre</i></p> <p>10. <i>Battement fondu</i></p> <p>11. <i>Battement frappé</i></p> <p>12. <i>Glissades, assemblés e jetés</i></p>	<p>Desenvolver o controlo, força e resistência muscular; Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Promover o <i>en dehors</i>; Reforço do <i>cou de pied</i> e correta colocação dos pés no chão</p>

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
	<p>13. Adagio- <i>relevé lent</i></p> <p>14. <i>Battement tendu e battement glissé</i> com <i>pirouette en dehors</i></p> <p>15. <i>Grand battement</i> com <i>pirouette en dedans</i></p> <p>16. <i>Petit allegro (plié, rise, relevé e soubresaut)</i></p> <p>17. <i>Allegro (glissades, assemblés e jetés)</i></p> <p>18. Ensaio das coreografias para a Mostra coreográfica</p>	
21	<p>Exercícios HM com <i>stretch band</i> (chão e barra); exercícios <i>Syllabus ICB</i></p> <p>1. <i>Relevé lent, turn in & turn out</i></p> <p>2. <i>Developpé e enveloppé</i></p> <p>3. <i>Grand battement</i></p> <p>4. <i>Grand battement</i> a pares</p> <p>5. <i>Feet exercise</i></p> <p>6. <i>Pliés, rises</i> e transferências de peso</p> <p>7. <i>Battement tendu e relevé lent</i></p> <p>8. <i>Retiré e developpé</i></p> <p>9. <i>Grand battement</i></p> <p>10. Adagio – <i>developpés devant e derrière</i></p>	<p>Recolha de imagens como evidência do desenvolvimento da competência <i>arabesque</i>;</p> <p>Desenvolver o controlo, força e resistência muscular; Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Promover o <i>en dehors</i>; Aumentar a amplitude de extensão da perna de trabalho; Desenvolver a força nos músculos adutores</p>
22	<p>Exercícios HM com <i>stretch band</i> (chão e barra); exercícios <i>Syllabus ICB</i></p> <p>1. <i>Relevé lent, turn in & turn out</i></p> <p>2. <i>Developpé e enveloppé</i></p> <p>3. <i>Grand battement</i></p> <p>4. <i>Grand battement</i> a pares</p> <p>5. <i>Feet exercise</i></p> <p>6. <i>Pliés, rises</i> e transferências de peso</p> <p>7. <i>Battement tendu e relevé lent</i></p> <p>8. <i>Retiré e developpé</i></p> <p>9. <i>Grand battement</i></p> <p>10. <i>Developpé passé</i></p> <p>11. <i>Grand battement</i></p>	<p>Desenvolver o controlo, força e resistência muscular; Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Promover o <i>en dehors</i>; Aumentar a amplitude de extensão da perna de trabalho; Desenvolver a força nos músculos adutores.</p>

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
	12. Adagio- <i>developpés devant e derrière</i>	
23	<p>Exercícios HM com <i>mini ball</i> e <i>stretch band</i> (barra e centro); exercícios do Syllabus ICB</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Pliés e rises</i> 2. <i>Port de bras</i> 3. <i>Cou de pied e retiré</i> 4. <i>Feet exercise</i> 5. <i>Pliés, rises</i> e transferências de peso 6. <i>Battement tendu e relevé lent</i> 7. <i>Retiré e développé</i> 8. <i>Pliés</i> 9. <i>Battement tendu</i> 10. <i>Battement glissé</i> 11. <i>Battement jeté</i> 12. <i>Developpés passés</i> 13. <i>Grand battement</i> 14. Adagio- <i>fouetté of adage</i> 15. <i>Grand battement</i> 	<p>Desenvolver competências físicas e técnicas inerentes à pose <i>arabesque</i> e de acordo com os conteúdos programáticos dos exercícios previstos para a Prova Global; Desenvolver competências físicas e técnicas inerentes à pose <i>arabesque</i> e de acordo com os conteúdos programáticos dos exercícios previstos para a Prova Global</p>
24	<p>Exercícios HM com <i>mini ball</i> e <i>stretch band</i> (barra e centro); exercícios do Syllabus ICB</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Relevé lent, turn in turn out</i> 2. <i>Développé e envelope</i> 3. <i>Grand battement</i> a pares 4. <i>Pliés e rises</i> 5. <i>Port de bras</i> 6. <i>Cou de pied e retiré</i> 7. <i>Feet exercise</i> 8. <i>Pliés, rises</i> e transferências de peso 9. <i>Battement tendu e relevé lent</i> 10. <i>Retiré e développé</i> 11. <i>Pliés</i> 12. <i>Battement tendu</i> 13. <i>Battement glissé</i> 14. <i>Battement jeté</i> 15. <i>Developpés passés</i> 	

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
	<p>16. <i>Grand battement</i></p> <p>17. <i>Adagio- fouetté of adage</i></p> <p>18. <i>Grand battement</i></p>	
25	<p>Exercícios HM com <i>mini ball</i> e <i>stretch band</i> (centro); exercícios de barra do <i>Syllabus ICB</i></p> <p>1. <i>Pliés e rises</i></p> <p>2. <i>Port de bras</i></p> <p>3. <i>Cou de pied e retiré</i></p> <p>4. <i>Battement tendu e relevé lent</i></p> <p>5. <i>Pliés</i></p> <p>6. <i>Battement tendu</i></p> <p>7. <i>Battement glissé</i></p> <p>8. <i>Battement jeté</i></p> <p>9. <i>Rond de jambe à terre</i></p> <p>10. <i>Assemblé soutenu à terre</i></p> <p>11. <i>Battement fondu</i></p> <p>12. <i>Battement frappé</i></p> <p>13. <i>Rond de jambe en l'air</i></p> <p>14. <i>Petit battement sur le cou de pied</i></p> <p>15. <i>Grands battements</i></p> <p>16. <i>Developpés passés</i></p> <p>17. <i>Grand rond de jambe en l'air</i></p> <p>18. <i>Adagio – preparação para fouetté</i></p> <p>19. <i>Grand battement en cloche</i></p> <p>20. <i>Port de bras</i></p> <p>21. <i>Echappés relevés</i></p> <p>22. <i>Relevés devant e derrière</i></p>	<p>Desenvolver competências físicas e técnicas inerentes à pose arabesque e de acordo com os conteúdos programáticos dos exercícios previstos para a Prova Global</p>
26	<p>Exercícios HM com <i>mini ball</i> e <i>stretch band</i> (chão); exercícios de centro do <i>Syllabus ICB</i></p> <p>1. <i>Relevé lent, turn in & turn out</i></p> <p>2. <i>Developpé e enveloppé</i></p> <p>3. <i>Grand battement</i></p> <p>4. <i>Dorsais e relevé lent derrière</i></p> <p>5. <i>1st Port de bras</i></p> <p>6. <i>Temps lié</i></p>	<p>Desenvolver competências físicas e técnicas inerentes à pose arabesque e de acordo com os conteúdos programáticos dos exercícios previstos para a Prova Global</p>

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
	<p>7. <i>Battement tendu</i></p> <p>8. <i>Chassés com rotation e fouetté à terre</i></p> <p>9. <i>Grands battements</i></p> <p>10. <i>Single pirouette en dehors</i> de 5ª posição</p> <p>11. <i>Double pirouette en dehors</i> de 4ª posição</p> <p>12. <i>Pirouette en dedans</i></p> <p>13. <i>Posés pirouette en dedans</i></p> <p>14. <i>Adagio – fouetté of adage</i></p> <p>15. <i>Petits changements</i></p> <p>16. <i>Echappés sauté en croix</i></p> <p>17. <i>Jetés ordinaires</i></p>	
27	<p>Exercícios HM com <i>mini ball</i> e <i>stretch band</i> (centro); exercícios de barra do <i>Syllabus ICB</i></p> <p>1. <i>Pliés e rises</i></p> <p>2. <i>Port de bras</i></p> <p>3. <i>Cou de pied e retiré</i></p> <p>4. <i>Battement tendu e relevé lent</i></p> <p>5. <i>Pliés</i></p> <p>6. <i>Battement tendu</i></p> <p>7. <i>Battement glissé</i></p> <p>8. <i>Battement jeté</i></p> <p>9. <i>Rond de jambe à terre</i></p> <p>10. <i>Assemblé soutenu à terre</i></p> <p>11. <i>Battement fondu</i></p> <p>12. <i>Battement frappé</i></p> <p>13. <i>Rond de jambe en l'air</i></p> <p>14. <i>Petit battement sur le cou de pied</i></p> <p>15. <i>Grands battements</i></p> <p>16. <i>Developpés passés</i></p> <p>17. <i>Grand rond de jambe en l'air</i></p> <p>18. <i>Adagio – preparação para fouetté</i></p> <p>19. <i>Grand battement en cloche</i></p> <p>20. <i>Port de bras</i></p> <p>21. <i>Echappé relevé</i></p> <p>22. <i>Relevé devant e derrière</i></p>	

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
28	<p>Exercícios HM com <i>mini ball</i> e <i>stretch band</i> (chão); exercícios de centro do Syllabus ICB</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Relevé lent, turn in & turn out</i> 2. <i>Developpé e enveloppé</i> 3. <i>Grand battement</i> 4. <i>Dorsais e relevé lent derrière</i> 5. <i>1st Port de bras</i> 6. <i>Temps lié</i> 7. <i>Battement tendu</i> 8. <i>Chassé com rotation e fouetté à terre</i> 9. <i>Grand battement</i> 10. <i>Single pirouette en dehors de 5ª posição</i> 11. <i>Double pirouette en dehors de 4ª posição</i> 12. <i>Pirouette en dedans</i> 13. <i>Posés pirouette en dedans</i> 14. <i>Adagio – fouetté of adage</i> 15. <i>Petit changement</i> 16. <i>Echappé sauté en croix</i> 17. <i>Jeté ordinaire</i> 	
29	<p>Exercícios HM com <i>mini ball</i>; Coreografia de Musical Theatre Jazz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bolo 2. Cisnes 3. Ariel 4. Esmaga-esmaga 5. Roda gigante 6. Elevador 7. Aprendizagem da coreografia ‘You cant stop the beat’ 	<p>Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; desenvolver a força nos hamstrings e nos músculos adutores; aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral; desenvolver a estabilidade do core; fomentar a flexibilidade das costas; promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis</p>
30	<p>Coreografia de Musical Theatre Jazz</p> <p>Vocabulário: <i>jazz walks, jazz runs, step hop, slide, step ball change, jazz square, three step</i></p>	<p>Aprendizagem de uma coreografia de Musical Theatre Jazz</p>

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
	<p><i>turn; chainé turns; twist; pirouettes, back twist, step touch</i></p>	
<p>31</p>	<p>Exercícios do HM com <i>mini ball</i>; Exercícios de barra do <i>Syllabus ICB</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bolo 2. Cisnes 3. Ariel 4. Esmaga-esmaga 5. Roda gigante 6. Elevador 5. Pliés 6. <i>Battement tendu</i> 7. <i>Battement glissé</i> 8. <i>Battement jeté</i> 9. <i>Rond de jambe à terre</i> 10. <i>Assemblé soutenu à terre</i> 11. <i>Battement fondu</i> 12. <i>Battement frappé</i> 13. <i>Rond de jambe en l'air</i> 14. <i>Petit battement sur le cou de pied</i> 15. <i>Grand battement</i> 16. <i>Developpé passé</i> 17. <i>Grand rond de jambe en l'air</i> 18. <i>Adagio – preparação para fouetté</i> 19. <i>Grand battement en cloche</i> 20. <i>Port de bras</i> 21. <i>Echappé relevé</i> 22. <i>Relevé devant e derrière</i> 	<p>Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; desenvolver a força nos <i>hamstrings</i> e nos músculos adutores; aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral; desenvolver a estabilidade do core; fomentar a flexibilidade das costas; promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis.</p>
<p>32</p>	<p>Exercícios adaptados do método BKFB e HM com <i>stretch band</i>; Exercícios do <i>Syllabus ICB</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pliés em 1ª posição 2. <i>Battement tendu</i> 3. <i>Relevé lent e grand battement</i> 4. <i>Developpé e enveloppé</i> 5. Exercício para a totação externa 	<p>Potenciar a força e a estabilidade do core; desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose <i>arabesque</i>; promover flexibilidade dos <i>hip flexors</i></p>

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
	<p>6. <i>1st Port de bras</i></p> <p>7. <i>Temps lié</i></p> <p>8. <i>Battement tendu</i></p> <p>9. <i>Chassé com rotation e fouetté à terre</i></p> <p>10. <i>Grand battement</i></p> <p>11. <i>Single pirouette en dehors de 5ª posição</i></p> <p>12. <i>Double pirouette en dehors de 4ª posição</i></p> <p>13. <i>Pirouette en dedans</i></p> <p>14. <i>Posé pirouette en dedans</i></p> <p>15. <i>Adagio – fouetté of adage</i></p> <p>16. <i>Petit changement</i></p> <p>17. <i>Echappé sauté en croix</i></p>	<p>e das costas</p>
<p>33</p>	<p>Exercícios adaptados do método BKFB e HM com <i>stretch band</i></p> <p>1. <i>Pliés em 1ª posição</i></p> <p>2. <i>Battement tendu</i></p> <p>3. <i>Relevé lent e grand battement</i></p> <p>4. <i>Developpé e enveloppé</i></p> <p>5. Ensaio das coreografias para o Espetáculo do Dia Mundial da Dança</p>	
<p>34</p>	<p>Exercícios adaptados do método BKFB e HM</p>	
<p>35</p>	<p>com <i>stretch band</i>; Exercícios do Syllabus ICB</p>	
<p>36</p>	<p>1. <i>Pliés em 1ª posição</i></p> <p>2. <i>Battement tendu</i></p> <p>3. <i>Relevé lent e grand battement</i></p> <p>4. <i>Developpé e enveloppé</i></p> <p>5. <i>Cambré en arabesque</i></p> <p>6. Enrolamentos com <i>arabesque</i> e <i>grand battement derrière</i></p> <p>5. <i>Pliés</i></p> <p>6. <i>Battement tendu</i></p> <p>7. <i>Battement glissé</i></p> <p>8. <i>Battement jeté</i></p> <p>9. <i>Rond de jambe à terre</i></p> <p>10. <i>Assemblé soutenu à terre</i></p>	

Aula	Conteúdos/Exercícios	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> 11. <i>Battement fondu</i> 12. <i>Battement frappé</i> 13. <i>Rond de jambe en l'air</i> 14. <i>Petit battement sur le cou de pied</i> 15. <i>Grands battements</i> 16. <i>Developpés passés</i> 17. <i>Grand rond de jambe en l'air</i> 18. <i>Adagio – preparação para fouetté</i> 19. <i>Grand battement en cloche</i> 20. <i>Port de bras</i> 21. <i>Echappé relevé</i> 22. <i>Relevé devant e derrière</i> 	
37	<p>Exercícios adaptados do método BKFB e HM, com <i>stretch band</i>; Exercícios do <i>Syllabus ICB</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1. <i>Pliés em 1ª posição</i> 2. <i>Battement tendu</i> 3. <i>1st Port de bras</i> 4. <i>Temps lié</i> 5. <i>Battement tendu</i> 6. <i>Chassés com rotation e fouetté à terre</i> 7. <i>Grands battements</i> 8. <i>Single pirouette en dehors de 5ª posição</i> 9. <i>Double pirouette en dehors de 4ª posição</i> 10. <i>Pirouette en dedans</i> 11. <i>Posé pirouette en dedans</i> 12. <i>Adagio – fouetté of adage</i> 13. <i>Petit changement</i> 14. <i>Echappé sauté en croix</i> 15. <i>Jeté ordinaire</i> 16. <i>Sissone ordinaire</i> 17. <i>Echappé sautés battus</i> 18. <i>Entrechat quatre</i> 19. <i>Brisé</i> 20. <i>Grand jeté</i> 	

Tabela 12 - Conteúdos e objetivos aulas Fase 3 - Lecionação autónoma

Tendo em conta tudo o que foi discutido e as evidências empíricas recolhidas, apresenta-se a *Tabela 13*, expondo os problemas, soluções e resultados obtidos durante a Fase 3.

	Problema	Solução	Resultado
FASE 3	-Capacidade de memorização; -Consciência corporal; -Proprioceção; -Transposição do trabalho de chão para a barra e centro; -Controlo muscular; -Estabilidade do core; -Manutenção do <i>en dehors pull up</i> e alinhamento (relação ombros/ancas); - <i>Sickled feet</i> ; -Peso sobre os dedos do pé na posição <i>degagé</i> ; -Manipulação da <i>stretch band</i> ; -Posições do pé na perna de apoio (<i>cou de pied devant</i> e <i>derrière</i> , <i>retiré devant</i> e <i>derrière</i>); -Transferência de peso em 4ª posição; -Musicalidade (antecipação, fluidez, dinâmicas); -Qualidade do movimento.	-Registo vídeo das aulas e disponibilização dos vídeos na plataforma <i>classroom</i> ; -Uso da imagética; -Recurso a materiais didáticos (vídeos e imagens); -Ajuste no tempo musical (mais lento); -Troca da banda elástica de silicone por banda elástica de tecido; -Promover o diálogo, fomentando o pensamento crítico, capacidade de reflexão, análise e auto-correção; -Cantar as músicas dos exercícios acentuando pontos chave (onomatopeias); -Foco na respiração; -Elaborar e dar a conhecer uma lista de indicações importantes para cada exercício do plano de aula; -Recorrer à <i>mini ball</i> e à <i>stretch band</i> para trabalhar a resistência, elasticidade e controlo do <i>plié</i> , <i>battement fondu</i> , <i>relevé lent</i> , <i>developpé</i> e <i>grand battement</i> .	-Melhoria da qualidade de movimento; -Maior capacidade de retenção e aplicação das correcções; -Maior ligação entre os vários exercícios e secções da aula de TDC; -Melhoria das capacidades físicas e técnicas: <ul style="list-style-type: none"> • manutenção do <i>en dehors</i> e alinhamento (relação ombros/ancas) nas grandes poses (<i>attitude</i> e <i>arabesque</i>) e no <i>rond de jambe en l'air</i> • maior coordenação no <i>battement fondu</i> e no <i>assemblé soutenu</i> • aplicação da técnica e dinâmica correta no <i>plié</i> (elasticidade e resistência), <i>battement tendu</i>, <i>battement jeté</i> e <i>battement frappé</i> (uso dos dedos pelo chão, ataque), <i>developpé</i>, <i>grand battement</i> (controle na descida), <i>port de bras</i> (alinhamento e peso nos dedos) e <i>rond de jambe en l'air</i> (manutenção do <i>en dehors</i>).

Tabela 13 – Resultados Fase 3

6. Participação noutras atividades da escola

A participação noutras atividades da escola foi feita ao longo do ano letivo e está representada através da *Tabela 14* e ilustrada pela *Figura 13*.

Data	Evento	Funções	Horas
20/10/23	Gala de São Domingos de Rana, no Complexo Desportivo de São Domingos de Rana	Apoio nos ensaios, camarins, produção e backstage; Penteados; Gestão de figurinos;	5h
1/12/23	5ª Mostra Coreográfica EDAM, na CriArte em Cascais	Gestão de entradas e saídas no recinto do evento; Gestão de entradas e saídas de palco.	12h
24/03/24	6ª Mostra Coreográfica EDAM, na CriArte em Cascais		11h
01/05/24	Espetáculo do Dia Mundial da Dança		10h
1º semestre	Criação de um solo de Técnica de Dança Contemporânea para o YAGP	Coreógrafa e ensaiadora	14h
2º semestre	Criação de uma coreografia de grupo de Técnica de Dança Jazz		8h

Tabela 14 – Participação noutras atividades da escola

Nestes momentos, foi possível viver e sentir o espírito de equipa, o sentimento de pertença e o sentido de comunidade preconizado pela EDAM. Os alunos são respeitadores, cumpridores, assíduos e autónomos. Gostam de estar no palco de toda a logística associada a um espetáculo de dança, manifestando-o na sua expressão corporal, na atitude de cooperação, colaboração, solidariedade e camaradagem com os colegas e professores. É notório o empenho, a dedicação, o sentimento de realização e orgulho partilhado entre todos.



Figura 13 – Alunas do 2º EAE em atividades performativas (Fotografias da autora)

V Conclusão

O presente Relatório de Estágio e o estudo que se propôs desenvolver, é do maior interesse da mestranda, no sentido em que possibilitou a aplicação de conhecimentos e aptidões adquiridas nos vários domínios de conhecimento do MED, através da prática pedagógica numa Escola com a qual a mestranda se identifica. Com a elaboração deste Relatório Estágio foi possível refletir sobre a prática pedagógica, mantendo uma atitude crítica e reflexiva em relação aos desafios, processos e desempenhos do quotidiano profissional experienciado no Estágio, mas também noutros contextos em que a mestranda leciona. De acordo com a pesquisa e fundamentação teórica realizada e através do aprofundamento da temática selecionada, o objeto de estudo em questão revelou um grande nível de complexidade enquanto competência técnica da TDC. Ainda que este estudo beneficiasse com um aumento de duração de implementação, confirma-se a pertinência e a vantagem na sua aplicação, pois, certamente favoreceu todos os envolvidos no processo, na medida em que permitiu a melhoria da prática de ensino, a melhoria de execução técnica e artística por parte dos alunos e produziu novos conteúdos de aprendizagem relativamente à prática pedagógica no domínio do treino em dança aplicada à TDC. Com a aplicação deste Estágio, considera-se que foi possível responder às questões colocadas no início desta investigação e geraram-se novas questões que possibilitam novos caminhos de aprendizagem, contribuindo para a constante evolução do ensino da TDC. Apresenta-se de seguida as respostas às questões iniciais, tendo em conta, porém, que os resultados obtidos são provenientes de uma análise baseada na fundamentação teórica aqui apresentada e que advêm de evidências empíricas e dados recolhidos através da observação qualitativa e não mensuráveis do ponto de vista quantitativo, logo, sujeitos à interpretação pessoal da mestranda.

Quais os exercícios mais adequados para a promoção e reforço do *arabesque*?

Os exercícios de treino em dança foram introduzidos e realizados de forma contínua e progressiva, tornando-se mais complexos com o decorrer do ano letivo, a nível de dificuldade e exigência técnica. Tendo em conta os resultados obtidos, considera-se que os exercícios baseados no método BKFB foram mais eficazes para a melhoria da postura e alinhamento corporal, mas, por si só, revelaram-se insuficientes para desenvolver competências físicas como a força, a flexibilidade, o equilíbrio e a resistência. Os exercícios baseados no HM foram mais desafiantes e necessitaram de mais tempo para consolidação, no entanto, pelo seu princípio de especificidade, pelo recurso a instrumentos de treino e pelo nível de exigência, revelaram-se mais eficazes

na melhoria de competências físicas como a força, a flexibilidade, o equilíbrio e a resistência. Foi também através do recurso a materiais de treino, como a *mini ball* e a *stretch band*, que se conseguiu potenciar o trabalho realizado nas várias secções da aula de TDC. Tendo isto em conta, e para esta amostra/turma, elegem-se os exercícios HM como sendo mais adequados para a promoção e reforço do *arabesque*.

Quais os exercícios a implementar num programa/disciplina de práticas complementares de TDC? Para este nível de ensino, recomenda-se que os exercícios a implementar num programa/disciplina de práticas complementares de TDC, no âmbito do treino em dança, seriam os exercícios baseados no HM com recurso à *mini ball* e à *stretch band*. Vencer o desequilíbrio e instabilidade causada pela *mini ball*; por meio de exercícios que recrutam a musculatura mais profunda, promove uma melhoria no controlo postural, particularmente na manutenção do *en dehors*, no *pull up* e no alinhamento; promove uma melhor colocação dos braços e utilização correta dos músculos das costas. Com a *stretch band*, torna-se mais fácil compreender a força e resistência a aplicar para atingir a correta execução técnica, assim como se torna mais evidente a transposição das competências técnicas e físicas solicitadas, para o restante trabalho da aula de TDC. A sensação provocada pela *stretch band* persistiu no corpo durante todo o tempo de aula, mesmo quando retirada. O uso da banda elástica também ajudou na aplicação das dinâmicas certas de determinados movimentos, nomeadamente o *plié*, o *battement tendu*, *battement jeté*, *battement frappé*, *developpé* e o *grand battement*. (Apêndice 7 – Planos de aula – Plano de aula 20).

Poderá a aplicação de um programa de exercícios baseado nas metodologias de treino em dança BKFB e HM ser uma abordagem eficaz para promover e reforçar a pose arabesque? Foram vários os fatores que influenciaram esta prática pedagógica, como sucede sempre que há uma intervenção externa: todos os professores com que as alunas contactaram, todas as aulas, cursos, concursos, espectáculos e *masterclasses* que as alunas frequentaram, contribuíram para o desenvolvimento das suas capacidades físicas, técnicas e socio emocionais. Pensar que os resultados advêm apenas da implementação deste Estágio seria redutor e pretensioso. Tal como os fatores intrínsecos aos participantes influenciaram a forma como o processo decorreu. Não obstante, considera-se seguro afirmar que a aplicação do programa de exercícios baseado nas metodologias de treino em dança BKFB e HM foi uma abordagem eficaz para promover e reforçar a pose *arabesque*, na medida em que

todas as alunas apresentaram evidências que comprovam melhorias e progressos, logo, o programa foi bem sucedido.

Deste Estágio resultou a elaboração de um Projeto/Programa de treino em dança a partir dos planos de aula implementados durante o Estágio, que pode ser consultado no Apêndice 2, Apêndice 3 e Apêndice 4. A implementação destes exercícios foi feita de forma progressiva e cumulativa (*Figura 14*).

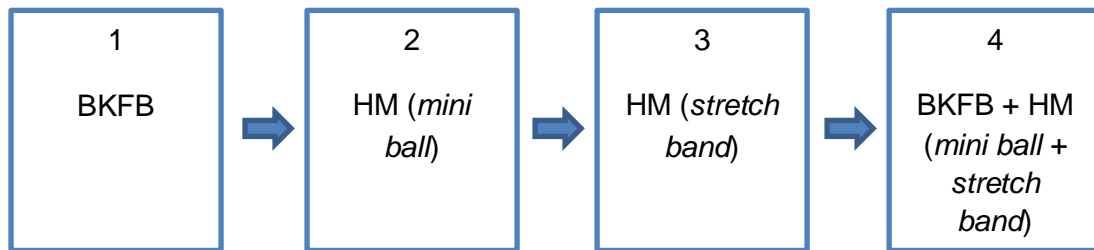


Figura 14 – Processo de implementação dos exercícios de treino em dança

Também os exercícios propostos para o trabalho de barra, centro e diagonal, foram pensados na continuidade e na progressão do trabalho desenvolvido durante a secção de treino em dança.

Por último, salientam-se alguns aspetos menos positivos deste Estágio, como seja a impossibilidade de trabalhar todas as secções de uma aula de TDC, pela escassez de tempo e tendo em conta o objeto em estudo. Neste sentido, a secção de *pirouettes* e de saltos, foi raramente trabalhada. Considerou-se mais pertinente dedicar o tempo às capacidades técnicas e físicas inerentes ao *skill* eleito e por consequência, realizaram-se exercícios que exigissem e trabalhassem mais força, resistência, flexibilidade e equilíbrio. No entanto, não se desvaloriza, nem se descuro a importância destas componentes da aula de TDC e, muitas vezes, estabeleceu-se um paralelismo entre o trabalho desenvolvido e as competências exigidas noutras secções da aula de TDC. Com o decorrer da prática pedagógica e ao longo das diferentes fases do Estágio, surgiram sempre novas questões e novos problemas. Alguns deles foram rapidamente solucionados, como seja a questão do ajuste de comportamentos e atitudes ou a implementação de estratégias de *feedback* e *break down*, para a correção de um determinada competência técnica, e outros, ficaram por responder, dada a limitação deste estudo. Não obstante, e mantendo o espírito inquiridor, apresentam-se algumas das questões e uma breve reflexão sobre possíveis respostas às mesmas, desbravando, assim, caminho para um estudo subsequente: O

que deve ser uma aula de TDC? De acordo com a experiência da mestranda, enquanto aluna e enquanto professora, considera-se que uma boa aula de TDC deve realmente dar o tempo necessário para reabilitar a dança/performance, deve reformular as correções e re-padronizar a técnica. Isto é, uma boa aula de TDC, não se limita a juntar uma série de passos aleatórios e a transmiti-los, repetindo-os sem realmente perceber de onde partem, para que servem, qual a sua progressão, qual a intenção específica e global. Daí partimos para a outra pergunta que se impõe: O que deve ser um Professor de TDC? De acordo com o que foi observado durante o Estágio e com base na experiência pessoal, parece existir uma dicotomia no que diz respeito à abordagem do Professor de Dança: Professor permissivo vs Professor autoritário. Quais as implicações e resultados obtidos com estas duas abordagens? É possível chegar a um meio-termo? Estas são algumas questões que, uma vez mais, demonstram o desenvolvimento contínuo do processo de ensino-aprendizagem, numa tentativa constante de melhoria da prática pedagógica, tendo consciência de que os constrangimentos e dificuldades são necessários e benéficos para que haja uma evolução.

Considera-se que este Relatório de Estágio será do interesse da comunidade académica de Dança, na medida em que poderá servir como aprofundamento de conhecimento na área de TDC e, especificamente, no domínio do treino em dança. Pretende-se, não só, proporcionar uma oportunidade de aprendizagem em cooperação e colaboração, como também, produzir conhecimento fidedigno, passível de ser fundamentado e validado, através das evidências empíricas recolhidas.

Posto isto, é com grande entusiasmo que se partilha este estudo, na esperança que venha a ser acolhido com tanto respeito, integridade e carinho com que foi implementado, procurando sempre fazer mais e melhor, pelos alunos, pelos professores, pelos bailarinos.

“A educação consiste em conduzir a criança e o adolescente a uma maturidade física, intelectual e moral, de tal ordem que a integração no meio seja satisfatória” (Soares, 2014, p. 5).

Referências bibliográficas

- Ballet Peeps NYC (2020) *Floor Barre*. <https://www.balletpeepsnyc.com/floor-barre>
- BestPointe (2019) Sickled feet in ballet: what does it mean when a ballerina sickles? <https://bestpointe.com/en/blog/1396-sickled-feet-in-ballet-what-does-it-mean-when-a-ballerina-sickles/>
- Consultoria Nova Educa (2019) *Matriz de competências*. <https://www.consultorianovaeduca.com.br/>
- Clippinger, K. S. (2016) *Dance anatomy and kinesiology (second edition)*. Human Kinetics.
- Costa, M.; Ferreira, A.; & Felicio, L. (2013) Equilíbrio estático e dinâmico em bailarinos: revisão da literatura. *Fisioterapia e Pesquisa*, 20, 299-305.
- Crespi, L., Noro, D., & Nóbile, M. F. (2020). *Neurodesenvolvimento na Primeira Infância: aspectos significativos para o atendimento escolar na Educação Infantil*. *Ensino Em Re-Vista*, 27(Especial), 1517–1541. <https://doi.org/10.14393/ER-v27nEa2020-15>
- Dance Online (2018) *Floor Barre with Stéphane Dalle, Beginner Level*. [DVD] Consultado em maio 22, 2023.
- DGS (2019) Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar. Ministério da Saúde. ISBN: 978-972-675-237-0
- EDAM – Escola de Dança Ana Mangericão (2021) *Escola*. <https://www.edam.pt/escola>
- Escola de Dança Ana Mangericão (2023, fevereiro 13). *Projeto de Aproximação à Dança. 1º ciclo do Ensino Básico*. EDAM.
- Escola Superior de Dança (2019). netPA. Ficha de Unidade Curricular. https://portal.ipl.pt/esd/netpa/doc?stage=FichaUnidadeCurricular&event=publicacaoFUC&anoLectivo=202223&codeDiscip=5432&modelold=40&codePeriodo=&codeCurso=545&codePlano=&codeRamo=&publica=false&codInstituic=1&docIsAttachment=false&popup_mode=true&popup_mode=
- Escola Superior de Dança (2012). *Regulamento do estágio do curso de mestrado em ensino da dança*. Consultado em maio 12, 2023, https://www.esd.ipl.pt/sites/default/files/docs/Regulamentos/MED/regulamentoestagiofinal_mestradoensinodanca_mai2012.pdf
- Franklin, E. N. (2013) *Dance Imagery for technique and performance*. Human Kinetics.

- Freitas, S. (2010) *Flexibilidade e alongamento*. Gnosies.
- Grant, G. (1982). *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*. Third revised edition. Dover Publications Inc.
- Hamrick Method (2022). *Workouts*. [streaming] Consultado em maio 22, 2023 em <https://studio.hamrickmethod.com/catalog?tab=library>
- Hamrick Method (2023). *Hamrick Method*. <https://hamrickmethod.com/>
- Kemmis, S. (2007). Action research. In M. Hammersley (Ed.), *Educational research and evidence based practice* (pp.167-180). Sage Publications.
- Koegler, H. (1987). *The concise Oxford Dictionary of Ballet. (second edition)*. University Press.
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Editorial Graó.
- Laws, K. (2002). *Physics and the Art of Dance: Understanding Movement*. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=129757&site=eehost-live&scope=site>
- Lourenço, P. (2011). O corpo e o ovo: o movimento criativo enquanto expressão da criança. (Dissertação de Mestrado). <http://hdl.handle.net/10400.22/9678>
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2005). *Action research for teachers: A practical guide*. <http://www.b-on.pt/>
- Menezes, L., Cardoso, A. P., Rego, B., Balula, J. P., Figueiredo, M. & Felizardo, S. (2017). Metodologias de investigação na formação de professores: a investigação-ação e o estudo de caso. *Olhares sobre a educação em torno da formação de professores*.21-23 <http://hdl.handle.net/10400.19/4631>
- Minden, E. G. (2007). *The ballet companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. [Google play] [https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=SRuSzcrBnAC&oi=fnd&pg=PT13&dq=Minden,+E.+G.+\(2005\).+The+ball+et+companion:+A+dancer%27s+guide+to+the+technique,+traditions,+and+joys+of+ballet.+&ots=CzMSIMo0CW&sig=1HHRhTcm5ntGbFVJGRkT1Jfz2Rk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=SRuSzcrBnAC&oi=fnd&pg=PT13&dq=Minden,+E.+G.+(2005).+The+ball+et+companion:+A+dancer%27s+guide+to+the+technique,+traditions,+and+joys+of+ballet.+&ots=CzMSIMo0CW&sig=1HHRhTcm5ntGbFVJGRkT1Jfz2Rk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Nascimento, V. (2023). *Técnica de Dança Clássica – Reflexões, Análise, Testemunhos*. Instituto Politécnico de Lisboa.

- Pacheco, S. (2014). *A metáfora e a imagem: estratégias para a transmissão de conteúdos técnicos na aula de Dança Clássica com alunos do 1º ano da Escola de Dança Luísa Mendonça*. (Dissertação de Mestrado) <http://hdl.handle.net/10400.21/4726>
- Papalia, D.E., Olds, S.W.; Feldman, R.D. (2011). *O mundo da criança*. Mcgraw-hill, Ida.
- Pestana, E., Páscoa, A. (2002). *Dicionário breve de psicologia* (2ªed). Editorial Presença.
- Priberam (2023) Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2023, <https://dicionario.priberam.org/propriocep%C3%A7%C3%A3o>.
- Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Portugal: Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores. <http://www.ccap.min-edu.pt>
- Ryman, R. (1997). *The foundations of classical ballet technique*. Royal Academy of Dance.
- SantoDigital (2020, outubro 16) *Como funciona o Google Classroom para escolas e empresas?* [mensagem de blog]. <https://santodigital.com.br/voce-sabe-como-funciona-o-google-classroom/>
- Santos, G. (2023) *A Roda das emoções: compreendendo e aplicando as emoções em experiências*. <https://www.linkedin.com/pulse/roda-das-emo%C3%A7%C3%B5es-compreendendo-e-aplicando-em-gabriela-santos/?originalSubdomain=pt>
- Soares, A. (2014). *Estudo exploratório: as estratégias motivacionais no ensino da técnica da dança clássica, para alunos do 3º ano, no Ginásio Escola de Dança*. (Dissertação de Mestrado) <http://hdl.handle.net/10400.21/4722>
- UL - Universidade de Lisboa (2022). *Captação de imagens e registos de vídeo. A necessidade de autorizações!* Consultado em Setembro, 25, 2023, em <https://www.ulisboa.pt/info/captacao-de-imagens-e-registos-video-necessidade-de-autorizacoes>
- Vieira, D. (2019). *A barra de chão como ferramenta de treino do en dehors nas aulas de técnica de dança clássica no 1º ano da Escola de Dança Ana Mangericão*. (Dissertação de Mestrado) <http://hdl.handle.net/10400.21/10975>

Wittmann, G., Scheidl, S., Siegmund, G. (2011). Lance Gries Release and Alignment Oriented Techniques In Diehl, I., & Lampert, F. (Eds.) *Dance techniques 2010 Tanzplan Germany*. (pp. 264-295) Henschel

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

Zorilla, C. (2017) *Pilates acessórios – conheça a mini flex ball*. Consultado em junho, 4, 2024, em <https://blogpilates.com.br/pilates-com-mini-flex-ball/>

Apêndice 1 – Tabelas de observação

Tabela de Observação Conteúdos técnicos			
Professor titular:	Daniela Rodrigues	Horário	Terça-feira das 14h às 15h45
Disciplina:	TDC	Data	3/10 a 14/11

Alunas	Conteúdos a observar – Aplicação e domínio dos conteúdos técnicos									
	En dehors			Força			Flexibilidade		Equilíbrio	
	Articulação Coxofemoral	Joelhos	Pés	<i>Hamstrings</i>	Adutores	Costas	Abdominais	Costas		<i>Hip flexors</i>
1	SB	SB	SB	S	S	B	B	B	SB	S
2	MB	B	B	SB	B	MB	B	MB	MB	B
3	NS	NS	S	S	S	NS	NS	S	NS	NS
4	B	B	B	SB	SB	SB	SB	S	S	S
5	SB	S	S	S	S	S	S	S	S	S
6	B	B	S	SB	SB	SB	B	SB	S	B
7	MB	MB	MB	SB	SB	B	B	B	B	SB
8	SB	SB	S	S	S	S	S	B	S	NS
9	MB	B	B	B	B	MB	B	MB	MB	SB
10	S	S	S	S	S	B	SB	SB	S	S

Legenda: NS – Não Satisfaz; S- Satisfaz; SB- Satisfaz Bastante; B- Bom; MB- Muito Bom

Tabela 15 - Tabela de observação conteúdos técnicos Fase 1 e Fase 2

Tabela de Observação Competências sócio emocionais			
Professor titular:	Daniela Rodrigues	Hora	Terça-feira das 14h às 15h45
Disciplina:	TDC	Data	3/10 a 14/11

Alunas	Conteúdos a observar – Competências socio emocionais				
	Assiduidade e Pontualidade	Apresentação pessoal	Cooperação	Motivação e Empenho	Autonomia
1	B	B	SB	S	SB
2	B	MB	B	MB	B
3	B	MB	B	S	S
4	B	MB	SB	S	SB
5	B	MB	MB	MB	B
6	B	MB	MB	MB	M
7	B	MB	MB	MB	MB
8	B	B	SB	SB	B
9	B	MB	B	MB	MB
10	B	MB	MB	MB	B

Legenda: NS – Não satisfaz; S- Satisfaz; SB- Satisfaz Bastante; B- Bom; MB- Muito Bom

Tabela 16 – Tabela de observação competências socio emocionais Fase 1 e Fase 2

Tabela de Observação Metodologias e Pedagogias			
Professor titular:	Daniela Rodrigues	Hora	Terça-feira 14- 15h45
Disciplina:	TDC	Data	3/10 a 14/11

Conteúdos a observar – Metodologias e Pedagogias		Nunca	Poucas vezes	Muitas vezes	Sempre
Organização da sala de aula	As alunas mantêm o mesmo lugar do início ao fim na secção chão				X
	As alunas mantêm o mesmo lugar do início ao fim da secção barra				X
	Existe troca de filas no centro			X	
	Recurso a diferentes disposições das alunas ao longo da aula	X			
Clima na sala de aula (Relações interpessoais e ambiente)	Fala uma pessoa de cada vez		X		
	Falam muitas pessoas ao mesmo tempo			X	
	Falam de forma educada e gentil (alunas-alunas)			X	
	Falam de forma educada e gentil (alunas-professora)				X
Discurso do Professor	Fala de forma educada e gentil (professora-alunas)				X
	Encoraja e motiva as alunas		X		
	Permite a formulação de perguntas			X	
	Estimula a participação de todas as alunas		X		
Aplicação e domínio dos conteúdos técnicos	Segue o plano de aula				X
	Explica e demonstra de forma clara			X	
	Aplica diferenciação pedagógica	X			
	Utiliza a estratégia de break down dos exercícios	X			
	Adapta os exercícios e o plano de aula se necessário	X			
Recurso a ferramentas educativas e didáticas	Fornece feedback verbal generalizado				X
	Fornece feedback verbal individualizado		X		
	Corrige individualmente através do toque		X		
	Recorre a imagética	X			
	Recorre a metáforas e analogias	X			

Tabela 17– Tabela de observação metodologias e pedagogias Fase 1 e Fase 2

Tabela de Observação Conteúdos técnicos

Professor titular:	Susana Rodrigues	Horário	Segunda-feira 15h30-17h Terça-feira 14h-15h45
Disciplina:	TDC	Data	22/01 a 30/04

Alunas	Conteúdos a observar – Aplicação e domínio dos conteúdos técnicos									
	En dehors				Força			Flexibilidade		Equilíbrio
	Articulação Coxofemoral	Joelhos	Pés	<i>Hamstrings</i>	Adutores	Costas	Abdominais	Costas	<i>Hip flexors</i>	
1	SB	SB	SB	SB	S	B	B	B	SB	SB
2	MB	MB	B	B	B	MB	B	MB	MB	MB
3	S	S	S	S	S	NS	S	S	S	S
4	B	B	B	SB	SB	B	B	B	B	B
5	B	SB	SB	S	S	S	S	S	S	S
6	B	B	B	B	B	B	MB	B	SB	B
7	MB	MB	MB	SB	SB	B	B	B	B	SB
8	SB	SB	SB	SB	S	SB	S	B	SB	S
9	MB	MB	MB	B	B	MB	B	MB	MB	B
10	S	S	SB	S	S	B	SB	SB	S	S

Legenda: NS – Não Satisfaz; S- Satisfaz; SB- Satisfaz Bastante; B- Bom; MB- Muito Bom

Tabela 18- Tabela de observação conteúdos técnicos Fase 3

Tabela de Observação Competências sócio emocionais					
Professor titular: Susana Rodrigues		Hora		Segunda-feira 15h30-17h Terça-feira 14h-15h45	
Disciplina: TDC		Data		22/01 a 30/04	
Alunas	Conteúdos a observar – Competências socio emocionais				
	Assiduidade e Pontualidade	Apresentação pessoal	Cooperação	Motivação e Empenho	Autonomia
1	MB	MB	MB	B	SB
2	MB	MB	MB	MB	B
3	MB	MB	B	B	SB
4	MB	MB	B	MB	SB
5	B	MB	MB	MB	B
6	MB	MB	MB	MB	M
7	B	MB	MB	MB	MB
8	MB	MB	B	B	B
9	MB	MB	MB	MB	MB
10	MB	MB	MB	MB	B

Legenda: NS – Não satisfaz; S- Satisfaz; SB- Satisfaz Bastante; B- Bom; MB- Muito Bom

Tabela 19– Tabela de observação competências socio emocionais Fase 3

Tabela de Observação Metodologias e Pedagogias			
Professor titular:	Susana Rodrigues	Hora	Segunda-feira 15h30-17h Terça-feira 14h-15h45
Disciplina:	TDC	Data	22/01 a 30/04

Conteúdos a observar – Metodologias e Pedagogias		Nunca	Poucas vezes	Muitas vezes	Sempre
Organização da sala de aula	As alunas mantêm o mesmo lugar do início ao fim na secção chão				X
	As alunas mantêm o mesmo lugar do início ao fim da secção barra				X
	Existe troca de filas no centro			X	
	Recurso a diferentes disposições das alunas ao longo da aula		X		
Clima na sala de aula (Relações interpessoais e ambiente)	Fala uma pessoa de cada vez				X
	Falam muitas pessoas ao mesmo tempo	X			
	Falam de forma educada e gentil (alunas-alunas)				X
	Falam de forma educada e gentil (alunas-professora)				X
Discurso do Professor	Fala de forma educada e gentil (professora-alunas)			X	
	Encoraja e motiva as alunas			X	
	Permite a formulação de perguntas		X		
	Estimula a participação de todas as alunas			X	
Aplicação e domínio dos conteúdos técnicos	Segue o plano de aula				X
	Explica e demonstra de forma clara			X	
	Aplica diferenciação pedagógica			X	
	Utiliza a estratégia de break down dos exercícios			X	
	Adapta os exercícios e o plano de aula se necessário		X		
Recurso a ferramentas educativas e didáticas	Fornece feedback verbal generalizado				X
	Fornece feedback verbal individualizado				X
	Corrige individualmente através do toque			X	
	Recorre a imagética			X	
	Recorre a metáforas e analogias			X	

Tabela 20 - Tabela de observação metodologias e pedagogias Fase 3

Apêndice 2 – Descrição dos exercícios a implementar na 2ª Fase: 1ª etapa (BKFB)

1. *Pliés* em 6ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis; Alongar os músculos posteriores dos joelhos e <i>hamstrings</i>
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Flex e pointe tendu</i>	
1-24	% 3x	
	Pausa	
1-32	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90º, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.	

2. *Pliés* em 1ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis <i>en dehors</i> ; Potenciar a rotação externa.
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta	
5-6	Junta joelhos	
7-8	Estica pernas	
1-2	<i>Flex</i>	
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)	
5-6	<i>Pointe tendu</i>	
7-8	Junta em 6ª pos.	
1-48	% 3x	
	Pausa	
1-64	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90º, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.	

3. *Battement tendu*

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	Recolhe perna	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% tudo	
	Pausa	
1-64	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90°, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.	

4. *Relevé lent e grand battement*

Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	<i>Relevé lent devant</i>	
7-8	Pousa perna	
1-2	Recolhe perna	
3-4	Estica pernas	
5-8	<i>Grand battement devant</i>	
1-16	% esquerda	
1-32	% tudo	
	Pausa	
1-64	% em decúbito ventral	

5. *Developpé e enveloppé*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (<i>adutores</i>)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)	
5-6	<i>Enveloppé</i>	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	

6. Enrolamentos com *arabesque* e *grand battement derrière*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4	Pos. inicial: 4 apoios (mãos e joelhos); mãos à largura dos ombros e joelhos afastados à largura das ancas	Potenciar a força e a estabilidade do core; Desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose <i>arabesque</i> ; Promover flexibilidade dos <i>hip flexors</i> e das costas
1-2	<i>Contraction</i>	
3-4	<i>Release</i>	
5-16	% 3x	
1-2	<i>Contraction</i> levando o joelho direito à cabeça	
3-4	<i>Release</i> alongando a perna em <i>degagé derrière</i>	
5-16	% 3x	
1-16	% tudo elevando a perna direita para <i>arabesque</i> . No final, pousar <i>degagé derrière</i>	
1-16	8 <i>grands battements derrière</i>	
	Pausa: sentar nos calcanhares e alongar costas	
1-64	% com a outra perna	

7. *Cambré* em arabesque

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾	Pos. inicial: Posição de cisne (sentado em <i>arabesque</i> , com a perna da frente dobrada)	Desenvolver força e flexibilidade nos músculos das costas
1-4	Desce tronco sobre perna	
5-8	Eleva tronco	
e 1	Roda cabeça para lado da perna de apoio	
2-6	<i>Cambré</i>	
7-8	Roda cabeça para a frente	
1-32	% 3x	
1-64	% outro lado	

8. Exercício para rotação externa (com 2 blocos)

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito ventral. Testa sobre as mãos. Pernas em 2ª pos., pés fletidos, com os dedos apoiados nos blocos	Reforçar todos os músculos responsáveis pela rotação externa
1-2	Roda em paralelo	
3-4	Roda <i>en dehors</i>	
5-16	% 3x	
1-16	% em 1ª posição	

9. *Pliés e battement tendu* na barra

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4	Pos. inicial: de frente para a barra, 1ª posição	Transpôr o exercício de pliés e battement tendu feito no chão, para a posição vertical, aplicando os princípios da técnica e mantendo o alinhamento.
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	Battement tendu devant	
1-2	Plié	
3-4	Battement tendu devant (de plié)	
5-6	Fecha em plié	
7-8	Estica as pernas	
1-48	En croix	
	Pausa	
1-64	% tudo com a perna esquerda	

10. *Relevé lent*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾ Rond de jambe: No 1	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 2ª posição	Estabilidade da perna de apoio; força, equilíbrio e extensão na pose <i>arabesque</i>
1	<i>Battement tendu devant</i>	
2-3	<i>Relevé lent devant</i>	
4	<i>Dégagé devant</i>	
5	<i>Battement tendu en cloche</i>	
6-8	<i>Relevé lent derrière</i>	
1-4	2º <i>arabesque</i>	
5	<i>Rise</i>	
6	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em ½ ponta	
7-8	<i>soutenu</i>	
1-16	% lado esquerdo	

Apêndice 3 – Descrição dos exercícios a implementar na 2ª Fase: 2ª etapa (HM)

1-Bolo - *Tucked toes, knees lift and bend; Hamstring curl, legs straight; Knees lifted, tuck toes to point toes*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
$\frac{3}{4}$ <i>Coppelia Waltz des heures</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, <i>mini ball</i> entre os tornozelos, pés flectidos, joelhos relaxados	Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>); Potenciar o alongamento dos músculos tensor da fáscia latea
1-32	Esticar e relaxar joelhos (16x)	
1-32	Esticar joelhos e encolher as pernas, elevando os joelhos (8x)	
1-32	Esticar e fletir pés, mantendo joelhos esticados (16x)	

2-Parallel legs pressing on ball; *Leg lift and hold, arm variations*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
$\frac{4}{4}$ <i>Summertime /Fly me to the moon</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos, pés esticados. Braços 5ª pos.	Desenvolver a estabilidade do <i>core</i> (reforço dos músculos das costas); Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio.
1-16	Elevar tronco e manter posição	
1-16	% em 1ª pos.	
1-16	Elevar perna direita e manter pos. Braços sobem e descem lateralmente, com elevação do tronco	
1-16	% perna esquerda	
1-4	Elevar perna direita e manter pos. Braços em 5ª pos. sobem e descem (4x)	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-4	% com braços ao longo do corpo	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-8	Pausa	
1-16	% tudo com perna esquerda	

3-Cisnes - *Hills together pressing down on ball; Alternating leg lifts; 5th position pressing on the ball, leg kicks to the back*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>You know that I'm no good</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos	Potenciar o en dehors; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>); Potenciar o alongamento dos músculos tensor da fásia latea.
1-16	Manter a posição	
1-16	Elevar uma perna de cada vez (mantendo pé fletido)	
1-32	Em 5ª pos. braços 5ª pos.:16 grand battement derrière com perna direita	
	Pausa	
1-64	% tudo perna esquerda	

4- Ariel - *Heels squeezing ball leg lifts; Diamond lifts*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Plié, relevé Exercise</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, segurar <i>mini ball</i> com os calcanhares	Potenciar o en dehors; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>); Potenciar o alongamento dos músculos tensor da fásia latea.
1-16	Elevar as pernas, mantendo-as esticadas (8x)	
1-16	Pernas encolhidas: elevar os joelhos e pousar (mantendo en dehors, calcanhares em direção ao teto, 8x)	
	Pausa	
	% tudo	

9- Esmaga-esmaga - *Heels squeezing ball leg lifts; Diamond lifts*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Plié, relevé Exercise</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, segurar <i>mini ball</i> com os calcanhares	Potenciar o <i>en dehors</i> ; Desenvolver a força nos músculos posteriores das
1-16	Elevar as pernas, mantendo-as esticadas (8x)	

1-16	Pernas encolhidas: elevar os joelhos e pousar (mantendo <i>en dehors</i> , calcanhares em direção ao teto, 8x)	coxas (<i>hamstrings</i>); Potenciar o alongamento dos músculos tensor da fáscia latea.
	Pausa	
1-32	% tudo	

11. Roda gigante - Exercício para mobilidade da bacia

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
3/4 <i>Chim Chim Cheree</i>	Pos. inicial: de gatas, <i>mini ball</i> presa entre a parte posterior da coxa e perna, paralelo	Potencia o <i>en dehors</i> e a mobilidade da bacia
1-32	Elevar o joelho em <i>attitude derrière</i> (8x)	
1-32	<i>Rond de jambe en dehors</i> em <i>attitude</i>	
	Pausa	
1-64	% tudo com a outra perna	

12. Elevador- Exercício para alongamento dos hamstrings e fortalecimento de costas

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Do you hear the people sing</i>	Pos. inicial: de gatas, <i>mini ball</i> presa entre a parte posterior da coxa e perna, paralelo	Aumentar a mobilidade da bacia e desenvolver a musculatura das costas
1-32	Esticar braços e subir perna para <i>attitude derrière</i> (<i>down dog</i> em 3 apoios) (8x)	
	Pausa	
1-32	% tudo com a outra perna	

Barra

1. *Pliés e battement tendu* na barra

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4 Battement degagé: No 2	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição	Desenvolver a capacidade de <i>pull up</i> e de extensão das pernas.
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Battement tendu devant</i>	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant (de plié)</i>	
5-6	Fecha em <i>plié</i>	
7-8	Estica as pernas	
1-48	<i>En croix</i>	
	Pausa	
1-64	% tudo com a perna esquerda	

2. *Relevé lent*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
3/4 Rond de jambe: No 1	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 2ª posição	Estabilidade da perna de apoio; força, equilíbrio e extensão na pose <i>arabesque</i>
1	<i>Battement tendu devant</i>	
2-3	<i>Relevé lent devant</i>	
4	<i>Degagé devant</i>	
5	<i>Battement tendu en cloche</i>	
6-8	<i>Relevé lent derrière</i>	
1-4	2º <i>arabesque</i>	
5	<i>Rise</i>	
6	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em ½ ponta	
7-8	<i>Soutenu</i>	
1-16	% lado esquerdo	

Apêndice 4 – Descrição dos exercícios a implementar na 3ª Fase

Exercícios baseados no BKFB e HM

Chão (banda elástica nos pés)

1. *Relevé lent, Turn in & Turn out*

Exercício/ Música	Descrição
Habanera	Pos. inicial: Em ducúbito dorsal, perna de trabalho 90º e en dehors, perna de apoio fletida com o pé no chão (paralelo)
1-16	4 <i>Relevé lent</i> (último fica em cima)
1-14	Roda perna <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i>
15-16	Estica as duas pernas (1ª posição)
1-32	% (com a perna de apoio esticada)
1-64	% esquerda

2. *Developpé e enveloppé* (igual ao exercício de BKFB)

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Nocturne in E Flat	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% à la seconde
1-16	% esquerda
1-32	% tudo
1-64	% em decúbito ventral (<i>derrière</i> e à la seconde)

3. *Grand battement*

Exercício/ Música	Descrição
	Em decúbito dorsal
4/4 Rhapsody in blue	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, perna apoio fletida com o pé no chão (paralelo), perna trabalho esticada e en dehors
1-2	<i>Grand battement devant en attitude</i> (pé esticado)
3-4	<i>Grand battement</i> (pé fletido)
5-16	% 3x
1-16	% com a perna de apoio esticada e en dehors
1-32	% tudo com a esquerda
1-64	% tudo à la seconde

4. *Grand battement* (a pares)

Em decúbito dorsal: Colocar a banda elástica no pé da perna de trabalho, enquanto o par segura a banda elástica com as mãos, colocando-se por trás da colega (oferecer resistência) 8 *grand battement devant*; % à la seconde; % derrière % tudo outra perna

Exercícios do BKFB implementados na 1ª etapa, com recurso a banda elástica

Barra

5. *Feet exercise*

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Someone to watch over me	Pos. inicial: De frente para a barra, 1ª pos.; banda elástica nos tornozelos
1	½ ponta pé direito
2	Estica dedos
3	½ ponta
4	pousa calcanhar
5-16	% 3x
1-16	% esquerda
1	Feet kick (à la seconde)

2	½ ponta
3-14	% 6x
15-16	pousa calcanhar
1-16	% esquerda
1-64	% tudo sem segurar na barra

6. *Pliés, rises e transferências de peso*

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Cry me a river	Pos. inicial: De frente para a barra, 2ª pos.; banda elástica nos tornozelos
1-16	4 <i>Demi-pliés</i> (no último não estica as pernas)
1-16	4 <i>rises</i> (mantendo o <i>plié</i>)
1-14	½ ponta um pé de cada vez e desce calcanhar (em <i>grand plié</i>) 8x
15-16	Estica as pernas
1-16	4 <i>Degagés</i> com perna direita e pousa calcanhar
1-16	% esquerda
1-32	%

7. *Battement tendu e relevé lent*

Exercício/ Música	Descrição
¾ Ardspach Waters	Pos. inicial: De lado para a barra, 5ª pos.; banda elástica à volta do tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé de apoio
1-4	2 <i>battements tendus devant</i>
5-8	<i>Relevé lent</i> (termina em <i>degagé devant</i>)
1-8	3 <i>relevés lents</i> , último fecha 5ª pos.
1-16	% <i>à la seconde</i>
1-32	% 2x <i>derrière</i>

8. *Retiré e développé*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ With or without you	Pos. inicial: De lado para a barra, 5ª pos. banda elástica à volta do tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé de apoio
1-8	<i>2 retirés devant</i>
1-8	<i>Developpé devant</i>
1-16	<i>2 développés à la seconde</i>
1-32	% en dedans

1. *Pliés com port de bras*

Exercício/ Música	Descrição
4/4	Pos. inicial: de lado para a barra em 1ª posição. Preparação: braço 2ª posição
1-8	<i>2 demi-plié</i>
1-8	<i>Grand plié (port de bras p/ 2ª pos.)</i>
1-8	<i>Port de bras en avant (braço para 5ª pos.)</i>
1-4	<i>Rise</i>
5-8	<i>Dégagé à la seconde</i> e pausa 2ª pos. (braço 2ª pos.)
1-32	% <i>à la seconde</i>
1-32	% 5ª posição
1-32	% 5ª posição com <i>cambré</i>

2. *Battement tendu*

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Battement dégagé: No 2	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Braço 2ª pos.
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant (de plié)</i>
5-6	Fecha em <i>plié</i>
7-8	Estica as pernas

1-4	Battement tendu devant
5-8	2 battement tendu devant
1-16	% à la seconde
1-16	% derrière
1-2	Plié
3-4	Battement tendu à la seconde (de plié)
5-6	Fecha em plié
7-8	Estica as pernas
1-8	7 battement tendu en cloche e fecha 5ª pos. devant

3. Battement glissé

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Braço 2ª pos.
1-3	3 battement glissé devant
4	fica
5-8	% derrière
1-4	Battement glissé en croix
5-6	2 battement glissé en cloche
7	Fica
8	Fecha 5ª pos. derrière
1-16	% en dedans
E 1	Relevé cou de pied devant (braço 1ª pos.)
2-16	Equilíbrio em cou de pied devant
1-16	% cou de pied derrière

4. Rond de jambe à terre

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Rond de jambe à terre en dehors por fondu
1-4	Rond de jambe à terre en dehors

5-8	<i>2 rond de jambe à terre en dehors</i>
1-3	<i>Demi grand rond de jambe en l'air</i>
4	Fecha 5ª pos. <i>derrière</i>
5-8	<i>Rond de jambe à terre en dedans por fondu</i>
1-4	<i>Rond de jambe à terre en dedans</i>
5-8	<i>2 rond de jambe à terre en dedans</i>
1-4	<i>Relevé lent derrière</i>
5-6	<i>Battement tendu en cloche</i>
7-8	Fecha 5ª pos. <i>devant</i>

5. *Battement fondu*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição
1-2	Preparação: braço 1ª pos.
3-4	<i>degagé à la seconde</i> , braço 2ª pos.
1-16	<i>Battement fondu à terre en croix</i>
1-4	<i>Battement fondu retiré devant</i>
5-8	Fica equilíbrio em <i>retiré devant</i>
1-2	<i>Coupé derrière</i>
3-4	<i>½ pirouette en dehors</i>
5-8	Fica equilíbrio em <i>retiré devant</i>

6. *Battement frappé*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição
	Preparação:
1	braço 1ª pos.
2	<i>degagé à la seconde</i> , braço 2ª pos.
3-4	<i>cou de pied devant</i>
1-8	<i>2 battement frappé devant</i>
1-4	<i>2 battement frappé devant</i>

5-8	<i>2 petit battement derrière</i>
1-16	<i>% en dedans</i>
1-12	<i>4 battement frappé à la seconde</i>
13-16	<i>Petit battement serré</i>

7. Adagio – relevé lent

Exercício/ Música	Descrição
3/4 Rond de jambe: No 1	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 2ª posição
1-3	<i>Relevé lent devant</i>
4	<i>Degagé devant</i>
5	<i>Battement tendu en cloche</i>
6-8	<i>Relevé lent derrière</i>
1-4	<i>2º arabesque</i>
5-6	<i>Rise e fecha 5ª posição devant em ½ ponta (braço 2ª pos.)</i>
7-8	<i>Pied plat</i>
1-4	<i>Developpé devant (braço 5ª pos.)</i>
5-8	<i>Developpé à la seconde (braço 5ª pos.)</i>
1	<i>Retiré derrière (braço 1ª pos.)</i>
2	<i>Attitude derrière (braço 5ª pos.)</i>
3-4	Fica
5-8	<i>Allongé arabesque en fondu</i>
7-8	<i>Battement tendu en cloche e fecha 5ª pos. devant</i>

8. Grand battement

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 5ª pos.
e 1-2	<i>2 grands battements devant</i>
e 3-4	<i>% à la seconde (sem trocar)</i>
e 5-6	<i>1 grand battement devant e 1 à la seconde</i>
7-8	<i>3 grands battements en cloche</i>
1-8	<i>% en dedans</i>

Centro

9. Adagio (com *promenade en arabesque*)

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 4ª pos.
1-3	<i>Relevé lent devant</i>
4	<i>Dégagé devant</i>
5	<i>Battement tendu en cloche</i>
6-8	<i>Relevé lent derrière (1º arabesque)</i>
1-4	<i>Promenade en dehors</i> (ponto 4)
e	<i>Allongé arabesque en fondu</i>
5-6	<i>Pas de bourré piqué (en face)</i>
7-8	<i>Retiré passé en arrière (ponto 6)</i>
1-16	% outro lado

10. *Battement tendu com pirouette en dehors*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 3ª pos.
1-8	<i>2 battement tendu devant</i>
1-8	<i>2 battement tendu derrière</i>
1-4	<i>1 battement tendu à la seconde (en face)</i>
5-6	<i>Dégagé derrière</i>
7-8	<i>Plié 4ª pos.</i>
1-2	<i>Relevé retire devant</i>
3-4	<i>Plié 4ª pos.</i>
5-6	<i>Pirouette en dehors</i>
7-8	<i>Plié 5ª pos. derrière (croisé ponto 6)</i>
1-32	% outro lado

11. *Grand battement* com *pirouette en dedans*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 4ª pos.
1-2	<i>2 grand battement devant</i>
3-4	<i>2 grand battement derrière</i>
5-6	<i>Dégagé devant</i> , 4ª pos. <i>allongé</i>
7-8	<i>Pirouette en dedans</i> (ponto 6)
1-8	% outro lado
1-2	<i>2 grand battement à la seconde</i> perna direita (en face)
3-4	% esquerda
5-6	<i>Dégagé derrière</i> , 4ª pos. <i>allongé</i>
7	<i>Pirouette en dedans</i>
E 8	<i>Relevé</i> 5ª pos. (en face)

12. *Petit allegro*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: 1ª pos. en face Preparação: demi-seconde e bras-bas
1-2	<i>plié</i>
3-4	<i>rise</i>
5-8	%
1-4	<i>2 relevés</i>
5-6	<i>2 soubresauts</i>
7-8	<i>Echappé</i> 2ª pos.
1-16	% em 2ª pos. p/ 4ª pos. <i>croisé</i> ponto 5
1-16	% em 4ª pos. p/ 5ª pos. en face
1-16	% em 5ª pos. p/ 1ª pos. en face

13. Allegro

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: 5ª pos. pé direito atrás (en face) Preparação: demi-seconde e bras-bas
1	<i>Glissade derrière</i>
2	<i>Assemblé dessus</i>
3-4	% esquerda
5-6	2 <i>jetés</i>
7	<i>coupé</i>
8	<i>Assemblé dessous</i>
1-8	% esquerda

Diagonal

1. *Piqué arabesque com pas de valse*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>classical pose</i> (ponto 8)
1-2	<i>Pas de valse en avant e en arrière</i>
3	<i>Piqué 1º arabesque</i>
e	<i>Failli para 4ª pos. allongé</i>
4	<i>Glissade en avant</i>
5	<i>Piqué 1º arabesque</i>
e	<i>Failli para 4ª pos. allongé</i>
6	<i>Glissade en avant</i>
E 7-8	<i>Piqué 5ª pos.</i>

2. *Temps levé arabesque*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>classical pose</i> (ponto 8)
1	<i>Temps levé arabesque</i>
2	<i>Temps levé retire derrière</i>
3-4	%
5	<i>Temps levé arabesque</i>
6	<i>Pas courru</i>
7-8	<i>Piqué 2º arabesque</i>

Apêndice 5 - Declaração de consentimento de recolha de dados e imagem

Declaração de consentimento de recolha de dados e imagem

Por favor, leia com atenção todas as informações. Caso existam dúvidas, por favor solicite esclarecimento. Caso concorde com esta proposta, queira por favor assinar este documento.

Elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, o presente Projeto de Estágio tem como título '**Aplicação de um programa de exercícios baseado em duas metodologias de treino em dança para o fortalecimento da pose *arabesque* na Técnica de Dança Clássica, com alunas do 2º ano da Escola de Dança Ana Mangericão**'. O Projeto de Estágio a desenvolver no ano letivo de 2023/24 com as alunas do 2º ano da Escola de Dança Ana Mangericão, sob orientação da Professora Doutora Vanda Nascimento, tem por área de lecionação a Técnica de Dança Clássica. Partindo dos princípios de treino em dança, propõe-se a introdução de uma seção na aula de Técnica de Dança Clássica, onde será implementado um programa de exercícios baseado nas metodologias Boris Kniaeff Floor Barre e Hamrick Method, para o fortalecimento da pose *arabesque*.

Recorrendo à metodologia de Investigação-Ação e através de fundamentação teórica, foi possível estabelecer os objetivos específicos para este projeto, procurando responder a três questões: Quais os exercícios mais adequados para a promoção e reforço do arabesque? Quais os exercícios a implementar num programa/disciplina de práticas complementares de Técnica de Dança Clássica? Poderá a aplicação de um programa de exercícios baseado nas metodologias de treino em dança Boris Kniaeff Floor Barre e Hamrick Method ser uma abordagem eficaz para promover e reforçar a pose arabesque?

Neste sentido, a utilização de instrumentos de recolha de dados como tabelas de observação, meios audiovisuais e grupos de discussão, irão permitir aferir resultados nas várias fases do processo de implementação do programa de exercícios seleccionados, de acordo com o plano de ação estabelecido.

Os dados recolhidos serão confidenciais e de uso exclusivo do presente estudo, não sendo tornada pública a identificação dos participantes.

Desde já, a investigadora, Vanessa Costa Pereira Bengala Ramos da Silva, agradece a colaboração e atenção prestada.

A investigadora,

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações e esclarecimentos adicionais que me foram fornecidas pela pessoa acima descrita. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço.

Nome: _____

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

SE NÃO FOR O PRÓPRIO A ASSINAR POR SER MENOR DE IDADE

(se o menor tiver discernimento deve também assinar em cima, se consentir)

Nome: _____

BI/CC nº _____ Data validade : ____/____/____

Grau de parentesco: _____

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

ESTE DOCUMENTO É COMPOSTO DE DUAS PÁGINAS E FEITO EM DUPLICADO:

VIA ORIGINAL PARA A INVESTIGADORA E CÓPIA PARA A PESSOA QUE
CONSENTE.

Apêndice 6 – Organização do espaço

Figura 15 – Chão e centro

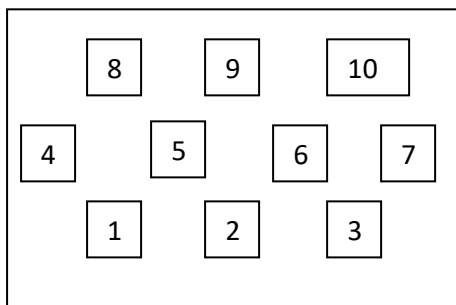


Figura 16 - Barra

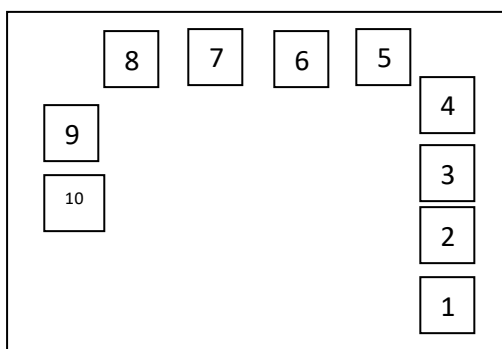
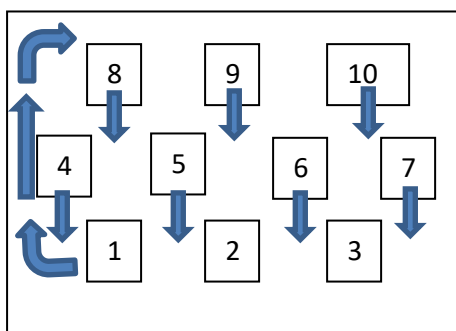


Figura 17 – Mudança de linhas (centro)



Apêndice 7– Planos de aula

Plano de Aula 1 – 17/10/2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 1ª etapa

Objetivo: Diagnosticar e obter uma avaliação qualitativa individual e da turma

Conteúdos: Exercícios adaptados do método Boris Kniaseff Floor Barre

Duração: 30 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller

- Nota introdutória: Apresentação da estagiária e breve explanação do projeto de estágio
- Aplicação de 3 exercícios adaptados do método Boris Kniaseff Floor Barre

1. *Pliés* em 6ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis; Alongar os músculos posteriores dos joelhos e <i>hamstrings</i>
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Flex e pointe tendue</i>	
1-24	% 3x	
	Pausa	
1-32	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90°, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.	

2. Pliés em 1ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Promover o alinhamento e estabilidade do pélvis <i>en dehors</i> ; Potenciar a rotação externa.
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta	
5-6	Junta joelhos	
7-8	Estica pernas	
1-2	<i>Flex</i>	
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)	
5-6	<i>Pointe tendu</i>	
7-8	Junta em 6ª pos.	
1-48	% 3x	
	Pausa	
1-64	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90º, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.	

3. Battement tendu

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	Recolhe perna	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% tudo	
	Pausa	
1-64	% em decúbito ventral, braços fletidos num ângulo de 90º, palmas das mãos pressionando o chão, tórax ligeiramente elevado.	

Pausa: Abraçar joelhos ao peito

- Recolha de imagens (fotografias) individuais na pose *arabesque* e postura do cisne
- Informar sobre a criação de tópicos de discussão na plataforma classroom da turma. Caso a professora titular prefira, este momento poderá ser realizado no final da aula para não interromper a dinâmica da mesma.

1st arabesque com a perna direita e com a perna esquerda



Postura do cisne com a perna direita e com a perna esquerda

(Observações: a perna, joelho e pé de trás também deverão estar *en dehors*)



Reflexão e observações

As alunas demonstraram-se recetivas, participativas e motivadas. Realizaram todos os exercícios propostos de forma satisfatória. As alunas 1, 3, 5, 7, 8 e 10 apresentam dificuldades na aplicação da correta postura e alinhamento corporal necessitando de um maior acompanhamento a nível de manipulação do corpo para conseguirem assimilar e aplicar correcções.

Plano de Aula 2 – 24/10/2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 1ª etapa

Objetivo: Diagnosticar e obter uma avaliação qualitativa individual e da turma

Conteúdos: Exercícios adaptados do método Boris Kniaseff Floor Barre

Duração: 30 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller e Ballet class music for the young dancers, vol. I de Soren Bebe

- Aplicação de 5 exercícios do método Boris Kniaseff Floor Barre e 1 exercício criado pela estagiária

1. Pliés em 6ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis; Alongar os músculos posteriores dos joelhos e <i>hamstrings</i>
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Flex e pointe tendu</i>	
1-24	% 3x	
	Pausa	
1-32	% em decúbito ventral	

2. Pliés em 1ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis <i>en dehors</i> ; Potenciar a rotação externa.
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta	
5-6	Junta joelhos	
7-8	Estica pernas	
1-2	<i>Flex</i>	
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)	
5-6	<i>Pointe tendu</i>	
7-8	Junta em 6ª pos.	

1-48	% 3x	
	Pausa	
1-64	% em decúbito ventral	

3. *Battement tendu*

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal. 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	Recolhe perna	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% tudo	
	Pausa	
1-64	% em decúbito ventral	

4. *Relevé lent e grand battement*

Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	<i>Relevé lent devant</i>	
7-8	Pousa perna	
1-2	Recolhe perna	
3-4	Estica pernas	
5-8	<i>Grand battement devant</i>	
1-16	% esquerda	
1-32	% tudo	
	Pausa	
1-64	% em decúbito ventral	

5. *Developpé e enveloppé*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)	
5-6	<i>Enveloppé</i>	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% tudo 2x	
	Pausa	
1-64	% em decúbito ventral	

6. Enrolamentos com *arabesque* e *grand battement derrière*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4	Pos. inicial: 4 apoios (mãos e joelhos); mãos à largura dos ombros e joelhos afastados à largura das ancas	Potenciar a força e a estabilidade do core; Desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose <i>arabesque</i> ; Promover flexibilidade dos <i>hip flexors</i> e das costas
1-2	<i>Contraction</i>	
3-4	<i>Release</i>	
5-16	% 3x	
1-2	<i>Contraction</i> levando o joelho direito à cabeça	
3-4	<i>Release</i> alongando a perna em <i>degagé derrière</i>	
5-16	% 3x	
1-16	% tudo elevando a perna direita para <i>arabesque</i> . No final, pousar <i>degagé derrière</i>	
1-16	8 <i>grands battements derrière</i>	
	Pausa: sentar nos calcanhares e alongar costas	
1-64	% com a outra perna	

Reflexão e observações

As alunas demonstraram-se recetivas e participativas. Realizaram todos os exercícios propostos de forma satisfatória, porém demonstraram alguma dificuldade em manter a concentração, dispersando a atenção quando mudam de posição de decúbito ventral para dorsal (Gostaria de experimentar realizar os exercícios propostos primeiramente na posição decúbito dorsal e depois repeti-los todos em decúbito ventral. O facto de as alunas terem de mudar de posição entre exercícios, provoca uma ligeira quebra na dinâmica da aula.) Ficaram particularmente motivadas ao executar o novo exercício (por ser novidade e porque se associou à imagem de gato!)

Plano de Aula 3 – 31/10/2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 1ª etapa

Objetivo: Diagnosticar e obter uma avaliação qualitativa individual e da turma

Conteúdos: Exercícios adaptados do método Boris Kniaseff Floor Barre

Duração: 30 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller

Instrumentos de treino: 2 blocos

- Aplicação de 6 exercícios do método Boris Kniaseff Floor Barre e 2 exercícios criados pela estagiária

1. Pliés em 6ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos. <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis;
1-4	<i>Plié</i>	Alongar os músculos posteriores dos joelhos e <i>hamstrings</i>
5-8	<i>Flex e pointe tendue</i>	
1-24	% 3x	

2. Pliés em 1ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis <i>en dehors</i> ; Potenciar a rotação externa.
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta	
5-6	Junta joelhos	
7-8	Estica pernas	
1-2	<i>Flex</i>	
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)	
5-6	Junta em 6ª pos.	
7-8	<i>Pointe tendue</i>	

1-48	% 3x	
------	------	--

3. *Battement tendu*

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	Recolhe perna	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% tudo	

4. *Relevé lent e grand battement*

Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	<i>Relevé lent devant</i>	
7-8	Pousa perna	
1-2	Recolhe perna	
3-4	Estica pernas	
5-8	<i>Grand battement devant</i>	
1-16	% esquerda	
1-32	% tudo	

5. *Developpé e enveloppé*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
$\frac{3}{4}$	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)	

5-6	<i>Enveloppé</i>	das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% à la seconde	

6. Exercício para rotação externa (com 2 blocos)

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito ventral. Testa sobre as mãos. Pernas em 2ª pos., pés fletidos, com os dedos apoiados nos blocos	Reforçar todos os músculos responsáveis pela rotação externa
1-2	Roda em paralelo	
3-4	Roda <i>en dehors</i>	
5-16	% 3x	
1-16	% em 1ª posição	

Repetir exercícios 1 a 5 em decúbito ventral

7. *Cambré* em arabesque

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
$\frac{3}{4}$	Pos. inicial: Posição de cisne (sentado em <i>arabesque</i> , com a perna da frente dobrada)	Desenvolver força e flexibilidade nos músculos das costas
1-4	Desce tronco sobre perna	
5-8	Eleva tronco	
e 1	Roda cabeça para lado da perna de apoio	
2-6	<i>Cambré</i>	
7-8	Roda cabeça para a frente	
1-32	% 3x	
1-64	% outro lado	

8. Enrolamentos com *arabesque* e *grand battement derrière*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4	Pos. inicial: 4 apoios (mãos e joelhos); mãos à largura dos ombros e joelhos afastados à largura das ancas	Potenciar a força e a estabilidade do core; Desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose <i>arabesque</i> ; Promover flexibilidade dos <i>hip flexors</i> e das costas
1-2	<i>Contraction</i>	
3-4	<i>Release</i>	
5-16	% 3x	
1-2	<i>Contraction</i> levando o joelho direito à cabeça	
3-4	<i>Release</i> alongando a perna em <i>degagé derrière</i>	
5-16	% 3x	
1-16	% tudo elevando a perna direita para <i>arabesque</i> . No final, pousar <i>degagé derrière</i>	
1-16	8 <i>grands battements derrière</i>	
	Pausa: sentar nos calcanhares e alongar costas	
1-64	% com a outra perna	

Reflexão e observações

Nesta aula estivemos todas mascaradas de Halloween! As alunas estavam muito motivadas. A utilização de um acessório/ instrumento (varinha mágica) para tocar em certos pontos do corpo como forma de correcção, e para marcar as contagens do tempo e as dinâmicas (como se fosse um maestro) resultou muito bem! As alunas reagem todas imediatamente, aplicando a indicação fornecida. (ver fotografias no apêndice 11). O facto não haver pausas entre os exercícios fez com que as alunas se mantivessem mais focadas! Penso que desta forma conseguiremos atingir os objetivos de forma mais eficiente. Manter esta estratégia.

Plano de Aula 4 – 6/11/2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 1ª etapa

Objetivo: Desenvolver competências técnicas e físicas relacionadas com o conteúdo de movimento *arabesque*

Conteúdos: Exercícios adaptados do método Boris Kniaseff Floor Barre

Duração: 30 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller

Instrumentos de treino: 2 blocos

- Aplicação de 6 exercícios do método Boris Kniaseff Floor Barre e 2 exercícios criados pela estagiária

1. *Pliés* em 6ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis;
1-4	<i>Plié</i>	Alongar os músculos posteriores dos joelhos e
5-8	<i>Flex e pointe tendue</i>	<i>hamstrings</i>
1-24	% 3x	

2. *Pliés* em 1ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis <i>en dehors</i> ;
1-2	<i>Plié</i>	Potenciar a rotação externa.
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta	
5-6	Junta joelhos	
7-8	Estica pernas	
1-2	<i>Flex</i>	
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)	

5-6	Junta em 6ª pos.	
7-8	<i>Pointe tendue</i>	
1-48	% 3x	

3. *Battement tendu*

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	Recolhe perna	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% tudo	

4. *Relevé lent e grand battement*

Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	<i>Relevé lent devant</i>	
7-8	Pousa perna	
1-2	Recolhe perna	
3-4	Estica pernas	
5-8	<i>Grand battement devant</i>	
1-16	% esquerda	
1-32	% tudo	

5. *Developpé e enveloppé*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força
1-2	<i>Plié</i>	

3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)	nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
5-6	<i>Enveloppé</i>	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% à la seconde	

6. Exercício para rotação externa (com 2 blocos)

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito ventral. Testa sobre as mãos. Pernas em 2ª pos., pés fletidos, com os dedos apoiados nos blocos	Reforçar todos os músculos responsáveis pela rotação externa
1-2	Roda em paralelo	
3-4	Roda <i>en dehors</i>	
5-16	% 3x	
1-16	% em 1ª posição	

Repetir exercícios 1 a 5 em decúbito ventral

7. *Cambré* em arabesque

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾	Pos. inicial: Posição de cisne (sentado em <i>arabesque</i> , com a perna da frente dobrada)	Desenvolver força e flexibilidade nos músculos das costas
1-4	Desce tronco sobre perna	
5-8	Eleva tronco	
e 1	Roda cabeça para lado da perna de apoio	
2-6	<i>Cambré</i>	
7-8	Roda cabeça para a frente	
1-32	% 3x	
1-64	% outro lado	

8. Enrolamentos com *arabesque* e *grand battement derrière*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4	Pos. inicial: 4 apoios (mãos e joelhos); mãos à largura dos ombros e joelhos afastados à largura das ancas	Potenciar a força e a estabilidade do core; Desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose <i>arabesque</i> ; Promover flexibilidade dos <i>hip flexors</i> e das costas
1-2	<i>Contraction</i>	
3-4	<i>Release</i>	
5-16	% 3x	
1-2	<i>Contraction</i> levando o joelho direito à cabeça	
3-4	<i>Release</i> alongando a perna em <i>degagé derrière</i>	
5-16	% 3x	
1-16	% tudo elevando a perna direita para <i>arabesque</i> . No final, pousar <i>degagé derrière</i>	
1-16	8 <i>grands battements derrière</i>	
	Pausa: sentar nos calcânhares e alongar costas	
1-64	% com a outra perna	

Reflexão e observações

O exercício de *relevé lent* em ducúbito ventral foi feito a pares para ajudar a manter o *en dehors* (de acordo com as minhas indicações: empurrar calcânhares para baixo, não deixar os pés subirem nem virar *en dedans*). Ver vídeos na plataforma classroom: <https://youtu.be/8XkX3AeTwY> e <https://youtu.be/ozvhjrHTBx0>. Utilizar esta estratégia de *feedback* e de modelo demonstrativo, porque ao corrigir e pensar sobre o que corrigir nas colegas, as alunas perceberam melhor o que tinham de fazer no seu próprio corpo.

Não aplicaram as correcções feitas no trabalho de chão na realização dos exercícios de barra... Como criar esta continuidade? Como conseguir que as alunas ativem os músculos certos e adquiram esta consciência corporal? Estavam mais preocupadas com a coreografia a apresentar no final da semana e no YAGP.

Plano de Aula 5 – 13/11/2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 1ª etapa

Objetivo: Recuperação muscular após participação no Festival

Conteúdos: Exercícios de flexibilidade estática

Duração: 30 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller

- Aplicação de 13 posturas que promovem o alongamento de grandes grupos musculares, utilizando a expiração como potenciadora do alongamento.
 - Manter cada postura por 2 minutos
1. Posição criança
 2. Borboleta, pés de diamante, com alongamento do tronco à frente
 3. Pernas paralelas, alongamento do tronco à frente
 4. ‘Sapo’ com os pés juntos
 5. *Grand plié* 2ª posição (apoiadas nos cotovelos)
 6. ‘Sapo’ em *plié* 2ª posição
 - 6.1. esticar uma perna à *la seconde* paralelo (mantendo bacia alinhada)
 - 6.2. esticar uma perna à *la seconde en dehors*
 7. Ajoelhadas, ½ ponta num pé
 - 7.1. Ajoelhadas, *pointe tendu*
 8. Sentadas em 2ª posição, empurrar joelho para baixo e puxar pé fletido
 9. Sentadas em 2ª posição, *side stretch*
 10. Sentadas em 2ª posição alongamento do tronco à frente
 11. Apoiadas num joelho e outra perna esticada à frente, pé fletido, alongamento tronco à frente (mantendo alinhamento da bacia e costas esticadas, peito aberto)
 12. Apoiadas num joelho e outra perna dobrada e apoiada no pé, com bacia “afundada”, agarrar o pé de trás com a mão oposta.
 13. Esparegatas frontais

Reflexão e observações

Tendo em conta que ontem as alunas participaram no 7º Festival Jovem Internacional de Dança, planeei a realização de exercícios de recuperação muscular e alongamentos para a primeira aula que tiveram ao iniciar a semana. Amanhã retomarei os exercícios de consolidação e desenvolvimento de técnica e capacidades físicas utilizando a estratégia de trabalho a pares para continuar a promover a capacidade de auto-análise e para desenvolver uma maior consciência corporal.

Plano de Aula 6 – 14/11/2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 1ª etapa

Objetivo: Desenvolver competências técnicas e físicas relacionadas com o conteúdo de movimento *arabesque*

Conteúdos: Exercícios adaptados do método Boris Kniaseff Floor Barre

Duração: 30 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller

- Aplicação de 5 exercícios do método Boris Kniaseff Floor Barre e 3 exercícios criados pela estagiária

1. *Pliés* em 6ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis; Alongar os músculos posteriores dos joelhos e <i>hamstrings</i>
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Flex e pointe tendue</i>	
1-24	% 3x	

2. *Pliés* em 1ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis <i>en dehors</i> ; Potenciar a rotação externa.
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta	
5-6	Junta joelhos	
7-8	Estica pernas	
1-2	<i>Flex</i>	
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)	

5-6	Junta em 6ª pos.	
7-8	<i>Pointe tendue</i>	
1-48	% 3x	

3. *Battement tendu*

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	Recolhe perna	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% tudo	

4. *Relevé lent e grand battement*

Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	<i>Relevé lent devant</i>	
7-8	Pousa perna	
1-2	Recolhe perna	
3-4	Estica pernas	
5-8	<i>Grand battement devant</i>	
1-16	% esquerda	
1-32	% tudo	

5. *Developpé e enveloppé*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)	
5-6	<i>Enveloppé</i>	
7-8	Estica pernas	
1-8	% à la seconde	
1-16	% esquerda	
1-32	% tudo	

6. Exercício para rotação externa (com 2 blocos)

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito ventral. Testa sobre as mãos. Pernas em 2ª pos., pés fletidos, com os dedos apoiados nos blocos	Reforçar todos os músculos responsáveis pela rotação externa
1-2	Roda em paralelo	
3-4	Roda <i>en dehors</i>	
5-16	% 3x	
1-16	% em 1ª posição	

Repetir exercícios 1 a 5 em decúbito ventral

7. Enrolamentos com *arabesque* e *grand battement derrière*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4	Pos. inicial: 4 apoios (mãos e joelhos); mãos à largura dos ombros e joelhos afastados à largura das ancas	Potenciar a força e a estabilidade do core; Desenvolver consciência e memória muscular do
1-2	<i>Contraction</i>	
3-4	<i>Release</i>	

5-16	% 3x	correto alinhamento na pose <i>arabesque</i> ; Promover flexibilidade dos <i>hip flexors</i> e das costas
1-2	<i>Contraction</i> levando o joelho direito à cabeça	
3-4	<i>Release</i> alongando a perna em <i>degagé derrière</i>	
5-16	% 3x	
1-16	% tudo elevando a perna direita para <i>arabesque</i> . No final, pousar <i>degagé derrière</i>	
1-16	8 <i>grands battements derrière</i>	
	Pausa: sentar nos calcanhares e alongar costas	
1-64	% com a outra perna	

8. *Pliés* e *battement tendu* na barra

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4	Pos. inicial: de frente para a barra, 1ª posição	Transpôr o exercício de <i>pliés</i> e <i>battement tendu</i> feito no chão, para a posição vertical, aplicando os princípios da técnica e mantendo o alinhamento.
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Battement tendu devant</i>	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant (de plié)</i>	
5-6	Fecha em <i>plié</i>	
7-8	Estica as pernas	
1-48	<i>En croix</i>	
	Pausa	
1-64	% tudo com a perna esquerda	

Reflexão e observações

Colocar uma pergunta no classroom que as faça pensar sobre as acções do movimento e fazer a ligação da barra e do centro com o trabalho realizado no chão. (Ver apêndice 12 – Grupo discussão classroom).

De uma forma geral, as alunas tiveram dificuldade em memorizar os exercícios de barra. Os exercícios apresentados são mais simples a nível de dificuldade técnica e de estrutura, o que me leva a pensar que elas não estão habituadas a fazer exercícios novos. Precisam de trabalhar a capacidade de memorização e assimilação de novas combinações de exercícios.

Plano de Aula 7 e 8 – 20/11/2023 e 21/11/2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 1ª etapa

Objetivos: Desenvolver competências técnicas e físicas relacionadas com o conteúdo de movimento *arabesque*; Desenvolver a capacidade de análise do movimento e a propriocepção.

Conteúdos: Exercícios adaptados do método Boris Kniaseff Floor Barre

Duração: 30 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller e Ballet class music for the young dancers, vol. I de Soren Bebe

- Aplicação de 5 exercícios do método Boris Kniaseff Floor Barre e 2 exercícios criados pela estagiária

1. *Pliés* em 6ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis; Alongar os músculos posteriores dos joelhos e <i>hamstrings</i>
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Flex e pointe tendue</i>	
1-24	% 3x	

2. *Pliés* em 1ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis <i>en dehors</i> ; Potenciar a rotação externa.
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta	
5-6	Junta joelhos	
7-8	Estica pernas	
1-2	<i>Flex</i>	
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)	

5-6	Junta em 6ª pos.	
7-8	<i>Pointe tendue</i>	
1-48	% 3x	

3. *Battement tendu*

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	Recolhe perna	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% tudo	

4. *Relevé lent e grand battement*

Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	<i>Relevé lent devant</i>	
7-8	Pousa perna	
1-2	Recolhe perna	
3-4	Estica pernas	
5-8	<i>Grand battement devant</i>	
1-16	% esquerda	
1-32	% tudo	

5. *Developpé e enveloppé*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de

1-2	<i>Plié</i>	apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)	
5-6	<i>Enveloppé</i>	
7-8	Estica pernas	
1-8	% à la seconde	
1-16	% esquerda	
1-32	% tudo	

6. Exercício para rotação externa (com 2 blocos)

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito ventral. Testa sobre as mãos. Pernas em 2ª pos., pés fletidos, com os dedos apoiados nos blocos	Reforçar todos os músculos responsáveis pela rotação externa
1-2	Roda em paralelo	
3-4	Roda <i>en dehors</i>	
5-16	% 3x	
1-16	% em 1ª posição	

Repetir exercícios 1 a 5 em decúbito ventral, a pares

- Exercício de cooperação, promovendo a correção de execução do movimento, através do toque,

7. *Pliés* e *battement tendu* na barra

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4	Pos. inicial: de frente para a barra, 1ª posição Ou de lado para a barra em 5ª posição	Transpôr o exercício de pliés e <i>battement tendu</i> feito no chão, para a posição vertical, aplicando os princípios da técnica e mantendo o alinhamento.
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Battement tendu devant</i>	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i> (de <i>plié</i>)	
5-6	Fecha em <i>plié</i>	
7-8	Estica as pernas	

1-48	<i>En croix</i>	
	Pausa	
1-64	% tudo com a perna esquerda	

Reflexão e observações

A pergunta do classroom foi respondida pela maioria das alunas e houve uma tentativa de correção do conteúdo técnico em questão (ação de battement tendu por plié, utilizando todo o pé pelo chão). A realização do exercício da barra atingiu o objetivo! Implementar um novo exercício na próxima aula.

As alunas estão muito excitadas com a ida ao Concurso YAGP mas também estão empenhadas em realizar os exercícios na sua máxima performance e querem melhorar! O trabalho a pares foi útil. Avançar para a 2ª etapa de lecionação acompanhada.

Plano de Aula 9 e 10 – 4 e 5 dezembro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 1ª etapa

Objetivo: Consolidação dos conteúdos desenvolvidos nas aulas 7 e 8

Conteúdos: Exercícios adaptados do método Boris Kiniaseff Floor Barre; Recolha de fotografias

Duração: 30 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller e Ballet class music for the young dancers, vol. I de Soren Bebe

1. Pliés em 6ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, ligeiramente afastados, palmas das mãos para baixo. 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis;
1-4	<i>Plié</i>	Alongar os músculos posteriores dos joelhos e
5-8	<i>Flex e pointe tendue</i>	<i>hamstrings</i>
1-24	% 3x	

2. Pliés em 1ª posição

Música	Descrição do exercício	Objetivos
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis <i>en dehors</i> ;
1-2	<i>Plié</i>	Potenciar a rotação externa.
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta	
5-6	Junta joelhos	
7-8	Estica pernas	
1-2	<i>Flex</i>	
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)	
5-6	Junta em 6ª pos.	
7-8	<i>Pointe tendue</i>	

1-48	% 3x	
------	------	--

3. *Battement tendu*

Música	Descrição do exercício	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	Recolhe perna	
7-8	Estica pernas	
1-8	% esquerda	
1-32	% tudo	

4. *Relevé lent e grand battement*

Música	Descrição	Objetivos
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das coxas (adutores)
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-6	<i>Relevé lent devant</i>	
7-8	Pousa perna	
1-2	Recolhe perna	
3-4	Estica pernas	
5-8	<i>Grand battement devant</i>	
1-16	% esquerda	
1-32	% tudo	

5. *Developpé e enveloppé*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendue</i> .	Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>) e nos músculos internos das
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)	
5-6	<i>Enveloppé</i>	
7-8	Estica pernas	

1-8	% à la seconde	coxas (adutores)
1-16	% esquerda	
1-32	% tudo	

Repetir exercícios 1 a 4 em decúbito ventral

BARRA

6. *Pliés e battement tendu* na barra

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4	Pos. inicial: de frente para a barra, 1ª posição Ou de lado para a barra em 5ª posição	Transpôr o exercício de pliés e battement tendu feito no chão, para a posição vertical, aplicando os princípios da técnica e mantendo o alinhamento.
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Battement tendu devant</i>	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant (de plié)</i>	
5-6	Fecha em <i>plié</i>	
7-8	Estica as pernas	
1-48	<i>En croix</i>	
	Pausa	
1-64	% tudo com a perna esquerda	

7. *Relevé lent*

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾ Rond de jambe: No 1	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 2ª posição	Estabilidade da perna de apoio; força, equilíbrio e extensão na pose <i>arabesque</i>
1	<i>Battement tendu devant</i>	
2-3	<i>Relevé lent devant</i>	
4	<i>Degagé devant</i>	
5	<i>Battement tendu en cloche</i>	
6-8	<i>Relevé lent derrière</i>	
1-4	2º <i>arabesque</i>	

5	<i>Rise</i>	
6	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em ½ ponta	
7-8	<i>Soutenu</i>	
1-16	% lado esquerdo	

Reflexão e observações

Por sugestão da Professora Ana Mangericão e como forma de consolidação dos conteúdos, manteve-se os exercícios da 1ª etapa por mais uma semana. Para que as alunas percebessem a importância da repetição dos exercícios como forma de aprimoramento da técnica e para que reflectissem sobre a sua própria performance mostrei-lhes o vídeo da aula de Stephane Dale (<https://www.youtube.com/watch?v=9LMW-McvFCU&t=82s>). Perguntei-lhes se achavam que já tinham atingido aquele nível de performance e a maioria delas reconheceu que não. Foi bom ter utilizado esta estratégia de aprendizagem através do vídeo, com alunos de topo, porque assim elas tiveram outro modelo demonstrativo que não eu, com o corpo semelhante ao delas e da idade delas, com que se puderam comparar e com quem se querem identificar! Na aula seguinte dividi a turma em dois grupos, sendo que um grupo ficou a observar as colegas e teve de identificar aspetos a melhorar. Também foi uma boa estratégia porque elas conseguem aprender muito mais umas com as outras. Principalmente porque a abertura e disponibilidade para aprender é maior quando se comparam com as colegas. Após a implementação dos meus exercícios, ajudei a professora titular a corrigir as alunas, sempre que necessário, lembrando-as de pontos críticos e importantes do trabalho que desenvolvemos no chão. As alunas 3, 5, 8 e 10, demonstram maior dificuldade em aplicar e assimilar as correcções, mas já conseguem reagir mais rapidamente quando colocamos o corpo na posição correta.

Plano de Aula 11, 12 e 13 – 11, 12 e 18 de dezembro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 2ª etapa

Objetivo: Introdução dos exercícios do Hamrick Method

Conteúdos: 4 exercícios adaptados do Hamrick Method e 2 exercícios na barra

Duração: 30 minutos

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Taller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson e Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe

Recursos: *mini ball*

1-Tucked toes, knees lift and bend; Hamstring curl, legs straight; Knees lifted, tuck toes to point toes

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
$\frac{3}{4}$ <i>Coppelia</i> <i>Waltz des</i> <i>heures</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, <i>mini ball</i> entre os tornozelos, pés flectidos, joelhos relaxados	Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>); Potenciar o alongamento dos músculos tensor da fáscia latea
1-32	Esticar e relaxar joelhos (16x)	
1-32	Esticar joelhos e encolher as pernas, elevando os joelhos (8x)	
1-32	Esticar e fletir pés, mantendo joelhos esticados (16x)	

2-Parallel legs pressing on ball; Leg lift and hold, arm variations

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Summertime /Fly me to the moon</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos, pés esticados. Braços 5ª pos.	Desenvolver a estabilidade do <i>core</i> (reforço dos músculos das costas); Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio.
1-16	Elevar tronco e manter posição	
1-16	% em 1ª pos.	
1-16	Elevar perna direita e manter pos. Braços sobem e descem lateralmente, com elevação do tronco	
1-16	% perna esquerda	
1-4	Elevar perna direita e manter pos. Braços em 5ª pos. sobem e descem (4x)	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-4	% com braços ao longo do corpo	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-8	Pausa	
1-16	% tudo com perna esquerda	

3-Hills together pressing down on ball; Alternating leg lifts; 5th position pressing on the ball, leg kicks to the back

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>You know that I'm no good</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos	Potenciar o <i>en dehors</i> ; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>); Potenciar o alongamento dos músculos tensor da fáscia latea.
1-16	Manter a posição	
1-16	Elevar uma perna de cada vez (mantendo pé fletido)	
1-32	Em 5ª pos. braços 5ª pos.:16 <i>grand battement derrière</i> com perna direita	
	Pausa	
1-64	% tudo perna esquerda	

4- Heels squeezing ball leg lifts; Diamond lifts

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Plié, relevé Exercise</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, segurar <i>mini ball</i> com os calcanhares	Potenciar o <i>en dehors</i> ; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>); Potenciar o alongamento dos músculos tensor da fáscia latea.
1-16	Elevar as pernas, mantendo-as esticadas (8x)	
1-16	Pernas encolhidas: elevar os joelhos e pousar (mantendo <i>en dehors</i> , calcanhares em direção ao teto, 8x)	
	Pausa	
	% tudo	

Barra

5. Pliés e Battement tendu na barra

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
2/4 Battement degagé: No 2	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição	Desenvolver a capacidade de <i>pull up</i> e de extensão das pernas.
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Battement tendu devant</i>	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Battement tendu devant (de plié)</i>	
5-6	Fecha em <i>plié</i>	
7-8	Estica as pernas	
1-48	<i>En croix</i>	
	Pausa	
1-64	% tudo com a perna esquerda	

6. Relevé lent

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
3/4 Rond de jambe: No 1	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 2ª posição	Estabilidade da perna de apoio; força, equilíbrio e extensão na pose arabesque
1	<i>Battement tendu devant</i>	
2-3	<i>Relevé lent devant</i>	
4	<i>Degagé devant</i>	
5	<i>Battement tendu en cloche</i>	
6-8	<i>Relevé lent derrière</i>	
1-4	2º arabesque	
5	<i>Rise</i>	
6	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em ½ ponta	
7-8	<i>Soutenu</i>	
1-16	% lado esquerdo	

Reflexão e observações

As alunas mostraram-se recetivas e motivadas em realizar os novos exercícios. Gostaram de utilizar a bola, mas este foi um factor de distracção. Reparei que os exercícios são bastante exigentes tanto a nível de dificuldade como de esforço físico e por isso, na aula seguinte pedi-lhes para darem nomes a cada exercício, para que associassem uma imagem positiva ao exercício e para que a sua realização não fosse tão focada no treino em si, mas na qualidade do movimento. Também serviu como forma de memorização dos exercícios! A associação do nome do exercício à ação do movimento é mais imediata! Disse-lhes também que a bola ia passar a ser a sua melhor amiga e por isso não podiam perdê-la de vista nem deixá-la para trás.

Durante o trabalho de barra implementei uma manobra lúdica de troca de lugares com o objetivo de descomprimir do esforço realizado e ao mesmo tempo para provocar alguma instabilidade e retorno rápido à concentração. À minha contagem de 4 tempos, as alunas tinham de estar num lugar diferente da barra. Desta forma as alunas encontravam-se em posições diferentes das habituais, podendo observar-se de outra perspetiva. As alunas reagiram muito bem e ficavam sempre atentas quando a música terminava, facto que nem sempre se verifica no decorrer das aulas. Estratégia a implementar futuramente!

Plano de Aula 14 – 19 dezembro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 2ª etapa

Objetivo: Consolidação dos exercícios do Hamrick Method e consolidação de conteúdos técnicos de TDC

Conteúdos: 4 exercícios adaptados do Hamrick Method e 1 exercício de expressão criativa e composição coreográfica

Duração: 1h

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Taller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe e Christmas Ballet Class Vol. I de Nate Fifield

Recursos: *mini ball*

1-Bolo

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
$\frac{3}{4}$ <i>Coppelia</i> <i>Waltz des</i> <i>heures</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, <i>mini ball</i> entre os tornozelos, pés flectidos, joelhos relaxados	Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>); Potenciar o alongamento dos músculos tensor da fáscia latea, contribuindo para o aprimoramento da execução de <i>battements derrière</i> ;
1-32	Esticar e relaxar joelhos (16x)	Potenciar a correta execução da ação <i>plié, étendre</i> e <i>push off</i> ;
1-32	Esticar joelhos e encolher as pernas, elevando os joelhos (8x)	Desenvolver capacidade de impulsão para os saltos;
1-32	Esticar e fletir pés, mantendo joelhos esticados (16x)	

2-Cisnes

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Summertime</i> <i>/Fly me to the moon</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos, pés esticados. Braços 5ª pos.	Desenvolver a estabilidade do <i>core</i> (reforço dos músculos das costas); Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio;
1-16	Elevar tronco e manter posição	
1-16	% em 1ª pos.	
1-16	Elevar perna direita e manter pos. Braços sobem e descem lateralmente, com elevação do tronco	
1-16	% perna esquerda	
1-4	Elevar perna direita e manter pos. Braços em 5ª pos. sobem e descem (4x)	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-4	% com braços ao longo do corpo	
5-8	Pausa	
1-16	%	
1-32	% tudo com perna esquerda	

3-Ariel

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>You know that I'm no good</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos	Potenciar o en dehors; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>); Potenciar o alongamento dos músculos tensor da fáscia latea., contribuindo para o aprimoramento da execução de <i>battements derrière</i>
1-16	Manter a posição	
1-16	Elevar uma perna de cada vez (mantendo pé fletido)	
1-32	Em 5ª pos. braços 5ª pos.:16 <i>grand battement derrière</i> com perna direita	
	Pausa	
1-64	% tudo perna esquerda	

4- Esmaga-esmaga

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Plié, relevé Exercise</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, segurar <i>mini ball</i> com os calcanhares	Potenciar o <i>en dehors</i> ; Desenvolver a força nos músculos posteriores das coxas (<i>hamstrings</i>); Potenciar o alongamento dos músculos tensor da fáscia latea.
1-16	Elevar as pernas, mantendo-as esticadas (8x)	
1-16	Pernas encolhidas: elevar os joelhos e pousar (mantendo <i>en dehors</i> , calcanhares em direção ao teto, 8x)	
	Pausa	
1-32	% tudo	

Exercício de expressão criativa e composição coreográfica (ver vídeo do resultado final no link <https://youtu.be/n45qPYNV7w4>)

- Dividir a turma em 2 grupos, por meio de sorteio;
- Cada grupo deverá criar uma frase de movimento de 64 tempos, utilizando os seguintes conteúdos: corridas em ½ ponta, *temps lié en avant*, *de côté* e *en arrière*; trotes em *attitude derrière*; *glissade de côté*, *posé arabesque*, *pas de chat*; *pirouettes en dehors* de 4ª posição. Selecionar suporte musical do álbum Christmas Ballet Class Vol. I de Nate Fifield
- Apresentação à turma.

Reflexão e observações

As alunas 1, 3 e 10 revelam dificuldade na manutenção do *en dehors* e na força e estabilidade da perna de apoio. Só conseguem realizar os exercícios correctamente quando manipulo partes do corpo, posicionando-as correctamente. A aluna 3 revela mais empenho e tem-se esforçado mais para atingir os objetivos.

As alunas foram recetivas e ficaram entusiasmadas com a realização do exercício de expressão criativa e composição coreográfica. Nem todas reagiram bem ao sorteio de grupos, demonstrando algum desagrado através da expressão facial e corporal, mas realizaram a tarefa. O primeiro grupo foi constituído pelas alunas 4, 6, 7, 8 e 10 e o segundo grupo pelas alunas 1, 3, 5 e 9. O primeiro grupo conseguiu organizar-se de forma mais facilmente, colaborando de forma respeitosa e ordeira.

Uma das alunas referiu que ‘a expressão criativa não faz parte do ballet, é outra coisa’. Perante esta afirmação reuni a turma e perguntei se todas concordavam. Quase todas responderam que sim. Então perguntei se no ballet não havia mímica e se não podíamos criar coreografias e criar composições e frases de movimento com diferentes passos. Elas disseram que sim e eu respondi que isso também era expressão criativa! Refletir sobre isto no classroom.

Plano de Aula 15 – 8 de janeiro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Extensão da perna de trabalho na pose *arabesque*

Conteúdos: Exercícios de barra e centro

Duração: 1h30

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe

Barra

1. *Pliés com port de bras*

Exercício/ Música	Descrição
4/4	Pos. inicial: de lado para a barra em 1ª posição. Preparação: braço 2ª posição
1-8	<i>2 demi-plié</i>
1-8	<i>Grand plié (port de bras p/ 2ª pos.)</i>
1-8	<i>Port de bras en avant</i> (braço para 5ª pos.)
1-4	<i>Rise</i>
5-8	<i>Degagé à la seconde</i> e pausa 2ª pos. (braço 2ª pos.)
1-32	<i>% à la seconde</i>
1-32	<i>% 5ª posição</i>
1-32	<i>% 5ª posição com cambré</i>

2. *Battement tendu*

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Battement degagé: No 2	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Braço 2ª pos.
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant (de plié)</i>
5-6	Fecha em <i>plié</i>
7-8	Estica as pernas
1-4	Battement tendu devant
5-8	2 battement tendu devant
1-16	% <i>à la seconde</i>
1-16	% <i>derrière</i>
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu à la seconde (de plié)</i>
5-6	Fecha em <i>plié</i>
7-8	Estica as pernas
1-8	7 <i>battement tendu en cloche</i> e fecha 5ª pos. <i>devant</i>

3. *Battement glissé*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Braço 2ª pos.
1-3	3 <i>battement glissé devant</i>
4	fica
5-8	% <i>derrière</i>
1-4	<i>Battement glissé en croix</i>
5-6	2 <i>battement glissé en cloche</i>
7	Fica
8	Fecha 5ª pos. <i>derrière</i>
1-16	% <i>en dedans</i>
E 1	<i>Relevé cou de pied devant</i> (braço 1ª pos.)
2-16	Equilíbrio em <i>cou de pied devant</i>

1-16	% <i>cou de pied derrière</i>
------	-------------------------------

4. *Rond de jambe à terre*

Exercício/ Música	Descrição
1-4	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: <i>Rond de jambe à terre en dehors por fondu</i>
1-4	<i>Rond de jambe à terre en dehors</i>
5-8	<i>2 rond de jambe à terre en dehors</i>
1-3	<i>Demi grand rond de jambe en l'air</i>
4	Fecha 5ª pos. <i>derrière</i>
5-8	<i>Rond de jambe à terre en dedans por fondu</i>
1-4	<i>Rond de jambe à terre en dedans</i>
5-8	<i>2 rond de jambe à terre en dedans</i>
1-4	<i>Relevé lent derrière</i>
5-6	<i>Battement tendu en cloche</i>
7-8	Fecha 5ª pos. <i>devant</i>

5. *Battement fondu*

Exercício/ Música	Descrição
1-2	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 1ª pos.
3-4	<i>degagé à la seconde</i> , braço 2ª pos.
1-16	<i>Battement fondu à terre en croix</i>
1-4	<i>Battement fondu retiré devant</i>
5-8	Fica equilíbrio em <i>retiré devant</i>
1-2	<i>Coupé derrière</i>
3-4	<i>½ pirouette en dehors</i>
5-8	Fica equilíbrio em <i>retiré devant</i>

6. *Battement frappé*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição
	Preparação:
1	braço 1ª pos.
2	<i>degagé à la seconde</i> , braço 2ª pos.
3-4	<i>cou de pied devant</i>
1-8	<i>2 battement frappé devant</i>
1-4	<i>2 battement frappé devant</i>
5-8	<i>2 petit battement derrière</i>
1-16	<i>% en dedans</i>
1-12	<i>4 battement frappé à la seconde</i>
13-16	<i>Petit battement serré</i>

7. *Adagio – relevé lent*

Exercício/ Música	Descrição
3/4 Rond de jambe: No 1	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 2ª posição
1-3	<i>Relevé lent devant</i>
4	<i>Dégagé devant</i>
5	<i>Battement tendu en cloche</i>
6-8	<i>Relevé lent derrière</i>
1-4	<i>2º arabesque</i>
5-6	<i>Rise e fecha 5ª posição devant em ½ ponta (braço 2ª pos.)</i>
7-8	<i>Pied plat</i>
1-4	<i>Developpé devant (braço 5ª pos.)</i>
5-8	<i>Developpé à la seconde (braço 5ª pos.)</i>
1	<i>Retiré derrière (braço 1ª pos.)</i>
2	<i>Attitude derrière (braço 5ª pos.)</i>
3-4	Fica
5-8	<i>Allongé arabesque en fondu</i>
7-8	<i>Battement tendu en cloche e fecha 5ª pos. devant</i>

8. *Grand battement*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 5ª pos.
e 1-2	<i>2 grands battements devant</i>
e 3-4	% <i>à la seconde</i> (sem trocar)
e 5-6	<i>1 grand battement devant e 1 à la seconde</i>
7-8	<i>3 grands battements en cloche</i>
1-8	% <i>en dedans</i>

CENTRO

9. Adagio (com promenade en arabesque)

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: croisé devant (ponto 5) Preparação: braços 4ª pos.
1-3	<i>Relevé lent devant</i>
4	<i>Dégagé devant</i>
5	<i>Battement tendu en cloche</i>
6-8	<i>Relevé lent derrière (1º arabesque)</i>
1-4	Promenade en dehors (ponto 4)
e	<i>Allongé arabesque en fondu</i>
5-6	Pas de bourré piqué (en face)
7-8	<i>Retiré passé en arrière (ponto 6)</i>
1-16	% outro lado

10. *Battement tendu* com *pirouette en dehors*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 3ª pos.
1-8	<i>2 battement tendu devant</i>
1-8	<i>2 battement tendu derrière</i>
1-4	<i>1 battement tendu à la seconde (en face)</i>
5-6	<i>Dégagé derrière</i>
7-8	<i>Plié 4ª pos.</i>
1-2	<i>Relevé retire devant</i>
3-4	<i>Plié 4ª pos.</i>
5-6	<i>Pirouette en dehors</i>
7-8	<i>Plié 5ª pos. derrière (croisé ponto 6)</i>
1-32	% outro lado

11. *Grand battement* com *pirouette en dedans*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 4ª pos.
1-2	<i>2 grand battement devant</i>
3-4	<i>2 grand battement derrière</i>
5-6	<i>Dégagé devant, 4ª pos. allongé</i>
7-8	<i>Pirouette en dedans (ponto 6)</i>
1-8	% outro lado
1-2	<i>2 grand battement à la seconde perna direita (en face)</i>
3-4	% esquerda
5-6	<i>Dégagé derrière, 4ª pos. allongé</i>
7	<i>Pirouette en dedans</i>
E 8	<i>Relevé 5ª pos. (en face)</i>

12. *Petit allegro*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: 1ª pos. en face Preparação: demi-seconde e bras-bas
1-2	<i>plié</i>
3-4	<i>rise</i>
5-8	%
1-4	2 <i>relevés</i>
5-6	2 <i>soubresauts</i>
7-8	<i>Echappé</i> 2ª pos.
1-16	% em 2ª pos. p/ 4ª pos. <i>croisé</i> ponto 5
1-16	% em 4ª pos. p/ 5ª pos. en face
1-16	% em 5ª pos. p/ 1ª pos. en face

13. *Allegro*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: 5ª pos. pé direito atrás (en face) Preparação: demi-seconde e bras-bas
1	<i>Glissade derrière</i>
2	<i>Assemblé dessus</i>
3-4	% esquerda
5-6	2 <i>jetés</i>
7	<i>coupé</i>
8	<i>Assemblé dessous</i>
1-8	% esquerda

Réverence

Reflexão e observações

As alunas estiveram motivadas e entusiasmadas com a aprendizagem de novos exercícios, tendo conseguido memorizar os mesmos com alguma facilidade. Foram dadas correcções de execução técnica, principalmente no que diz respeito ao trabalho do pé pelo chão no movimento de *battement tendu* e na correta colocação do peso sobre a perna de apoio quando a perna está em *degagé*, evitando o 'esmagamento' dos dedos do pé da perna de trabalho (fragilidade que já tinha sido identificada aquando a fase de observação). Verificou-se ainda que algumas alunas estão a colocar os pés de forma incorrecta: '*sickled feet*' (os dedos dos pés curvam para a frente e o arco do pé curva para dentro), neste sentido para além de demonstrar às alunas a diferença entre um pé colocado correctamente e um pé colocado incorrectamente através de modelo demonstrativo e através da própria manipulação do pé, vou implementar exercícios que trabalhem a musculatura do pé e do tornozelo (voltar aos exercícios de HM). Também vou colocar um vídeo no *classroom* para as alunas identificarem as diferenças de colocação do pé. Não tive tempo de realizar todos os exercícios de barra, nem os exercícios de centro, porque as alunas vão ter aula aberta brevemente e a professora cooperante pediu-me para passar os exercícios de centro da aula aberta. Optei por retirar os exercícios de *battement frappé* e de adagio na barra, porque me pareceu serem os que menos falta fariam para o trabalho a ser realizado no centro.

Os exercícios de centro necessitam de consolidação a nível de execução técnica – manutenção do *en dehors*, utilização de cabeças, utilização de diferentes dinâmicas e interpretação do movimento. Necessitam também de utilizar o espaço respeitando e mantendo as posições relativas. Trabalhar isto na próxima aula.

Plano de Aula 16 – 9 de janeiro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivo: Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio

Conteúdos: Exercícios do Hamrick Method e exercícios de centro e diagonal que potenciem o trabalho de equilíbrio, força e en dehors da perna de apoio; progressão espacial e capacidade de interpretação

Duração: 1h45

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe

Recursos: *mini ball*

1-Bolo

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
$\frac{3}{4}$ <i>Coppelia</i> <i>Waltz des</i> <i>heures</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, <i>mini ball</i> entre os tornozelos, pés flectidos, joelhos relaxados	Prepara a ação de <i>plié</i> e <i>battement tendu</i> (barra e centro)
1-32	Esticar e relaxar joelhos (16x)	
1-32	Esticar joelhos e encolher as pernas, elevando os joelhos (8x)	
1-32	Esticar e fletir pés, mantendo joelhos esticados (16x)	

2-Cisnes

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Summertime</i> <i>/Fly me to the moon</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos, pés esticados. Braços 5ª pos.	Prepara o exercício de <i>adagio</i> (barra e centro)
1-16	Elevar tronco e manter posição	
1-16	% em 1ª pos.	
1-16	Elevar perna direita e manter pos. Braços sobem e descem lateralmente, com elevação do tronco	
1-16	% perna esquerda	
1-4	Elevar perna direita e manter pos. Braços em 5ª pos. sobem e descem (4x)	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-4	% com braços ao longo do corpo	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-8	Pausa	
1-16	% tudo com perna esquerda	

3-Ariel

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>You know that I'm no good</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos	Prepara o exercício de <i>grand battement</i> (barra e centro)
1-16	Manter a posição	
1-16	Elevar uma perna de cada vez (mantendo pé fletido)	
1-32	Em 5ª pos. braços 5ª pos.:16 <i>grand battement derrière</i> com perna direita	
	Pausa	
1-64	% tudo perna esquerda	

4- Esmaga-esmaga

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Plié, relevé Exercise</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, segurar <i>mini ball</i> com os calcanhares	Potencia o <i>en dehors</i> e a força dos músculos adutores
1-16	Elevar as pernas, mantendo-as esticadas (8x)	
1-16	Pernas encolhidas: elevar os joelhos e pousar (mantendo <i>en dehors</i> , calcanhares em direção ao teto, 8x)	
	Pausa	
1-32	% tudo	

CENTRO

5. *Adagio (com promenade en arabesque)*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 4ª pos.
1-3	<i>Relevé lent devant</i>
4	<i>Dégagé devant</i>
5	<i>Battement tendu en cloche</i>
6-8	<i>Relevé lent derrière (1º arabesque)</i>
1-4	Promenade en dehors (ponto 4)
e	<i>Allongé arabesque en fondu</i>
5-6	Pas de bourré piqué (en face)
7-8	<i>Retiré passé en arrière (ponto 6)</i>
1-16	% outro lado

6. *Battement tendu* com *pirouette en dehors*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 3ª pos.
1-8	<i>2 battement tendu devant</i>
1-8	<i>2 battement tendu derrière</i>
1-4	<i>1 battement tendu à la seconde (en face)</i>
5-6	<i>Dégagé derrière</i>
7-8	<i>Plié 4ª pos.</i>
1-2	<i>Relevé retire devant</i>
3-4	<i>Plié 4ª pos.</i>
5-6	<i>Pirouette en dehors</i>
7-8	<i>Plié 5ª pos. derrière (croisé ponto 6)</i>
1-32	% outro lado

7. *Grand battement* com *pirouette en dedans*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 4ª pos.
1-2	<i>2 grand battement devant</i>
3-4	<i>2 grand battement derrière</i>
5-6	<i>Dégagé devant, 4ª pos. allongé</i>
7-8	<i>Pirouette en dedans (ponto 6)</i>
1-8	% outro lado
1-2	<i>2 grand battement à la seconde perna direita (en face)</i>
3-4	% esquerda
5-6	<i>Dégagé derrière, 4ª pos. allongé</i>
7	<i>Pirouette en dedans</i>
E 8	<i>Relevé 5ª pos. (en face)</i>

8. *Petit allegro*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: 1ª pos. en face Preparação: demi-seconde e bras-bas
1-2	<i>plié</i>
3-4	<i>rise</i>
5-8	%
1-4	2 <i>relevés</i>
5-6	2 <i>soubresauts</i>
7-8	<i>Echappé</i> 2ª pos.
1-16	% em 2ª pos. p/ 4ª pos. <i>croisé</i> ponto 5
1-16	% em 4ª pos. p/ 5ª pos. <i>en face</i>
1-16	% em 5ª pos. p/ 1ª pos. <i>en face</i>

9. *Allegro*

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: 5ª pos. pé direito atrás (<i>en face</i>) Preparação: <i>demi-seconde</i> e <i>bras-bas</i>
1	<i>Glissade derrière</i>
2	<i>Assemblé dessus</i>
3-4	% esquerda
5-6	2 <i>jetés</i>
7	<i>coupé</i>
8	<i>Assemblé dessous</i>
1-8	% esquerda

DIAGONAL

10. Piqué arabesque com pas de valse

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>classical pose</i> (ponto 8)
1-2	<i>Pas de valse en avant e en arrière</i>
3	<i>Piqué 1º arabesque</i>
e	<i>Failli para 4ª pos. allongé</i>
4	<i>Glissade en avant</i>
5	<i>Piqué 1º arabesque</i>
e	<i>Failli para 4ª pos. allongé</i>
6	<i>Glissade en avant</i>
E 7-8	<i>Piqué 5ª pos.</i>

11. Temps levé arabesque

Exercício/ Música	Descrição
	Pos. inicial: <i>classical pose</i> (ponto 8)
1	<i>Temps levé arabesque</i>
2	<i>Temps levé retire derrière</i>
3-4	%
5	<i>Temps levé arabesque</i>
6	<i>Pas courru</i>
7-8	<i>Piqué 2º arabesque</i>

Réverence

Reflexão e observações

As alunas esqueceram-se da estrutura dos exercícios do HM durante este período de pausa lectiva e foi necessário marcar os exercícios novamente. Executaram-nos com alguma dificuldade e foi necessário coloca-las nas posições corretas, corrigindo alinhamento, *en dehors* e principalmente a posição da perna de apoio. A aluna 3 apresenta melhorias na postura, mas ainda precisou de ajuda na colocação, assim como as alunas 8 e 10. A aluna 8 apresenta comportamentos desadequados, distraíndo-se com facilidade e as alunas 2 e 4 apresentam atitudes desafiantes e discurso agressivo. Todas elas tiveram de ser chamadas à atenção e depois disso souberam ajustar o comportamento. No final da aula, expliquei-lhes que muitas vezes o que impede o aluno de evoluir é o seu comportamento e a sua atitude na sala de aula. Se o aluno estiver receptivo, se aceitar críticas e se for humilde, evoluirá muito mais depressa. Não cheguei a realizar os exercícios de centro porque me foi pedido para passar a barra e centro da aula aberta. Pedi às alunas para usarem a sensação de apertar a bola com os tornozelos e adutores e empurrar a bola com o peito do pé e com os calcanhares, durante todo o trabalho de barra e centro. As alunas realizaram os exercícios de barra de forma correta, na sua maioria, mas foi necessário relembrar a correta colocação dos pés! A aluna 5 está com uma postura incorrecta das costas aquando a realização de *plié* e *grand-plié*, desalinhando os ombros em relação às ancas e por isso foi-lhe dada correcção individualizada. Os exercícios de centro estão um pouco rápidos e por isso a execução técnica nem sempre é correta. Foi necessário fazer o *break down* do exercício *allegro 3*, para corrigir os trotes em *attitude devant: step brush* em attitude, uma a uma na diagonal, depois *step hop* em attitude e por fim trotes em *attitude*. No final da aula as alunas mostraram algumas variações que estão a aprender de forma autónoma. De uma forma geral, precisam de trabalhar a força no tronco e a colocação de braços, bem como desenvolver a qualidade e interpretação do movimento, recorrendo ao uso de cabeças e do *épaulement*.

Plano de Aula 17 – 16 de janeiro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Promover a correta colocação dos pés nas posições básicas; Fortalecer o cou de pied e o correto alinhamento do tornozelo nas posições do pé na perna de apoio e em degagé; Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Consolidação dos exercícios para a aula aberta

Conteúdos: Exercícios de Hamrick Method, Barra e Centro

Duração: 1h45

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe

Recursos: *mini ball*

1-Bolo

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
$\frac{3}{4}$ <i>Coppelia</i> <i>Waltz des</i> <i>heures</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, <i>mini ball</i> entre os tornozelos, pés flectidos, joelhos relaxados	Prepara a ação de <i>plié</i> e <i>battement tendu</i> (barra e centro)
1-32	Esticar e relaxar joelhos (16x)	
1-32	Esticar joelhos e encolher as pernas, elevando os joelhos (8x)	
1-32	Esticar e fletir pés, mantendo joelhos esticados (16x)	

2-Cisnes

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Summertime</i> <i>/Fly me to the moon</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos, pés esticados. Braços 5ª pos.	Prepara o exercício de <i>adagio</i> (barra e centro)
1-16	Elevar tronco e manter posição	
1-16	% em 1ª pos.	
1-16	Elevar perna direita e manter pos. Braços sobem e descem lateralmente, com elevação do tronco	
1-16	% perna esquerda	
1-4	Elevar perna direita e manter pos. Braços em 5ª pos. sobem e descem (4x)	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-4	% com braços ao longo do corpo	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-8	Pausa	
1-16	% tudo com perna esquerda	

3-Ariel

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>You know that I'm no good</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos	Prepara o exercício de <i>grand battement</i> (barra e centro)
1-16	Manter a posição	
1-16	Elevar uma perna de cada vez (mantendo pé fletido)	
1-32	Em 5ª pos. braços 5ª pos.:16 <i>grand battement derrière</i> com perna direita	
	Pausa	
1-64	% tudo perna esquerda	

4- Esmaga-esmaga

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Plié, relevé Exercise</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, segurar <i>mini ball</i> com os calcanhares	Potencia o <i>en dehors</i> e a força dos músculos adutores
1-16	Elevar as pernas, mantendo-as esticadas (8x)	
1-16	Pernas encolhidas: elevar os joelhos e pousar (mantendo <i>en dehors</i> , calcanhares em direção ao teto, 8x)	
	Pausa	
1-32	% tudo	

5. Exercício para mobilidade da bacia

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
3/4 <i>Chim Chim Cheree</i>	Pos. inicial: de gatas, <i>mini ball</i> presa entre a parte posterior da coxa e perna, paralelo	Potencia o <i>en dehors</i> e a mobilidade da bacia
1-32	Elevar o joelho em <i>attitude derrière</i> (8x)	
1-32	<i>Rond de jambe en dehors</i> em <i>attitude</i>	
	Pausa	
1-64	% tudo com a outra perna	

6. Exercício para alongamento dos hamstrings e fortalecimento de costas

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Do you hear the people sing</i>	Pos. inicial: de gatas, <i>mini ball</i> presa entre a parte posterior da coxa e perna, paralelo	Aumentar a mobilidade da bacia e desenvolver a musculatura das costas
1-32	Esticar braços e subir perna para <i>attitude derrière</i> (<i>down dog</i> em 3 apoios) (8x)	
	Pausa	
1-32	% tudo com a outra perna	

BARRA E CENTRO

Exercícios da Professora titular a apresentar na aula aberta de dia 22 de janeiro de 2024

Reflexão e observações

Todas as alunas revelaram grande capacidade de concentração e maior capacidade de retenção e aplicação de correcções. Consegui ver um maior esforço na aplicação de correcções feitas durante o trabalho de chão e posterior transposição para o trabalho de barra e centro. Para além das correcções verbais, corriji muitas das alunas através da manipulação e toque em pontos precisos, falei principalmente sobre a correta distribuição do peso no pé e na perna de apoio (utilizando os 3 pontos de apoio do pé) e na força de costas para conseguir manter o arabesque e subir mais a perna de apoio, sem deixar as costelas virem para fora; falei no **pull up**, nas forças de oposição (uma força que puxa o todo da cabeça para o teto, ao mesmo tempo que os pés empurram o chão) e na espiral constante que atravessa o centro do corpo e continua a subir para o teto. A presença da Professora Susana Rodrigues, parece-me ser um fator muito importante nesta mudança de comportamento. Assim como a proximidade da data da aula aberta. As alunas estiveram muito mais focadas, não dispersaram e trabalharam no máximo das suas capacidades! Gostaram muito dos novos exercícios introduzidos (exercício 5 e 6) e nomearam-nos de acordo com as acções de movimento: 5 – Roda gigante e 6 – Elevador. Só uma aluna é que viu o vídeo que publiquei no classroom, mas eu fiz questão de reforçar a sua importância para que pudessem identificar pontos a melhorar e para que pudessem praticar o trabalho autónomo.

Plano de Aula 18 – 23 de janeiro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; promover a correta colocação dos pés nas posições básicas; fortalecer o *cou de pied* e o correto alinhamento do tornozelo nas posições do pé na perna de apoio e em *degagé*.

Conteúdos: Exercícios do Hamrick method; exercícios de barra e centro.

Duração: 1h45

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe; Ballet Class Pop Hits, vol. 7 de Nate Fifield

Recursos: *mini ball*

1-Bolo

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
$\frac{3}{4}$ <i>Coppelia</i> <i>Waltz des</i> <i>heures</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, <i>mini ball</i> entre os tornozelos, pés flectidos, joelhos relaxados	Prepara a ação de <i>plié</i> e <i>batement tendu</i> (barra e centro); Reforçar tornozelos e canelas; promover o alinhamento de
1-32	Esticar e relaxar joelhos (16x)	ancas, joelhos e tornozelos
1-32	Esticar joelhos e encolher as pernas, elevando os joelhos (8x)	
1-32	Esticar e fletir pés, mantendo joelhos esticados (16x)	

2-Cisnes

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Summertime</i> <i>/Fly me to the moon</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos, pés esticados. Braços 5ª pos.	Prepara o exercício de <i>adagio</i> (barra e centro); Reforço dos músculos das costas; potenciar estabilidade da perna de apoio e o <i>en dehors</i>
1-16	Elevar tronco e manter posição	
1-16	% em 1ª pos.	
1-16	Elevar perna direita e manter pos. Braços sobem e descem lateralmente, com elevação do tronco	
1-16	% perna esquerda	
1-4	Elevar perna direita e manter pos. Braços em 5ª pos. sobem e descem (4x)	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-4	% com braços ao longo do corpo	
5-8	% com braços em 2ª pos.	
1-8	Pausa	
1-16	% tudo com perna esquerda	

3-Ariel

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>You know that I'm no good</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos	Prepara o exercício de <i>grand battement</i> (barra e centro)
1-16	Manter a posição	
1-16	Elevar uma perna de cada vez (mantendo pé fletido)	
1-32	Em 5ª pos. braços 5ª pos.:16 <i>grand battement derrière</i> com perna direita	
	Pausa	
1-64	% tudo perna esquerda	

4. Esmaga-esmaga

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Plié, relevé Exercise</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, segurar <i>mini ball</i> com os calcanhares	Potencia o <i>en dehors</i> e a força dos músculos adutores
1-16	Elevar as pernas, mantendo-as esticadas (8x)	
1-16	Pernas encolhidas: elevar os joelhos e pousar (mantendo <i>en dehors</i> , calcanhares em direção ao teto, 8x)	
	Pausa	
1-32	% tudo	

5. Roda gigante

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
¾ <i>Chim Chim Cheree</i>	Pos. inicial: de gatas, <i>mini ball</i> presa entre a parte posterior da coxa e perna, paralelo	Potencia o <i>en dehors</i> e a mobilidade da bacia, mantendo o alinhamento das ancas
1-32	Elevar o joelho em <i>attitude derrière</i> (8x)	
1-32	<i>Rond de jambe en dehors</i> em <i>attitude</i>	
	Pausa	
1-64	% tudo com a outra perna	

6. Elevador

Exercício/ Música	Descrição	Objetivos
4/4 <i>Do you hear the people sing</i>	Pos. inicial: de gatas, <i>mini ball</i> presa entre a parte posterior da coxa e perna, paralelo	Aumentar a mobilidade da bacia e desenvolver a musculatura das costas
1-32	Esticar braços e subir perna para <i>attitude derrière</i> (<i>down dog</i> em 3 apoios) (8x)	
	Pausa	
1-32	% tudo com a outra perna	

Barra

7. Pliés com *port de bras*

Exercício/ Música	Descrição
¾ Plié - corta	Pos. inicial: de lado para a barra em 1ª posição. Preparação: braço 2ª posição
1-4	2 <i>demi-plié</i>
5-8	<i>Grand plié (port de bras p/ 2ª pos.)</i>
1-4	<i>Port de bras en avant</i> (braço para 5ª pos.)
5-6	<i>Rise</i>
7-8	<i>Degagé à la seconde</i> e pausa 2ª pos. (braço 2ª pos.)
1-16	% <i>à la seconde (port de bras à la seconde)</i>
1-16	% 4ª posição (<i>port de bras à la seconde</i> para fora da barra)
1-16	% 5ª posição (<i>cambré</i> . Fica em equilíbrio 5ª posição)

8. *Battement tendu*

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Battement degagé: No 2	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Braço 2ª pos.
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant (de plié)</i>
5-6	Fecha em <i>plié</i>
7-8	Estica as pernas
1-4	<i>Battement tendu devant</i>
5-8	2 <i>battement tendu devant</i>
1-16	% <i>à la seconde</i> (1º fecha 5ª posição <i>devant</i>)
1-16	% <i>derrière</i> (1º fecha 5ª posição <i>derrière</i>)
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu à la seconde (de plié)</i>
5-6	Fecha em <i>plié</i>
7-8	Estica as pernas
1-8	7 <i>battement tendu en cloche</i> e fecha 5ª pos. <i>devant</i>

9. *Battement glissé*

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Passé retiré	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Braço 2ª pos.
1-3	3 <i>battement glissé devant</i>
4	Fica
5-8	% <i>derrière</i>
1-4	<i>Battement glissé en croix</i>
5-6	2 <i>battement glissé en cloche</i>
7	Fica
8	Fecha 5ª pos. <i>derrière</i>
1-16	% <i>en dedans</i>
E 1	<i>Relevé cou de pied devant</i> (braço 1ª pos.)
2-16	Equilíbrio em <i>cou de pied devant</i>
1-16	% <i>cou de pied derrière</i>

10. *Rond de jambe à terre*

Exercício/ Música	Descrição
¾ Rond de jambe: No1	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: <i>Rond de jambe à terre en dehors por fondu</i>
1-4	<i>Rond de jambe à terre en dehors</i>
5-8	2 <i>rond de jambe à terre en dehors</i>
1-3	<i>Demi grand rond de jambe en l'air</i>
4	Fecha 5ª pos. <i>derrière</i>
5-8	<i>Rond de jambe à terre en dedans por fondu</i>
1-4	<i>Rond de jambe à terre en dedans</i>
5-8	2 <i>rond de jambe à terre en dedans</i>
1-4	<i>Relevé lent derrière</i>
5-6	<i>Battement tendu en cloche</i>
7-8	Fecha 5ª pos. <i>devant</i>

11. *Battement fondu*

Exercício/ Música	Descrição
Fondu avec port de bras	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 1ª pos.; <i>degagé à la seconde</i> , braço 2ª pos.
1-16	<i>Battement fondu à terre en croix</i>
1-4	<i>Battement fondu retiré devant</i>
5-8	Fica equilíbrio em <i>retiré devant</i>
1-2	<i>Coupé derrière</i>
3-4	<i>½ pirouette en dehors</i>
5-8	Fica equilíbrio em <i>retiré devant</i>

12. *Battement frappé*

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Frappé-corta	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 1ª pos.; <i>degagé à la seconde</i> , braço 2ª pos.; <i>cou de pied devant</i>
1-8	<i>2 battement frappé devant</i>
1-4	<i>2 battement frappé devant</i>
5-8	<i>2 petit battement derrière</i>
1-16	<i>% en dedans</i>
1-16	<i>4 battement frappé à la seconde</i>
13-16	<i>Petit battement serré</i>

13. Adagio – relevé lent

Exercício/ Música	Descrição
¾ Port de bras	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 2ª posição
1-3	<i>Relevé lent devant</i>
4	<i>Degagé devant</i>
5	<i>Battement tendu en cloche</i>
6-8	<i>Relevé lent derrière</i>
1-4	<i>2º arabesque</i>
5-6	Rise e fecha 5ª posição <i>devant</i> em ½ ponta (braço 2ª pos.)
7-8	<i>Pied plat</i>
1-4	<i>Developpé devant</i> (braço 5ª pos.)
5-8	<i>Developpé à la seconde</i> (braço 5ª pos.)
1	<i>Retiré derrière</i> (braço 1ª pos.)
2	<i>Attitude derrière</i> (braço 5ª pos.)
3-4	Fica
5-6	<i>Allongé arabesque en fondu</i>
7-8	<i>Battement tendu en cloche</i> e fecha 5ª pos. <i>devant</i>

14. Grand battement

Exercício/ Música	Descrição
6/8 Grand battement en cloche	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 5ª pos.
1-4	<i>2 grands battements devant</i>
5-8	<i>% à la seconde</i> (sem trocar)
1-4	<i>1 grand battement devant</i> e <i>1 à la seconde</i>
5-8	<i>3 grands battements en cloche</i>
1-16	<i>% en dedans</i>

CENTRO

15. Adagio (com *promenade en arabesque*)

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ We are the champions	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 4ª pos.
1-3	<i>Relevé lent devant</i>
4	<i>Degagé devant</i>
5	<i>Battement tendu en cloche</i>
6-8	<i>Relevé lent derrière (1º arabesque)</i>
1-4	<i>Promenade en dehors</i> (ponto 4)
E	<i>Allongé arabesque en fondu</i>
5-6	<i>Pas de bourré piqué (en face)</i>
7-8	<i>Retiré passé en arrière</i> (ponto 6)
1-16	% outro lado

16. *Battement tendu e battement glissé com pirouette en dehors*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Despacito	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 3ª pos.
1-2	<i>2 battement tendu devant</i>
1-4	<i>2 battement tendu derrière</i>
e 5	<i>1 battement tendu à la seconde (en face)</i>
E	<i>Degagé derrière</i>
6	<i>Plié</i> 4ª pos.
7-8	<i>Pirouette en dehors</i>
1-8	% outro lado
1-16	% com <i>battement glissé</i>

17. Grand battement com pirouette en dedans

Exercício/ Música	Descrição
6/8 We are young	Pos. inicial: croisé devant (ponto 5) Preparação: braços 4ª pos.
1-4	2 grand battement devant
5-8	2 grand battement derrière
1-2	Degagé devant, 4ª pos. allongé
3-4	Pirouette en dedans (termina en face)
5-6	2 pas de valse de côté
7-8	Tombé pas de bourré, fecha 5ª pos. croisé (ponto 6)
1-16	% outro lado
1-4	2 grand battement à la seconde perna direita (en face)
5-8	% esquerda
1-2	Degagé devant, 4ª pos. allongé
3-4	Pirouette en dedans
E 5-6	Relevé 5ª pos. (en face)
7-8	Pied plat
1-16	% esquerda

18. Petit allegro

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Butter	Pos. inicial: 1ª pos. en face Preparação: demi-seconde e bras-bas
1-2	Plié
3-4	Rise
5-8	%
1-4	2 relevés
5-6	2 soubresauts
7-8	Echappé 2ª pos.
1-16	% em 2ª pos. p/ 4ª pos. croisé ponto 5
1-16	% em 4ª pos. p/ 5ª pos. en face
1-16	% em 5ª pos. p/ 1ª pos. en face

19. Allegro

Exercício/ Música	Descrição
2/4 ou 6/8 Mysterious ways ou Sit still	Pos. inicial: 5ª pos. pé direito atrás (en face) Preparação: demi-seconde e bras-bas
1	<i>Glissade derrière</i>
2	<i>Assemblé dessus</i>
3-4	% esquerda
5-6	2 <i>jetés</i>
7	<i>Coupé</i>
8	<i>Assemblé dessous</i>
1-8	% esquerda

Réverence

Reflexão e observações

Aula observada pela orientadora e pela directora da escola cooperante. Cumpri com os objetivos da aula. Notei que as alunas estavam mais conscientes das correções feitas nos exercícios com a bola e conseguiram executá-los de forma mais eficiente. Os exercícios de barra e centro foram introduzidos pela primeira vez nesta aula e por isso, algumas das alunas revelaram alguma dificuldade de memorização. Podia ter insistido mais na repetição de alguns elementos técnicos que não foram tão bem executados, nomeadamente no que diz respeito à qualidade do plié, ligado e alongado (pull up), do fondu, mantendo a coordenação entre as duas pernas, do retire, passando o pé pela perna de apoio e colocando o pé na patela, o jeté, utilizando o movimento de frappé e a colocação/manutenção do alinhamento dos ombros com as ancas principalmente nos pliés e nas receções dos saltos; bem como colocação/colocação dos braços durante os exercícios de centro – adagio e allegro.

Observações Prof. Vanda Nascimento: A aula correu bem, o trabalho complementar de chão está bem conseguido. A aula foi muito rápida! Tentar fazer exercícios mais lentos na barra e centro, para ajudar na execução técnica e para fazer a ligação com o trabalho de treino em dança. Criar mais pontes da parte do chão para o trabalho de TDC, em momentos chave e em exercícios específicos. Trabalhar a qualidade do movimento ligado através da resistência muscular e do alongamento do tendão de aquiles. Trabalhar melhor as posições dos braços, principalmente a 2ª posição – aumentar estabilidade do core e força das costas. Atenção às preparações dos braços, manter a 1ª posição respeitando o eixo.

Plano de Aula 19 – 5 de fevereiro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Desenvolver o controlo e força muscular; Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; promover a correta colocação dos pés nas posições do pé na perna de apoio;

Conteúdos: Exercícios com a *mini ball* (em pé); exercícios de barra e centro

Duração: 1h30

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe; Ballet Class Pop Hits, vol. 7 de Nate Fifield

Recursos: *mini ball*

Com a *mini ball* (barra e centro)

1. Pliés e rises com a *mini ball* entre os joelhos e depois entre tornozelos (em 6ª, 1ª e em 4ª posição)
2. Port de bras com a *mini ball* (de bras-bas para 1ª para 5ª, de 5ª para 4ª de 1ª para 3ª)
3. Cou de pied e retiré (*mini ball* nas mãos em 1ª e em 5ª)

Barra

1. *Pliés* com *port de bras*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Plié - corta	Pos. inicial: de lado para a barra em 1ª posição. Preparação: braço 2ª posição
1-8	<i>2 demi-plié</i>
1-8	<i>Grand plié (port de bras p/ 2ª pos.)</i>
1-8	<i>Port de bras en avant</i> (braço para 5ª pos.)
1-6	<i>Rise</i>
7-8	<i>Degagé à la seconde</i> e pausa 2ª pos. (braço 2ª pos.)
1-32	<i>% à la seconde (port de bras à la seconde)</i>
Pausa	
1-64	<i>% 4ª e 5ª posição (port de bras à la seconde e cambré)</i>

2. *Battement tendu*

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Battement degagé: No 2	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Braço 2ª pos.
1-4	<i>Plié</i>
5-8	<i>Battement tendu devant</i>
1-4	<i>Battement tendu devant (de plié)</i>
5-6	Fecha em <i>plié</i>
7-8	Estica as pernas
1-16	% <i>à la seconde</i> (1º fecha 5ª posição <i>devant</i>)
1-16	% <i>derrière</i> (1º fecha 5ª posição <i>derrière</i>)
1-16	7 <i>battement tendu en cloche</i> e fecha 5ª pos. <i>devant</i>

3. *Battement glissé*

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Passé retiré	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Braço 2ª pos.
1-3	3 <i>battement glissé devant</i>
4	Fica
5-8	% <i>derrière</i>
1-4	<i>Battement glissé en croix</i>
5-6	2 <i>battement glissé en cloche</i>
7	Fica
8	Fecha 5ª pos. <i>derrière</i>
1-16	% <i>en dedans</i>
E 1	<i>Relevé cou de pied devant</i> (braço 1ª pos.)
2-16	Equilíbrio em <i>cou de pied devant</i>
1-16	% <i>cou de pied derrière</i>

4. *Rond de jambe à terre*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Rond de jambe: No1	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: <i>Rond de jambe à terre en dehors por fondu</i>
1-8	<i>2 rond de jambe à terre en dehors</i>
1-3	<i>Demi grand rond de jambe en l'air</i>
4	Fecha 5ª pos. <i>derrière</i>
5-8	<i>Rond de jambe à terre en dedans por fondu</i>
1-8	<i>2 rond de jambe à terre en dedans</i>
1-4	<i>Relevé lent derrière</i>
5-6	<i>Battement tendu en cloche</i>
7-8	Fecha 5ª pos. <i>devant</i>

5. *Battement fondu*

Exercício/ Música	Descrição
Fondu avec port de bras	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 1ª pos.; <i>degagé à la seconde</i> , braço 2ª pos.
1-16	<i>Battement fondu à terre en croix</i>
1-4	<i>Battement fondu retiré devant</i>
5-8	Fica equilíbrio em <i>retiré devant</i>
1-2	<i>Coupé derrière</i>
3-4	$\frac{1}{2}$ <i>pirouette en dehors</i>
5-8	Fica equilíbrio em <i>retiré devant</i>

6. *Battement frappé*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{4}{4}$ Frappé- corta	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 1ª pos.; <i>degagé à la seconde</i> , braço 2ª pos.; <i>cou de pied devant</i>
1-8	<i>2 battement frappé devant</i>

1-4	<i>2 battement frappé devant</i>
5-8	<i>2 petit battement derrière</i>
1-16	<i>% en dedans</i>
1-16	<i>4 battement frappé à la seconde</i>
13-16	<i>Petit battement serré</i>

7. Glissades, assemblés e jetés (de frente para a barra)

Exercício/ Música	Descrição
6/8 Mysterious ways	Pos. inicial: 5ª pos. pé direito atrás (en face) Preparação: demi-seconde e bras-bas
1	<i>Glissade derrière</i>
2	<i>Assemblé dessus</i>
3-4	<i>% esquerda</i>
5-6	<i>2 jetés</i>
7	<i>Coupé</i>
8	<i>Assemblé dessous</i>
1-8	<i>% esquerda</i>

8. Adagio – relevé lent

Exercício/ Música	Descrição
¾ Port de bras	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 2ª posição
1-3	<i>Relevé lent devant</i>
4	<i>Degagé devant</i>
5	<i>Battement tendu en cloche</i>
6-8	<i>Relevé lent derrière</i>
1-4	<i>2º arabesque</i>
5-6	<i>Rise e fecha 5ª posição devant em ½ ponta (braço 2ª pos.)</i>
7-8	<i>Pied plat</i>
1-8	<i>Developpé à la seconde (braço 5ª pos.)</i>
1	<i>Retiré derrière (braço 1ª pos.)</i>

2	<i>Attitude derrière</i> (braço 5ª pos.)
3-4	Fica
5-6	<i>Allongé arabesque en fondu</i>
7-8	<i>Battement tendu en cloche</i> e fecha 5ª pos. <i>devant</i>

CENTRO

9. *Battement tendu e battement glissé com pirouette en dehors*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Despacito	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 3ª pos.
1-4	<i>2 battement tendu devant</i>
5-8	<i>2 battement tendu derrière</i>
1-2	<i>1 battement tendu à la seconde (en face)</i>
3	<i>Degagé derrière</i>
4	<i>Plié</i> 4ª pos.
5-8	<i>Pirouette en dehors</i>
1-16	% outro lado

10. *Grand battement com pirouette en dedans*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{6}{8}$ We are young	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 4ª pos.
1-8	<i>2 grand battement devant</i>
1-8	<i>2 grand battement derrière</i>
1-4	<i>Degagé devant</i> , 4ª pos. <i>allongé</i>
5-8	<i>Pirouette en dedans</i> (termina <i>en face</i>)
1-4	<i>2 pas de valse de côté</i>
5-8	<i>Tombé pas de bourré</i> , fecha 5ª pos. <i>croisé</i> (ponto 6)
1-32	% outro lado

11. *Petit allegro*

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Butter	Pos. inicial: 1ª pos. en face Preparação: demi-seconde e bras-bas
1-4	<i>Plié</i>
5-8	<i>Rise</i>
1-8	%
1-8	2 <i>relevés</i>
1-4	2 <i>relevés</i>
5-6	2 <i>soubresauts</i>
7-8	<i>Echappé</i> 2ª pos.
Pausa	
1-32	% em 5ª pos. com changement

12. *Allegro* (igual ao exercício de *glissades*, *assemblés* e *jetés* na barra)

Réverence

Reflexão e observações

Para esta aula foram feitos ajustes no tempo musical de forma a permitir uma melhor execução técnica, um melhor controlo do movimento, com mais resistência e reforço da musculatura. Os objetivos da aula foram cumpridos! Os exercícios com a *mini ball* foram feitos em pé, permitindo uma progressão do trabalho que tem sido feito no chão e uma ligação direta com o trabalho de técnica de dança clássica. Verifiquei um melhor controlo postural particularmente na colocação dos braços e na utilização dos músculos das costas.

Na próxima aula, introduzir alguns exercícios com a banda elástica, dando continuidade a este trabalho de controlo, resistência e reforço da musculatura.

Plano de Aula 20 – 6 de fevereiro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Desenvolver o controlo, força e resistência muscular; Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Promover o *en dehors*; Reforço do *cou de pied* e correta colocação dos pés no chão

Conteúdos: Exercícios com a banda elástica; exercícios de barra e centro

Duração: 1h45

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe; Ballet Class Pop Hits, vol. 7 de Nate Fifield

Recursos: banda elástica

Aquecimento (com e sem barra)

1. Feet exercise

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Someone to watch over me	Pos. inicial: De frente para a barra, 1ª pos.; banda elástica nos tornozelos
1	½ ponta pé direito
2	Estica dedos
3	½ ponta
4	pousa calcanhar
5-16	% 3x
1-16	% esquerda
1	Feet kick (à la seconde)
2	½ ponta
3-14	% 6x
15-16	pousa calcanhar
1-16	% esquerda
1-64	% tudo sem segurar na barra

2. *Pliés, rises* e transferências de peso

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Cry me a river	Pos. inicial: De frente para a barra, 2ª pos.; banda elástica nos tornozelos
1-16	4 <i>Demi-pliés</i> (no último não estica as pernas)
1-16	4 rises (mantendo o <i>plié</i>)
1-14	½ ponta um pé de cada vez e desce calcanhar (em grand <i>plié</i>) 8x
15-16	Estica as pernas
1-16	4 Degagé com perna direita e pousa calcanhar
1-16	% esquerda
1-32	%

Chão (banda elástica nos pés)

3. *Relevé lent, Turn in & Turn out*

Exercício/ Música	Descrição
Habanera	Pos. inicial: Em ducúbito dorsal, perna de trabalho 90º e en dehors, perna de apoio fletida com o pé no chão (paralelo)
1-16	4 <i>Relevé lent</i> (último fica em cima)
1-14	Roda perna <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i>
15-16	Estica as duas pernas (1ª posição)
1-32	% (com a perna de apoio esticada)
1-64	% esquerda

4. *Developpé* e *enveloppé* (igual ao exercício de BKFB)

Exercício/ Música	Descrição
¾ Nocturne in E Flat	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em <i>plié</i>)
5-6	<i>Enveloppé</i>

7-8	Estica pernas
1-8	% à la seconde
1-16	% esquerda
1-32	% tudo
1-64	% em decúbito ventral (derrière e à la seconde)

5. *Grand battement*

Exercício/ Música	Descrição
	Em ducúbito dorsal
4/4 Rapsody in blue	Pos. inicial: Em ducúbito dorsal, perna apoio fletida com o pé no chão (paralelo), perna trabalho esticada e en dehors
1-2	<i>Grand battement devant en attitude</i> (pé esticado)
3-4	<i>Grand battement</i> (pé fletido)
5-16	% 3x
1-16	% com a perna de apoio esticada e en dehors
1-32	% tudo com a esquerda
1-64	% tudo à la seconde

Barra

6. *Pliés com port de bras*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Plié - corta	Pos. inicial: de lado para a barra em 1ª posição. Preparação: braço 2ª posição
1-8	<i>2 demi-plié</i>
1-8	<i>Grand plié</i> (port de bras p/ 2ª pos.)
1-6	<i>Port de bras en avant</i> (braço para 5ª pos.)
1-6	<i>Rise</i>
7-8	<i>Dégagé à la seconde</i> e pausa 2ª pos. (braço 2ª pos.)
1-32	% à la seconde (port de bras à la seconde)
Pausa	
1-64	% 4ª e 5ª posição (port de bras à la seconde e cambré)

7. *Battement tendu*

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Battement degagé: No 2	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Braço 2ª pos.
1-4	<i>Plié</i>
5-8	<i>Battement tendu devant</i>
1-4	<i>Battement tendu devant (de plié)</i>
5-6	Fecha em <i>plié</i>
7-8	Estica as pernas
1-16	% <i>à la seconde</i> (1º fecha 5ª posição <i>devant</i>)
1-16	% <i>derrière</i> (1º fecha 5ª posição <i>derrière</i>)
1-16	7 <i>battement tendu en cloche</i> e fecha 5ª pos. <i>devant</i>

8. *Battement glissé*

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Passé retiré	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: Braço 2ª pos.
1-3	3 <i>battement glissé devant</i>
4	Fica
5-8	% <i>derrière</i>
1-4	<i>Battement glissé en croix</i>
5-6	2 <i>battement glissé en cloche</i>
7	Fica
8	Fecha 5ª pos. <i>derrière</i>
1-16	% <i>en dedans</i>
E 1	<i>Relevé cou de pied devant</i> (braço 1ª pos.)
2-16	Equilíbrio em <i>cou de pied devant</i>
1-16	% <i>cou de pied derrière</i>

9. *Rond de jambe à terre*

Exercício/ Música	Descrição
¾ Rond de jambe: No1	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: <i>Rond de jambe à terre en dehors por fondu</i>
1-8	<i>2 rond de jambe à terre en dehors</i>
1-3	<i>Demi grand rond de jambe en l'air</i>
4	Fecha 5ª pos. <i>derrière</i>
5-8	<i>Rond de jambe à terre en dedans por fondu</i>
1-8	<i>2 rond de jambe à terre en dedans</i>
1-4	<i>Relevé lent derrière</i>
5-6	<i>Battement tendu en cloche</i>
7-8	Fecha 5ª pos. <i>devant</i>

10. *Battement fondu*

Exercício/ Música	Descrição
Fondu avec port de bras	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 1ª pos.; <i>degagé à la seconde</i> , braço 2ª pos.
1-16	<i>Battement fondu à terre en croix</i>
1-4	<i>Battement fondu retiré devant</i>
5-8	Fica equilíbrio em <i>retiré devant</i>
1-2	<i>Coupé derrière</i>
3-4	<i>½ pirouette en dehors</i>
5-8	Fica equilíbrio em <i>retiré devant</i>

11. *Battement frappé*

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Frappé- corta	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 1ª pos.; <i>degagé à la seconde</i> , braço 2ª pos.; <i>cou de pied devant</i>
1-8	<i>2 battement frappé devant</i>

1-4	<i>2 battement frappé devant</i>
5-8	<i>2 petit battement derrière</i>
1-16	<i>% en dedans</i>
1-16	<i>4 battement frappé à la seconde</i>
13-16	<i>Petit battement serré</i>

12. *Glissades, assemblés e jetés* (de frente para a barra)

Exercício/ Música	Descrição
6/8 Mysterious ways	Pos. inicial: 5ª pos. pé direito atrás (en face) Preparação: demi-seconde e bras-bas
1	<i>Glissade derrière</i>
2	<i>Assemblé dessus</i>
3-4	<i>% esquerda</i>
5-6	<i>2 jetés</i>
7	<i>Coupé</i>
8	<i>Assemblé dessous</i>
1-8	<i>% esquerda</i>

13. *Adagio – relevé lent*

Exercício/ Música	Descrição
¾ Port de bras	Pos. inicial: de lado para a barra em 5ª posição Preparação: braço 2ª posição
1-3	<i>Relevé lent devant</i>
4	<i>Degagé devant</i>
5	<i>Battement tendu en cloche</i>
6-8	<i>Relevé lent derrière</i>
1-4	<i>2º arabesque</i>
5-6	<i>Rise e fecha 5ª posição devant em ½ ponta (braço 2ª pos.)</i>
7-8	<i>Pied plat</i>
1-8	<i>Developpé à la seconde (braço 5ª pos.)</i>
1	<i>Retiré derrière (braço 1ª pos.)</i>

2	<i>Attitude derrière</i> (braço 5ª pos.)
3-4	Fica
5-6	<i>Allongé arabesque en fondu</i>
7-8	<i>Battement tendu en cloche</i> e fecha 5ª pos. <i>devant</i>

CENTRO

14. *Battement tendu e battement glissé com pirouette en dehors*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Despacito	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 3ª pos.
1-4	<i>2 battement tendu devant</i>
5-8	<i>2 battement tendu derrière</i>
1-2	<i>1 battement tendu à la seconde (en face)</i>
3	<i>Degagé derrière</i>
4	<i>Plié</i> 4ª pos.
5-8	<i>Pirouette en dehors</i>
1-16	% outro lado

15. *Grand battement com pirouette en dedans*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{6}{8}$ We are young	Pos. inicial: <i>croisé devant</i> (ponto 5) Preparação: braços 4ª pos.
1-8	<i>2 grand battement devant</i>
1-8	<i>2 grand battement derrière</i>
1-4	<i>Degagé devant</i> , 4ª pos. <i>allongé</i>
5-8	<i>Pirouette en dedans</i> (termina <i>en face</i>)
1-4	<i>2 pas de valse de côté</i>
5-8	<i>Tombé pas de bourré</i> , fecha 5ª pos. <i>croisé</i> (ponto 6)
1-32	% outro lado

16. *Petit allegro*

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Butter	Pos. inicial: 1ª pos. en face Preparação: demi-seconde e bras-bas
1-4	<i>Plié</i>
5-8	<i>Rise</i>
1-8	%
1-8	2 <i>relevés</i>
1-4	2 <i>relevés</i>
5-6	2 <i>soubresauts</i>
7-8	<i>Echappé</i> 2ª pos.
Pausa	
1-32	% em 5ª pos. com changement

17. Allegro (igual ao exercício de glissades, assemblés e jetés na barra)

Ensaio das coreografias a apresentar no dia 8/02 na CriArte

Réverence

Reflexão e observações

Alterei a ordem dos exercícios, porque não foi possível implementar todos os exercícios, dada a necessidade de ensaiar as coreografias para o espetáculo de 8/02. Comecei pelo trabalho de chão, seguido dos exercícios de barra com banda elástica e selecionei alguns exercícios de barra e centro que me pareceram mais importantes para atingir os objetivos das aulas. A introdução dos exercícios com banda elástica correu bem. As alunas perceberam a força e resistência que têm de fazer para a correta execução técnica e conseguiram transpor isso para o restante trabalho quando tiraram a banda elástica, porque a sensação persistiu no corpo. O uso da banda elástica também ajudou na aplicação das dinâmicas certas de certos movimentos, nomeadamente o *plié*, o *battement jeté* e *battement frappé*, o *developpé* e o *grand battement*. O ajuste do tempo musical permitiu que as alunas conseguissem realizar os exercícios de forma mais eficiente, aplicando as correções com maior facilidade e de forma mais consciente.

Na próxima aula, realizar alguns dos exercícios de barra com banda elástica, no centro, para desenvolver o equilíbrio, a postura (nomeadamente a manutenção do *en dehors* e o *pull-up*).

Plano de Aula 21 – 19 de fevereiro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Recolha de imagens como evidência do desenvolvimento da competência *arabesque*; Desenvolver o controlo, força e resistência muscular; Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Promover o *en dehors*; Aumentar a amplitude de extensão da perna de trabalho; Desenvolver a força nos músculos adutores

Conteúdos: Relevé lent, grand battement, developpé; Exercícios com a banda elástica no chão e na barra; exercícios do do *Syllabus* ICB

Duração: 1h30

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe; Ballet Class Pop Hits, vol. 7 de Nate Fifield

Recursos: banda elástica

Chão (banda elástica nos pés)

1. *Relevé lent, Turn in & Turn out*
 - PREPARA EX. DE *GRAND BATTEMENT* NO CHÃO, BARRA E CENTRO

Exercício/ Música	Descrição
Habanera	Pos. inicial: Em ducúbito dorsal, perna de trabalho 90º e en dehors, perna de apoio fletida com o pé no chão (paralelo)
1-16	4 <i>Relevé lent</i> (último fica em cima)
1-12	Roda perna <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i> (3x)
13-16	Estica as duas pernas (1ª posição)
1-32	% (com a perna de apoio esticada)
1-64	% esquerda

2. *Developpé e enveloppé* (igual ao exercício de BKFB)

- PREPARA EX. DE *DEVELOPPÉ* NA BARRA E NO CENTRO

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Nocturne in E Flat	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% <i>à la seconde</i>
1-16	% esquerda
1-32	% tudo
1-64	% em decúbito ventral (<i>derrière</i> e <i>à la seconde</i>)

3. *Grand battement*

- PREPARA O EX DE GRAND BATTEMENT NA BARRA E NO CENTRO

Exercício/ Música	Descrição
	Em ducúbito dorsal
$\frac{4}{4}$ Rapsody in blue	Pos. inicial: Em ducúbito dorsal, perna apoio fletida com o pé no chão (paralelo), perna trabalho esticada e en dehors
1-2	<i>Grand battement devant en attitude</i> (pé esticado)
3-4	<i>Grand battement</i> (pé fletido)
5-16	% 3x
1-16	% com a perna de apoio esticada e <i>en dehors</i>
1-32	% tudo com a esquerda
1-64	% tudo <i>à la seconde</i>

4. *Grand battement* (a pares)

Em decúbito dorsal: Colocar a banda elástica no pé da perna de trabalho, enquanto o par segura a banda elástica com as mãos, colocando-se por trás da colega (oferecer resistência) 8 *grand battement devant*; % *à la seconde*; % *derrière*; % tudo outra perna

Barra

5. Feet exercise - PREPARA EX. DE *PLIÉS*, *RISES* E *BATTEMENT TENDU*

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Someone to watch over me	Pos. inicial: De frente para a barra, 1ª pos.; banda elástica nos tornozelos
1	½ ponta pé direito
2	Estica dedos
3	½ ponta
4	pousa calcanhar
5-16	% 3x
1-16	% esquerda
1	<i>Foot kick (à la seconde)</i>
2	½ ponta
3-14	% 6x
15-16	pousa calcanhar
1-16	% esquerda
1-64	% tudo sem segurar na barra

6. *Pliés*, *rises* e transferências de peso

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Cry me a river	Pos. inicial: De frente para a barra, 2ª pos.; banda elástica nos tornozelos
1-16	4 <i>Demi-pliés</i> (no último não estica as pernas)
1-16	4 <i>rises</i> (mantendo o <i>plié</i>)
1-14	½ ponta um pé de cada vez e desce calcanhar (em <i>grand plié</i>) 8x
15-16	Estica as pernas
1-16	4 <i>Degagés</i> com perna direita e pousa calcanhar
1-16	% esquerda
1-32	%

7. *Battement tendu e relevé lent*

- PREPARA O EX. DE *GRAND BATTEMENT* NO CENTRO

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Ardspach Waters	Pos. inicial: De lado para a barra, 5ª pos.; banda elástica à volta do tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé de apoio
1-4	<i>2 battements tendus devant</i>
5-8	<i>Relevé lent</i> (termina em <i>degagé devant</i>)
1-8	<i>3 relevés lents</i> , último fecha 5ª pos.
1-16	% <i>à la seconde</i>
1-32	% <i>2x derrière</i>

8. *Retiré e développé*

- PREPARA EX. *DEVELOPPÉS PASSES* (*Syllabus ICB*)

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ With or without you	Pos. inicial: De lado para a barra, 5ª pos.; banda elástica à volta do tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé de apoio
1-8	<i>2 retirés devant</i>
1-8	<i>Developpé devant</i>
1-16	<i>2 développés à la seconde</i>
1-32	% <i>en dedans</i>

1. CENTRO (*Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*)

Grand battement

GRANDS BATTEMENTS

4	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms through 1st to 2nd Head to 1
&1-3	3 Grands battements devant	
4	Hold	
&5-7	3 Grands battements to 2nd using right leg	
8	Hold	
&1-3	3 Grands battements derrière	
4	Hold	
&5	Rise in 5th drawing front foot across	Full port de bras to 5th
6	Hold	
7	Lower heels	Arms to 2nd Head erect
8	Hold	
&1-16	Repeat to other side	Bras bas on count 16

2. Adage – *Developpés devant e derrière*

ADAGE

DEVELOPPES DEVANT AND DERRIERE (A)

Girls	3 4	1 count = 1 bar	
Boys	5 8	1 count = 1 bar	
		Commence:- En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro	2 counts		Arms demi-seconde and bras bas - female
1-4	Développé to <i>croisé devant</i>		
5	Lower to <i>dégagé devant</i>		Arms 2nd
6	Close 5th devant		
7	Demi-plié		Bras bas
8	Straighten legs		
1-4	Développé derrière to 2nd arabesque		
5	Lower to <i>dégagé derrière</i>		Arms 4th left arm raised Head to 1
a6	Coupé dessous to face 6 finishing en fondu		Arms through 2nd and bras bas to 1st
&a7	Petit développé to <i>dégagé</i> in 2nd stretching supporting leg		Arms to 2nd Head to 5
&a8	Close 5th derrière		Bras bas Head to 1
1-16	Repeat to other side		

Réverence

2 *classical walks* (braços 1ª pos.), passo lado (braços 2ª) e *classical pose en fondu* % outro lado

Reflexão e observações

As alunas demoram algum tempo a colocar as bandas elásticas, o que fez com que a aula perdesse ritmo. Sugeri que fizessem um nó em forma de arco, em cada ponta da banda elástica, para que a troca de posição da mesma seja facilitada. O facto de os exercícios serem executados num tempo musical mais lento, permitiu a correcção de várias posturas e posições e permitiu também o desenvolvimento da capacidade muscular e controle do movimento. Manter isto na próxima aula. Colocar no classroom as fotografias e vídeo captado nesta aula e acompanhar com a pergunta: O que pensas quando estás a fazer a pose arabesque? No sentido de estimular o pensamento crítico e a capacidade de reflexão. Espera-se com isto conseguir desenvolver a consciência corporal e a capacidade de auto-correcção.

Plano de Aula 22 – 20 de fevereiro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Desenvolver o controlo, força e resistência muscular; Potenciar a estabilidade e força da perna de apoio; Promover o *en dehors*; Aumentar a amplitude de extensão da perna de trabalho; Desenvolver a força nos músculos adutores.

Conteúdos: Exercícios com a banda elástica no chão e na barra; exercícios de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 1h45

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe; Ballet Class Pop Hits, vol. 7 de Nate Fifield

Recursos: banda elástica

Chão (banda elástica nos pés)

1. *Relevé lent, Turn in & Turn out*

- PREPARA EX. DE *GRAND BATTEMENT* NO CHÃO, BARRA E CENTRO

Exercício/ Música	Descrição
Habanera	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, perna de trabalho 90º e en dehors, perna de apoio fletida com o pé no chão (paralelo)
1-16	4 <i>Relevé lent</i> (último fica em cima)
1-12	Roda perna <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i> (6x)
13-16	Estica as duas pernas (1ª posição)
1-32	% (com a perna de apoio esticada)
1-64	% esquerda

2. *Developpé e enveloppé* (igual ao exercício de BKFB)

- PREPARA EX. DE *DEVELOPPÉ* NA BARRA E NO CENTRO

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Nocturne in E Flat	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% <i>à la seconde</i>
1-16	% esquerda
1-32	% tudo
1-64	% em decúbito ventral (<i>derrière</i> e <i>à la seconde</i>)

3. *Grand battement*

- PREPARA O EX DE GRAND BATTEMENT NA BARRA E NO CENTRO

Exercício/ Música	Descrição
	Em ducúbito dorsal
$\frac{4}{4}$ Rapsody in blue	Pos. inicial: Em ducúbito dorsal, perna apoio fletida com o pé no chão (paralelo), perna trabalho esticada e en dehors
1-2	<i>Grand battement devant en attitude</i> (pé esticado)
3-4	<i>Grand battement</i> (pé fletido)
5-16	% 3x
1-16	% com a perna de apoio esticada e <i>en dehors</i>
1-32	% tudo com a esquerda
	Pausa
1-64	% tudo <i>à la seconde</i>

4. *Grand battement* (a pares)

Em decúbito dorsal: Colocar a banda elástica à volta do pé da perna de trabalho, enquanto o par segura a banda elástica com as mãos, colocando-se por trás da colega (oferecer resistência) 8 *grand battement devant* % *à la seconde* % *derrière* % tudo outra perna

Barra

5. Feet exercise - PREPARA EX. DE *PLIÉS*, *RISES* E *BATTEMENT TENDU*

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Someone to watch over me	Pos. inicial: De frente para a barra, 1ª pos.; banda elástica nos tornozelos
1	½ ponta pé direito
2	Estica dedos
3	½ ponta
4	pousa calcanhar
5-16	% 3x
1-16	% esquerda
1	<i>Foot kick (à la seconde)</i>
2	½ ponta
3-14	% 6x
15-16	pousa calcanhar
1-16	% esquerda
1-64	% tudo sem segurar na barra

6. *Pliés*, *rises* e transferências de peso

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Cry me a river	Pos. inicial: De frente para a barra, 2ª pos.; banda elástica nos tornozelos
1-16	4 <i>Demi-pliés</i> (no último não estica as pernas)
1-16	4 <i>rises</i> (mantendo o <i>plié</i>)
1-14	½ ponta um pé de cada vez e desce calcanhar (em <i>grand plié</i>) 8x
15-16	Estica as pernas
1-16	4 <i>Degagés</i> com perna direita e pousa calcanhar
1-16	% esquerda
1-32	%

7. *Battement tendu e relevé lent*

- PREPARA O EX. DE *GRAND BATTEMENT* NA BARRA E NO CENTRO

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Ardspach Waters	Pos. inicial: De lado para a barra, 5ª pos.; banda elástica à volta do tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé de apoio
1-4	2 <i>battements tendus devant</i>
5-8	<i>Relevé lent</i> (termina em <i>degagé devant</i>)
1-8	3 <i>relevés lents</i> , último fecha 5ª pos.
1-16	% <i>à la seconde</i>
1-32	% <i>2x derrière</i>

8. *Retiré e développé*

- PREPARA EX. *DEVELOPPÉS* NA BARRA E NO CENTRO (*Intermediate Syllabus*)

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ With or without you	Pos. inicial: De lado para a barra, 5ª pos.; banda elástica à volta do tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé de apoio
1-8	2 <i>retirés devant</i>
1-8	<i>Developpé devant</i>
1-16	2 <i>developpés à la seconde</i>
1-32	% <i>en dedans</i>

9. *Grand battement*

GRANDS BATTEMENTS

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm through 1st to 2nd on counts 3-4
& 1 2	Grand battement devant Hold	
&3-4	2 Grands battements devant	
&5-8	Repeat to 2nd	Head erect
&1-4	Repeat derrière	Head to centre
&5-7	3 Retirés passés	Head to front foot on closings
8	Hold	Both arms to bras bas

10. *Developpé passé*

DEVELOPPES PASSES (A) - FEMALE EXERCISE

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm demi-seconde and bras bas
1-2	Développé devant	Full port de bras to 5th
3-4	Retiré	Arm through 1st
5-6	Développé to 2nd arabesque	
7	Dégagé derrière en fondu	
&	Straighten supporting leg	Arm to 2nd
8&	Close 5th derrière	Bras bas Head erect
1-2	Développé to 2nd	Basic port de bras to 2nd
3	Retiré	Bras bas
4-5	Rise	Full port de bras to 5th
6&	Coupé dessus	Arm through 2nd to bras bas
7&8	Pas de bourrée piqué dessous with ½ turn to face other side finishing en demi-plié	Arm to 1st
&	Straighten legs	Arm 2nd
1-16	Repeat to other side	Arm through bras bas on count 1
	Straighten legs	Arm 2nd
		Both arms to bras bas

CENTRO

11. Grand battement

GRANDS BATTEMENTS

4	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms through 1st to 2nd Head to 1
&1-3	3 Grands battements devant	
4	Hold	
&5-7	3 Grands battements to 2nd using right leg	
8	Hold	
&1-3	3 Grands battements derrière	
4	Hold	
&5	Rise in 5th drawing front foot across	Full port de bras to 5th
6	Hold	
7	Lower heels	Arms to 2nd Head erect
8	Hold	
&1-16	Repeat to other side	Bras bas on count 16

12. Adage – Développés devant e derrière

ADAGE

DEVELOPPES DEVANT AND DERRIERE (A)

Girls	3 4	1 count = 1 bar	
Boys	5 8	1 count = 1 bar	
		Commence:- En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts			Arms demi-seconde and bras bas - female
1-4	Développé to <i>croisé devant</i>		
5	Lower to <i>dégagé devant</i>		Arms 2nd
6	Close 5th devant		
7	Demi-plié		Bras bas
8	Straighten legs		
1-4	Développé derrière to 2nd arabesque		
5	Lower to <i>dégagé derrière</i>		Arms 4th left arm raised Head to 1
a6	Coupé dessous to face 6 finishing en fondu		Arms through 2nd and bras bas to 1st
&a7	Petit développé to <i>dégagé</i> in 2nd stretching supporting leg		Arms to 2nd Head to 5
&a8	Close 5th derrière		Bras bas Head to 1
1-16	Repeat to other side		

Réverence

2 *classical walks* (braços 1ª pos.), passo lado (braços 2ª) e *classical pose en fondu* % outro lado

Reflexão e observações

A aula foi mais fluida, agora que as alunas já conhecem melhor os exercícios e já se adaptaram à logística de colocação da banda elástica. Conseguiram reagir melhor às correções dadas na posição deitada, mas algumas alunas ainda revelam dificuldades na manutenção do alinhamento das ancas aquando as posições *derrière*, bem como dificuldades em aplicar o *pull up* e a correta colocação da perna de apoio, sobretudo na posição vertical. Foram realizados vários exercícios de barra para reforçar esta musculatura e os exercícios de centro foram executados com maior controle. Optei por introduzir o exercício de *'fouetté of adage'* no centro, em vez do *'developpé devant e derrière'*, por ser um dos exercícios que vai constar da prova global e porque apresenta conteúdos técnicos relevantes para o trabalho que se pretende desenvolver com este estágio e, especificamente, com os objetivos da aula. Na próxima aula, irei dar continuidade ao trabalho de força e resistência muscular, controle e extensões, fazendo as ligações entre os conteúdos trabalhados no chão, barra e centro.

Plano de Aula 23 – 26 de fevereiro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Desenvolver competências físicas e técnicas inerentes à pose arabesque e de acordo com os conteúdos programáticos dos exercícios previstos para a Prova Global

13. Conteúdos: Exercícios com a mini ball e banda elástica na barra e no centro; exercícios de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 1h30

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Taller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe; Ballet Class Pop Hits, vol. 7 de Nate Fifield

Recursos: banda elástica

Com a mini ball e banda elástica (CENTRO)

1. *Pliés e rises* com banda elástica entre tornozelos (em 6ª, 1ª e em 4ª posição) e a mini ball nas mãos
2. *Port de bras* com a mini ball (de *bras-bas* para 1ª para 5ª, de 5ª para 4ª de 1ª para 3ª)
3. *Cou de pied* e *retire* com a banda elástica entre tornozelos (mini ball nas mãos em 1ª e em 5ª)
4. *Feet exercise*

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Someone to watch over me	Pos. inicial: en face, 1ª pos.; banda elástica nos tornozelos, segurar a mini ball em 1ª pos.
1	½ ponta pé direito
2	Estica dedos
3	½ ponta
4	pousa calcanhar
5-16	% 3x
1-16	% esquerda
1	<i>Foot kick</i> (à la seconde)

2	½ ponta
3-14	% 6x
15-16	pousa calcanhar
1-16	% esquerda

5. *Pliés, rises e transferências de peso*

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Cry me a river	Pos. inicial: <i>en face</i> , 1ª pos.; banda elástica nos tornozelos, segurar a mini ball em 1ª pos.
1-16	4 <i>Demi-pliés</i> (no último não estica as pernas)
1-16	4 <i>rises</i> (mantendo o <i>plié</i>), braços de 1ª para 5ª pos.
1-14	½ ponta um pé de cada vez e desce calcanhar (em grand <i>plié</i>) 8x braços de 1ª para 2ª pos. (passa a bola de uma mão para a outra)
15-16	Estica as pernas
1-16	4 <i>Degagé</i> com perna direita e pousa calcanhar (braços 1ª pos.)
1-16	% esquerda
1-32	%

6. *Battement tendu e relevé lent*

Exercício/ Música	Descrição
¾ Ardspach Waters	Pos. inicial: <i>En face</i> , 5ª pos.; banda elástica à volta do tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé de apoio, segurar a mini ball em bras-bas.
1-4	2 <i>battements tendus devant</i> (braços 1ª pos.)
5-8	<i>Relevé lent</i> (termina em <i>degagé devant</i>) (braços 2ª pos.)
1-8	3 <i>relevés lents</i> , último fecha 5ª pos. (no final, bras-bas)
1-16	% <i>à la seconde</i>
1-32	% 2x <i>derrière</i>

7. Retiré e développé

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ With or without you	Pos. inicial: En face, 5ª pos.; banda elástica à volta do tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé de apoio, segurar a mini ball em bras-bas.
1-8	2 <i>retirés devant</i> (braços 1ª pos.)
1-8	<i>Developpé devant</i> (braços 5ª pos.)
1-16	% <i>à la seconde</i>
1-32	% <i>derrière</i>

Barra

8. Pliés

PLIES

3 4	1 count = 1 bar Commence:- 1st position	Bras bas
Intro 2 counts		
1-2&a	Demi-plié	Arm to demi-seconde and bras bas - female Head erect on count 2
3-4&a	Repeat	
5	Rise	Arm through 1st
&a6	Hold	Arm to 2nd
7-8	Lower	
1-4&a	Grand plié	Basic port de bras to 2nd
5-6	Rise and lower	
7	Dégagé to 2nd	
a8	Lower heel	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 2nd	
15&	Dégagé in 2nd and demi-rond de jambe en dedans to 4th devant	
a16	Lower heel	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 4th	
15	Dégagé devant	
a16	Close 5th	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 5th	
15	Dégagé to 2nd	
a16&a	Close 1st	Both arms to bras bas

9. Battement tendu

BATTEMENTS TENDUS

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		Basic port de bras to 2nd - male
1-4 5 6-7 8 1-8	2 Battements tendus devant in 2 counts Dégagé devant Hold Close en demi-plié Repeat to 2nd	Arm to 1st - female Head erect - male Head erect on count 2 Head remains erect - male Arm 2nd on count 1 - female Head erect on count 2 Head remains erect - male
1-8	Repeat derrière	Head to centre - female
1-4	2 Battements tendus to 2nd in 2 counts closing to 1st	Head erect
&5-7 &8	3 Battements tendus to 2nd closing in 1st Battement tendu to 2nd closing 5th devant	(trés, tré, trés) Bras bas
	%. inverso	Both arms to bras bas

10. Battement glissé

BATTEMENTS GLISSÉS

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		
&1-3 4 &5-8 &1-4 5-6 7-8 &1-16	3 Battements glissés devant Hold Repeat to 2nd Repeat derrière Petit retiré passé devant Petit retiré passé derrière Repeat all in reverse	Head to centre Head erect Head to centre Head to barre on count 8 Head to barre on count 14 and to centre on count 16 Both arms to bras bas

11. Battement jeté

BATTEMENTS JETES

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		Arm through 1st to 2nd on counts 3-4
&1	Battement jeté devant	
&2	Battement jeté to 2nd	Head erect
&3	Battement jeté derrière	Head to centre
4	Hold	
&5-8	4 Battements jetés to 2nd	Head erect
&1-8	Repeat in reverse	Head remains to centre on counts 1-4
		Both arms to bras bas

12. Développé passé

DEVELOPPES PASSES (A) - FEMALE EXERCISE

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm demi-seconde and bras bas
1-2	Développé devant	Full port de bras to 5th
3-4	Retiré	Arm through 1st
5-6	Développé to 2nd arabesque	
7	Dégagé derrière en fondu	
&	Straighten supporting leg	Arm to 2nd
8&	Close 5th derrière	Bras bas Head erect
1-2	Développé to 2nd	Basic port de bras to 2nd
3	Retiré	Bras bas
4-5	Rise	Full port de bras to 5th
6&	Coupé dessus	Arm through 2nd to bras bas
7&8	Pas de bourrée piqué dessous with ½ turn to face other side finishing en demi-plié	Arm to 1st
&	Straighten legs	Arm 2nd
1-16	Repeat to other side	Arm through bras bas on count 1
	Straighten legs	Arm 2nd
		Both arms to bras bas

13. Grand battement

GRANDS BATTEMENTS

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm through 1st to 2nd on counts 3-4
& 1 2 &3-4 &5-8 &1-4 &5-7 8	Grand battement devant Hold 2 Grands battements devant Repeat to 2nd Repeat derrière 3 Retirés passés Hold	Head erect Head to centre Head to front foot on closings Both arms to bras bas

CENTRO

14. Adagio – Fouetté of Adage

FOUETTE OF ADAGE - FEMALE EXERCISE

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms demi-seconde and bras bas
1-4 5-6 7-8 1-2 &3 4 &5-6 7-8 1-14 15 16	Développé right leg to 2nd Pivots into 1st arabesque de côté Hold Lower to dégagé en fondu Coupé dessous en ouvert and petit développé to dégagé devant en fondu Hold Step forward and assemblé soutenu en tournant en dedans finishing en demi-pointes en croisé Lower heels en face Repeat to other side Step into <i>classical pose</i> Hold	Arms through 1st to 2nd Head erect Right arm undersweeps through 1st into 3rd arabesque line allongé Head to 1 Reverse port de bras through 1st to demi-seconde Full port de bras to 5th Arms through 2nd to bras bas Reverse port de bras through 1st Bras bas
	Close 5th derrière	Bras bas

15. Grand battement

GRANDS BATTEMENTS

4	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms through 1st to 2nd Head to 1
&1-3	3 Grands battements devant	
4	Hold	
&5-7	3 Grands battements to 2nd using right leg	
8	Hold	
&1-3	3 Grands battements derrière	
4	Hold	
&5	Rise in 5th drawing front foot across	Full port de bras to 5th
6	Hold	
7	Lower heels	Arms to 2nd Head erect
8	Hold	
&1-16	Repeat to other side	Bras bas on count 16

Réverence

2 classical walks (braços 1ª pos.), passo lado (braços 2ª) e classical pose en fondu % outro lado

Reflexão e observações

Respondendo ao pedido da Professora titular para colaborar na implementação dos exercícios para a Prova Global da turma, não foi possível realizar todos os exercícios previstos para esta aula. Foram realizados os exercícios 1 a 4 com a banda elástica e com a *mini ball*, no centro e os exercícios 1 a 12 na barra. Foi possível fazer uma ligação direta entre o trabalho de colocação, alinhamento, controlo e resistência muscular, através do uso da banda elástica, com os exercícios de TDC. Recorri à imagética para tentar criar uma maior consciência corporal: falei nas forças de oposição (cima-baixo, lado-lado) na ação de *plier* e de *elever*, falei também na espiral e na ideia de parafuso para aplicarem o pull up e para sentirem o *en dehors*; Pedi-lhes para sentirem as omoplatas a juntarem-se como se tivessem um triângulo no meio das costas, acompanhando o decote em 'V' do maillot, promovendo assim a correta colocação dos braços; Pedi para desenharem o músculo gêmeo com o pé da perna de trabalho quando realizavam a posição de retiré; Disse-lhes para pensarem nos 3 pontos do pé de apoio como um triângulo (calcanhar, dedo grande e dedo pequeno); pedi-lhes para pensarem na sensação de puxar as calças para cima para conseguirem aplicar o pull up na perna de apoio quando em equilíbrio; Disse-lhes que podiam pensar na bacia como uma borboleta a abrir as asas, para aplicarem mais *en dehors* e de igual maneira tanto na perna de trabalho como na perna de apoio; em relação ao controlo do eixo, disse-lhes para pensarem numa linha que atravessa o corpo, divide-o ao meio e continua a...

Reflexão e observações (continuação)

...subir até ao teto e a descer até centro das 2 pernas ou ao centro de 1 pé (se numa posição de equilíbrio). Todos estes conceitos foram lembrados e reforçados durante o trabalho de barra (dos *pliés* aos *developpés*). No exercício de *jeté* usei a imagem de um fósforo a acender, para que utilizassem os metatarsos pelo chão, aplicando a dinâmica correta; no exercício de *battement frappé* colocaram-se a pares (uma executa e a outra manipula), para que mantivessem os joelhos em deors e para manterem o alinhamento das ancas; para melhorar a execução do exercício de *rond de jambe en l'air*, colocaram-se do lado de dentro da barra, de costas para a parede, mantendo assim o alinhamento, a rotação coxo femoral e a imobilização da coxa durante o movimento de *rond de jambe en l'air*.

Na próxima aula, realizar os exercícios de treino em dança no chão, os restantes exercícios de barra (13 a 18) e os exercícios de centro (1 a 8), fazendo novamente referência a estas imagens.

Plano de Aula 24 – 27 de fevereiro de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Desenvolver competências físicas e técnicas inerentes à pose arabesque e de acordo com os conteúdos programáticos dos exercícios previstos para a Prova Global
Conteúdos: Exercícios com a mini ball e banda elástica na barra e no centro;
exercícios de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 1h45

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Taller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe; Ballet Class Pop Hits, vol. 7 de Nate Fifield

Recursos: banda elástica e *mini ball*

Chão (banda elástica nos pés)

1. *Relevé lent, Turn in & Turn out*
- PREPARA EX. DE *GRAND BATTEMENT* NO CHÃO, BARRA E CENTRO

Exercício/ Música	Descrição
Habanera	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, perna de trabalho 90º e en dehors, perna de apoio fletida com o pé no chão (paralelo)
1-16	4 <i>Relevé lent</i> (último fica em cima)
1-12	Roda perna <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i> (6x)
13-16	Estica as duas pernas (1ª posição)
1-32	% (com a perna de apoio esticada)
1-64	% esquerda

2. *Developpé e enveloppé* (igual ao exercício de BKFB)

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Nocturne in E Flat	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% <i>à la seconde</i>
1-16	% esquerda
1-32	% tudo
1-64	% em decúbito ventral (<i>derrière e à la seconde</i>)

3. *Grand battement* (a pares)

Em decúbito dorsal: Colocar a banda elástica à volta do pé da perna de trabalho, enquanto o par segura a banda elástica com as mãos, colocando-se por trás da colega (oferecer resistência) 8 *grand battement devant* % *à la seconde* % *derrière* % tudo outra perna

Centro (Com a mini ball e banda elástica)

4. Pliés e rises com banda elástica entre tornozelos (em 6ª, 1ª e em 4ª posição) e a mini ball nas mãos
 5. Port de bras com a mini ball (de bras-bas para 1ª para 5ª, de 5ª para 4ª de 1ª para 3ª)
 6. Cou de pied e retire com a banda elástica entre tornozelos (mini ball nas mãos em 1ª e em 5ª)
7. Feet exercise

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{4}{4}$ Someone to watch over me	Pos. inicial: en face, 1ª pos.; banda elástica nos tornozelos, segurar a mini ball em 1ª pos.
1	$\frac{1}{2}$ ponta pé direito

2	Estica dedos
3	½ ponta
4	pousa calcanhar
5-16	% 3x
1-16	% esquerda
1	Foot kick (à la seconde)
2	½ ponta
3-14	% 6x
15-16	pousa calcanhar
1-16	% esquerda

8. *Pliés, rises* e transferências de peso

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Cry me a river	Pos. inicial: en face, 1ª pos.; banda elástica nos tornozelos, segurar a mini ball em 1ª pos.
1-16	4 <i>Demi-pliés</i> (no último não estica as pernas)
1-16	4 <i>rises</i> (mantendo o <i>plié</i>), braços de 1ª para 5ª pos.
1-14	½ ponta um pé de cada vez e desce calcanhar (em grand plié) 8x braços de 1ª para 2ª pos. (passa a bola de uma mão para a outra)
15-16	Estica as pernas
1-16	4 <i>Dégagé</i> com perna direita e pousa calcanhar (braços 1ª pos.)
1-16	% esquerda
1-32	%

9. *Battement tendu* e *relevé lent*

Exercício/ Música	Descrição
¾ Ardspach Waters	Pos. inicial: En face, 5ª pos.; banda elástica à volta do tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé de apoio, segurar a mini ball em bras-bas.
1-4	2 <i>battements tendus devant</i> (braços 1ª pos.)
5-8	<i>Relevé lent</i> (termina em <i>dégagé devant</i>) (braços 2ª pos.)
1-8	3 <i>relevés lents</i> , último fecha 5ª pos. (no final, bras-bas)
1-16	% <i>à la seconde</i>

1-32	% 2x <i>derrière</i>
------	----------------------

10. Retiré e développé

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ With or without you	Pos. inicial: En face, 5ª pos.; banda elástica à volta do tornozelo da perna de trabalho e por baixo do pé de apoio, segurar a mini ball em bras-bas.
1-8	2 <i>retirés devant</i> (braços 1ª pos.)
1-8	<i>Developpé devant</i> (braços 5ª pos.)
1-16	% <i>à la seconde</i>
1-32	% <i>derrière</i>

Barra

11. Pliés

PLIES

3 4	1 count = 1 bar	
	Commence:- 1st position	Bras bas
Intro 2 counts		
1-2&a	Demi-plié	Arm to demi-seconde and bras bas - female Head erect on count 2
3-4&a	Repeat	
5	Rise	Arm through 1st
&a6	Hold	Arm to 2nd
7-8	Lower	
1-4&a	Grand plié	Basic port de bras to 2nd
5-6	Rise and lower	
7	Dégagé to 2nd	
a8	Lower heel	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 2nd	
15&	Dégagé in 2nd and demi-rond de jambe en dedans to 4th devant	
a16	Lower heel	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 4th	
15	Dégagé devant	
a16	Close 5th	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 5th	
15	Dégagé to 2nd	
a16&a	Close 1st	Both arms to bras bas

12. Battement tendu

BATTEMENTS TENDUS

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		Basic port de bras to 2nd - male
1-4 5 6-7 8 1-8	2 Battements tendus devant in 2 counts Dégagé devant Hold Close en demi-plié Repeat to 2nd	Arm to 1st - female Head erect - male Head erect on count 2 Head remains erect - male Arm 2nd on count 1 - female Head erect on count 2 Head remains erect - male
1-8 1-4	Repeat derrière 2 Battements tendus to 2nd in 2 counts closing to 1st	Head to centre - female Head erect
&5-7 &8	3 Battements tendus to 2nd closing in 1st Battement tendu to 2nd closing 5th devant	(bras, tête, bras) Bras bas
	%. inverso	Both arms to bras bas

13. Battement glissé

BATTEMENTS GLISSÉS

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		
&1-3 4 &5-8 &1-4 5-6 7-8 &1-16	3 Battements glissés devant Hold Repeat to 2nd Repeat derrière Petit retiré passé devant Petit retiré passé derrière Repeat all in reverse	Head to centre Head erect Head to centre Head to barre on count 8 Head to barre on count 14 and to centre on count 16 Both arms to bras bas

14. *Battement jeté*

BATTEMENTS JETES

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
<hr/>		
Intro 4 counts		Arm through 1st to 2nd on counts 3-4
<hr/>		
&1	Battement jeté devant	
&2	Battement jeté to 2nd	Head erect
&3	Battement jeté derrière	Head to centre
4	Hold	
&5-8	4 Battements jetés to 2nd	Head erect
&1-8	Repeat in reverse	Head remains to centre on counts 1-4
		Both arms to bras bas

15. *Developpé passé*

DEVELOPPES PASSES (A) - FEMALE EXERCISE

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
<hr/>		
Intro 2 counts		Arm demi-seconde and bras bas
<hr/>		
1-2	Développé devant	Full port de bras to 5th
3-4	Retiré	Arm through 1st
5-6	Développé to 2nd arabesque	
7	Dégagé derrière en fondu	
&	Straighten supporting leg	Arm to 2nd
8&	Close 5th derrière	Bras bas Head erect
1-2	Développé to 2nd	Basic port de bras to 2nd
3	Retiré	Bras bas
4-5	Rise	Full port de bras to 5th
6&	Coupé dessus	Arm through 2nd to bras bas
7&8	Pas de bourrée piqué dessous with ½ turn to face other side finishing en demi-plié	Arm to 1st
&	Straighten legs	Arm 2nd
1-16	Repeat to other side	Arm through bras bas on count 1
	Straighten legs	Arm 2nd
		Both arms to bras bas

16. Grand battement

GRANDS BATTEMENTS

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm through 1st to 2nd on counts 3-4
& 1 2 &3-4 &5-8 &1-4 &5-7 8	Grand battement devant Hold 2 Grands battements devant Repeat to 2nd Repeat derrière 3 Retirés passés Hold	Head erect Head to centre Head to front foot on closings Both arms to bras bas

CENTRO

17. Adagio – Fouetté of Adage

FOUETTE OF ADAGE - FEMALE EXERCISE

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms demi-seconde and bras bas
1-4 5-6 7-8 1-2 &3 4 &5-6 7-8 1-14 15 16	Développé right leg to 2nd Pivots into 1st arabesque de côté Hold Lower to dégagé en fondu Coupé dessous en ouvert and petit développé to dégagé devant en fondu Hold Step forward and assemblé soutenu en tournant en dedans finishing en demi-pointes en croisé Lower heels en face Repeat to other side Step into <i>classical pose</i> Hold	Arms through 1st to 2nd Head erect Right arm undersweeps through 1st into 3rd arabesque line allongé Head to 1 Reverse port de bras through 1st to demi-seconde Full port de bras to 5th Arms through 2nd to bras bas Reverse port de bras through 1st
	Close 5th derrière	Bras bas

18. Grand battement

GRANDS BATTEMENTS

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms through 1st to 2nd Head to 1
&1-3 4	3 Grands battements devant Hold	
&5-7 8	3 Grands battements to 2nd using right leg Hold	
&1-3 4	3 Grands battements derrière Hold	
&5 6	Rise in 5th drawing front foot across Hold	Full port de bras to 5th
7 8	Lower heels Hold	Arms to 2nd Head erect
&1-16	Repeat to other side	Bras bas on count 16

Réverence

2 classical walks (braços 1ª pos.), passo lado (braços 2ª) e classical pose en fondu % outro lado

Reflexão e observações

Este plano de aula também foi alterado, como aconteceu na aula passada. Realizaram-se os exercícios com banda elástica no chão, os exercícios 13 a 18 na barra e os exercícios 1 a 8 no centro. Manter a implementação de exercícios de treino em dança em pé e os exercícios de barra às 2f e os exercícios de treino em dança no chão e os exercícios de centro às 3f. Foram criadas ligações entre o trabalho desenvolvido no chão (*developpés*, *relevés lents* e *grands battements*) e em pé, na barra e no centro. Nomeadamente, recorrendo novamente à imagética: encher um pneu de bicicleta = usar a resistência dos músculos e o controlo da descida das pernas; tocar em todos os pontos da sala no movimento de *grand battement* e de *grand rond de jambe en l'air*, promovendo a extensão da perna e criando linhas mais longas; subir a perna *derrière* ao mesmo tempo que se puxa um elástico com as mãos à frente do corpo e para baixo – realizar este exercício com a banda elástica na próxima 3f (forças de oposição). Algumas alunas continuam a revelar dificuldades no alinhamento e colocação (1, 3, 4, 5, 7, 8 e 10), principalmente na manutenção do alinhamento das ancas em relação aos ombros, na posição de *degagé derrière*, mantendo o tronco e ilíacos para a frente. Realizar trabalho mais personalizado com estas alunas na próxima aula.

Plano de Aula 25 – 11 de março de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Desenvolver competências físicas e técnicas inerentes à pose arabesque e de acordo com os conteúdos programáticos dos exercícios previstos para a Prova Global
Conteúdos: Exercícios com a mini ball e banda elástica no centro; exercícios de barra de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 1h30

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Músicas selecionadas pela Professora titular
Recursos: banda elástica e mini ball

Com a *mini ball* e banda elástica (CENTRO)

1. *Pliés e rises* com banda elástica entre tornozelos (em 6ª, 2ª e em 4ª posição) e a *mini ball* nas mãos
2. *Port de bras* com a *mini ball* (de *bras-bas* para 1ª para 5ª, de 5ª para 4ª de 1ª para 3ª)
3. *Cou de pied e retire* com a banda elástica entre tornozelos (*mini ball* nas mãos em 1ª e em 5ª)
4. *Battement tendu e relevé lent* (banda elástica no tornozelo e por baixo do pé da perna de apoio)

Barra

5. Pliés

PLIES

3	1 count = 1 bar	
4	Commence:- 1st position	Bras bas
Intro		
2 counts		
1-2&a	Demi-plié	Arm to demi-seconde and bras bas - female Head erect on count 2
3-4&a	Repeat	
5	Rise	Arm through 1st
&a6	Hold	Arm to 2nd
7-8	Lower	
1-4&a	Grand plié	Basic port de bras to 2nd
5-6	Rise and lower	
7	Dégagé to 2nd	
a8	Lower heel	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 2nd	
15&	Dégagé in 2nd and demi-rond de jambe en dedans to 4th devant	
a16	Lower heel	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 4th	
15	Dégagé devant	
a16	Close 5th	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 5th	
15	Dégagé to 2nd	
a16&a	Close 1st	Both arms to bras bas

6. *Battement tendu*

BATTEMENTS TENDUS

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		Basic port de bras to 2nd - male
1-4 5 6-7 8 1-8	2 Battements tendus devant in 2 counts Dégagé devant Hold Close en demi-plié Repeat to 2nd	Arm to 1st - female Head erect - male Head erect on count 2 Head remains erect - male Arm 2nd on count 1 - female Head erect on count 2 Head remains erect - male
1-8	Repeat derrière	Head to centre - female
1-4	2 Battements tendus to 2nd in 2 counts closing to 1st	Head erect
&5-7 &8	3 Battements tendus to 2nd closing in 1st Battement tendu to 2nd closing 5th devant	(bras, tête, bras) Bras bas
	%. inverso	Both arms to bras bas

7. *Battement glissé*

BATTEMENTS GLISSÉS

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		
&1-3 4 &5-8 &1-4 5-6 7-8 &1-16	3 Battements glissés devant Hold Repeat to 2nd Repeat derrière Petit retiré passé devant Petit retiré passé derrière Repeat all in reverse	Head to centre Head erect Head to centre Head to barre on count 8 Head to barre on count 14 and to centre on count 16 Both arms to bras bas

8. Battements jetés

BATTEMENTS JETES

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		Arm through 1st to 2nd on counts 3-4
&1	Battement jeté devant	
&2	Battement jeté to 2nd	Head erect
&3	Battement jeté derrière	Head to centre
4	Hold	
&5-8	4 Battements jetés to 2nd	Head erect
&1-8	Repeat in reverse	Head remains to centre on counts 1-4
		Both arms to bras bas

9. Rond de jambe à terre

RONDS DE JAMBE A TERRE

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 1st position	Bras bas
Intro 4 counts		
1	Wait	
2	Wait	Arm through 1st
3	Dégagé to 4th derrière	Arm to 2nd
4	Hold	Head erect
1-2	Rond de jambe en dehors in 2 counts finishing in 4th derrière	
3-4	Repeat	
5-7	3 Ronds de jambe en dehors	
8	Pass through 1st to dégagé 4th devant	Head to centre
1-8	Repeat in reverse closing into 1st on count 8	Head erect on count 1 arm to bras bas on count 8
		Both arms to bras bas

10. Assemblé soutenu à terre

ASSEMBLES SOUTENUS A TERRE

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm to demi-seconde and bras bas - female
1	Dégagé devant en fondu	Arm through 1st
2&a	Demi-rond de jambe à terre en dehors to 2nd stretching supporting leg	Arm to 2nd
3	Hold	
4	Close 5th derrière	Bras bas Head erect
5-8	Repeat en dedans	
1-5	Assemblé soutenu en dehors en fondu to 4th derrière drawing up to 5th en demi-pointes on count 5	Basic port de bras to 2nd on counts 1-4 and full port de bras to 5th on count 5
6-7	Hold	Arm through 2nd
8	Lower heels	Bras bas Head erect
1-16	Repeat en dedans	
		Both arms to bras bas

11. Battement fondu

BATTEMENTS FONDUS

3 4	1 count = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm through 1st to 2nd
1-2a	Battement fondu devant to 45°	Arm through bras bas to 1st Head erect
3-4&	Battement fondu to 2nd	Arm to 2nd on count 4
a5-6&	Coupé dessous into battement fondu devant	Arm through bras bas to 1st Head erect
a7a	Coupé dessus	
8a	Straighten supporting leg closing 5th position	Arm 2nd
1-8	Repeat in reverse	
		Both arms to bras bas

12. Battement frappé

BATTEMENTS FRAPPES

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		
1 2 3 4	Wait Wait Dégagé to 2nd Place foot sur le cou-de-pied devant	Arm 1st Arm 2nd
1 2 3-4 5-8& 1-8& 1-16 17 18	Battement frappé devant Return to sur le cou-de-pied devant Repeat 4 Battements frappés to 2nd closing the first battement frappé derrière Repeat in reverse closing into cou-de-pied devant en demi pointe on count & Repeat all en demi-pointe Close 5th en demi-pointes Balance	Head erect Arm to 1st Both arms to 1st
	Lower heels	Arms through 2nd to bras bas

13. Rond de jambe en l'air

RONDS DE JAMBE EN L'AIR

3 4	1 count = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		
1 a2 &a3 4 5-8 1-8	Extend leg à la seconde at 45° Single rond de jambe en dehors Double rond de jambe en dehors (re-into) Close 5th derrière Repeat en dedans Repeat all en demi-pointe but lowering heels on counts 4 and 8	Head erect Head to barre
		Both arms to bras bas

14. *Petit battement sur le cou de pied*

PETITS BATTEMENTS SUR LE COU-DE-PIED

2	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- 5th position	Bras bas
Intro		
8 counts		
1-4	Wait	
5-6	Dégagé to 2nd	Arm demi-seconde - female
7	Place foot in petit battement position devant	Bras bas Head to centre - female
8	Hold	
<hr/>		
2 {	1-2 Petit battement	
	&3 Petit battement	
4	Hold	
5-8	Repeat	
&1	Petit battement	
2	Hold	
&3-4	Repeat	
&5-6	Repeat	
7	Pass foot to petit battement position derrière	Head to barre
8	Hold	
1-14	Repeat in reverse	
15	Pass foot to petit battement position devant	Head to centre
16	Rise	
1-32	Repeat all en demi-pointe	
coda		
1-4	Close 5th en demi-pointes	Arm to 1st
5-8	Balance	Both arms 1st
1-4	Hold	Arms to 2nd replacing hand on barre
5-8	Lower heels	Both arms to bras bas

15. Grand battement

GRANDS BATTEMENTS

4 4	2 counts = 1 bar	
	Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm through 1st to 2nd on counts 3-4
& 1	Grand battement devant	
2	Hold	
&3-4	2 Grands battements devant	
&5-8	Repeat to 2nd	Head erect
&1-4	Repeat derrière	Head to centre
&5-7	3 Retirés passés	Head to front foot on closings
8	Hold	Both arms to bras bas

16. Developpé passé

DEVELOPPES PASSES (A) - FEMALE EXERCISE

4 4	2 counts = 1 bar	
	Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm demi-seconde and bras bas
1-2	Développé devant	Full port de bras to 5th
3-4	Retiré	Arm through 1st
5-6	Développé to 2nd arabesque	
7	Dégagé derrière en fondu	
&	Straighten supporting leg	Arm to 2nd
8&	Close 5th derrière	Bras bas Head erect
1-2	Développé to 2nd	Basic port de bras to 2nd
3	Retiré	Bras bas
4-5	Rise	Full port de bras to 5th
6&	Coupé dessus	Arm through 2nd to bras bas
7&8	Pas de bourrée piqué dessous with ½ turn to face other side finishing en demi-plié	Arm to 1st
&	Straighten legs	Arm 2nd
1-16	Repeat to other side	Arm through bras bas on count 1
	Straighten legs	Arm 2nd
		Both arms to bras bas

17. Grand rond de jambe en l'air

GRANDS RONDS DE JAMBE EN L'AIR

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm demi-seconde and bras bas - female
1-6	Grand rond de jambe en dehors	Basic port de bras to 2nd
7	Lower to dégagé derrière	
8	Close 5th derrière	Bras bas
1-8	Repeat in reverse	
		Both arms to bras bas

18. Adagio (Preparação para Fouetté)

EXERCISE FOR FOUETTE OF ADAGE

3 4	1 count = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm demi-seconde and bras bas - female
1-2	Développé to 2nd	Basic port de bras to 2nd Head erect
3	(Rise)	
4	Fouetté to face barre (<i>en l'air</i>)	Both hands on barre
5&a	Lower héél	
6	Hold	
a	Dégagé derrière	
7&a	Draw up to 5th en demi-pointes and ¼ turn to face other side	Arm through 1st to 2nd
8&a	Lower heels	Bras bas
1-8&a	Repeat to other side	
1-4	Repeat	
5&a	Leg to attitude derrière lowering heel	Head to front foot
6	Hold	
a	Dégagé derrière	
7&a	Draw up to 5th en demi-pointes and ¼ turn to face other side	Arm through 1st to 2nd
8&a	Lower heels	Bras bas
1-8&a	Repeat to other side	
		Both arms to bras bas

19. Grand battement en cloche

GRANDS BATTEMENTS EN CLOCHE - MALE EXERCISE

3	1 count = 1 bar	
4	Commence:- 1st position	Bras bas
Intro		
4 counts		
1	Wait	
2	Wait	Arm 1st
3	Dégagé derrière	Arm to 2nd
4	Hold	Head erect
<hr/>		
1	Grand battement en cloche	
2	Return through 1st to dégagé derrière	
3-4	Repeat	
5-7	3 Grands battements en cloche	
8	Dégagé devant	Head to centre
1-8	Repeat in reverse	Head erect on count 1
1-16	Repeat all	
	Close 1st	Both arms to bras bas

20. Port de bras

PORT DE BRAS (A)

3	1 count = 1 bar	
4	Facing barre	
	Commence:- 1st position	Bras bas
Intro		
2 counts		
<hr/>		
a1-2&a		Downstage arm through bras bas 2nd and 5th and sideways bend upstage
3-4&		Recover opening arm through 2nd to bras bas
a5		Full port de bras to 5th Head fully turned towards raised arm
&a6		Bend back in upper body
&a7		Recover
8		Place hand on barre count 8
a1-8	Repeat to other side	
		Both arms to bras bas

21. Echappé relevé

ECHAPPES RELEVES - FEMALE EXERCISE

3 4	1 count = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts	<hr/>	
1-2	Echappé relevé to 4th and demi-plié in 4th	Arm 1st Head erect
3-4	Relevé in 4th and close 5th en demi-plié	
5-6	Echappé relevé in 4th	Arm 5th Head to centre
7-8	Echappé relevé changé in 2nd	Arm to 2nd and bras bas
1-8	Repeat with other foot devant	
1-16	Repeat all	
	Straighten legs	Both arms bras bas

22. Relevé devant e derrière

RELEVES DEVANT AND DERRIERE

2 4	2 counts = 1 bar Facing barre Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts	<hr/>	
		Place hands on barre on counts 1-3 Head erect
1-2	Relevé in 5th	Head to front foot
3-4	Relevé devant	
5-6	Relevé derrière	
7-8	Echappé relevé changé in 2nd	Head erect and to front foot on closing
1-8	Repeat to other side	
1-16	Repeat all	
	Straighten legs	Both arms to bras bas

Réverence

2 classical walks (braços 1ª pos.), passo lado (braços 2ª) e classical pose en fondu % outro lado

Reflexão e observações

Nesta aula reforcei conteúdos e imagética utilizada na aula anterior perguntando às alunas qual a sensação e imagem que tínhamos associado ao exercício que estava a ser realizado. Por exemplo: forças de oposição nos movimentos de *battement*, espiral e *pull-up* no movimento de *relevé lent*, um fio a puxar um joelho de cada lado, para aplicar o *en dehors*; acender o fósforo no movimento de *battement jeté* e de *battement frappé*. As alunas foram capazes de identificar e nomear os exemplos que tinham sido dados na aula anterior e aplicaram as correcções feitas de forma eficiente. Ainda estão no processo de memorização dos exercícios e neste sentido, penso que seria benéfico filmar a aula, para que as alunas possam memorizar os exercícios, a música e dinâmicas e também para que se possam observar e corrigir. Filmar a próxima aula.

Plano de Aula 26 – 12 de março de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Desenvolver competências físicas e técnicas inerentes à pose arabesque e de acordo com os conteúdos programáticos dos exercícios previstos para a Prova Global
Conteúdos: Exercícios com a mini ball e banda elástica no chão; exercícios de centro de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 1h45

Suporte musical: Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson e músicas selecionadas pela Professora Titular
Recursos: banda elástica e *mini ball*

Chão (banda elástica nos pés)

1. *Relevé lent, Turn in & Turn out*

Exercício/ Música	Descrição
Habanera	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, perna de trabalho 90º e en dehors, perna de apoio fletida com o pé no chão (paralelo)
1-16	4 <i>Relevé lent</i> (último fica em cima)
1-12	Roda perna <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i> (6x)
13-16	Estica as duas pernas (1ª posição)
1-32	% (com a perna de apoio esticada)
1-64	% esquerda

2. *Developpé e enveloppé* (igual ao exercício de BKFB)

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Nocturne in E Flat	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)

5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% <i>à la seconde</i>
1-16	% esquerda
1-32	% tudo
1-64	% em decúbito ventral (<i>derrière</i> e <i>à la seconde</i>)

3. *Grand battement*

Exercício/ Música	Descrição
	Em ducúbito dorsal
4/4 Rapsody in blue	Pos. inicial: Em ducúbito dorsal, perna apoio fletida com o pé no chão (paralelo), perna trabalho esticada e en dehors
1-2	<i>Grand battement devant en attitude</i> (pé esticado)
3-4	<i>Grand battement</i> (pé fletido)
5-16	% 3x
1-16	% com a perna de apoio esticada e <i>en dehors</i>
1-32	% tudo com a esquerda
	Pausa
1-64	% tudo <i>à la seconde</i>

4. Dorsais e *relevé lent derrière* (*mini ball* nas mãos, banda elástica nos tornozelos)

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Someone to watch over me	Pos. inicial: Em ducúbito ventral, 1ª pos.
1-4	Elevar costas e subir braços 5ª pos.
5-8	Descer
1-24	% 3x
1-16	% com <i>relevé lent derrière</i> (perna direita)
1-16	% esquerda
	Pausa
1-32	% 2ª parte só com banda elástica (uma ponta no tornozelo e a outra na mão oposta)

CENTRO

5. 1st Port de Bras

1ST PORT DE BRAS (A)

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- En ouvert 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		<u>Arms to demi-seconde and bras bas - female</u>
1-4 5-6 7& 8 1-4 5-6 &7 &8 1-16	Dégagé devant on counts 1-2 Hold Close 5th devant Hold Dégagé back leg to 2nd on counts 1-2 Rotation with ¼ turn to dégagé devant en ouvert Hold Close 5th devant Repeat to other side	Arms through 1st to <i>effacé devant</i> Left arm to 2nd Head to 5 Bras bas Head to 1 Arms through 1st to <i>ecarté devant</i> Left arm to 2nd right arm undersweeps to 3rd Right arm to 2nd Head to 6 Bras bas Head to 1

6. Temps lié

TEMPS LIÉ

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		<u>Arms to demi-seconde - female</u>
& 1 &2 3 4 & 5 &6 7 8 &1-8 &1-16	Demi-plié Dégagé devant en fondu Transfer weight through demi-plié to dégagé derrière Raise leg to <i>attitude derrière en croisé</i> Close 5th derrière en face Demi-plié Dégagé front foot to 2nd en fondu Transfer weight through demi-plié to dégagé in 2nd Raise leg en l'air Close 5th devant en croisé Repeat to other side Repeat in reverse using <i>attitude devant en croisé</i>	Arms through bras bas Arms 1st Arms to 4th left arm raised Head to 1 Arms through 2nd to bras bas Arms through 1st Arms 2nd Bras bas Head to 1

May also be taken en avant using 2nd arabesque and en arrière using 2nd arabesque line.

7. *Battement tendu*

BATTEMENTS TENDUS (A)

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts		Arms through 1st to 3rd left arm forward on counts 3-4 Head to front arm
&1-2	2 Battements tendus devant	
&3	Battement tendu devant closing en demi-plié	
4	Straighten legs	Arms 2nd arabesque line
&5-8	Repeat derrière	Arms to 2nd Head to 6 on count 8
&1-4	4 Battements tendus to 2nd using right foot closing en demi-plié on count 4	
5	Dégagé to 2nd en face with front foot	Head to 1
6	Close 5th derrière en croisé	Bras bas Head remains to 1
7-8	Rise and lower	
&1-16	Repeat to other side	

8. *Chassé com rotation e fouette à terre*

CHASSES WITH ROTATION AND FOUETTE A TERRE

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- En ouvert 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms to demi-seconde and bras bas - female
a1	Chassé passé en arrière en croisé	Arms through 1st
&a2	Dégagé croisé devant	Arms to 4th right arm raised Head to 1
3-4	Transfer weight through demi-plié to dégagé derrière	Head erect
5	Pivot with ¼ turn	
&a6	Continue pivots with rotation to dégagé croisé devant	Arms to 4th left arm raised Head to 1
7	Close 5th devant	
a	Dégagé front foot to 2nd	Open arm to 2nd Head to 5
8	Close 5th derrière	Bras bas Head to 1
a1-8	Repeat to other side	
a1-16	Repeat all in reverse using fouetté à terre instead of rotation	

9. Grand battement

GRANDS BATTEMENTS

4	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms through 1st to 2nd Head to 1
&1-3	3 Grands battements devant	
4	Hold	
&5-7	3 Grands battements to 2nd using right leg	
8	Hold	
&1-3	3 Grands battements derrière	
4	Hold	
&5	Rise in 5th drawing front foot across	Full port de bras to 5th
6	Hold	
7	Lower heels	Arms to 2nd Head erect
8	Hold	
&1-16	Repeat to other side	Bras bas on count 16

10. Single pirouette en dehors de 5ª posição

PIROUETTES

SINGLE PIROUETTES EN DEHORS FROM 5TH POSITION

2	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts		
1-2	Relevé 5th	Arms 1st
3-4	Relevé devant	Arms 3rd right arm forward
5-6	Single pirouette en dehors closing 5th derrière	Arms 1st
7	Straighten legs	Arms to 2nd
8	Demi-plié	Bras bas
1-8	Repeat to other side	
1-14	Repeat all	
15	Straighten legs	Demi-bras on count 15
16	Hold	
		Bras bas

11. Double pirouette en dehors de 4ª posição

DOUBLE PIROUETTES EN DEHORS FROM 4TH POSITION

2	2 counts = 1 bar	
2	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts		Arms through 1st on count 4
1	Dégagé right foot to 2nd	Arms to 2nd
2	Close 5th derrière	
3-4	Dégagé derrière and demi-plié in 4th	Arms 3rd right arm forward on count 4
5-6	Double pirouette en dehors closing 5th derrière	Arms 1st
7	Straighten legs	Arms 2nd
8	Hold	
1-8	Repeat to other side	
1-14	Repeat all	
15	Straighten legs	Demi-bras
16	Hold	
		Bras bas

12. Pirouette en dedans

PIROUETTES EN DEDANS

3	1 count = 1 bar	
4	Commence:- En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		
1	Dégagé devant	Arms 1st Head erect
2	Transfer weight onto front leg en fondu	Arms 3rd right arm forward Head to 1
3-4	Single pirouette en dedans with fouetté movement finishing en croisé	Arms 1st
5-8	Repeat to other side	
1-4	Repeat to first side with double pirouette	
5-8	Straighten legs on counts 5-6 and hold	Arms through 5th and 2nd to bras bas
1-16	Repeat all to other side	

13. Posé pirouette en dedans

POSES PIROUETTES EN DEDANS - FEMALE EXERCISE

2 4	1 count = 1 bar Commence:- Corner 8 En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts	Dégagé devant on count 3	Arms through 1st to 3rd right arm forward Head to 6 on counts 3-4
1-7&	7 Posés pirouettes en dedans in retiré derrière	
8	Finish 4th en fondu en croisé	Demi-bras Head to 1
	Stretch supporting leg to dégagé derrière	Arms 2nd
	Close 5th	Bras bas
	Also to be taken to other side	

14. Adagio – Fouetté of Adage

FOUETTE OF ADAGE - FEMALE EXERCISE

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms demi-seconde and bras bas
1-4	Développé right leg to 2nd	Arms through 1st to 2nd Head erect
5-6	Pivots into 1st arabesque de côté	
7-8	Hold	
1-2	Lower to dégagé en fondu	Right arm undersweeps through 1st into 3rd arabesque line allongé Head to 1
&3	Coupé dessous en ouvert and petit développé to dégagé devant en fondu	Reverse port de bras through 1st to demi-seconde
4	Hold	
&5-6	Step forward and assemblé soutenu en tournant en dedans finishing en demi-pointes en croisé	Full port de bras to 5th
7-8	Lower heels en face	Arms through 2nd to bras bas
1-14	Repeat to other side	
15	Step into <i>classical pose</i>	Reverse port de bras through 1st
16	Hold	
	Close 5th derrière	Bras bas

15. *Petit changement*

PETITS CHANGEMENTS

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts	<hr/>	
1-5	5 Petits changements	Head towards front foot on count 5 - female
6-7	Straighten legs	
8	Demi-plié	Head erect - female
1-8	Repeat to other side	
1-16	Repeat all omitting demi-plié	

16. *Echappé sautés en croix*

ECHAPPES SAUTES EN CROIX

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts	<hr/>	
1-2	Echappé sauté in 4th	Arms through 1st to 3rd left arm forward Head to 1
3-4	Echappé sauté changé in 2nd en face finishing en croisé	Arms 2nd on count 3 bras bas on count 4
5-6	Echappé sauté in 4th en croisé	Arms 3rd right arm forward on count 5 bras bas on count 6 Head erect
7	Changement with ½ turn to the right to face 8	
8	Changement with ½ turn to the right to face 6	
1-8	Repeat to other side	
1-16	Repeat all	

17. *Jeté ordinaire*

JETES ORDINAIRES

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- En face 5th position Right foot derrière	Bras bas
Intro 4 counts	<hr/>	
&1	Jeté ordinaire derrière commencing with right leg	Head to 6
2	Temps levé	
3-4	Repeat to other side	Head to 5
5-7	3 Jetés ordinaires derrière	Head erect on counts 5-6 and to 6 on count 7
8	Temps levé	
1-7	Repeat to other side	
8	Petit jeté devant	
1-15	Repeat all in reverse	
16	Petit assemblé devant	

Réverence

2 *classical walks* (braços 1ª pos.), passo lado (braços 2ª) e *classical pose en fondu* % outro lado

Reflexão e observações

Executamos todos os exercícios do plano de aula e filmamos a aula. Coloquei um excerto do vídeo, com os exercícios de centro, no *classroom* (ver <https://youtu.be/ARkyUy6AWtw>). Colocar também vídeo dos exercícios de treino em dança, como forma de auto-análise e de promoção da consciência corporal. As alunas conseguiram fazer a ligação do trabalho de chão com o trabalho de centro, nomeadamente aplicando as forças de oposição, a resistência, controlo e força muscular. Nota-se uma evolução e melhoria das capacidades físicas e técnicas. Necessitam de desenvolver a capacidade de interpretação do movimento, a qualidade e fluidez do movimento, principalmente enfatizando o uso de cabeças, epaulement, respiração, projecção de energia e prolongamento das linhas dos braços e das pernas.

Plano de Aula 27 – 18 de março de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Desenvolver competências físicas e técnicas inerentes à pose arabesque e de acordo com os conteúdos programáticos dos exercícios de barra previstos para a Prova Global

Conteúdos: Exercícios com a mini ball e banda elástica no centro; exercícios de barra de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 1h30

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Músicas selecionadas pela Professora titular

Recursos: banda elástica e mini ball

Com a *mini ball* e banda elástica (CENTRO)

1. *Pliés e rises* com banda elástica entre tornozelos (em 6ª, 2ª e em 4ª posição) e a *mini ball* nas mãos
2. *Cou de pied e retiré* com a banda elástica entre tornozelos (*mini ball* nas mãos em 1ª e em 5ª)
3. *Battement tendu e relevé lent* (banda elástica no tornozelo e por baixo do pé da perna de apoio)
4. *Battement tendu e relevé lent* (banda elástica no tornozelo e na mão contrária)

Barra (*Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*)

1. *Pliés*
2. *Battements tendus*
3. *Battements glissés*
4. *Battements jetés*
5. *Rond de jambe à terre*
6. *Assemblé soutenu à terre*
7. *Battement fondu*
8. *Battement frappé*
9. *Rond de jambe en l'air*
10. *Petit battement sur le cou de pied*
11. *Grands Battements*
12. *Developpés passés*
13. *Grand Rond de jambe en l'air*
14. *Adagio (Preparação para Fouetté)*
15. *Grand battement en cloche*
16. *Port de bras*
17. *Echappés relevés*
18. *Relevés devant e derrière*

Réverence

Reflexão e observações

Conseguimos realizar todos os exercícios do plano de aula! Os exercícios de treino em dança foram realizados com maior consciência e aplicando as correções de aula para aula. Notei uma melhoria na execução técnica e na transposição destes conteúdos para o trabalho realizado no decorrer da aula. As alunas já memorizaram quase todos os exercícios de barra, revelando algumas dificuldades nos tempos e dinâmicas musicais dos exercícios 6, 8, 10, 12 e 15. Foram dadas correções específicas com contagens de tempos e foram utilizadas indicações verbais, cantando a melodia da música dos exercícios para promover a musicalidade. Estes exercícios foram repetidos depois de terem sido dadas as correções e verificou-se uma aplicação das mesmas. As alunas 1, 3, 5, 7, 8 e 10 ainda revelam dificuldades na manutenção do correto alinhamento. Utilizei a imagem de uma cruz, para se guiarem nas posições de *degagé devant*, *à la seconde* e *derrière*, fazendo referência ao diagrama das direções do corpo no espaço e disse-lhes que podíamos usar giz para marcar o chão, de modo a respeitarmos o alinhamento correto. Levar giz na próxima aula e desenhar o diagrama de direções no espaço.

Plano de Aula 28 – 19 de março de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Desenvolver competências físicas e técnicas inerentes à pose arabesque e de acordo com os conteúdos programáticos dos exercícios de centro previstos para a Prova Global

Conteúdos: Exercícios com a mini ball e banda elástica no chão; exercícios de centro de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 1h45

Suporte musical: Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson e músicas selecionadas pela Professora Titular

Recursos: banda elástica e *mini ball*

1. *Relevé lent, Turn in & Turn out*

Exercício/ Música	Descrição
Habanera	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, perna de trabalho 90º e en dehors, perna de apoio fletida com o pé no chão (paralelo)
1-16	4 <i>Relevé lent</i> (último fica em cima)
1-12	Roda perna <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i> (6x)
13-16	Estica as duas pernas (1ª posição)
1-32	% (com a perna de apoio esticada)
1-64	% esquerda

2. *Developpé e enveloppé* (igual ao exercício de BKFB)

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ Nocturne in E Flat	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% <i>à la seconde</i>

1-16	% esquerda
1-32	% tudo
1-64	% em decúbito ventral (<i>derrière e à la seconde</i>)

3. *Grand battement*

- PREPARA O EX DE *GRAND BATTEMENT* NA BARRA E NO CENTRO

Exercício/ Música	Descrição
4/4 Rapsody in blue	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, perna apoio fletida com o pé no chão (paralelo), perna trabalho esticada e en dehors
1-2	<i>Grand battement devant en attitude</i> (pé esticado)
3-4	<i>Grand battement</i> (pé fletido)
5-16	% 3x
1-16	% com a perna de apoio esticada e <i>en dehors</i>
1-32	% tudo com a esquerda
	Pausa
1-64	% tudo <i>à la seconde</i>

4. Dorsais e *relevé lent derrière* (mini ball nas mãos, banda elástica nos tornozelos)

Exercício/ Música	Descrição
2/4 Somenone to watch over me	Pos. inicial: Em ducúbito ventral, 1ª pos.
1-4	<i>Elevar costas e subir braços 5ª pos.</i>
5-8	<i>Descer</i>
1-24	% 3x
1-16	% com <i>relevé lent derrière</i> (perna direita)
1-16	% esquerda

CENTRO (*Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*)

1. *1st Port de Bras*
2. *Temps lié*
3. *Battements tendus*
4. *Chassés com rotation e fouette à terre*
5. *Grands Battement*
6. *Single pirouette en dehors de 5ª posição*
7. *Double pirouette en dehors de 4ª posição*
8. *Pirouette en dedans*
9. *Posés pirouette en dedans*
10. *Adagio – Fouetté of Adage Petits changements*
11. *Echappés sautés en croix*
12. *Jetés ordinaires*

Réverence

Reflexão e observações

Tal como aconteceu na aula passada, os exercícios de treino em dança foram realizados com maior consciência e aplicando as correcções de aula para aula. Notei uma melhoria na execução técnica e na transposição destes conteúdos para o trabalho realizado no decorrer da aula. Só não fizemos o último exercício previsto neste plano de aula. No exercício de port de bras, utilizei a imagem de asas nas omoplatas que se prolongam pelos braços e a imagem de energia a fluir dos dedos das mãos, para promover a qualidade de movimento pretendida no *port de bras* – graciosidade, leveza, projecção, extensão das linhas. Pretendo também desenvolver esta capacidade interpretativa e expressiva do movimento e nesta aula pedi-lhes que pensassem na importância do uso da respiração, das cabeças, do olhar, do *épaulement*, para conferir fluidez e harmonia no movimento. E disse-lhes que esta competência era determinante na pose arabesque.

No exercício de echappés sautés, nem todas as alunas posicionaram o seu corpo de forma correta no espaço, pelo que lhes pedi que se colocassem nas diferentes direções solicitadas neste exercício e que identificassem o ponto de acordo com o diagrama da RAD. Não houve tempo para desenhar o diagrama com giz, mas tenciono fazê-lo na próxima aula. Ao longo desta aula, referi várias vezes que as alunas devem ser exigentes e rigorosas com a sua performance porque só assim poderão evoluir. As alunas estiveram motivadas, implicadas e procuraram sempre atingir os objetivos propostos em cada exercício.

Plano de Aula 29 – 20 de março de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; desenvolver a força nos hamstrings e nos músculos adutores; aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral; desenvolver a estabilidade do core; fomentar a flexibilidade das costas; promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis; aprendizagem da coreografia de Musical Theatre Jazz a apresentar no espectáculo do Dia Mundial da Dança.

Conteúdos: Exercícios do HM com mini ball; Coreografia de Musical Theatre Jazz

Duração: 1h30

Suporte musical: : Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe

Recursos: *mini ball*

1-Bolo

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ <i>Coppelia</i> <i>Waltz des</i> <i>heures</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, <i>mini ball</i> entre os tornozelos, pés flectidos, joelhos relaxados
1-32	Esticar e relaxar joelhos (16x)
1-32	Esticar joelhos e encolher as pernas, elevando os joelhos (8x)
1-32	Esticar e fletir pés, mantendo joelhos esticados (16x)

2-Cisnes

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{4}{4}$ <i>Summertime</i> <i>/Fly me to</i> <i>the moon</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos, pés esticados. Braços 5ª pos.
1-16	Elevar tronco e manter posição

1-16	% em 1ª pos.
1-16	Elevar perna direita e manter pos. Braços sobem e descem lateralmente, com elevação do tronco
1-16	% perna esquerda
1-4	Elevar perna direita e manter pos. Braços em 5ª pos. sobem e descem (4x)
5-8	% com braços em 2ª pos.
1-4	% com braços ao longo do corpo
5-8	% com braços em 2ª pos.
1-8	Pausa
1-16	% tudo com perna esquerda

3-Ariel

Exercício/ Música	Descrição
4/4 <i>You know that I'm no good</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos
1-16	Manter a posição
1-16	Elevar uma perna de cada vez (mantendo pé fletido)
1-32	Em 5ª pos. braços 5ª pos.:16 <i>grand battement derrière</i> com perna direita
	Pausa
1-64	% tudo perna esquerda

4- Esmaga-esmaga

Exercício/ Música	Descrição
4/4 <i>Plié, relevé Exercise</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, segurar <i>mini ball</i> com os calcanhares
1-16	Elevar as pernas, mantendo-as esticadas (8x)
1-16	Pernas encolhidas: elevar os joelhos e pousar (mantendo <i>en dehors</i> , calcanhares em direção ao teto, 8x)
	Pausa
1-32	% tudo

5-Roda gigante

Exercício/ Música	Descrição
3/4 <i>Chim Chim Cheree</i>	Pos. inicial: de gatas, <i>mini ball</i> presa entre a parte posterior da coxa e perna, paralelo
1-32	Elevar o joelho em <i>attitude derrière</i> (8x)
1-32	<i>Rond de jambe en dehors</i> em <i>attitude</i>
	Pausa
1-64	% tudo com a outra perna

6-Elevador

Exercício/ Música	Descrição
4/4 <i>Do you hear the people sing</i>	Pos. inicial: de gatas, <i>mini ball</i> presa entre a parte posterior da coxa e perna, paralelo
1-32	Esticar braços e subir perna para <i>attitude derrière</i> (<i>downdog</i> em 3 apoios) (8x)
	Pausa
1-32	% tudo com a outra perna

7- Aprendizagem da coreografia You can't stop the beat

Reflexão e observações

As alunas já não se recordavam bem dos exercícios do HM com a bola suíça e por isso foi necessário marcar cada exercício antes da sua concretização e lembrar os pontos-chave para a correta execução técnica. Nomeadamente, manter o alinhamento das ancas com os ombros, abrir o peito e colocar ombros para baixo, alongar as pernas e alongar o tronco, aplicando o *pull-up* e pensando nas forças opostas (cima/baixo), fazer força com a perna de apoio, empurrando o calcanhar para baixo e os dedos para cima, mantendo o *en dehors*. Contudo, notei que as alunas conseguiram reagir aos estímulos verbais e ao toque e manipulação do corpo, de forma positiva, activando a memória muscular e revelando as competências adquiridas ao longo da aplicação destes exercícios (Ver vídeo da aula através do link: <https://youtu.be/eOVh1uw8ewI>)

As alunas demonstraram-se motivadas e empenhadas na aprendizagem da coreografia e revelaram facilidade e entusiasmo na realização desta nova linguagem de movimento.

Plano de Aula 30 – 8 de abril de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autónoma – 3ª fase

Objetivos: Aprendizagem de uma coreografia de Musical Theatre Jazz;

Conteúdos: Coreografia de Musical Theatre Jazz

Duração: 30 minutos

Suporte musical: You can't stop the beat de 'Hairspray'.

1. Aprendizagem da coreografia *You can't stop the beat* a integrar o espetáculo do Dia Mundial da Dança

- vocabulário: jazz walks, jazz runs, step hop, slide, step ball change, jazz square, three step turn; chainé turns; twist; pirouettes, back twist, step touch

Reflexão e observações

As alunas revelaram uma ótima capacidade de memorização dos conteúdos trabalhados na aula passada, mantendo-se motivadas e empenhadas na aprendizagem da coreografia. Demonstaram, ainda, boa expressividade facial e boa capacidade de interpretação do movimento, assim como são capazes de aplicar a dinâmica staccato e a energia necessária para esta linguagem de movimento.

Plano de Aula 31 – 8 de abril de 2023

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Autônoma – 3ª fase

Objetivos: Potenciar a força e a estabilidade da perna de apoio; desenvolver a força nos *hamstrings* e nos músculos adutores; aumentar a mobilidade da articulação coxofemoral; desenvolver a estabilidade do core; fomentar a flexibilidade das costas; promover o correto alinhamento e estabilidade do pélvis

Conteúdos: Exercícios do HM com mini ball; Exercícios de barra *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*

Duração: 1h30

Suporte musical: Music for ballet class – repertoire, de Rob Toller; Modern Ballet Studio Melodies, Vol 1 de Christopher Hobson; Music for Ballet and Contemporary Classes de Soren Bebe; New Classics 2 Inspirational Ballet Class Music de David Plumpton

Recursos: *mini ball*

1-Bolo

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$ <i>Coppelia</i> <i>Waltz des</i> <i>heures</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, <i>mini ball</i> entre os tornozelos, pés flectidos, joelhos relaxados
1-32	Esticar e relaxar joelhos (16x)
1-32	Esticar joelhos e encolher as pernas, elevando os joelhos (8x)
1-32	Esticar e fletir pés, mantendo joelhos esticados (16x)

2-Cisnes

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{4}{4}$ <i>Summertime</i> <i>/Fly me to</i> <i>the moon</i>	Pos. inicial: Paralelo, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos, pés esticados. Braços 5ª pos.
1-16	Elevar tronco e manter posição

1-16	% em 1ª pos.
1-16	Elevar perna direita e manter pos. Braços sobem e descem lateralmente, com elevação do tronco
1-16	% perna esquerda
1-4	Elevar perna direita e manter pos. Braços em 5ª pos. sobem e descem (4x)
5-8	% com braços em 2ª pos.
1-4	% com braços ao longo do corpo
5-8	% com braços em 2ª pos.
1-8	Pausa
1-16	% tudo com perna esquerda

3-Ariel

Exercício/ Música	Descrição
4/4 <i>You know that I'm no good</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, pressionar <i>mini ball</i> com os tornozelos
1-16	Manter a posição
1-16	Elevar uma perna de cada vez (8x mantendo pé fletido)
1-32	Em 5ª pos. braços 5ª pos.:16 <i>grand battement derrière</i> com perna direita
	Pausa
1-64	% tudo perna esquerda

4- Esmaga-esmaga

Exercício/ Música	Descrição
4/4 <i>Plié, relevé Exercise</i>	Pos. inicial: 1ª posição pés fletidos, em decúbito ventral, segurar <i>mini ball</i> com os calcanhares
1-16	Elevar as pernas, mantendo-as esticadas (8x)
1-16	Pernas encolhidas: elevar os joelhos e pousar (8x mantendo <i>en dehors</i> , calcanhares em direção ao teto)
	Pausa
1-32	% tudo

5. Roda gigante

Exercício/ Música	Descrição
<i>3/4</i> <i>Chim Chim</i> <i>Cheree</i>	Pos. inicial: de gatas, <i>mini ball</i> presa entre a parte posterior da coxa e perna, paralelo
1-32	Elevar o joelho em <i>attitude derrière</i> (8x)
1-32	<i>Rond de jambe en dehors</i> em <i>attitude</i>
	Pausa
1-64	% tudo com a outra perna

6. Elevador

Exercício/ Música	Descrição
<i>4/4</i> <i>Do you hear</i> <i>the people</i> <i>sing</i>	Pos. inicial: de gatas, <i>mini ball</i> presa entre a parte posterior da coxa e perna, paralelo
1-32	Esticar braços e subir perna para <i>attitude derrière</i> (<i>down dog</i> em 3 apoios) (8x)
	Pausa
1-32	% tudo com a outra perna

Barra (*Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*)

1. *Pliés*
2. *Battements tendus*
3. *Battements glissés*
4. *Battements jetés*
5. *Rond de jambe à terre*
6. *Assemblé soutenu à terre*
7. *Battement fondu*
8. *Battement frappé*
9. *Rond de jambe en l'air*
10. *Petit battement sur le cou de pied*
11. *Grands Battements*
12. *Developpés passés*
13. *Grand Rond de jambe en l'air*
14. *Adagio (Preparação para Fouetté)*
15. *Grand battement en cloche*
16. *Port de bras*
17. *Echappés relevés*
18. *Relevés devant e derrière*

Réverence

Reflexão e observações

Os exercícios com a mini ball estão consolidados. Avançar para a realização dos exercícios baseados em ambos os métodos.

Ainda existem algumas dúvidas de execução técnica e de memorização dos conteúdos, em determinados exercícios da barra, nomeadamente: battement tendu, rond de jambe, no assemblé soutenu, no battement fondu, no developpé passé, no adagio e no grand battement en cloche. Elaborar uma lista de indicações importantes para cada um destes exercícios, para que as alunas consigam memorizá-los e para que saibam o que têm de corrigir. Os últimos exercícios da barra foram realizados a dobro do tempo, pois considerei que a velocidade da música seleccionada não estava a permitir a correta execução técnica. E com esta velocidade mais lenta, as alunas tiveram tempo de aplicar a técnica de forma mais eficiente.

Plano de Aula 32 – 9/04/2024

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 3ª fase

Objetivo: Potenciar a força e a estabilidade do *core*; desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose *arabesque*; promover flexibilidade dos *hip flexors* e das costas

Conteúdos: Exercícios adaptados do método BKFB e HM; Exercícios de centro de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 1h45 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller e New Classics 2 Inspirational Ballet Class Music de David Plumpton

Instrumentos de treino: banda elástica e 2 blocos

Chão

1. *Pliés* em 1ª posição (banda elástica nas coxas)

Música	Descrição do exercício
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta
5-6	Junta joelhos
7-8	Estica pernas
1-2	<i>Flex</i>
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)
5-6	Junta em 6ª pos.
7-8	<i>Pointe tendu</i>
1-48	% 3x

2. *Battement tendu* (banda elástica nas coxas)

Música	Descrição do exercício
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>

5-6	Recolhe perna
7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% tudo

3. *Relevé lent e Grand battement* (banda elástica nos tornozelos)

Música	Descrição
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>
5-6	<i>Relevé lent devant</i>
7-8	Pousa perna
1-2	Recolhe perna
3-4	Estica pernas
5-8	<i>Grand battement devant</i>
1-16	% esquerda
1-32	% tudo

4. *Developpé e enveloppé* (banda elástica nos tornozelos)

Exercício/ Música	Descrição
¾	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% à la seconde

5. Exercício para rotação externa (com 2 blocos)

Exercício/ Música	Descrição
4/4	Pos. inicial: Em decúbito ventral. Testa sobre as mãos. Pernas em 2ª pos.,

	pés fletidos, com os dedos apoiados nos blocos
1-2	Roda em paralelo
3-4	Roda <i>en dehors</i>
5-16	% 3x
1-16	% em 1ª posição

Repetir exercícios 1 a 5 em decúbito ventral

CENTRO

6. *1st Port de Bras*
7. *Temps lié*
8. *Battements tendus*
9. *Chassés com rotation e fouette à terre*
10. *Grands Battements*
11. *Single pirouette en dehors* de 5ª posição
12. *Double pirouette en dehors* de 4ª posição
13. *Pirouette en dedans*
14. *Posés pirouette en dedans*
15. *Adagio – Fouetté of Adage*
16. *Petits changements*
17. *Echappés sautés en croix*

Réverence

Reflexão e observações

A troca de posição da banda elástica, não favorece a fluidez da aula. Por isso experimentei realizar o exercício 1 e 2 em decúbito dorsal e repeti-los logo em decúbito ventral e depois mudar a posição da banda elástica e realizar os exercícios 3 e 4. Manter esta estratégia futuramente, porque evita distrações e proporciona uma dinâmica de aula mais coerente. Não houve tempo para realizar o exercício 5. Os exercícios de centro, ainda não estão bem memorizados e por isso marquei cada um deles, demonstrando fisicamente, verbalizando os pontos chave e fazendo referências musicais de tempo e de dinâmica. Fiz também a ligação e o paralelismo entre os exercícios realizados no chão com os de centro: usar a resistência do plié, como trabalharam com a banda elástica; prolongar as linhas e aplicar forças de oposição nas posições de degagé à terre e en l'air, em todas as direções; manter o alinhamento dos ombros com as ancas. Elaborar uma lista de indicações importantes a referir em cada um dos exercícios para que as alunas saibam auto corrigir-se e para que saibam o que pensar e como melhorar em cada exercício. Nota-se que o trabalho de barra está mais consolidado do que o trabalho de centro. Talvez porque no centro o desafio é maior, tanto a nível de execução técnica, como de capacidade de memorização.

Plano de Aula 33 – 12/04/2024

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 3ª fase

Objetivo: Potenciar a força e a estabilidade do core; desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose *arabesque*; promover flexibilidade dos *hip flexors* e das costas

Conteúdos: Exercícios adaptados do método BKFB e HM

Duração: 1h30

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller

Instrumentos de treino: banda elástica

Chão

1. *Pliés* em 1ª posição (banda elástica nas coxas)

Música	Descrição do exercício
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta
5-6	Junta joelhos
7-8	Estica pernas
1-2	<i>Flex</i>
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)
5-6	Junta em 6ª pos.
7-8	<i>Pointe tendu</i>
1-48	% 3x

2. *Battement tendu* (banda elástica nas coxas)

Música	Descrição do exercício
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>
5-6	Recolhe perna
7-8	Estica pernas

1-8	% esquerda
1-32	% tudo

Repetir exercícios 1 e 2 em decúbito ventral

3. *Relevé lent e Grand battement* (banda elástica nos tornozelos)

Música	Descrição
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>
5-6	<i>Relevé lent devant</i>
7-8	Pousa perna
1-2	Recolhe perna
3-4	Estica pernas
5-8	<i>Grand battement devant</i>
1-16	% esquerda
1-32	% tudo

4. *Developpé e enveloppé* (banda elástica nos tornozelos)

Exercício/ Música	Descrição
¾	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% à la seconde

Repetir exercícios 3 e 4 em decúbito ventral

Ensaio das coreografias para o espectáculo do Dia Mundial da Dança

Reflexão e observações

(Ver vídeo da aula através do link https://youtu.be/LpJUrad_GJw)

A nova dinâmica de colocação da banda elástica funcionou muito bem! A aula tornou-se mais fluida. Nos exercícios de chão, nem sempre aplicam as correcções no que diz respeito à manutenção da postura (costelas para dentro, activação dos músculos do core, abrir peito e colocar ombros para baixo) e correto alinhamento (ombros alinhados com ancas, ilíacos alinhados, tornozelos juntos em 6ª pos.; *en dehors* dos pés sem fazer *sickled feet*). Ainda revelam dificuldade na manutenção do *en dehors* nas posições *derrière*, principalmente na ação de *developpé*: lembrar que o joelho deve estar mais alto do que o pé e recorrer à imagem de colocar a coxa por cima de uma mesa. Notei que as alunas estão muito mais motivadas para o ensaio da coreografia para o espectáculo do Dia Mundial da Dança, do que para a concretização dos exercícios. Contudo, nota-se que o desenvolvimento das capacidades técnicas e físicas aquando a realização dos exercícios, potencia a performance nas coreografias! Expliquei isto às alunas e elogiei o facto de revelarem clareza técnica durante as coreografias.

Plano de Aula 34 – 15/04/2024

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 3ª fase

Objetivo: Potenciar a força e a estabilidade do core; desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose *arabesque*; promover flexibilidade dos *hip flexors* e das costas

Conteúdos: Exercícios adaptados do método BKFB e HM

Duração: 1h30

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller

Instrumentos de treino: banda elástica

Chão

1. *Relevé lent* e *Grand battement* (banda elástica nos tornozelos)

Música	Descrição
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>
5-6	<i>Relevé lent devant</i>
7-8	Pousa perna
1-2	Recolhe perna
3-4	Estica pernas
5-8	<i>Grand battement devant</i>
1-16	% esquerda
1-32	% tudo

2. *Developpé* e *enveloppé* (banda elástica nos tornozelos)

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% à la seconde

Repetir exercícios 1 e 2 em decúbito ventral

3. *Cambré* em *arabesque*

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$	Pos. inicial: Posição de cisne (sentado em <i>arabesque</i> , com a perna da frente dobrada)
1-4	Desce tronco sobre perna
5-8	Eleva tronco
e 1	Roda cabeça para lado da perna de apoio
2-6	<i>Cambré</i>
7-8	Roda cabeça para a frente
1-32	% 3x
1-64	% outro lado

4. Enrolamentos com *arabesque* e *grand battement derrière*

Exercício/ Música	Descrição
2/4	Pos. inicial: 4 apoios (mãos e joelhos); mãos à largura dos ombros e joelhos afastados à largura das ancas
1-2	<i>Contraction</i>
3-4	<i>Release</i>
5-16	% 3x
1-2	<i>Contraction</i> levando o joelho direito à cabeça
3-4	<i>Release</i> alongando a perna em <i>degagé derrière</i>
5-16	% 3x
1-16	% tudo elevando a perna direita para <i>arabesque</i> . No final, pousar <i>degagé derrière</i>
1-16	8 <i>grands battements derrière</i>
	Pausa: sentar nos calcânhares e alongar costas
1-64	% com a outra perna

Barra (*Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*)

5. Pliés

PLIES

3 4	1 count = 1 bar	
	Commence:- 1st position	Bras bas
Intro 2 counts		
1-2&a	Demi-plié	Arm to demi-seconde and bras bas - female Head erect on count 2
3-4&a	Repeat	
5	Rise	Arm through 1st
&a6	Hold	Arm to 2nd
7-8	Lower	
1-4&a	Grand plié	Basic port de bras to 2nd
5-6	Rise and lower	
7	Dégagé to 2nd	
a8	Lower heel	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 2nd	
15&	Dégagé in 2nd and demi-rond de jambe en dedans to 4th devant	
a16	Lower heel	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 4th	
15	Dégagé devant	
a16	Close 5th	Bras bas - female head erect
1-14	Repeat in 5th	
15	Dégagé to 2nd	
a16&a	Close 1st	Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Manter o alinhamento dos ombros com as ancas, no movimento de *plié* e *grand plié*; Manter o peito aberto e os ombros alinhados para a frente em todos os *port de bras*, tendo em atenção o eixo vertical.

6. *Battement tendu*

BATTEMENTS TENDUS

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		Basic port de bras to 2nd - male
1-4 5 6-7 8 1-8	2 Battements tendus devant in 2 counts Dégagé devant Hold Close en demi-plié Repeat to 2nd	Arm to 1st - female Head erect - male Head erect on count 2 Head remains erect - male Arm 2nd on count 1 - female Head erect on count 2 Head remains erect - male
1-8 1-4	Repeat derrière 2 Battements tendus to 2nd in 2 counts closing to 1st	Head to centre - female Head erect
&5-7 &8	3 Battements tendus to 2nd closing in 1st (trés, tré, tré) Battement tendu to 2nd closing 5th devant	Bras bas
	1. inverso	Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Atenção à mudança de dinâmicas no *battement tendu à la seconde* (2 em 1ª pos. e 3 a fechar em 5ª pos.); o primeiro *battement tendu à la seconde* fecha em 5ª pos. *derrière*; pressionar o chão com metatarsos quando fecha em *plié* e utilizar a elasticidade do *plié*.

7. *Battement glissé*

BATTEMENTS GLISSES

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		
&1-3 4 & 5-8 &1-4 5-6 7-8 &1-16	3 Battements glissés devant Hold Repeat to 2nd Repeat derrière Petit retiré passé devant Petit retiré passé derrière Repeat all in reverse	Head to centre Head erect Head to centre Head to barre on count 8 Head to barre on count 14 and to centre on count 16 Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Acento dentro no *battement glissé!*
Acento cima no *petit retiré!*

8. *Battement jeté*

BATTEMENTS JETES

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		Arm through 1st to 2nd on counts 3-4
&1	Battement jeté devant	
&2	Battement jeté to 2nd	Head erect
&3	Battement jeté derrière	Head to centre
4	Hold	
&5-8	4 Battements jetés to 2nd	Head erect
&1-8	Repeat in reverse	Head remains to centre on counts 1-4
		Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Acento fora! A perna não balança, o movimento tem de ser *staccatto* e alcançar a posição em extensão no tempo 1; pensar na imagem de acender o fósforo.

9. *Rond de jambe à terre*

RONDS DE JAMBE A TERRE

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- 1st position	Bras bas
Intro 4 counts		
1	Wait	
2	Wait	Arm through 1st
3	Dégagé to 4th derrière	Arm to 2nd
4	Hold	Head erect
1-2	Rond de jambe en dehors in 2 counts finishing in 4th derrière	
3-4	Repeat	
5-7	3 Ronds de jambe en dehors	
8	Pass through 1st to dégagé 4th devant	Head to centre
1-8	Repeat in reverse closing into 1st on count 8	Head erect on count 1 arm to bras bas on count 8
		Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: A preparação é diferente dos outros exercícios – começa em 1ª posição, braço em 1ª no tempo 2, perna e braço no 3! Não esquecer a preparação a meio do exercício em *dégagé devant*, para repetir tudo *en dedans*. Pensar na imagem da bacia como uma borboleta a abrir as asas para manter *o en dehors* na perna de apoio e na perna de trabalho.

10. *Assemblé soutenu à terre*

ASSEMBLES SOUTENUS A TERRE

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		<u>Arm to demi-seconde and bras bas - female</u>
1	Dégagé devant en fondu	Arm through 1st
2&a	Demi-rond de jambe à terre en dehors to 2nd stretching supporting leg	Arm to 2nd
3	Hold	
4	Close 5th derrière	Bras bas Head erect
5-8	Repeat en dedans	
1-5	Assemblé soutenu en dehors en fondu to 4th derrière drawing up to 5th en demi-pointes on count 5	Basic port de bras to 2nd on counts 1-4 and full port de bras to 5th on count 5
6-7	Hold	Arm through 2nd
8	Lower heels	Bras bas Head erect
1-16	Repeat en dedans	
		Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Coordenar as duas pernas no movimento de *plier* e de *étendre* – quando a perna de trabalho chega à posição à *la seconde* ou à posição *derrière*, as duas pernas esticam ao mesmo tempo. Na descida de ½ ponta, deslizar o pé da frente e pensar na imagem de puxar as calças para cima, para aplicar o *pull up*, mantendo os joelhos esticados.

11. *Battement fondu*

BATTEMENTS FONDUS

3 4	1 count = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm through 1st to 2nd
1-2a	Battement fondu devant to 45°	Arm through bras bas to 1st Head erect
3-4&	Battement fondu to 2nd	Arm to 2nd on count 4
a5-6&	Coupé dessous into battement fondu devant	Arm through bras bas to 1st Head erect
a7a	Coupé dessus	
8a	Straighten supporting leg closing 5th position	Arm 2nd
1-8	Repeat in reverse	
		Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: O primeiro *coupé é dessous* (*coupé devant* com o pé da barra). Coordenar as pernas, resistindo com a perna de apoio para esticar ao mesmo tempo da perna de trabalho.

12. *Battement frappé*

BATTEMENTS FRAPPES

2	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- 5th position	Bras bas
Intro		
4 counts		
1	Wait	
2	Wait	Arm 1st
3	Dégagé to 2nd	Arm 2nd
4	Place foot sur le cou-de-pied devant	
<hr/>		
1	Battement frappé devant	
2	Return to sur le cou-de-pied devant	
3-4	Repeat	
5-8&	4 Battements frappés to 2nd closing the first battement frappé derrière	Head erect
1-8&	Repeat in reverse closing into cou-de-pied devant en demi pointe on count &	
1-16	Repeat all en demi-pointe	
17	Close 5th en demi-pointes	Arm to 1st
18	Balance	Both arms to 1st
	Lower heels	Arms through 2nd to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Atenção à preparação diferente dos restantes exercícios; pensar novamente na imagem de acender um fósforo, como no *battement jeté*; os primeiros *battement frappé* em *pied plat*, são com o pé fletido e na repetição em $\frac{1}{2}$ ponta, o pé é esticado. Mostrar a sola da sapatilha no *retiré*, para manter o *en dehors* no pé

13. Rond de jambe en l'air

RONDS DE JAMBE EN L'AIR

3 4	1 count = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts		Arm through 1st to 2nd
1 a2 &a3 4 5-8 1-8	Extend leg à la seconde at 45° Single rond de jambe en dehors Double rond de jambe en dehors (reverso) Close 5th derrière Repeat en dedans Repeat all en demi-pointe but lowering heels on counts 4 and 8	Head erect Head to barre Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: No tempo 1 fazem primeiro *degagé à la seconde* e no tempo 2 relevé lent. Pensar na imagem do retângulo no tronco, sendo os vértices os ombros e as cristas ilíacas, para não desalinham o tronco nem as ancas quando a perna está em extensão fora do chão e quando fazem o *rond de jambe en l'air*; lembrar que no rond de jambe en'air en dehors a perna vai ter com o joelho da perna de apoio em linha reta, depois faz um pequeno círculo para a frente e no rond de jambe en dedans, a perna vem ligeiramente para a frente e depois faz a rotação para fora; atenção para não transferirem o peso para cima da barra quando repetem o exercício em ½ ponta, continuar a crescer e pensar na imagem do parafuso a girar em direção ao teto para aplicarem o *pull up* e na imagem das argolas em espiral do caderno à volta das pernas para manterem o *en dehors*.

14. *Petit battement sur le cou de pied*

PETITS BATTEMENTS SUR LE COU-DE-PIED

2	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- 5th position	Bras bas
Intro		
8 counts		
1-4	Wait	
5-6	Dégagé to 2nd	Arm demi-seconde - female
7	Place foot in petit battement position devant	Bras bas Head to centre - female
8	Hold	
2 {	1-2 Petit battement	
	&3 Petit battement	
4	Hold	
5-8	Repeat	
&1	Petit battement	
2	Hold	
&3-4	Repeat	
&5-6	Repeat	
7	Pass foot to petit battement position derrière	Head to barre
8	Hold	
1-14	Repeat in reverse	
15	Pass foot to petit battement position devant	Head to centre
16	Rise	
1-32	Repeat all en demi-pointe	
coda		
1-4	Close 5th en demi-pointes	Arm to 1st
5-8	Balance	Both arms 1st
1-4	Hold	Arms to 2nd replacing hand on barre
5-8	Lower heels	Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: O *cou de pied devant* é *arrondi*; Atenção aos acentos – 2 lentos e 1 rápido com pausa 2x, 3 rápidos com pausa e muda posição; pensar novamente na imagem da borboleta a abrir as asas para manter o *en dehors* nas duas pernas; aperna só mexe do joelho para baixo, como se fosse o pêndulo de um relógio.

15. Grand battement

GRANDS BATTEMENTS

4	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- 5th position	Bras bas
Intro		
2 counts		Arm through 1st to 2nd on counts 3-4
& 1	Grand battement devant	
2	Hold	
&3-4	2 Grands battements devant	
&5-8	Repeat to 2nd	Head erect
&1-4	Repeat derrière	Head to centre
&5-7	3 Retirés passés	Head to front foot on closings
8	Hold	Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Atenção aos acentos – acento dentro no *grand battement* e acento quando fecha 5ª no *retiré passé* (o *retiré* é em contratempo). Controlar a descida da perna, como fazem quando usam a banda elástica = resistência! Mostrar a sola da sapatilha no *retiré*, para manter o *en dehors* no pé, como no exercício de *rond de jambe en l'air*.

16. Développé passé

DEVELOPPES PASSES (A) - FEMALE EXERCISE

4	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- 5th position	Bras bas
Intro		
2 counts		Arm demi-seconde and bras bas
1-2	Développé devant	Full port de bras to 5th
3-4	Retiré	Arm through 1st
5-6	Développé to 2nd arabesque	
7	Dégagé derrière en fondu	
&	Straighten supporting leg	Arm to 2nd
8&	Close 5th derrière	Bras bas Head erect
1-2	Développé to 2nd	Basic port de bras to 2nd
3	Retiré	Bras bas
4-5	Rise	Full port de bras to 5th
6&	Coupé dessus	Arm through 2nd to bras bas
7&8	Pas de bourrée piqué dessous with ½ turn to face other side finishing en demi-plié	Arm to 1st
&	Straighten legs	Arm 2nd
1-16	Repeat to other side	Arm through bras bas on count 1
	Straighten legs	Arm 2nd
		Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Mostrar a sola da sapatilha no *retiré*, para manter o *en dehors* no pé, como no exercício de *rond de jambe en l'air* e *grand battement*; crescer no *arabesque*, pensar na imagem do parafuso e das espirais nas pernas, não forçar a lombar mas crescer para a perna conseguir subir, como quando puxam a perna com a banda elástica.

17. Grand rond de jambe en l'air

GRANDS RONDS DE JAMBE EN L'AIR

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm demi-seconde and bras bas - female
1-6	Grand rond de jambe en dehors	Basic port de bras to 2nd
7	Lower to <i>dégagé</i> derrière	
8	Close 5th derrière	Bras bas
1-8	Repeat in reverse	
		Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Pensar na imagem do retângulo no tronco, sendo os vértices os ombros e as cristas ilíacas, para não desalinharem o tronco nem as ancas quando a perna está em extensão; continuar a crescer e pensar na imagem do parafuso a girar em direção ao teto para aplicarem o *pull up* e na imagem das argolas em espiral do caderno à volta das pernas para manterem o *en dehors*. Não deixar o peso sair dos dedos da perna de apoio, quando a perna está *à la seconde*.

18. Adagio (Preparação para *Fouetté*)

EXERCISE FOR FOUETTE OF ADAGE

3	1 count = 1 bar	
4	Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 2 counts		Arm demi-seconde and bras bas - female
1-2	Développé to 2nd	Basic port de bras to 2nd Head erect
3	(Rise)	
4	Fouetté to face barre (<i>en dehors</i>)	Both hands on barre
5&a	Lower héél	
6	Hold	
a	Dégagé derrière	
7&a	Draw up to 5th en demi-pointes and ¼ turn to face other side	Arm through 1st to 2nd
8&a	Lower heels	Bras bas
1-8&a	Repeat to other side	
1-4	Repeat	
5&a	Leg to attitude derrière lowering heel	Head to front foot
6	Hold	
a	Dégagé derrière	
7&a	Draw up to 5th en demi-pointes and ¼ turn to face other side	Arm through 1st to 2nd
8&a	Lower heels	Bras bas
1-8&a	Repeat to other side	
		Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Não cair para cima da barra quando fazem o *fouetté*, manter o *pull up*; pensar nas forças de oposição – para cima e para baixo, para fora da perna de trabalho e para fora do peito, projectando as linhas! O movimento de *retiré* é no tempo 1, e na *attitude devant*, o calcanhar do pé da perna de trabalho deve estar na direção do teto; No movimento de *attitude*, puxar a coxa para cima, como se estivesse pousada no tampo de uma mesa, fazer força com o calcanhar do pé de trabalho para baixo e os dedos para cima, pena manter o *en dehors* do pé (como na posição de *arrondi* do exercício de *petit battement sur le cou de pied*)

19. *Grand battement en cloche*

GRANDS BATTEMENTS EN CLOCHE - MALE EXERCISE

3	1 count = 1 bar	
4	Commence:- 1st position	Bras bas
Intro		
4 counts		
1	Wait	
2	Wait	Arm 1st
3	Dégagé derrière	Arm to 2nd
4	Hold	Head erect
<hr/>		
1	Grand battement en cloche	
2	Return through 1st to dégagé derrière	
3-4	Repeat	
5-7	3 Grands battements en cloche	
8	Dégagé devant	Head to centre
1-8	Repeat in reverse	Head erect on count 1
1-16	Repeat all	
	Close 1st	Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Atenção à preparação diferente dos restantes exercícios – igual à preparação do exercício de *rond de jambe à terre*; acento para cima no grand battement, mas controlar a descida da perna; 2 *grand battement* com pausa no *degagé em cloche*, 3 rápidos que terminam em *degagé*. Pressionar os metatarsos contra o chão para conseguir subir mais a perna de trabalho.

20. Port de bras

~~PÖRT DE BRAS (A)~~

3 4	1 count = 1 bar Facing barre Commence:- 1st position	Bras bas
Intro 2 counts		Place hands on barre Head erect
a1-2&a		Downstage arm through bras bas 2nd and 5th and sideways bend upstage
3-4&		Recover opening arm through 2nd to bras bas
a5		Full port de bras to 5th Head fully turned towards raised arm
&a6		Bend back in upper body
&a7		Recover
8		Place hand on barre count 8
a1-8	Repeat to other side	
		Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: Manter o peso nos dedos dos pés e não nos calcanhares na ação de *port de bras en avant*; pensar em passar por cima de um obstáculo, para alongar o tronco sobre as pernas; subir desenrolando o tronco, mas manter os ombros para baixo (afastados das orelhas) e o peito aberto; pensar num fio que liga o dedo médio da mão ao topo da cabeça e manter esta relação do braço em 5ª pos. com a cabeça durante todo o movimento de *port de bras en avant*; no movimento de *cambré* pensar em dobrar a partir da linha do soutien, em vez de quebrar a partir da lombar; pensar em desenhar um arco com as costas, crescer primeiro, topo da cabeça em direção ao teto e depois passa por cima de um obstáculo – pensar na imagem do *cambré* de costas para a barra e passar por cima da barra.

21. Echappé relevé

ECHAPPES RELEVES - FEMALE EXERCISE

3 4	1 count = 1 bar Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts	<hr/>	
1-2	Echappé relevé to 4th and demi-plié in 4th	Arm 1st Head erect
3-4	Relevé in 4th and close 5th en demi-plié	
5-6	Echappé relevé in 4th	Arm 5th Head to centre
7-8	Echappé relevé changé in 2nd	Arm to 2nd and bras bas
1-8	Repeat with other foot devant	
1-16	Repeat all	
	Straighten legs	Both arms bras bas

Indicações importantes para este exercício: exercício igual ao exercício de pontas – pensar em afastar as duas pernas em simultâneo e pensar na imagem de puxar um fio de esparguete para aplicar o *pull up*; resistir na descida do echappé, pensando na sensação de pressionar a mini ball com os calcanhares, para utilizar a elasticidade e resistência do *plié*; manter os ombros alinhados com as ancas, na descida do echappé, não abandonando o corpo, mas mantendo o *pull up*.

22. Relevé devant e derrière

RELEVES DEVANT AND DERRIERE

2 4	2 counts = 1 bar Facing barre Commence:- 5th position	Bras bas
Intro 4 counts	<hr/>	
1-2	Relevé in 5th	Head to front foot
3-4	Relevé devant	
5-6	Relevé derrière	
7-8	Echappé relevé changé in 2nd	Head erect and to front foot on closing
1-8	Repeat to other side	
1-16	Repeat all	
	Straighten legs	Both arms to bras bas

Indicações importantes para este exercício: exercício igual ao exercício de pontas; pensar na imagem de puxar um fio de esparguete para aplicar o *pull up*; passar o pé pela perna de apoio, num movimento staccatto e mostrar a sola da sapatilha no retire; o retire é devant! Manter os ombros alinhados com as ancas, na descida do *échappé* e do *relevé retiré*, não abandonando o corpo, mas mantendo o *pull up*.

Réverence

Reflexão e observações

Propus exercícios mais específicos para os hamstrings, hip flexors, para melhorar as extensões em arabesque e exercícios para fortalecer os músculos das costas e para aumentar a flexibilidade das costas. Foquei todo o trabalho de barra netas competências físicas, estabelecendo o paralelismo das acções do corpo praticadas no chão.

Foi muito útil sistematizar as indicações importantes para cada exercício. Algumas alunas sabem identificar os pontos chave dos exercícios (alunas 1, 2, 4, 5 e 9) quando lhes pergunto, mas as outras ainda estão hesitantes. Desta forma garanti que a informação passou para todas e não apenas quando faço uma correcção individual.

Plano de Aula 35 – 16/04/2024

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 3ª fase

Objetivo: Potenciar a força e a estabilidade do core; desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose *arabesque*; promover flexibilidade dos *hip flexors* e das costas

Conteúdos: Exercícios adaptados do método BKFB e HM; Exercícios de barra de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 2h30

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller

Instrumentos de treino: banda elástica

Chão

1. *Pliés* em 1ª posição (banda elástica nas coxas)

Música	Descrição do exercício
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta
5-6	Junta joelhos
7-8	Estica pernas
1-2	<i>Flex</i>
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)
5-6	Junta em 6ª pos.
7-8	<i>Pointe tendu</i>
1-48	% 3x

2. *Battement tendu* (banda elástica nas coxas)

Música	Descrição do exercício
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>
5-6	Recolhe perna

7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% tudo

Repetir exercícios 1 e 2 em decúbito ventral

3. *Relevé lent* e *Grand battement* (banda elástica nos tornozelos)

Música	Descrição
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>
5-6	<i>Relevé lent devant</i>
7-8	Pousa perna
1-2	Recolhe perna
3-4	Estica pernas
5-8	<i>Grand battement devant</i>
1-16	% esquerda
1-32	% tudo

4. *Developpé* e *enveloppé* (banda elástica nos tornozelos)

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% à la seconde

Repetir exercícios 3 e 4 em decúbito ventral

5. *Cambré em arabesque*

Exercício/ Música	Descrição
¾	Pos. inicial: Posição de cisne (sentado em <i>arabesque</i> , com a perna da frente dobrada)
1-4	Desce tronco sobre perna
5-8	Eleva tronco
e 1	Roda cabeça para lado da perna de apoio
2-6	<i>Cambré</i>
7-8	Roda cabeça para a frente
1-32	% 3x
1-64	% outro lado

6. Enrolamentos com *arabesque* e *grand battement derrière*

Exercício/ Música	Descrição
2/4	Pos. inicial: 4 apoios (mãos e joelhos); mãos à largura dos ombros e joelhos afastados à largura das ancas
1-2	<i>Contraction</i>
3-4	<i>Release</i>
5-16	% 3x
1-2	<i>Contraction</i> levando o joelho direito à cabeça
3-4	<i>Release</i> alongando a perna em <i>degagé derrière</i>
5-16	% 3x
1-16	% tudo elevando a perna direita para <i>arabesque</i> . No final, pousar <i>degagé derrière</i>
1-16	8 <i>grands battements derrière</i>
	Pausa: sentar nos calcanhares e alongar costas
1-64	% com a outra perna

Barra (*Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*)

1. Pliés

Indicações importantes para este exercício: Manter o alinhamento dos ombros com as ancas, no movimento de plié e grand plié; Manter o peito aberto e os ombros alinhados para a frente em todos os port de bras, tendo em atenção o eixo vertical.

2. *Battement tendu*

Indicações importantes para este exercício: Atenção à mudança de dinâmicas no *battement tendu à la seconde* (2 em 1ª pos. e 3 a fechar em 5ª pos.); o primeiro *battement tendu à la seconde* fecha em 5ª pos. *derrière*; pressionar o chão com metatarsos quando fecha em *plié* e utilizar a elasticidade do plié.

3. *Battement glissé*

Indicações importantes para este exercício: Acento dentro no *battement glissé*! Acento cima no *petit retiré*!

4. *Battement jeté*

Indicações importantes para este exercício: Acento fora! A perna não balança, o movimento tem de ser staccatto e alcançar a posição em extensão no tempo 1; pensar na imagem de acender o fósforo.

5. Rond de jambe à terre

Indicações importantes para este exercício: A preparação é diferente dos outros exercícios – começa em 1ª posição, braço em 1ª no tempo 2, perna e braço no 3! Não esquecer a preparação a meio do exercício em *degagé devant*, para repetir tudo *en dedans*. Pensar na imagem da bacia como uma borboleta a abrir as asas para manter o *en dehors* na perna de apoio e na perna de trabalho.

6. *Assemblé soutenu à terre*

Indicações importantes para este exercício: Coordenar as duas pernas no movimento de *plié* e de *étendre* – quando a perna de trabalho chega à posição à *la seconde* ou à posição *derrière*, as duas pernas esticam ao mesmo tempo. Na descida de ½ ponta, deslizar o pé da frente e penas na imagem de puxar as calças para cima, para aplicar o *pull up*, mantendo os joelhos esticados.

7. *Battement fondu*

Indicações importantes para este exercício: O primeiro *coupé* é *dessous* (*coupé devant* com o pé da barra). Coordenar as pernas, resistindo com a perna de apoio para esticar ao mesmo tempo da perna de trabalho.

8. *Battement frappé*

Indicações importantes para este exercício: Atenção à preparação diferente dos restantes exercícios; pensar novamente na imagem de acender um fósforo, como no *battement jeté*; os primeiros *battement frappé* em *pied plat*, são com o pé fletido e na repetição em ½ ponta, o pé é esticado. Mostrar a sola da sapatilha no retire, para manter o *en dehors* no pé

9. *Rond de jambe en l'air*

Indicações importantes para este exercício: No tempo 1 fazem primeiro *degagé à la seconde* e no tempo 2 *relevé lent*. Pensar na imagem do rectângulo no tronco, sendo os vértices os ombros e as cristas ilíacas, para não desalinham o tronco nem as ancas quando a perna está em extensão fora do chão e quando fazem o *rond de jambe en l'air*; lembrar que no *rond de jambe en l'air en dehors* a perna vai ter com o joelho da perna de apoio em linha reta, depois faz um pequeno círculo para a frente e no *rond de jambe en l'air en dedans*, a perna vem ligeiramente para a frente e depois faz a rotação para fora; atenção para não transferirem o peso para cima da barra quando repetem o exercício em ½ ponta, continuar a crescer e pensar na imagem do parafuso a girar em direção ao teto para aplicarem o *pull up* e na imagem das argolas em espiral do caderno à volta das pernas para manterem o *en dehors*.

10. *Petit battement sur le cou de pied*

Indicações importantes para este exercício: O cou de pied devant é arrondi; Atenção aos acentos – 2 lentos e 1 rápido com pausa 2x, 3 rápidos com pausa e muda posição; pensar novamente na imagem da borboleta a abrir as asas para manter o en dehors nas duas pernas; a perna só mexe do joelho para baixo, como se fosse o pêndulo de um relógio.

11. *Grand battement*

Indicações importantes para este exercício: Atenção aos acentos – acento dentro no grand battement e acento quando fecha 5ª no retire passé (o retire é em contratempo). Controlar a descida da perna, como fazem quando usam a banda elástica = resistência! Mostrar a sola da sapatilha no retiré, para manter o en dehors no pé, como no exercício de rond de jambe en l'air.

12. *Developpé passé*

Indicações importantes para este exercício: Mostrar a sola da sapatilha no retiré, para manter o en dehors no pé, como no exercício de rond de jambe en l'air e grand battement; crescer no arabesque, pensar na imagem do parafuso e das espirais nas pernas, não forçar a lombar mas crescer para a perna conseguir subir, como quando puxam a perna com a banda elástica; pas de bourré piqué por retiré.

13. *Grand rond de jambe en l'air*

Indicações importantes para este exercício: Pensar na imagem do retângulo no tronco, sendo os vértices os ombros e as cristas ilíacas, para não desalinham o tronco nem as ancas quando a perna está em extensão; continuar a crescer e pensar na imagem do parafuso a girar em direção ao teto para aplicarem o pull up e na imagem das argolas em espiral do caderno à volta das pernas para manterem o en dehors. Não deixar o peso sair dos dedos da perna de apoio, quando a perna está à la seconde.

14. Adagio (Preparação para *Fouetté*)

Indicações importantes para este exercício: Não cair para cima da barra quando fazem o *fouetté*, manter o *pull up*; pensar nas forças de oposição – para cima e para baixo, para fora da perna de trabalho e para fora do peito, projectando as linhas! O movimento de *retiré* é no tempo 1, e na *attitude devant*, o calcanhar do pé da perna de trabalho deve estar na direção do teto; No movimento de *attitude*, puxar a coxa para cima, como se estivesse pousada no tampo de uma mesa, fazer força com o calcanhar do pé de trabalho para baixo e os dedos para cima, pena manter o *en dehors* do pé (como na posição de *arrondi* do exercício de *petit battement sur le cou de pied*)

15. *Grand battement en cloche*

Indicações importantes para este exercício: Atenção à preparação diferente dos restantes exercícios – igual à preparação do exercício de *rond de jambe à terre*; acento para cima no *grand battement*, mas controlar a descida da perna; 2 *grand battement* com pausa no *degagé en cloche*, 3 rápidos que terminam em *degagé*. Pressionar os metatarsos contra o chão para conseguir subir mais a perna de trabalho.

16. *Port de bras*

Indicações importantes para este exercício: Manter o peso nos dedos dos pés e não nos calcanhares na ação de *port de bras en avant*; pensar em passar por cima de um obstáculo, para alongar o tronco sobre as pernas; subir desenrolando o tronco, mas manter os ombros para baixo (afastados das orelhas) e o peito aberto; pensar num fio que liga o dedo médio da mão ao topo da cabeça e manter esta relação do braço em 5ª pos. com a cabeça durante todo o movimento de *port de bras en avant*; no movimento de *cambré*, pensar em dobrar a partir da linha do soutien, em vez de quebrar a partir da lombar; pensar em desenhar um arco com as costas, crescer primeiro, topo da cabeça em direção ao teto e depois passa por cima de um obstáculo – pensar na imagem do *cambré* de costas para a barra e passar por cima da barra.

17. *Echappé relevé*

Indicações importantes para este exercício: exercício igual ao exercício de pontas – pensar em afastar as duas pernas em simultâneo e pensar na imagem de puxar um fio de esparguete para aplicar o *pull up*; resistir na descida do *echappé*, pensando na sensação de pressionar a *mini ball* com os calcanhares, para utilizar a elasticidade e resistência do *plié*; manter os ombros alinhados com as ancas, na descida do *echappé*, não abandonando o corpo, mas mantendo o *pull up*.

18. *Relevé devant e derrière*

Indicações importantes para este exercício: exercício igual ao exercício de pontas; pensar na imagem de puxar um fio de esparguete para aplicar o *pull up*; passar o pé pela perna de apoio, num movimento *staccatto* e mostrar a sola da sapatilha no *retiré*; o *retiré* é *devant*! Manter os ombros alinhados com as ancas, na descida do *échappé* e do *relevé retire*, não abandonando o corpo, mas mantendo o *pull up*.

Ensaio das coreografias para o Espetáculo do Dia Mundial da Dança

Réverence

Reflexão e observações

Esta aula foi observada pela Professora Dra Vanda Nascimento, orientadora de Estágio. Não foi possível realizar todos os exercícios planeados, uma vez que optou-se por demorar mais tempo a marcar os exercícios e a corrigir pormenores técnicos e interpretativos que se consideraram relevantes e determinantes para a interiorização dos conteúdos programáticos. As alunas estiveram motivadas, compenetradas e responderam muito bem às correcções que lhes foram dadas – não só nesta aula, mas ao longo das últimas aulas- aplicando-as e demonstrando uma maior consciência corporal. Revelam também uma maior capacidade de transposição dos conteúdos trabalhados no chão para o trabalho de barra. O registo escrito das indicações importantes para cada exercício, facilitou a definição e transmissão verbal dos momentos-chave para cada exercício. As alunas também já conseguem identificar estes momentos, verbalizando-os quando lhes é solicitado (Por exemplo: O que é que temos de pensar quando fazemos um plié? Resistência, empurrar o chão, manter o alinhamento dos ombros com as ancas...). A aula prolongou-se para além do horário normal, uma vez que foi necessário ensaiar as coreografias para o espectáculo do Dia Mundial da Dança. Neste momento foi possível verificar uma aplicação dos conteúdos técnicos realizados nesta aula e também das correcções específicas que foram dadas, na execução da coreografia (por exemplo: prolongar as linhas e as extensões, utilizar as cabeças, o *épaulement*, os olhares, manter o alinhamento durante dos ombros sobre as ancas e respeitar as direcções do corpo no espaço...).

Correcções/sugestões dadas pela Orientadora Vanda Nascimento:

Plié – manter o alinhamento dos ombros com as ancas, não rodar o tronco para fora, rodar só a cabeça; *battement tendu* – pousar o calcanhar no chão antes de fechar em plié 5ª posição; *battement fondu* – coordenação entre as duas pernas que têm de esticar em simultâneo. Antecipar a perna de trabalho, pensando no movimento elástico do *fondu* e do *plié*, como o próprio nome indica *fondu* de chocolate ou de queijo = derreter. Dizer a palavra *fondu* e *plié* com a sílaba tónica arrastada e suavemente, enquanto executam o exercício, para aplicar a dinâmica certa. Lembrar que nos *coupés*, o joelho é a primeira parte da perna a mexer e por isso o movimento parte da rotação externa; usar o braço em 1ª posição nos *retiré passé* do exercício de *grand battement*, para ajudar depois no exercício de *pirouettes* do centro.

Plano de Aula 36 – 22/04/2024

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 3ª fase

Objetivo: Potenciar a força e a estabilidade do *core*; desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose *arabesque*; promover flexibilidade dos *hip flexors* e das costas

Conteúdos: Exercícios adaptados do método BKFB e HM; Exercícios de barra de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 1h45 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller e New Classics 2 Inspirational Ballet Class Music de David Plumpton

Instrumentos de treino: banda elástica

Chão

1. *Pliés* em 1ª posição (banda elástica nas coxas)

Música	Descrição do exercício
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta
5-6	Junta joelhos
7-8	Estica pernas
1-2	<i>Flex</i>
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)
5-6	Junta em 6ª pos.
7-8	<i>Pointe tendu</i>
1-48	% 3x

2. *Battement tendu* (banda elástica nas coxas)

Música	Descrição do exercício
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>

5-6	Recolhe perna
7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% tudo

Repetir exercícios 1 e 2 em decúbito ventral

3. *Relevé lent e grand battement* (banda elástica nos tornozelos)

Música	Descrição
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>
5-6	<i>Relevé lent devant</i>
7-8	Pousa perna
1-2	Recolhe perna
3-4	Estica pernas
5-8	<i>Grand battement devant</i>
1-16	% esquerda
1-32	% tudo

4. *Developpé e enveloppé* (banda elástica nos tornozelos)

Exercício/ Música	Descrição
$\frac{3}{4}$	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Developpé devant</i> (mantendo perna de apoio em plié)
5-6	<i>Enveloppé</i>
7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% à la seconde

Repetir exercícios 3 e 4 em decúbito ventral

Barra (*Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*)

5. *Pliés*

Indicações importantes para este exercício: Manter o alinhamento dos ombros com as ancas, no movimento de *plié* e *grand plié*; Manter o peito aberto e os ombros alinhados para a frente em todos os *port de bras*, tendo em atenção o eixo vertical. Não rodar o tronco para fora, rodar apenas a cabeça.

6. *Battement tendu*

Indicações importantes para este exercício: Atenção à mudança de dinâmicas no *battement tendu à la seconde* (2 em 1ª pos. e 3 a fechar em 5ª pos.); o primeiro *battement tendu à la seconde* fecha em 5ª pos. *derrière*; pressionar o chão com metatarsos quando fecha em *plié* e pousar o calcanhar no chão antes de fechar em *plié* 5ª posição; utilizar a elasticidade do *plié*.

7. *Battement glissé*

Indicações importantes para este exercício: Acento dentro no *battement glissé*! Acento cima no *petit retiré*!

8. *Battement jeté*

Indicações importantes para este exercício: Acento fora! A perna não balança, o movimento tem de ser *staccatto* e alcançar a posição em extensão no tempo 1; pensar na imagem de acender o fósforo.

9. *Rond de jambe à terre*

Indicações importantes para este exercício: A preparação é diferente dos outros exercícios – começa em 1ª posição, braço em 1ª no tempo 2, perna e braço no 3! Não esquecer a preparação a meio do exercício em *degagé devant*, para repetir tudo *en dedans*. Pensar na imagem da bacia como uma borboleta a abrir as asas para manter o *en dehors* na perna de apoio e na perna de trabalho.

10. *Assemblé soutenu à terre*

Indicações importantes para este exercício: Coordenar as duas pernas no movimento de *plié* e de *étendre* – quando a perna de trabalho chega à posição à *la seconde* ou à posição *derrière*, as duas pernas esticam ao mesmo tempo. Na descida de ½ ponta, deslizar o pé da frente e penas na imagem de puxar as calças para cima, para aplicar o *pull up*, mantendo os joelhos esticados.

11. *Battement fondu*

Indicações importantes para este exercício: O primeiro *coupé* é *dessous* (*coupé devant* com o pé da barra). Coordenar as pernas, resistindo com a perna de apoio para esticar ao mesmo tempo da perna de trabalho; antecipar o movimento da perna de trabalho; o movimento deve ser elástico (tal como no *plié*);

pensar na definição de *fondué*, ou seja, derreter, para aplicar a dinâmica correta; lembrar que nos *coupés*, o joelho é a primeira parte da perna a mexer e por isso o movimento parte da rotação externa.

12. *Battement frappé*

Indicações importantes para este exercício: Atenção à preparação diferente dos restantes exercícios; pensar novamente na imagem de acender um fósforo, como no *battement jeté*; os primeiros *battement frappé* em *pied plat*, são com o pé fletido e na repetição em ½ ponta, o pé é esticado. Mostrar a sola da sapatilha no *retiré*, para manter o *en dehors* no pé

13. *Rond de jambe en l'air*

Indicações importantes para este exercício: No tempo 1 fazem primeiro *degagé à la seconde* e no tempo 2 *relevé lent*. Pensar na imagem do rectângulo no tronco, sendo os vértices os ombros e as cristas ilíacas, para não desalinham o tronco nem as ancas quando a perna está em extensão fora do chão e quando fazem o *rond de jambe en l'air*; lembrar que no *rond de jambe en l'air en dehors* a perna vai ter com o joelho da perna de apoio em linha reta, depois faz um pequeno círculo para a frente e no *rond de jambe en l'air dedans*, a perna vem ligeiramente para a frente e depois faz a rotação para fora; atenção para não transferirem o peso para cima da barra quando repetem o exercício em ½ ponta, continuar a crescer e pensar na imagem do parafuso a girar em direção ao teto para aplicarem o *pull up* e na imagem das argolas em espiral do caderno à volta das pernas para manterem o *en dehors*.

14. *Petit battement sur le cou de pied*

Indicações importantes para este exercício: O *cou de pied devant* é *arrondi*; Atenção aos acentos – 2 lentos e 1 rápido com pausa 2x, 3 rápidos com pausa e muda posição; pensar novamente na imagem da borboleta a abrir as asas para manter o *en dehors* nas duas pernas; a perna só mexe do joelho para baixo, como se fosse o pêndulo de um relógio.

15. *Grand battement*

Indicações importantes para este exercício: Atenção aos acentos – acento dentro no *grand battement* e acento quando fecha 5ª no *retiré passé* (o *retiré* é em contratempo). Controlar a descida da perna, como fazem quando usam a banda elástica = resistência! Mostrar a sola da sapatilha no *retiré*, para manter o *en dehors* no pé, como no exercício de *rond de jambe en l'air*.

16. *Developpé passé*

Indicações importantes para este exercício: Mostrar a sola da sapatilha no *retiré*, para manter o *en dehors* no pé, como no exercício de *rond de jambe en l'air* e *grand battement*; crescer no *arabesque*, pensar na imagem do parafuso e das espirais nas pernas, não forçar a lombar mas crescer para a perna conseguir subir, como quando puxam a perna com a banda elástica; *pas de bourré piqué* por *retiré*.

17. *Grand Rond de jambe en l'air*

Indicações importantes para este exercício: Pensar na imagem do retângulo no tronco, sendo os vértices os ombros e as cristas ilíacas, para não desalinham o tronco nem as ancas quando a perna está em extensão; continuar a crescer e pensar na imagem do parafuso a girar em direção ao teto para aplicarem o *pull up* e na imagem das argolas em espiral do caderno à volta das pernas para manterem o *en dehors*. Não deixar o peso sair dos dedos da perna de apoio, quando a perna está *à la seconde*.

18. *Adagio* (Preparação para *Fouetté*)

Indicações importantes para este exercício: Não cair para cima da barra quando fazem o *fouetté*, manter o *pull up*; pensar nas forças de oposição – para cima e para baixo, para fora da perna de trabalho e para fora do peito, projetando as linhas! O movimento de retire é no tempo 1, e na *attitude devant*, o calcanhar do pé da perna de trabalho deve estar na direção do teto; No movimento de *attitude*, puxar a coxa para cima, como se estivesse pousada no tampo de uma mesa, fazer força com o calcanhar do pé de trabalho para baixo e os dedos para cima, pena manter o *en dehors* do pé (como na posição de *arrondi* do exercício de *petit battement sur le cou de pied*)

19. *Grand battement en cloche*

Indicações importantes para este exercício: Atenção à preparação diferente dos restantes exercícios – igual à preparação do exercício de *rond de jambe à terre*; acento para cima no *grand battement*, mas controlar a descida da perna; 2 *grand battement* com pausa no *degagé em cloche*, 3 rápidos que terminam em *degagé*. Pressionar os metatarsos contra o chão para conseguir subir mais a perna de trabalho.

20. *Port de bras*

Indicações importantes para este exercício: Manter o peso nos dedos dos pés e não nos calcanhares na ação de *port de bras en avant*; pensar em passar por cima de um obstáculo, para alongar o tronco sobre as pernas; subir desenrolando o tronco, mas manter os ombros para baixo (afastados das orelhas) e o peito aberto; pensar num fio que liga o dedo médio da mão ao topo da cabeça e manter esta relação do braço em 5ª pos. com a cabeça durante todo o movimento de *port de bras en avant*; no movimento de *cambré*, pensar em dobrar a partir da linha do soutien, em vez de quebrar a partir da lombar; pensar em desenhar um arco com as costas, crescer primeiro, topo da cabeça em direção ao teto e depois passa por cima de um obstáculo – pensar na imagem do *cambré* de costas para a barra e passar por cima da barra.

21. *Echappé relevé*

Indicações importantes para este exercício: exercício igual ao exercício de pontas – pensar em afastar as duas pernas em simultâneo e pensar na imagem de puxar um fio de esparguete para aplicar o *pull up*; resistir na descida do echappé, pensando na sensação de pressionar a *mini ball* com os calcanhares, para utilizar a elasticidade e resistência do *plié*; manter os ombros alinhados com as ancas, na descida do echappé, não abandonando o corpo, mas mantendo o *pull up*.

22. *Relevé devant e derrière*

Indicações importantes para este exercício: exercício igual ao exercício de pontas; pensar na imagem de puxar um fio de esparguete para aplicar o *pull up*; passar o pé pela perna de apoio, num movimento *staccatto* e mostrar a sola da sapatilha no *retiré*; o *retiré* é *devant*! Manter os ombros alinhados com as ancas, na descida do echappé e do *relevé retiré*, não abandonando o corpo, mas mantendo o *pull up*.

Réverence

Reflexão e observações

As alunas lembravam-se de todas as indicações que foram dadas na última aula em que realizamos estes exercícios. Complementei com mais algumas indicações importantes! O trabalho de barra está bastante positivo e os exercícios consolidados. Podem desenvolver a capacidade interpretativa e qualidade de movimento, assim como podem trabalhar no sentido de respirarem em conjunto, sentindo-se umas às outras, como num corpo de baile. Os exercícios de *battement fondu*, *developpé passé* e *adagio*, são os que necessitam de maior cuidado a nível de execução técnica e musicalidade.

Plano de Aula 37 – 23/04/2024

Técnica de Dança Clássica – 2º ano do Ensino Artístico Especializado

Lecionação Acompanhada – 3ª fase

Objetivo: Potenciar a força e a estabilidade do *core*; desenvolver consciência e memória muscular do correto alinhamento na pose *arabesque*; promover flexibilidade dos *hip flexors* e das costas

Conteúdos: Exercícios adaptados do método BKFB e HM; Exercícios de centro de *Vocational Graded Examinations in Dance, Intermediate Classical Ballet*.

Duração: 1h45 minutos

Suporte musical: Music for the young ballet class de Rob Thaller e New Classics 2 Inspirational Ballet Class Music de David Plumpton

Instrumentos de treino: banda elástica

Chão

1. *Pliés* em 1ª posição (banda elástica nas coxas)

Música	Descrição do exercício
2/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 6ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	Afasta joelhos na pos. borboleta
5-6	Junta joelhos
7-8	Estica pernas
1-2	<i>Flex</i>
3-4	Abre <i>en dehors</i> (1ª pos. flex)
5-6	Junta em 6ª pos.
7-8	<i>Pointe tendu</i>
1-48	% 3x

2. *Battement tendu* (banda elástica nas coxas)

Música	Descrição do exercício
4/4	Pos. inicial: Em decúbito dorsal, 1ª pos., <i>pointe tendu</i> .
1-2	<i>Plié</i>
3-4	<i>Battement tendu devant</i>

5-6	Recolhe perna
7-8	Estica pernas
1-8	% esquerda
1-32	% tudo

Repetir exercícios 1 e 2 em decúbito ventral

CENTRO

3. 1st Port de Bras

1ST PORT DE BRAS (A)

4	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- En ouvert 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		<u>Arms to demi-seconde and bras bas - female</u>
1-4	Dégagé devant on counts 1-2	Arms through 1st to <i>effacé devant</i>
5-6	Hold	Left arm to 2nd Head to 5
7&	Close 5th devant	
8	Hold	Bras bas Head to 1
1-4	Dégagé back leg to 2nd on counts 1-2	Arms through 1st to <i>écarté devant</i>
5-6	Rotation with ¼ turn to dégagé devant en ouvert	Left arm to 2nd right arm undersweeps to 3rd
&7	Hold	Right arm to 2nd Head to 6
&8	Close 5th devant	Bras bas Head to 1
1-16	Repeat to other side	

Indicações importantes para este exercício: Manter o alinhamento dos ombros por cima das ancas; Prolongar o movimento dos braços e projetar as linhas, usando as costas e prolongando a energia até aos dedos das mãos; usar as cabeças e o *épaulement*; no *chassé en avant*, deixar o calcanhar de trás no chão em 4ª pos. até transferir o peso para *degagé derrière*.

4. Temps lié

TEMPS LIE

4 4	2 counts = 1 bar Commence:- En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms to demi-seconde - female
&	Demi-plié	Arms through bras bas
1	Dégagé devant en fondu	Arms 1st
&2	Transfer weight through demi-plié to dégagé derrière	Arms to 4th left arm raised Head to 1
3	Raise leg to <i>attitude derrière en croisé</i>	
4	Close 5th derrière en face	Arms through 2nd to bras bas
&	Demi-plié	Arms through 1st
5	Dégagé front foot to 2nd en fondu	Arms 2nd
&6	Transfer weight through demi-plié to dégagé in 2nd	
7	Raise leg en l'air	
8	Close 5th devant en croisé	Bras bas Head to 1
&1-8	Repeat to other side	
&1-16	Repeat in reverse using <i>attitude devant en croisé</i>	

May also be taken en avant using 2nd arabesque and en arrière using 2nd arabesque line.

Indicações importantes para este exercício: No *temps lié en avant*, manter o calcanhar de trás no chão em 4ª pos. até transferir o peso para *attitude derrière*; pensar em subir a coxa quando fazem *attitude derrière*; manter a relação do braço em 5ª pos. com a cabeça, pensar na imagem do fio que liga o dedo médio à testa; no *temps lié à la seconde*, pousar primeiro os dedos no chão e depois o calcanhar e manter o peso no centro (manter o eixo); pensar nas forças de oposição no *relevé lent* – parafuso para alongar o tronco e cabeça em direção ao teto e empurrar o chão com o pé da perna de apoio

5. *Battement tendu*

BATTEMENTS TENDUS (A)

<p>2 4</p> <p>Intro 4 counts</p> <hr/> <p>&1-2 &3 4 &5-8 &1-4 5 6 7-8 &1-16</p>	<p>2 counts = 1 bar</p> <p>Commence:- En croisé 5th position Right foot devant</p> <p>2 Battements tendus devant Battement tendu devant closing en demi-plié Straighten legs Repeat derrière 4 Battements tendus to 2nd using right foot closing en demi-plié on count 4 Dégagé to 2nd en face with front foot Close 5th derrière en croisé Rise and lower Repeat to other side</p>	<p>Bras bas</p> <p>Arms through 1st to 3rd left arm forward on counts 3-4 Head to front arm</p> <hr/> <p>Arms 2nd arabesque line Arms to 2nd Head to 6 on count 8</p> <p>Head to 1 Bras bas Head remains to 1</p>
---	---	---

Indicações importantes para este exercício: Aplicar as mesmas correções que foram dadas no exercício da barra; acento dentro! Manter a direção certa do corpo no espaço principalmente no *écarté devant*; cabeça para público do *battement tendu devant*, *à la seconde* e *écarté devant*; cabeça sobre o braço em 2º arabesque; no rise, pensar na imagem de puxar um fio de esparguete, para subir e crescer, arrastando os dedos do pé da frente; forçar os calcanhares para a frente, para manter o en dehors.

6. Chassé com rotation e fouette à terre

CHASSES WITH ROTATION AND FOUETTE A TERRE

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- En ouvert 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms to demi-seconde and bras bas - female
a1	Chassé passé en arrière en croisé	Arms through 1st
&a2	Dégagé croisé devant	Arms to 4th right arm raised Head to 1
3-4	Transfer weight through demi-plié to dégagé derrière	Head erect
5	Pivot with ¼ turn	
&a6	Continue pivots with rotation to dégagé croisé devant	Arms to 4th left arm raised Head to 1
7	Close 5th devant	
a	Dégagé front foot to 2nd	Open arm to 2nd Head to 5
8	Close 5th derrière	Bras bas Head to 1
a1-8	Repeat to other side	
a1-16	Repeat all in reverse using fouetté à terre instead of rotation	

Indicações importantes para este exercício: Fechar bem a 5ª pos. antes de fazer o *chassé passé en arrière*; pousar o calcanhar de trás em *plié* 4ª pos. no *temps lié en avant*; manter o peso sobre a perna de apoio no *rotation*, aplicar *pull up* e rodar o calcanhar, mantendo os dedos na mesma posição; não dobrar os joelhos quando fecha as pernas em 5ª pos.- pensar na imagem de puxar as calças para cima para aplicar o *pull up*.

7. *Grand battement*

GRANDS BATTEMENTS

4	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms through 1st to 2nd Head to 1
&1-3	3 Grands battements devant	
4	Hold	
&5-7	3 Grands battements to 2nd using right leg	
8	Hold	
&1-3	3 Grands battements derrière	
4	Hold	
&5	Rise in 5th drawing front foot across	Full port de bras to 5th
6	Hold	
7	Lower heels	Arms to 2nd Head erect
8	Hold	
&1-16	Repeat to other side	Bras bas on count 16

Indicações importantes para este exercício: Mais força nas costas para uma melhor colocação dos braços, logo, melhor suporte do tronco e utilização dos músculos do *core* para conseguir subir as pernas; acento em cima, mas controlar a descida da perna; usar os dedos pelo chão, mostrando o *degagé*, para conseguir subir as pernas; *rise* e não *relevé*, subir os braços em 5ª pos. num só tempo! No *grand battement derrière*, manter o alinhamento dos ombros sobre as ancas, pensar na imagem do retângulo, sendo os 4 vértices, os ombros e as cristas ilíacas;

8. *Single pirouette en dehors* de 5ª posição

PIROUETTES

SINGLE PIROUETTES EN DEHORS FROM 5TH POSITION

2	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts		
1-2	Relevé 5th	Arms 1st
3-4	Relevé devant	Arms 3rd right arm forward
5-6	Single pirouette en dehors closing 5th derrière	Arms 1st
7	Straighten legs	Arms to 2nd
8	Demi-plié	Bras bas
1-8	Repeat to other side	
1-14	Repeat all	
15	Straighten legs	Demi-bras on count 15
16	Hold	
		Bras bas

Indicações importantes para este exercício: *Retiré devant* num só tempo; colocar o pé na patela do joelho e rodar o pé *en dehors*, mostrando a sola da sapatilha; manter o joelho *en dehors* durante a *pirouette*; controlar a descida para plié, usando a elasticidade e a resistência dos músculos; usar o foco; manter os ombros para baixo; juntas as omoplatas e subir os cotovelos para colocar os braços de forma correta, ajudando no equilíbrio e na manutenção do eixo.

9. *Double pirouette en dehors* de 4ª posição

DOUBLE PIROUETTES EN DEHORS FROM 4TH POSITION

2 2	2 counts = 1 bar	
	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts	<hr/>	<hr/> Arms through 1st on count 4
1	Dégagé right foot to 2nd	Arms to 2nd
2	Close 5th derrière	
3-4	Dégagé derrière and demi-plié in 4th	Arms 3rd right arm forward on count 4
5-6	Double pirouette en dehors closing 5th derrière	Arms 1st
7	Straighten legs	Arms 2nd
8	Hold	
1-8	Repeat to other side	
1-14	Repeat all	
15	Straighten legs	Demi-bras
16	Hold	
		Bras bas

Indicações importantes para este exercício: Não deixar desalinhar a anca da perna que faz *dégagé derrière* para plié em 4ª pos.; empurrar o chão no *plié* e pensar na imagem de parafuso para conseguir ficar em ½ ponta até ao final da *pirouette*; usar a elasticidade e resistência do *plié*.

10. *Pirouette en dedans*

PIROUETTES EN DEDANS

3 4	1 count = 1 bar	
	Commence:- En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts	<hr/>	<hr/>
1	Dégagé devant	Arms 1st Head erect
2	Transfer weight onto front leg en fondu	Arms 3rd right arm forward Head to 1
3-4	Single pirouette en dedans with fouetté movement finishing en croisé	Arms 1st
5-8	Repeat to other side	
1-4	Repeat to first side with double pirouette	
5-8	Straighten legs on counts 5-6 and hold	Arms through 5th and 2nd to bras bas
1-16	Repeat all to other side	

Indicações importantes para este exercício: Manter o alinhamento dos ombros sobre as ancas; não deixar que o braço que está em 2ª pos. vá para trás do ombro; avançar o calcanhar da perna de apoio ao mesmo tempo do movimento de *fouetté*; acento dentro no *retiré devant*; rodar o calcanhar do pé de apoio, empurrando-o para a frente.

11. Posé pirouette en dedans

POSES PIROUETTES EN DEDANS - FEMALE EXERCISE

2 4	1 count = 1 bar Commence:- Corner 8 En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts	Dégagé devant on count 3	Arms through 1st to 3rd right arm forward Head to 6 on counts 3-4
1-7&	7 Posés pirouettes en dedans in retiré derrière	
8	Finish 4th en fondu en croisé	Demi-bras Head to 1
	Stretch supporting leg to dégagé derrière	Arms 2nd
	Close 5th	Bras bas
	Also to be taken to other side	

Indicações importantes para este exercício: Transferir o peso para o pé de apoio, sem inclinar o tronco; fechar os braços em 1ª pos. num movimento só e coordenado com a posição de *retire derrière*; pousar o calcanhar no chão de cada vez que faz a preparação para o *piqué retire*; empurrar ombros para baixo, juntar omoplatas, abrir o peito e fechar abdominais, para colocar melhor os braços e para usar os músculos do core, ajudando a manter o equilíbrio e o eixo.

12. Adagio – Fouetté of Adage

FOUETTE OF ADAGE - FEMALE EXERCISE

4	2 counts = 1 bar	
4	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 2 counts		Arms demi-seconde and bras bas
1-4	Développé right leg to 2nd	Arms through 1st to 2nd Head erect
5-6	Pivots into 1st arabesque de côté	
7-8	Hold	
1-2	Lower to dégagé en fondu	Right arm undersweeps through 1st into 3rd arabesque line allongé Head to 1
&3	Coupé dessous en ouvert and petit développé to dégagé devant en fondu	Reverse port de bras through 1st to demi-seconde
4	Hold	
&5-6	Step forward and assemblé soutenu en tournant en dedans finishing en demi-pointes en croisé	Full port de bras to 5th
7-8	Lower heels en face	Arms through 2nd to bras bas
1-14	Repeat to other side	
15	Step into <i>classical pose</i>	Reverse port de bras through 1st
16	Hold	
	Close 5th derrière	Bras bas

Indicações importantes para este exercício: *retiré* no tempo 1; manter a sensação de crescer no *developpé*; pensar na imagem do parafuso e das forças de oposição para aplicar o *pull up*; crescer na perna de apoio e não sentar na anca; avançar o calcanhar da perna de apoio e manter os dedos no chão; projetar o olhar e alongar as linhas do 1º *arabesque*; esticar as duas pernas no *arabesque*; manter o peso na perna da frente no *degagé derrière en fondu*; juntar a perna de trás à da frente, usando os músculos internos das coxas (pensar na imagem do esparguete) antes de fazer o *coupé développé devant*; coordenar os braços com as pernas no *assemblé soutenu en tournant* – fechar em 5ª pos. ½ ponta e subir braços para 5ª pos. em simultâneo; movimento mais contínuo e respirado.

13. *Petit changement*

PETITS CHANGEMENTS

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts		
1-5	5 Petits changements	Head towards front foot on count 5 - female
6-7	Straighten legs	
8	Demi-plié	Head erect - female
1-8	Repeat to other side	
1-16	Repeat all omitting demi-plié	

Indicações importantes para este exercício: Manter a verticalidade do eixo durante todo o exercício; usar mais *plié*; mostrar a 1ª pos. dos pés no ar durante o *changement*; não afastar demasiado as pernas.

14. *Echappé sauté en croix*

ECHAPPES SAUTES EN CROIX

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- En croisé 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts		
1-2	Echappé sauté in 4th	Arms through 1st to 3rd left arm forward Head to 1
3-4	Echappé sauté changé in 2nd en face finishing en croisé	Arms 2nd on count 3 bras bas on count 4
5-6	Echappé sauté in 4th en croisé	Arms 3rd right arm forward on count 5 bras bas on count 6 Head erect
7	Changement with ½ turn to the right to face 8	
8	Changement with ½ turn to the right to face 6	
1-8	Repeat to other side	
1-16	Repeat all	

Indicações importantes para este exercício: Antecipar o *plié* para conseguir mostrar a 5ª pos. dos pés no ar (em anacrusa) antes de afastar as pernas; definir bem as direções do corpo no espaço – não virar demasiado o corpo

17. *Echappé sauté battu*

ECHAPPES SAUTES BATTUS FERMES

2	2 counts = 1 bar	
4		
	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts	<hr/>	
1-6	3 Echappés sautés battus fermés changé	
7	Straighten legs	
8	Demi-plié	
5-8	Repeat to other side	
1-8	Repeat all omitting final demi-plié	

18. *Entrechat quatre*

ENTRECHATS QUATRE - FEMALE EXERCISE

2	2 counts = 1 bar	
4		
	Commence:- En face 5th position Right foot devant	Bras bas
Intro 4 counts	<hr/>	
1-2	2 Entrechats quatre	
3	Changement battu	Head to 5
&4	Straighten legs and demi-plié	
5-8	Repeat to other side	
1-8	Repeat all omitting final demi-plié	

19. Brisé

BRISES - FEMALE EXERCISE

6 8	2 counts = 1 bar Commence:- En face 5th position Right foot derrière	Bras bas
Intro 4 counts		Arms through 1st to 3rd right arm forward on counts 3-4
&1	Brisé dessus	
&2	Straighten legs and demi-plié	
&3-4	Repeat	
&5	Pas de chat	
&a6	Pas de bourrée dessous commencing with right leg	Arms to 2nd and bras bas
7-8	Straighten legs and demi-plié	Arms through 1st to 3rd left arm forward
&1-8	Repeat to other side	
&1-16	Repeat all omitting final demi-plié	Arms remain bras bas on counts 15-16

20. Grand jeté

GRANDS JETES EN AVANT - FEMALE EXERCISE

2 4	2 counts = 1 bar Commence:- Corner 8 En croisé 5th position Right foot derrière	Bras bas
Intro 4 counts		
1 2-3 4	Wait Chassé en arrière dégagé devant Hold	Arms through 1st to demi-bras
&a1-2	3 Runs and grand jeté en avant	Arms through 2nd bras bas and 1st to 2nd arabesque
&a3-6	Repeat twice	
&	Coupé dessous	Arms through bras bas
7-8	Chassé en avant to <i>effacé derrière</i>	
	Close 5th derrière	Bras bas
	Also to be taken to other side	

Réverence

Reflexão e observações

Na primeira parte da aula (chão e exercícios 1 a 5 do centro), foram lembradas as indicações dadas na aula passada e foram dadas novas indicações para os exercícios de centro. Nem todas as alunas conseguiram memorizar os exercícios de centro, mas são capazes de aplicar as correcções e relevam maior consciência corporal. A segunda parte da aula foi observada pela directora da Escola, Professora Ana Mangericão e as alunas realizaram todos os exercícios previstos para a prova global. Revelam algumas dificuldades na execução dos saltos de allegro e grand allegro, mas esta foi uma secção da aula em que não tive participação no decorrer do ano lectivo.

No final da aula, despedi-me das alunas com um até breve, pois esta foi a nossa última aula juntas., mas continuarei a acompanhá-las noutras actividades da escola, nomeadamente no espectáculo do dia Mundial da Dança e no do Final do Ano lectivo. Tirámos as fotografias na postura de cisne e pose arabesque e, ainda, fotografias de grupo. Foi um momento de nostalgia e de sensação de dever cumprido. Espero vê-las também na sua Prova Global de TDC, pois será o culminar de todo o trabalho desenvolvido, para o qual também contribuí, com muito prazer.

Apêndice 8 – Fotografias – Fase 1 (Observação)



Figura 18 - Exercício de *battement tendu* do método BKFB



Figura 19- Exercício de *developpé* do método BKFB

Apêndice 9 – Fotografias - Fase 2 (Lecionação Acompanhada)



Figura 20 – Exercício cisne do método BKFB



Figura 21 – Exercícios para a rotação externa

Apêndice 10 – Fotografias – Fase 3 (Lecionação autónoma)



Figura 22 – Exercícios do HM com *mini ball*



Figura 23 – Exercícios adaptados do BKFB e HM com *stretch band*

Apêndice 11 – Fotografias – Postura do cisne e Pose Arabesque

Fotografias tiradas a 17 de outubro (1), 5 de dezembro (2), 20 de fevereiro (3) e 30 de abril (4)

Figura 24 – Aluna 1 Postura do cisne com a perna direita

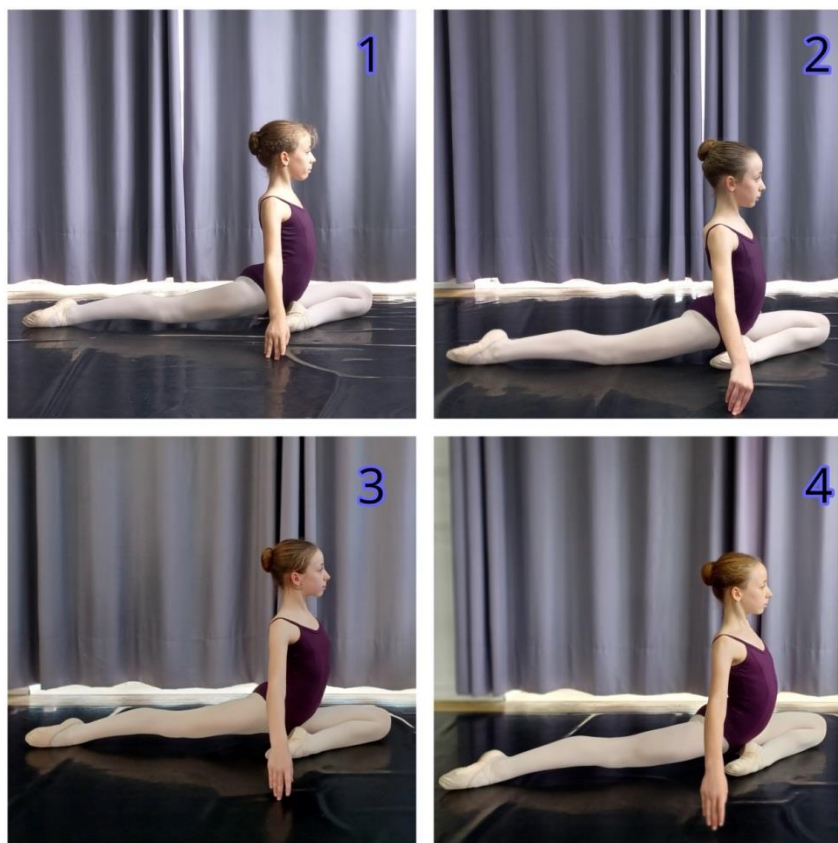


Figura 25 - Aluna 1 Postura do cisne com a perna esquerda

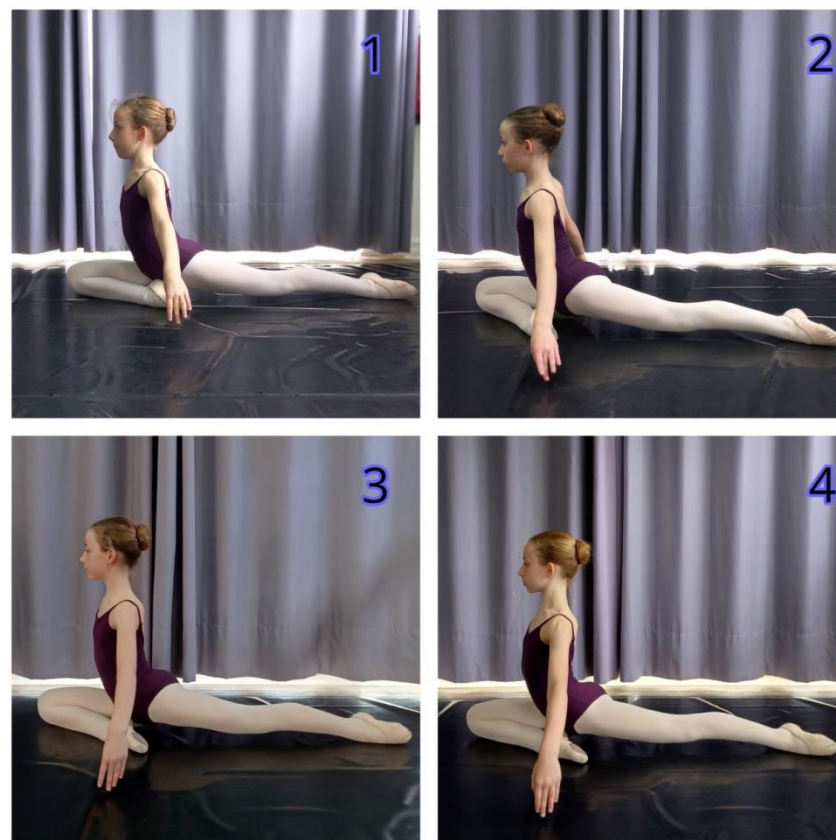


Figura 26 - Aluna 1 Pose arabesque com a perna direita

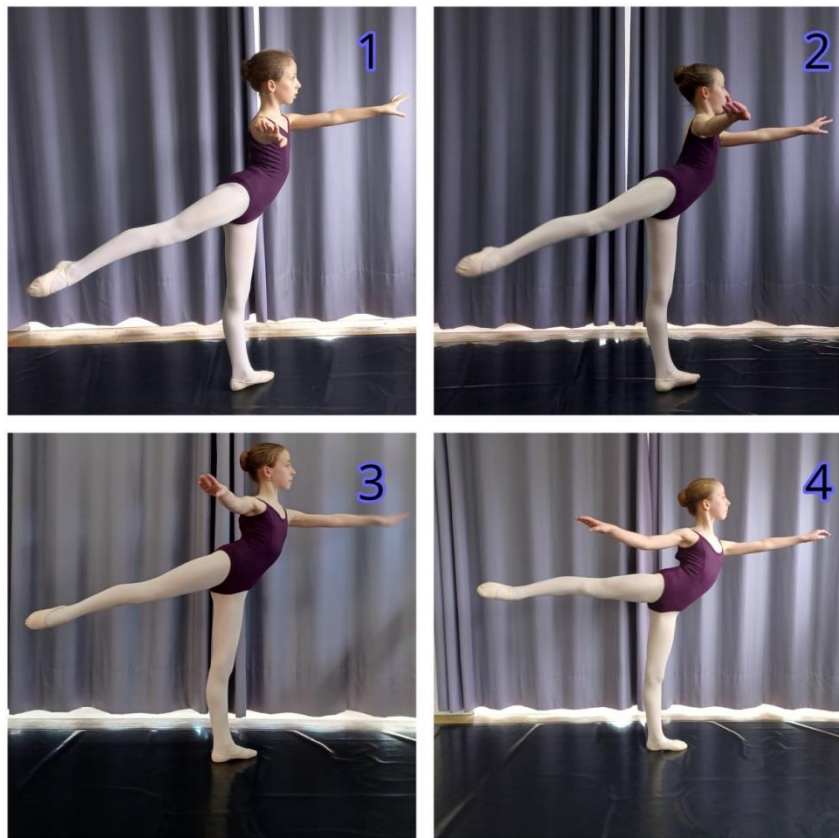


Figura 27 - Aluna 1 Pose arabesque com a perna esquerda

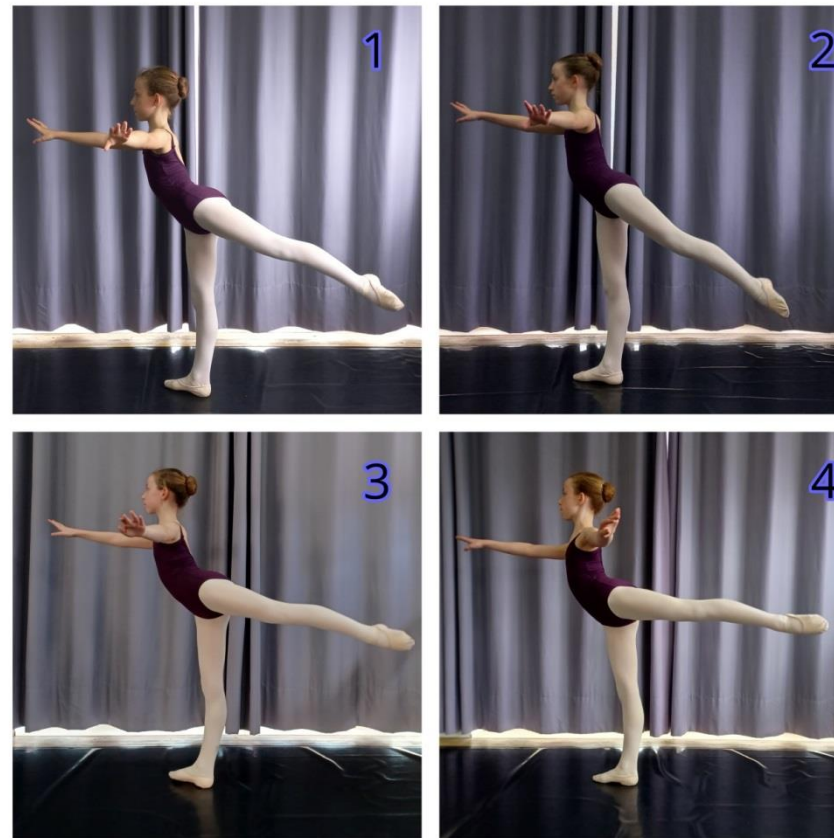


Figura 28 – Aluna 2 Postura do cisne com a perna direita

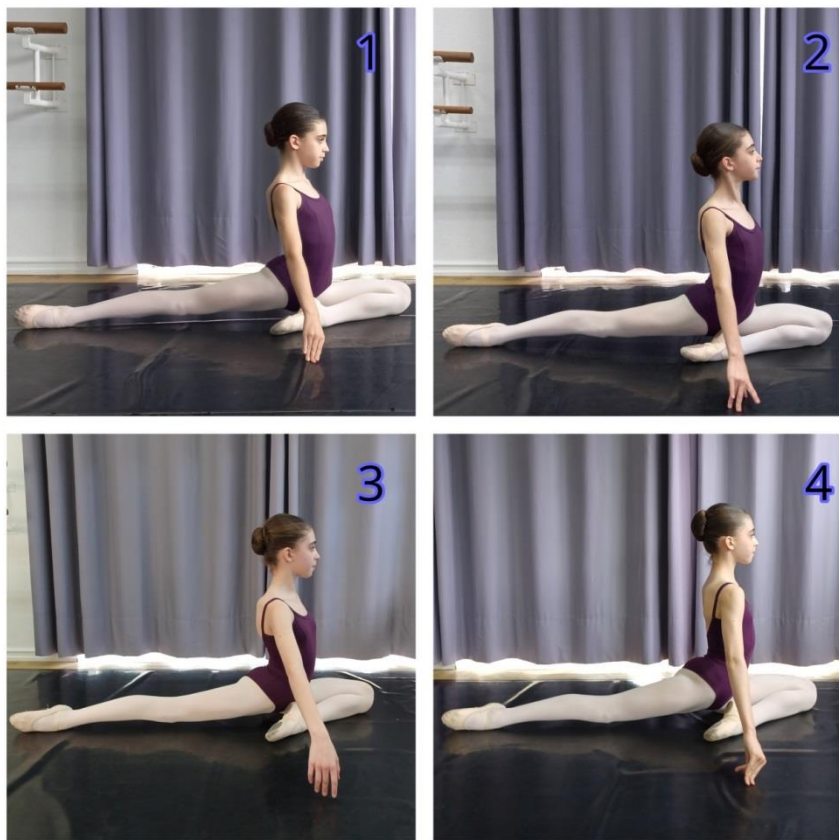


Figura 29 - Aluna 2 Postura do cisne com a perna esquerda

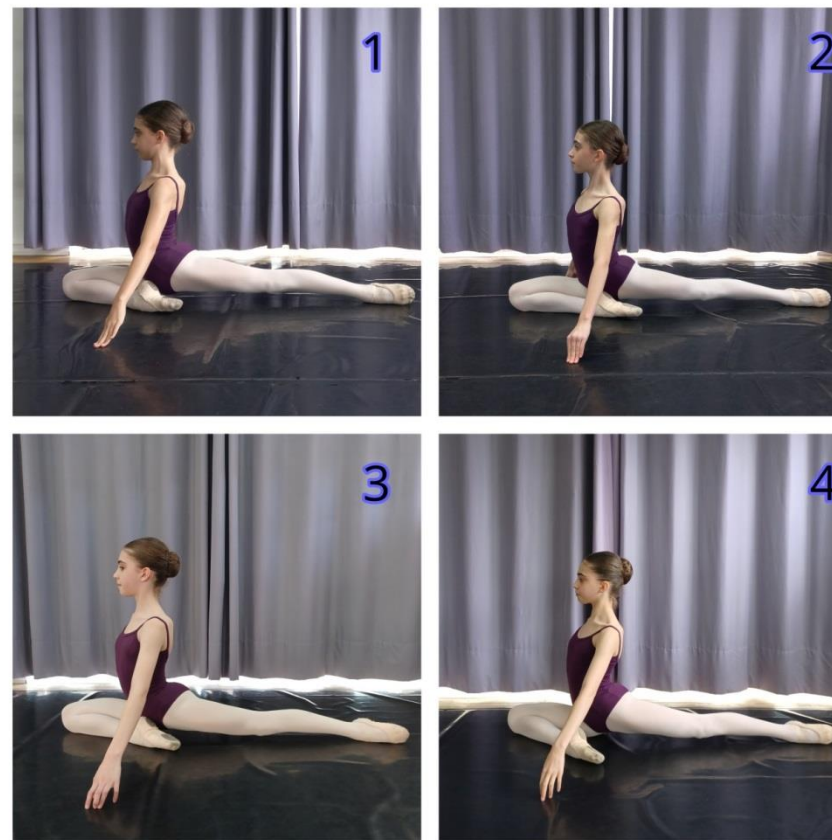


Figura 30 – Aluna 2 Pose arabesque com a perna direita

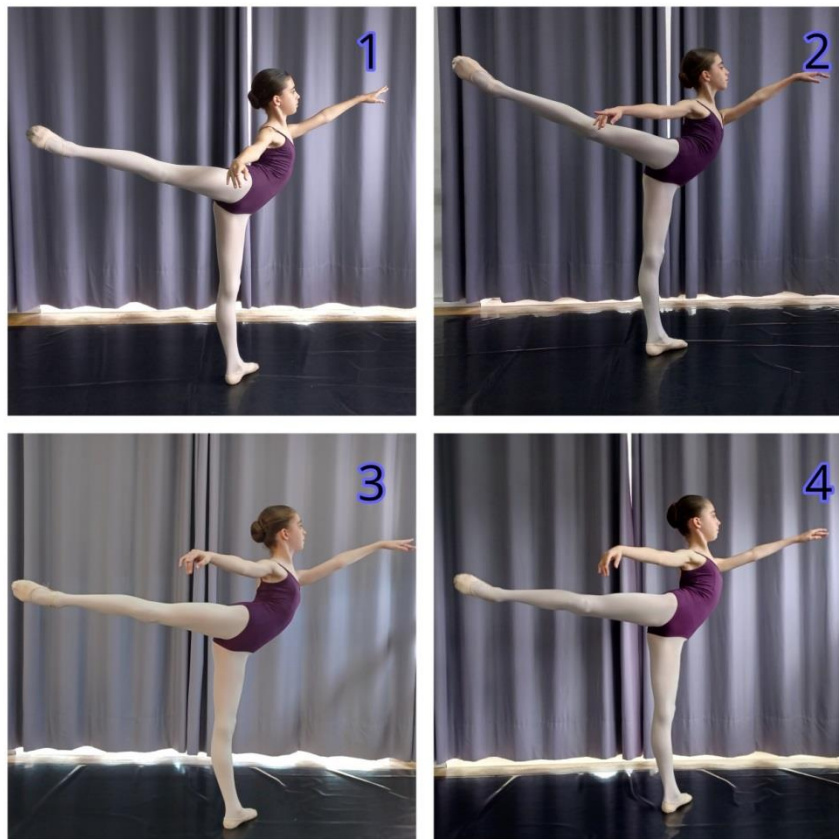


Figura 31 - Aluna 2 Pose arabesque com a perna esquerda

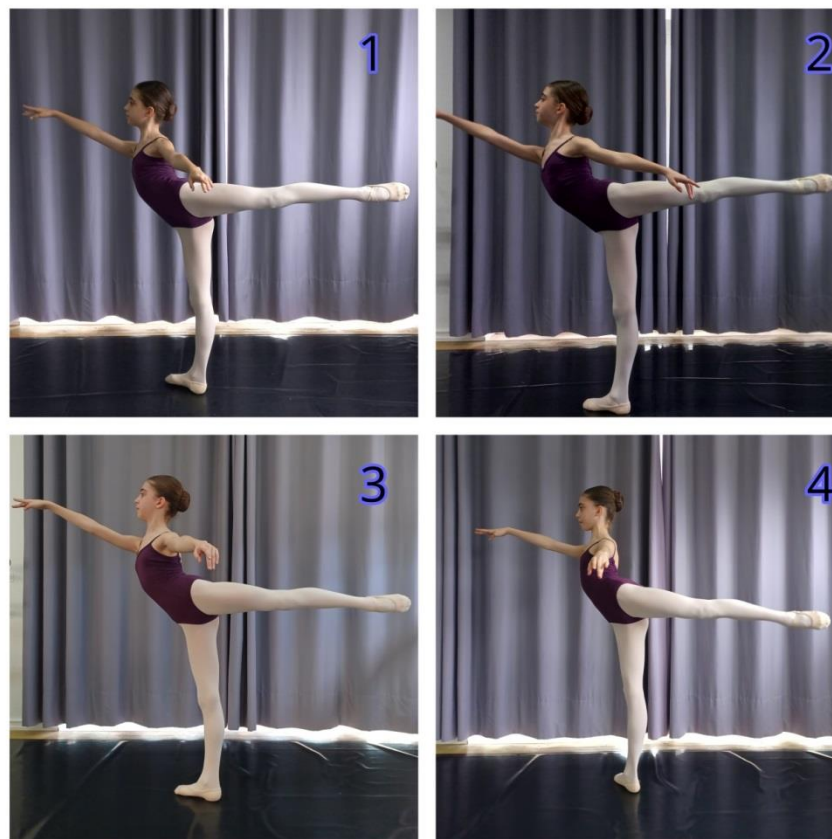


Figura 32 – Aluna 3 Postura do cisne com a perna direita

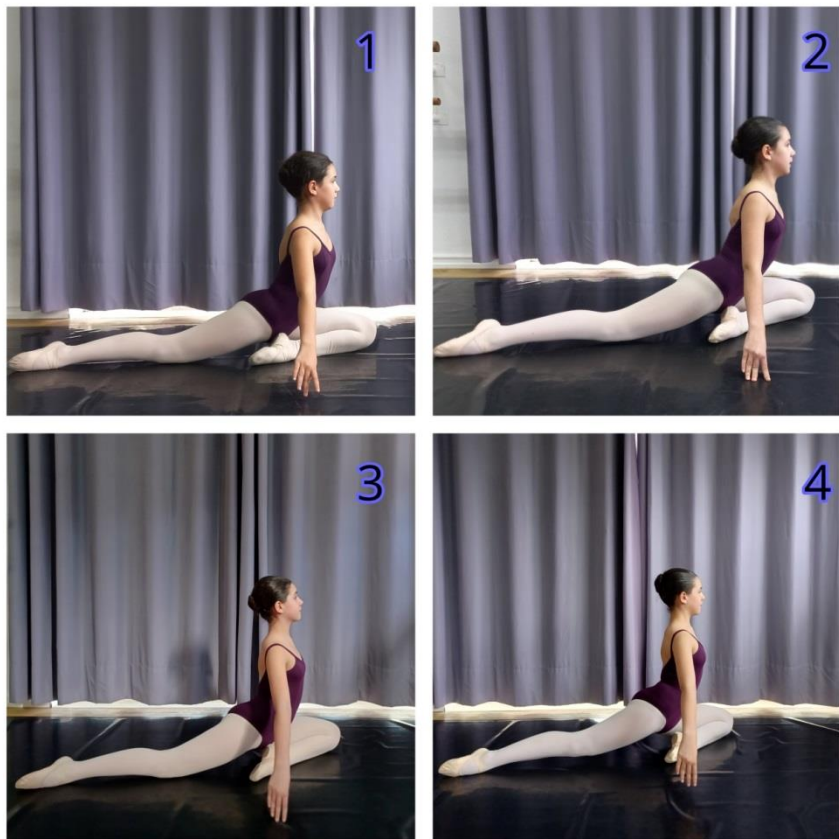


Figura 33 - Aluna 3 Postura do cisne com a perna esquerda

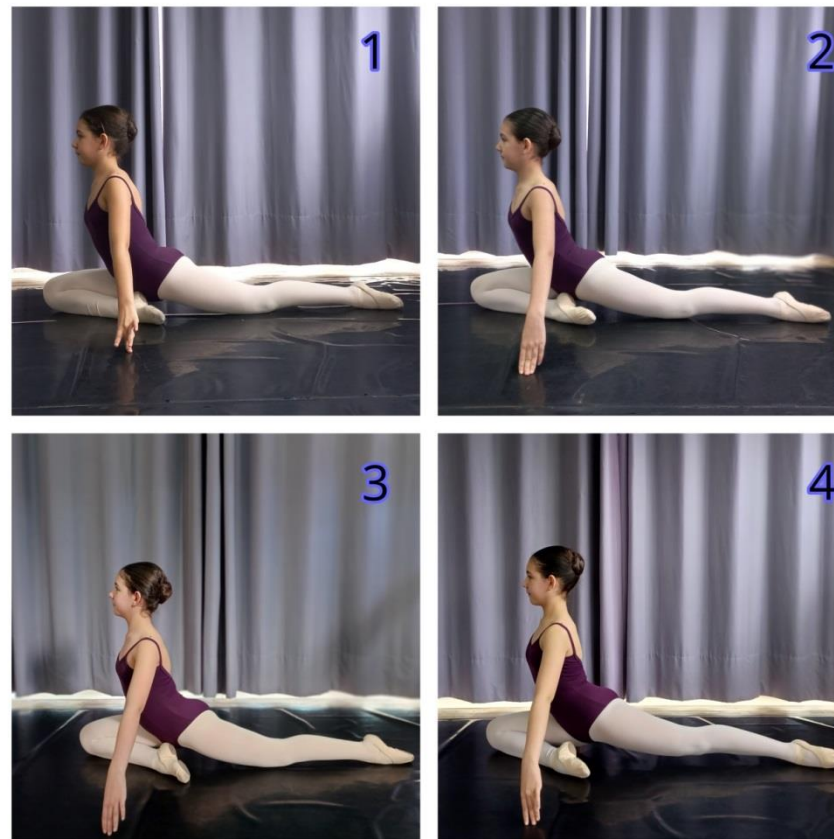


Figura 34 - Aluna 3 Pose arabesque com a perna direita



Figura 35 - Aluna 3 Pose arabesque com a perna esquerda

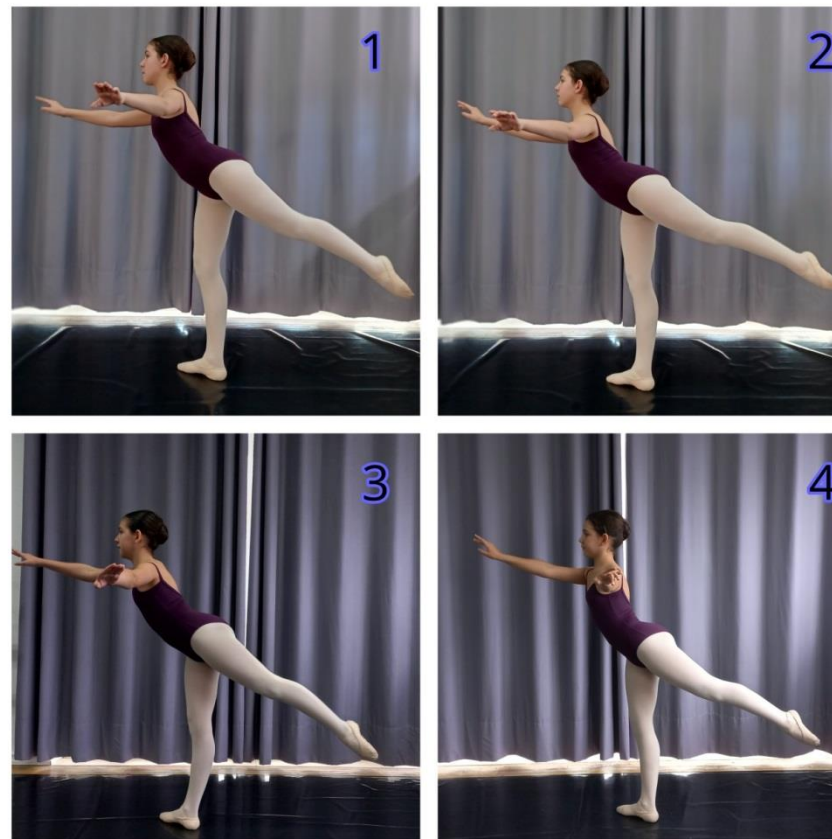


Figura 36 – Aluna 4 Postura do cisne com a perna direita

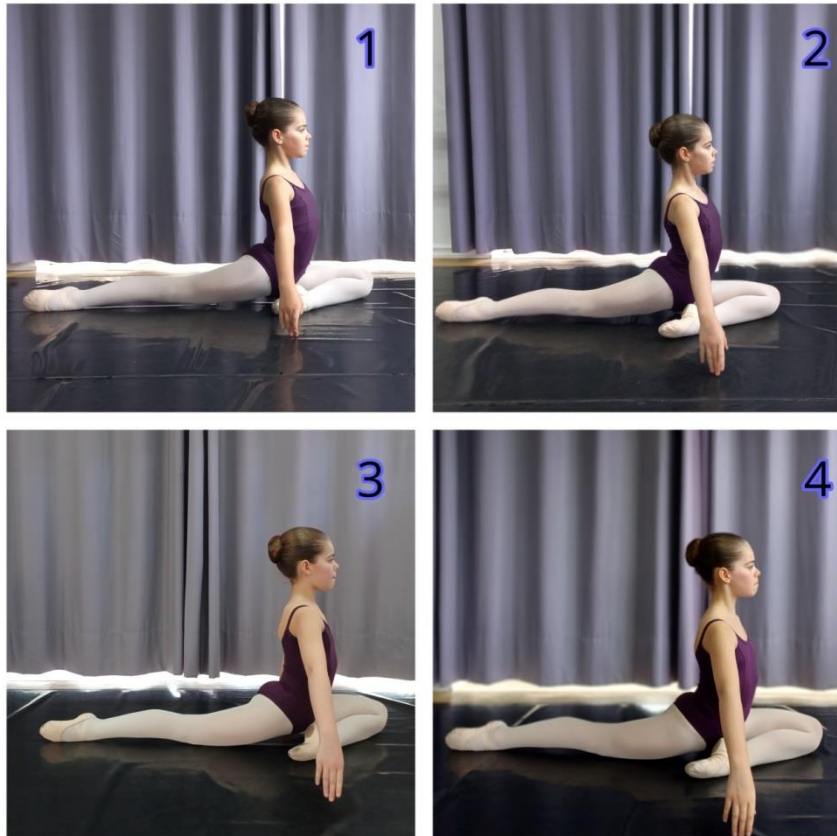


Figura 37 - Aluna 4 Postura do cisne com a perna esquerda



Figura 38 - Aluna 4 Pose arabesque com a perna direita



Figura 39 - Aluna 4 Pose arabesque com a perna esquerda



Figura 40 - Aluna 5 Postura do cisne com a perna direita

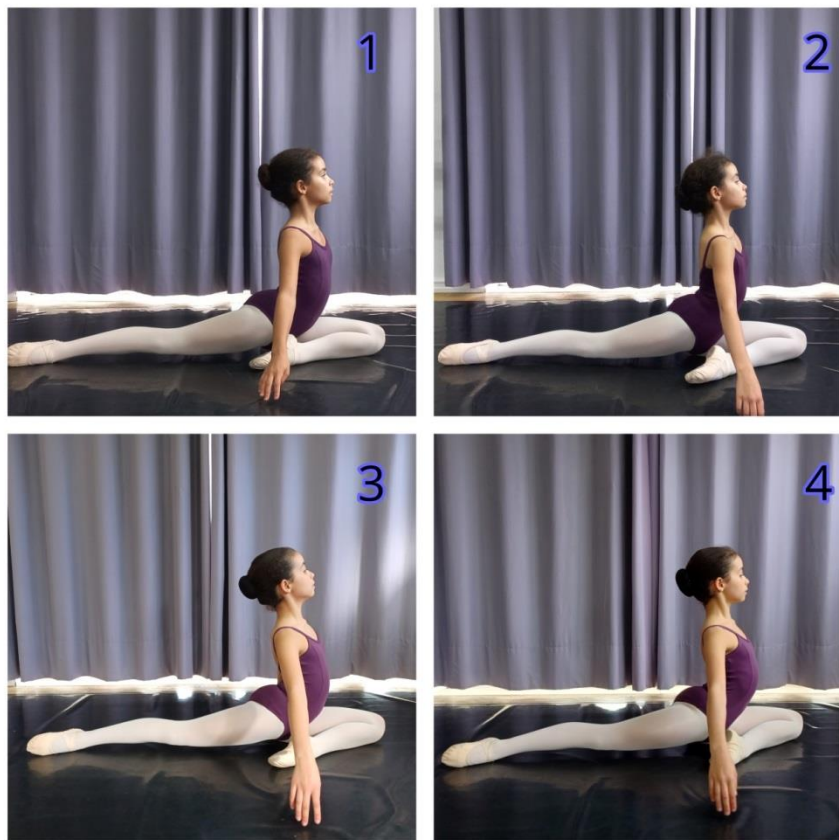


Figura 41 - Aluna 5 Postura do cisne com a perna esquerda

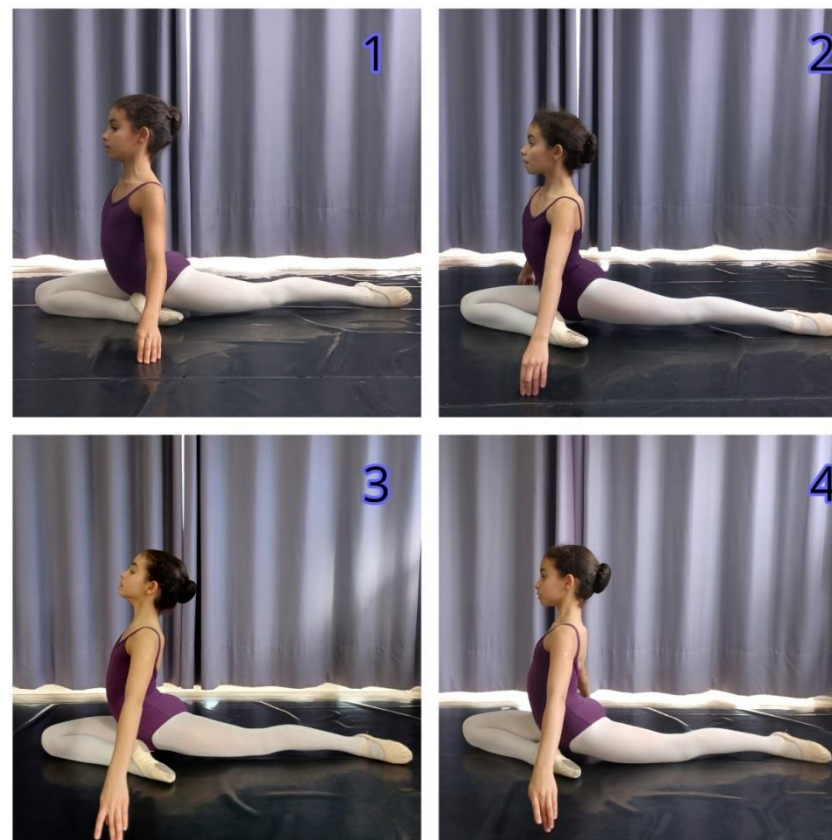


Figura 42 - Aluna 5 Pose arabesque com a perna direita

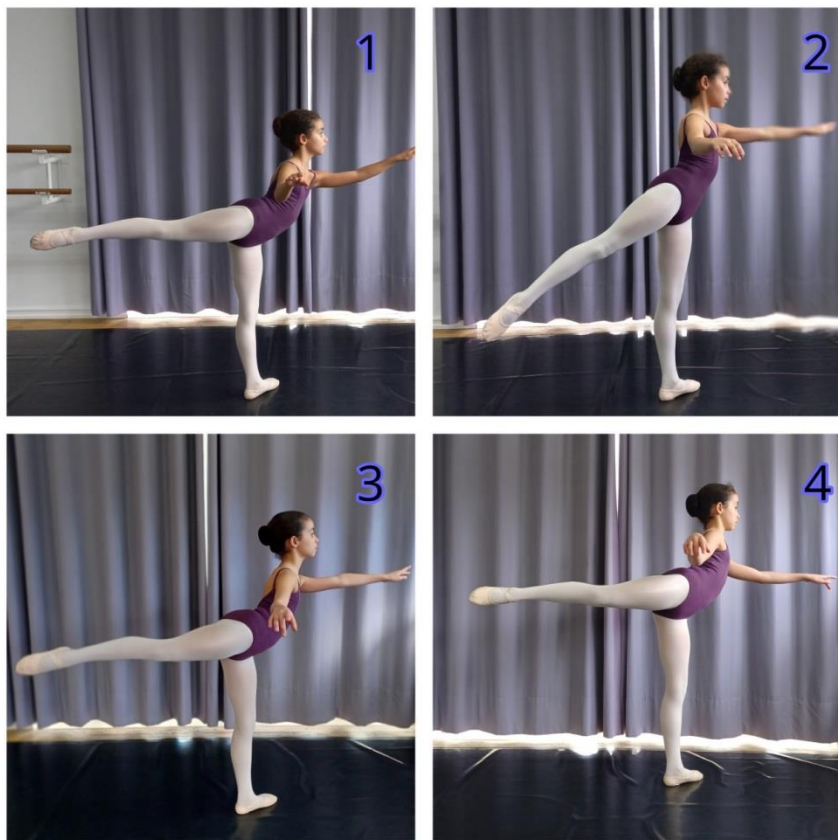


Figura 43 - Aluna 5 Pose arabesque com a perna esquerda

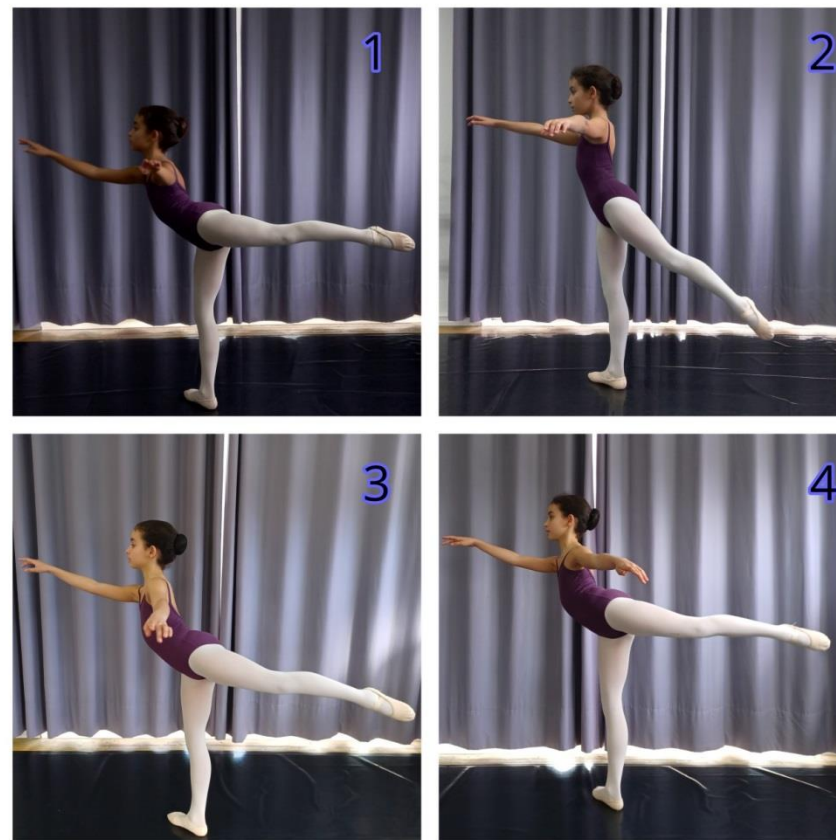


Figura 44 – Aluna 6 Postura do cisne com a perna direita

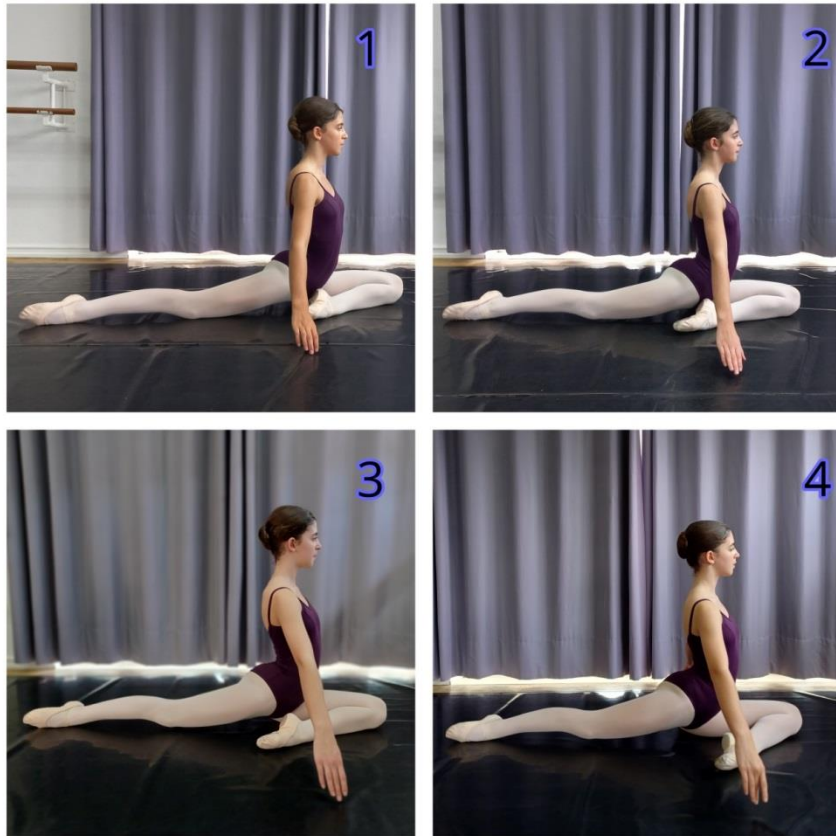


Figura 45 - Aluna 6 Postura do cisne com a perna esquerda

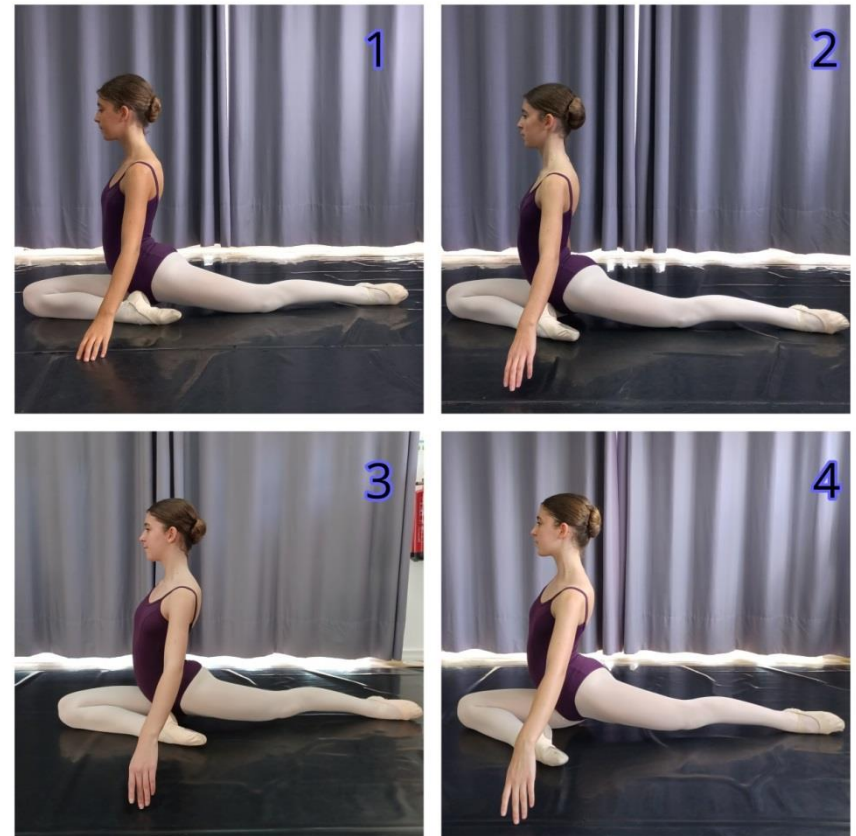


Figura 46 – Aluna 6 Pose Arabesque com a perna direita



Figura 47 - Aluna 6 Pose Arabesque com a perna esquerda



Figura 48 – Aluna 7 Postura do cisne com a perna direita

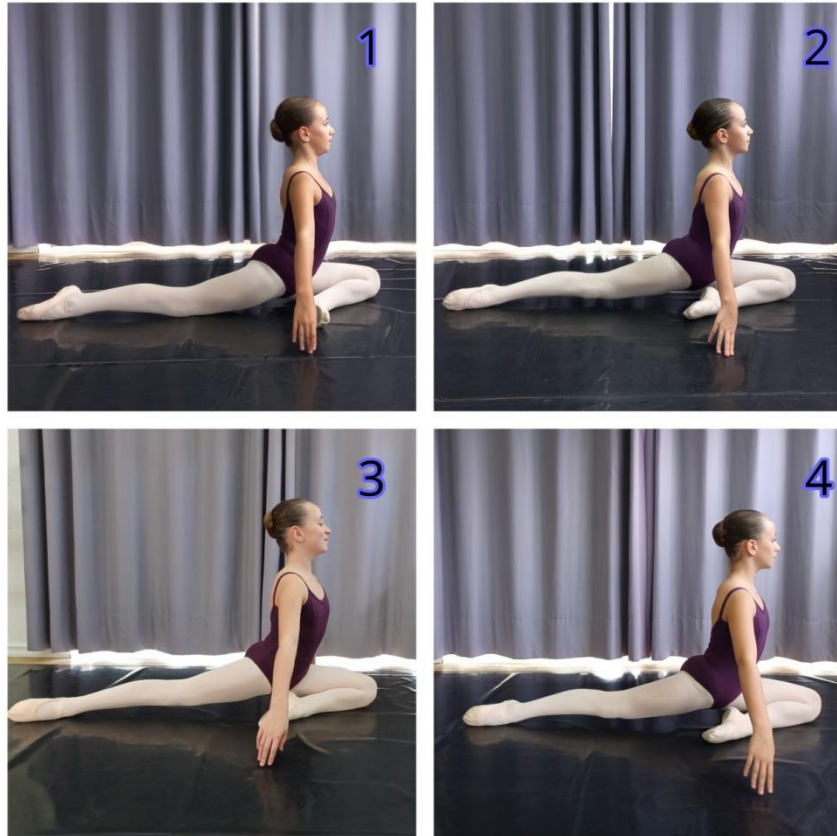


Figura 49 - Aluna 7 Postura do cisne com a perna esquerda



Figura 50 – Aluna 7 Pose arabesque com a perna direita

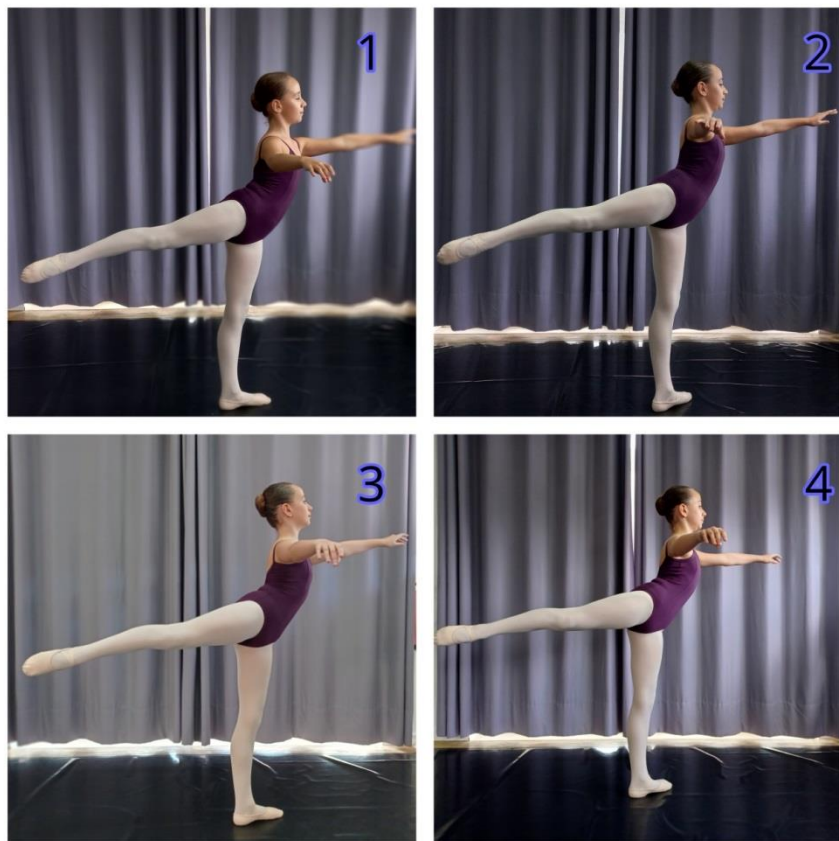


Figura 51 - Aluna 7 Pose arabesque com a perna esquerda



Figura 52 – Aluna 8 Postura do cisne com a perna direita

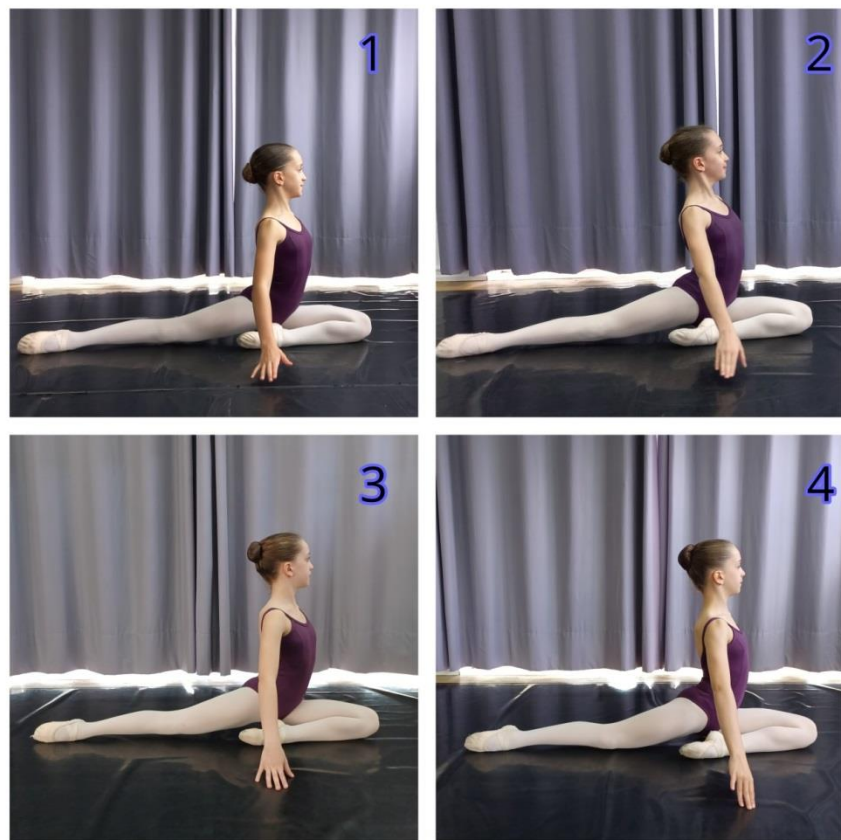


Figura 53 - Aluna 8 Postura do cisne com a perna esquerda

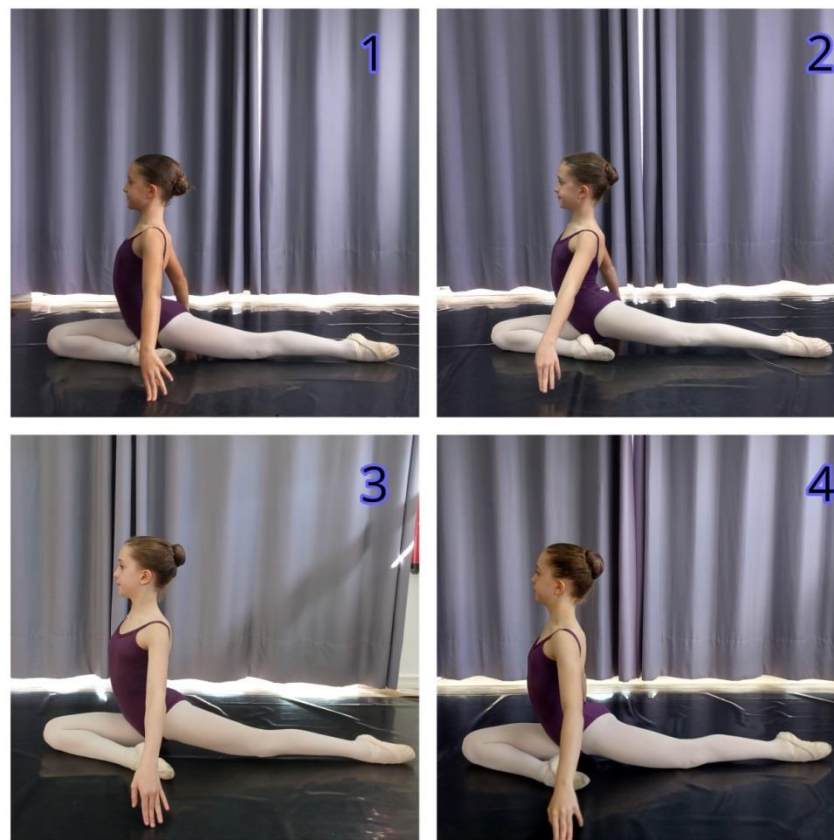


Figura 54 – Aluna 8 Pose arabesque com a perna direita

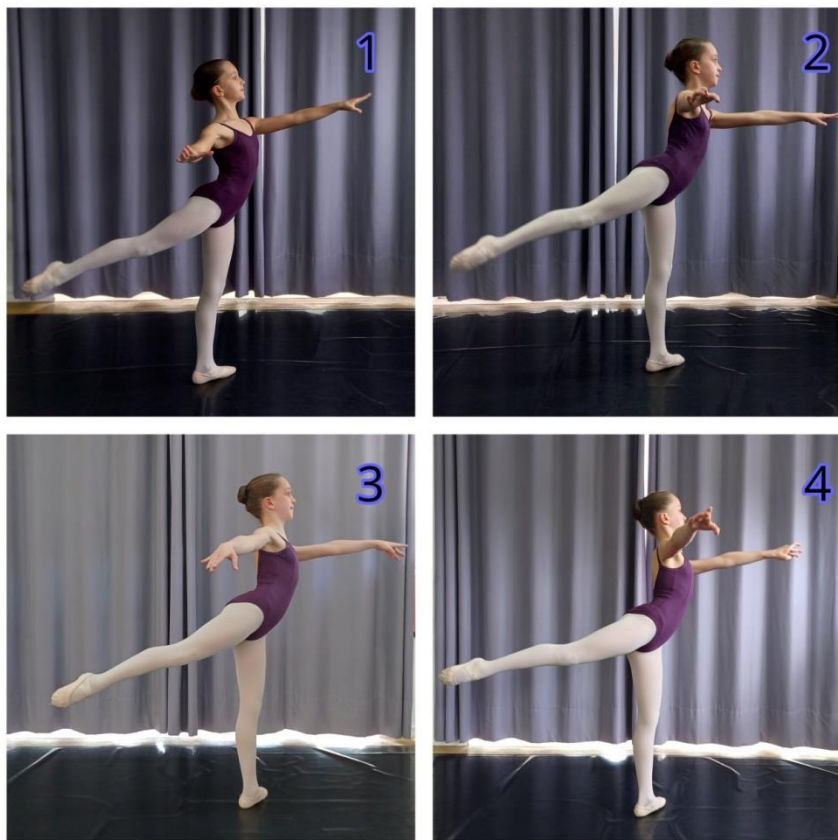


Figura 55 – Aluna 8 Pose arabesque com a perna esquerda

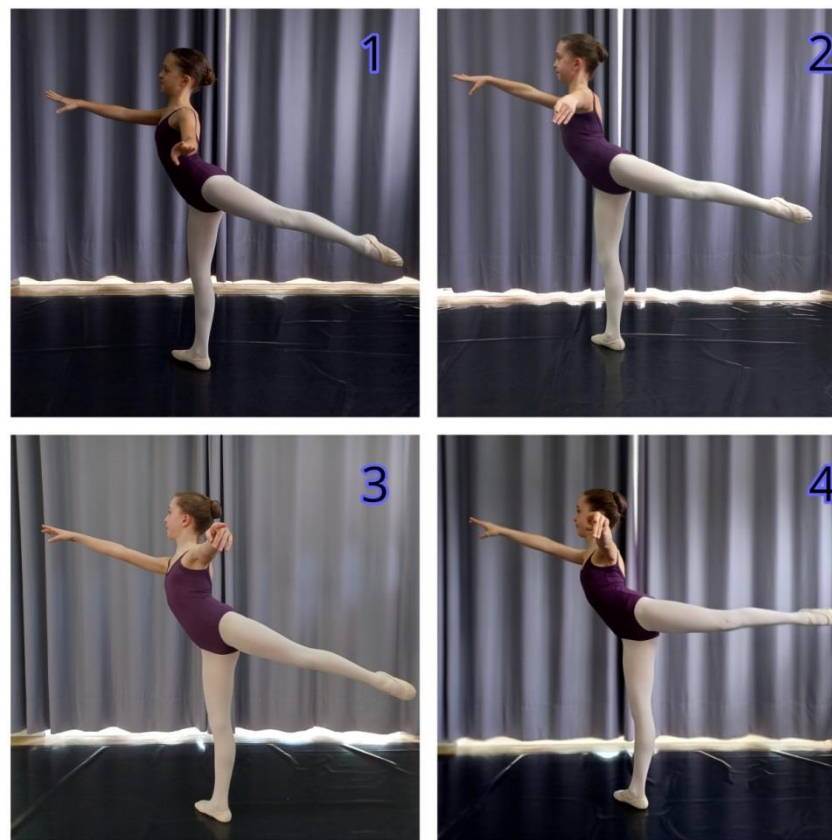


Figura 56 – Aluna 9 Postura do cisne com a perna direita

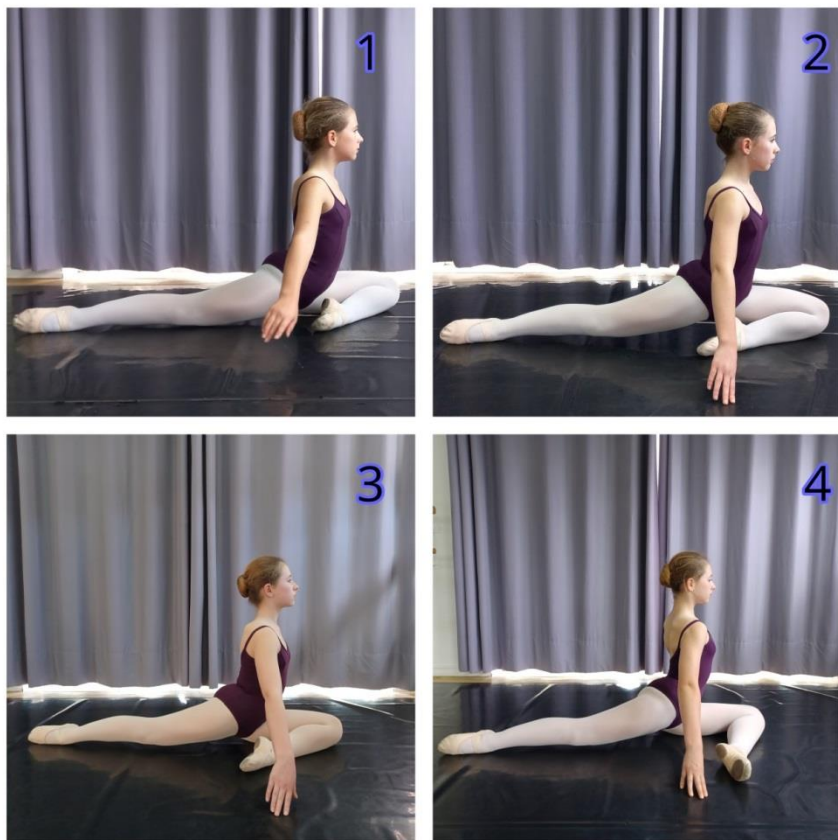


Figura 57 – Aluna 9 Postura do cisne com a perna esquerda

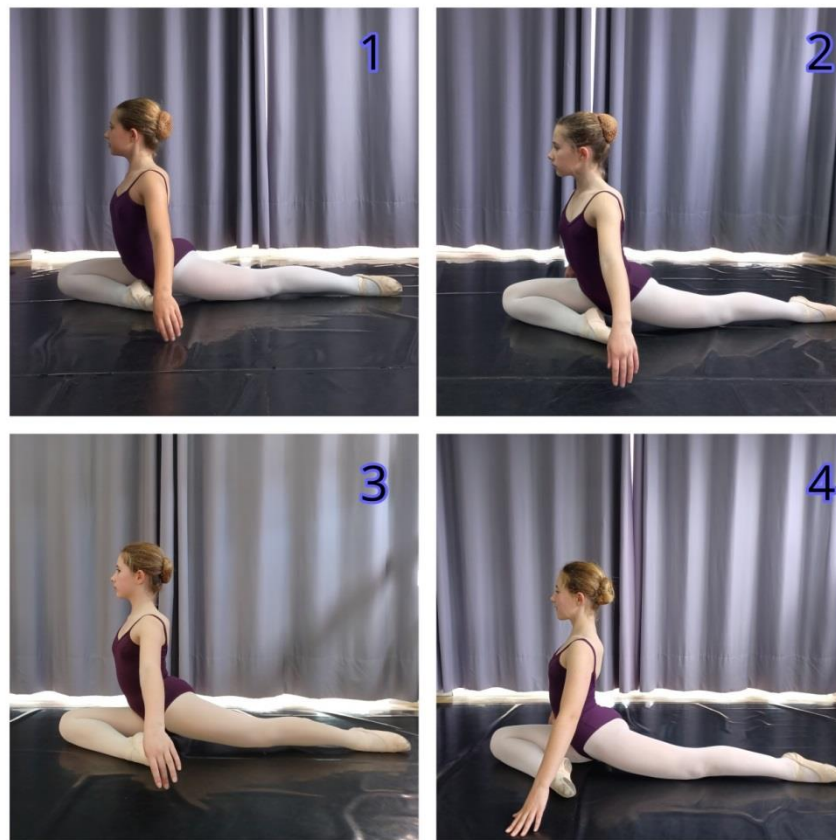


Figura 58 – Aluna 9 Pose arabesque com a perna direita

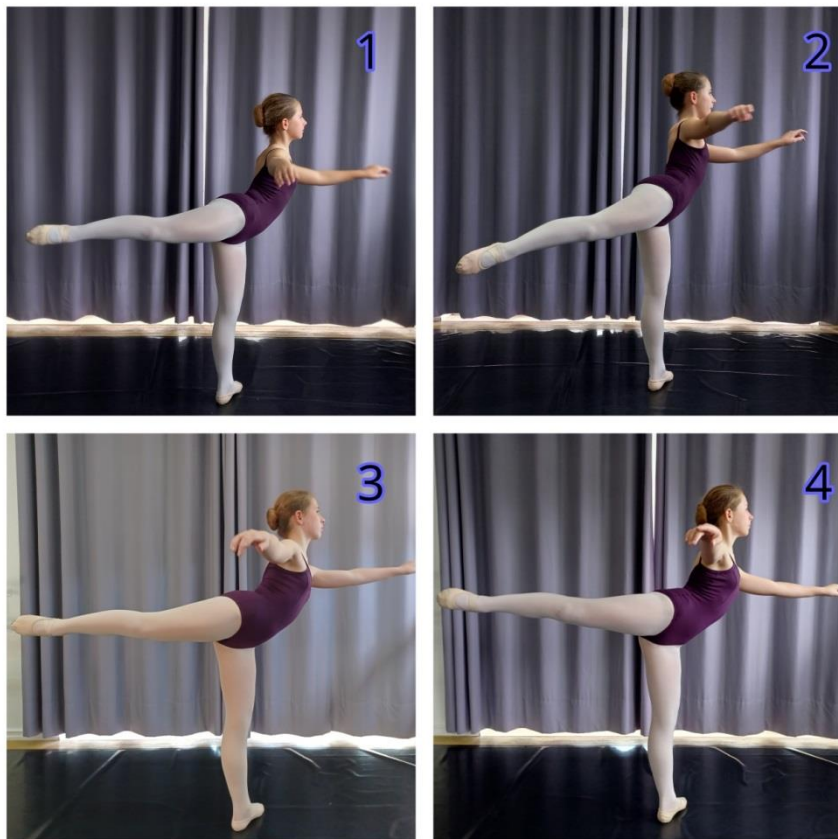


Figura 59 – Aluna 9 Pose arabesque com a perna esquerda

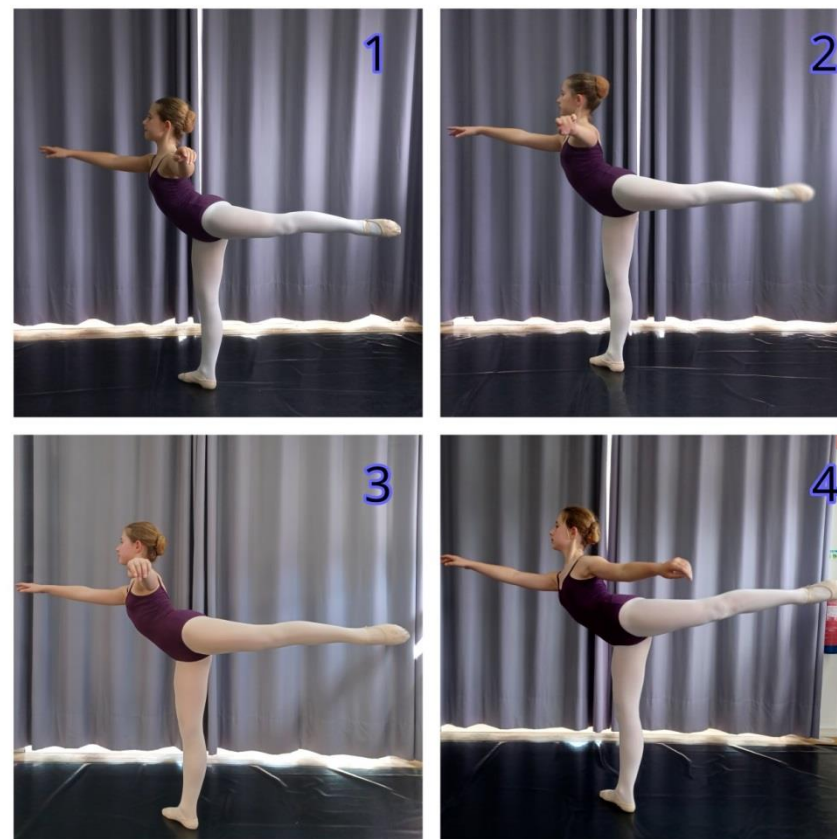


Figura 60 – Aluna 10 Postura do cisne com a perna direita

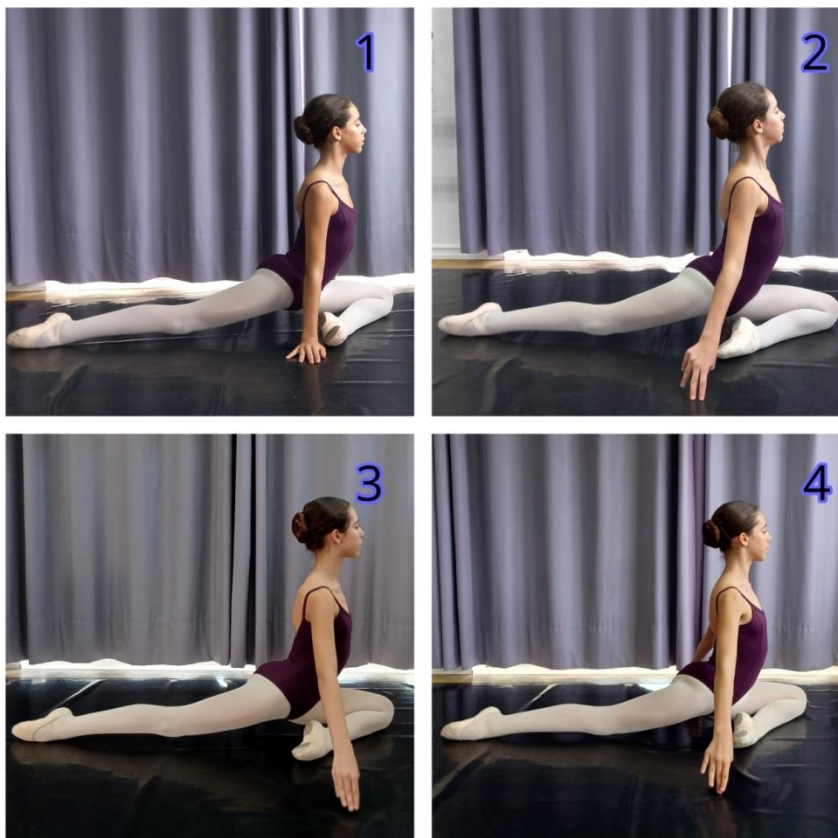


Figura 61 – Aluna 10 Postura do cisne com a perna esquerda



Figura 62 – Aluna 10 Pose arabesque com a perna direita



Figura 63 – Aluna 10 Pose arabesque com a perna esquerda



Apêndice 12 – Grupo de discussão *Classroom*

☰ 2º Ano EAE
TDC / TDM

Pergunta Respostas dos alunos

Como achas que deve ser a atitude e forma de estar de um aluno de dança? De que forma é que isso contribui para a evolução do aluno? ×

3

Entregues

10

Pendentes

Aceita envios ⓘ

Todas as actividades ▼



Alice Durão 27 de out. de 2023

Eu acho que um aluno de dança deve estar com atenção nas aulas e ser participativo chegando ao ponto em que vai evoluir.

1 resposta



Constanca Gaspar 29 de out. de 2023

Olá professora.

Na minha opinião um aluno que pratica dança, deve-se concentrar, ouvir com atenção o que os professores dizem, marcar corretamente os exercícios.

Se o aluno estiver concentrado, ouvir os professores com atenção e marcar corretamente os exercícios, consegue aprender melhor, logo evolui muito mais depressa.

Obrigada.

1 resposta



Maria Tavares 1 de nov. de 2023

Devo estar quieta a ouvir as dúvidas dos colegas e aquilo que a professora tem para dizer.

1 resposta



☰ **2º Ano EAE**
TDC / TDM

Pergunta **Respostas dos alunos**

O que achas que podes melhorar na tua pose arabesque? ✕

3

Entregues

10

Pendentes

Aceita envios ⓘ

Todas as atividades ▼



Alice Durão 27 de out. de 2023

Posso esticar mais o joelho da frente, e praticar o equilíbrio.

← Responder



Beatriz Mangericão 18 de out. de 2023

A perna de baixo rodar mais para fora ...

1 resposta



Constanca Gaspar 22 de out. de 2023

Olá professora.

Acho que no meu arabesque posso melhorar a esticar a perna de apoio.

Obrigada.

1 resposta

B

Beatriz Manso

B

Benedita Santos Pereira



☰ **2º Ano EAE**
TDC / TDM

Pergunta **Respostas dos alunos**

Na última aula, realizámos os exercícios todos de barriga para cima e só depois repetimos tudo de barriga para baixo. Na tua opinião, esta foi uma boa estratégia? Justifica a tua resposta.

4

Entregues

9

Pendentes

Aceita envios ⓘ

Todas as atividades ▼



Alice Durão 4 de nov. de 2023

Sim, porque dessa forma podemos nos concentrar primeiro num trabalho e depois noutro.

1 resposta



Beatriz Mangericão 17 de nov. de 2023

Sim, para mim foi bastante mais rápido e giro.
Barriga para baixo: foi mais fácil manter o en dehors .
Barriga para cima: consegui perceber melhor o movimento de cada um dos exercícios pra baixo

↩ Responder



Bianca Costa Escola 5 de nov. de 2023

Sim, eu achei importante porque quando estava-mos de barriga para cima concentramo-nos só nas correções que deve-mos ter de barriga para cima e depois igual de barriga para baixo



☰ **2º Ano EAE**
TDC / TDM

Pergunta **Respostas dos alunos**

Na última aula, realizamos um exercício de plié e battement tendu na barra. Este exercício prepara qual/quais salto(s)?

2

Entregues

11

Pendentes

Aceita envios ⓘ

Todas as atividades ▾



Alice Durão 22 de nov. de 2023

Sissone

← Responder



Constanca Gaspar 17 de nov. de 2023

Olá professora.

Na minha opinião, o plié e o battement tendu preparam glissades.

Obrigada.

← Responder



Beatriz Mangericão



Beatriz Manso



Benedita Santos Pereira



Fotografias arabesque



Vanessa Bengala • 6 de dez. de 2023

Aqui estão as fotografias tiradas no dia 17 de outubro (na coluna do lado esquerdo) e no dia 5 de dezembro (na coluna do lado direito), para que possam observar as diferenças. Por favor, comentem as vossas fotos referindo aspetos positivos e aspetos a melhorar. Obrigada pela vossa colaboração!



Alice_01.jpg

Imagem



Alice_02.jpg

Imagem



Beatriz_01.jpg

Imagem



Beatriz_02.jpg

Imagem



Benedita_01.jpg

Imagem



Benedita_02.jpg

Imagem



Blanca_01.jpg

Imagem



Pular para o conteúdo principal

Imagem



2º Ano EAE

TDC / TDM

4 comentários para a turma



Vanessa Bengala 6 de dez. de 2023

Podem colocar os vossos comentários aqui!



Constanca Gaspar 8 de dez. de 2023

Olá professora.

Na minha opinião, o meu arabesque do dia 17 de outubro está melhor tecnicamente do que no dia 5 de dezembro.

Obrigada.



Alice Durão 11 de dez. de 2023

Na posição de cisne melhorei a postura das costas, e no arabesque para o lado direito melhorei o en-dehors e no lado esquerdo tenho de melhorar.



Eva Souto 22 de dez. de 2023

Olá professora

A segunda vez foi melhor que a primeira porque tive a perna mais baixa mas o corpo teve mais direito.



Adicionar comentário para a turma...



Exercícios para a correta colocação dos pés ⋮

Vanessa Bengala • 11 de jan. (editado: 11 de jan.)

Durante as últimas aulas, temos falado sobre a correta colocação dos pés no chão, utilizando os 3 pontos de apoio: dedo grande, dedo pequeno e calcanhar; a correta colocação do pé da perna de trabalho na posição de degagé (devant, à la seconde e derrière) e a correta colocação do pé na perna de apoio (cou de pied e retiré). É importante que se lembrem SEMPRE de levantar o arco do pé, colocando os dedos pequeninos no chão (quando estão em 1ª, 4ª ou 5ª posição) e que não 'esmaguem' os dedos dos pés quando estão em degagé, nem rodem os pés para dentro (sickled feet). Partilho convosco um vídeo sobre 'sickled feet' para que experimentem alguns exercícios e também um vídeo que fiz com uma aluna da EDAM, onde podem comparar a forma correta e a forma errada de colocar os pés. Vou insistir convosco para melhorarmos a vossa técnica! Depois partilhem nos comentários o que sentiram ao executar estes exercícios e se quiserem façam um vídeo vosso a experimentar as posições certas :)



How to stop sickling with 5 easy exercises

Vídeo do YouTube • 12 minutos



Como colocar os pés de forma correta

Vídeo do YouTube • 1 minuto

Comentários da turma



Adicionar comentário para a turma...



Fotografias Arabesque



Vanessa Bengala • 3 de mar. (editado: 6 de mar.)

Aqui estão as fotografias tiradas no dia 17 de outubro (na coluna do lado esquerdo), no dia 5 de dezembro (na coluna do meio) e no dia 20 de fevereiro (na coluna do lado direito), para que possam observar as diferenças. Só faltam as da Eva, porque no último dia não pôde tirar fotos, mas na próxima aula tiramos! Por favor, comentem as vossas fotos referindo o que pensam quando executam a pose arabesque? (Por exemplo: alongar, esticar os joelhos...)



Alice_03.jpg

Imagem



Alice_04.jpg

Imagem



Beatriz_03.jpg

Imagem



Beatriz_04.jpg

Imagem



Benedita_03.jpg

Imagem



Benedita_04.jpg

Imagem



Blanca_03.jpg

Imagem

Pular para o conteúdo principal



Blanca_04.jpg

Imagem



2º Ano EAE

TDC / TDM

5 comentários para a turma



Alice Durão 4 de mar.

Penso em encontrar um ponto.



Constança Gaspar 5 de mar.

Na pose do cisne penso em esticar e alongar, o joelho de trás. Na pose do arabesque penso em relaxar os ombros, para ficarem numa posição mais equilibrada.



Vanessa Bengala 6 de mar.

Obrigada, pelas vossas respostas, Alice e Constança! Fico a aguardar as respostas das restantes alunas :)



Maria Tavares 11 de mar.

Penso em focar um ponto, em alongar as costas e em esticar os meus joelhos



Bianca Costa Escola 16 de mar.

Penso em alongar as costas e esticar os joelhos.



Adicionar comentário para a turma...



Fotografias Arabesque



Vanessa Bengala • 9 de mai.

Partilho as fotografias na pose *arabesque*, tiradas em 4 momentos distintos ao longo da aplicação dos exercícios de treino em dança para o fortalecimento da pose *arabesque*.
Comentem as vossas fotos destacando aquilo que observam de diferente.



01_Alice_arabesque_dta.jpg

Imagem



01_Alice_arabesque_esq.jpg

Imagem



02_Beatriz_arabesque_dta.jpg

Imagem



02_Beatriz_arabesque_esq.jpg

Imagem



03_Beatriz_arabesque_dta.jpg

Imagem



03_Beatriz_arabesque_esq.jpg

Imagem



04_Benedita_arabesque_dta.jpg

Imagem



Pular para o conteúdo principal

sque_esq.jpg



05 Blanca arabesque dta.jpg



2º Ano EAE

TDC / TDM

2 comentários para a turma



Constança Gaspar 10 de mai.

Olá professora.

Acho que na primeira foto não tenho tanto en dehors na perna de cima, como na última foto. Também achou que a perna está mais alta. Na primeira foto tenho os ombros mais relaxados, mas na última, estavam muito contraídos.



Vanessa Bengala 10 de mai.

Obrigada pela tua resposta, Constança!



Adicionar comentário para a turma...



4 comentários para a turma



Eva Souto 22 de dez. de 2023

Olá professora

A segunda vez foi melhor que a primeira porque tive a perna mais baixa mas o corpo teve mais direito.



Adicionar comentário para a turma...



Anexo 1 – Folheto informativo EDAM

Figura 64 - Projeto de Aproximação à Dança



Legenda: Escola de Dança Ana Mangericão (2023). Consultado em maio 23, 2023

Anexo 2 – Conteúdos Programáticos para o 2º ano do EAE

VOCABULARY

BARRE

PLIES

BATTEMENTS TENDUS
BATTEMENTS GLISSES
BATTEMENTS JETES
RONS DE JAMBE A TERRE
ASSEMBLE SOUTENUS A TERRE
BATTEMENTS FONDUS
BATTEMENTS FRAPPES
BATTEMENTS FRAPPES FOUETTES
RONS DE JAMBE EN L'AIR
PETITS BATTEMENTS SUR LE COU-DE-PIED
GRANDS BATTEMENTS
DEVELOPPES PASSES (A) – FEMALE EXERCISE
DEVELOPPES PASSES (A) – MALE EXERCISE
DEVELOPPES PASSES (B) – FEMALE EXERCISE
DEVELOPPES PASSES (B) – MALE EXERCISE
GRANDS RONS DE JAMBE EN L'AIR
EXERCISE FOR FOUETTE OF ADAGE
GRANDS BATTEMENTS EN CLOCHE – FEMALE EXERCISE
GRANDS BATTEMENTS EN CLOCHE – MALE EXERCISE
PORT DE BRAS (A)
PORT DE BRAS (B)
ECHAPPES RELEVES – FEMALE EXERCISE
ECHAPPES SAUTES AND RELEVES – MALE EXERCISE
RELEVES DEVANT AND DERRIERE
POSES TO 5TH POSITION – MALE EXERCISE

CENTRE

1ST PORT DE BRAS (A)
1ST PORT DE BRAS (B)
2ND PORT DE BRAS

CENTRE PRACTICE

TEMPS LIE
BATTEMENTS TENDUS (A)
BATTEMENTS TENDUS (B)
BATTEMENTS JETES – MALE EXERCISE
CHASSES WITH ROTATION AND FOUETTE A TERRE
GRANDS BATTEMENTS

PIROUETTES

SINGLE PIROUETTES EN DEHORS FROM 5TH POSITION
DOUBLE PIROUETTES EN DEHORS FROM 4TH POSITION
DOUBLE PIROUETTES EN DEHORS FROM 2ND POSITION – MALE EXERCISE
PIROUETTES EN DEDANS
POSES PIROUETTES EN DEDANS – FEMALE EXERCISE

ADAGE

DEVELOPPES DEVANT AND DERRIERE (A)
DEVELOPPES DEVANT AND DERRIERE (B)
DEMI-GRANDS RONDS DE JAMBE
FOUETTE OF ADAGE – FEMALE EXERCISE
FOUETTE OF ADAGE – MALE EXERCISE

ALLEGRO

PETITS CHANGEMENTS
PAS DE BOURREE – FEMALE EXERCISE
PAS DE BOURREE – MALE EXERCISE
ECHAPPES SAUTES EN CROIX
JETES ORDINAIRES
PAS DE BASQUE GLISSES EN AVANT
PAS DE BASQUE GLISSES EN ARRIERE
SISSONNES ORDINAIRES PASSEES – FEMALE EXERCISE
SISSONNES ORDINAIRES PASSEES – MALE EXERCISE
PAS DE BASQUE SAUTES – MALE EXERCISE
ECHAPPES SAUTES BATTUS FERMES
ENTRECHATS QUATRE – FEMALE EXERCISE
ENTRECHATS QUATRE – MALE EXERCISE
BRISES – FEMALE EXERCISE
BRISES – MALE EXERCISE
GRANDS JETES EN AVANT – FEMALE EXERCISE
GRANDS JETES ENCHAINEMENT – MALE
CHASSE TEMPS LEVE EN MANEGE – MALE EXERCISE
POSE TEMPS LEVE EN MANEGE – MALE EXERCISE
TOURS EN L’AIR – MALE EXERCISE
PAS BALANCE – MALE EXERCISE
FULL CONTRETEMPS – FEMALE EXERCISE
FULL CONTRETEMPS – MALE EXERCISE

REVERENCE – MALE

DANCE STUDY

DANCE – FEMALE

POINTE WORK

BARRE

RISES IN 1ST AND 2ND POSITION
ECHAPPES RELEVES TO 4TH AND 2ND POSITION
RELEVES DEVANT AND DERRIERE
RELEVES PASSES
POSES DE COTE
POSES EN AVANT (A)
POSES EN AVANT (B)
COUPES FOUETTES RACOURCIS

CENTRE

TEMPS LIE
ECHAPPES RELEVES
RELEVES DEVANT AND DERRIERE
PAS DE BOURREE PIQUES
COURUS

REVERENCE – FEMALE

VOCABULARY

(additional vocabulary to be used in conjunction with the vocabulary of Intermediate Foundation)

FEMALE

ARABESQUE

2nd arabesque en l'air

ASSEMBLES

assemblés derrière and devant
assemblés battus dessus and dessous

ATTITUDES

attitude devant and derrière

BALANCE

balancé en arrière

BRISE

brisé dessus from 2 to 2

CHANGEMENT

changement battu

CHASSE

chassé passé en arrière

CONTRETEMPS

demi-contretemps
full-contretemps

COURUS

courus en avant, en arrière, sur place, de côté
and en tournant

MALE

ASSEMBLES

assemblés derrière and devant
assemblés battus dessus and dessous

ASSEMBLE SOUTENU

assemblé soutenu en tournant en dedans

ATTITUDES

attitude devant and derrière

BALANCE

balancé de côté

BRISE

brisé dessus from 2 to 2

CHANGEMENT

changement battu

CHASSE

chassé passé en arrière

CONTRETEMPS

demi-contretemps
full-contretemps

FEMALE

ENTRECHAT QUATRE

ECHAPPES

échappé relevé to 4th position
échappé sauté to 4th position
échappé sauté battu fermé changé

FOUETTES

fouetté en l'air
coupé fouetté raccourcis relevé and sauté

GRANDS RONDS DE JAMBE

demi grands ronds de jambe
en l'air en dehors and en dedans

JETES

petit jeté devant
jetés ordinaires en avant, en arrière and de côté
grand jeté en avant

PAS DE BASQUE

pas de basque glissés en avant and en arrière

PAS DE BOURREE

pas de bourrée piqué dessous
petit pas de bourrée piqué dessous

PAS DE VALSE

pas de valse en tournant

PIROUETTES

en dehors: singles from 5th position
 doubles from 4th position
en dedans doubles from 4th en fondu
 posés pirouettes

MALE

ENTRECHAT QUATRE

ECHAPPES

échappé relevé to 4th position
échappé sauté to 4th position
échappé sauté battu fermé changé

FOUETTES

fouetté en l'air
coupé fouetté raccourcis sauté

JETES

petit jeté devant
jetés ordinaires en avant, en arrière and de côté
grand jeté en avant

PAS DE BASQUE

pas de basque glissés en avant and en arrière
pas de basque sautés en avant and en arrière

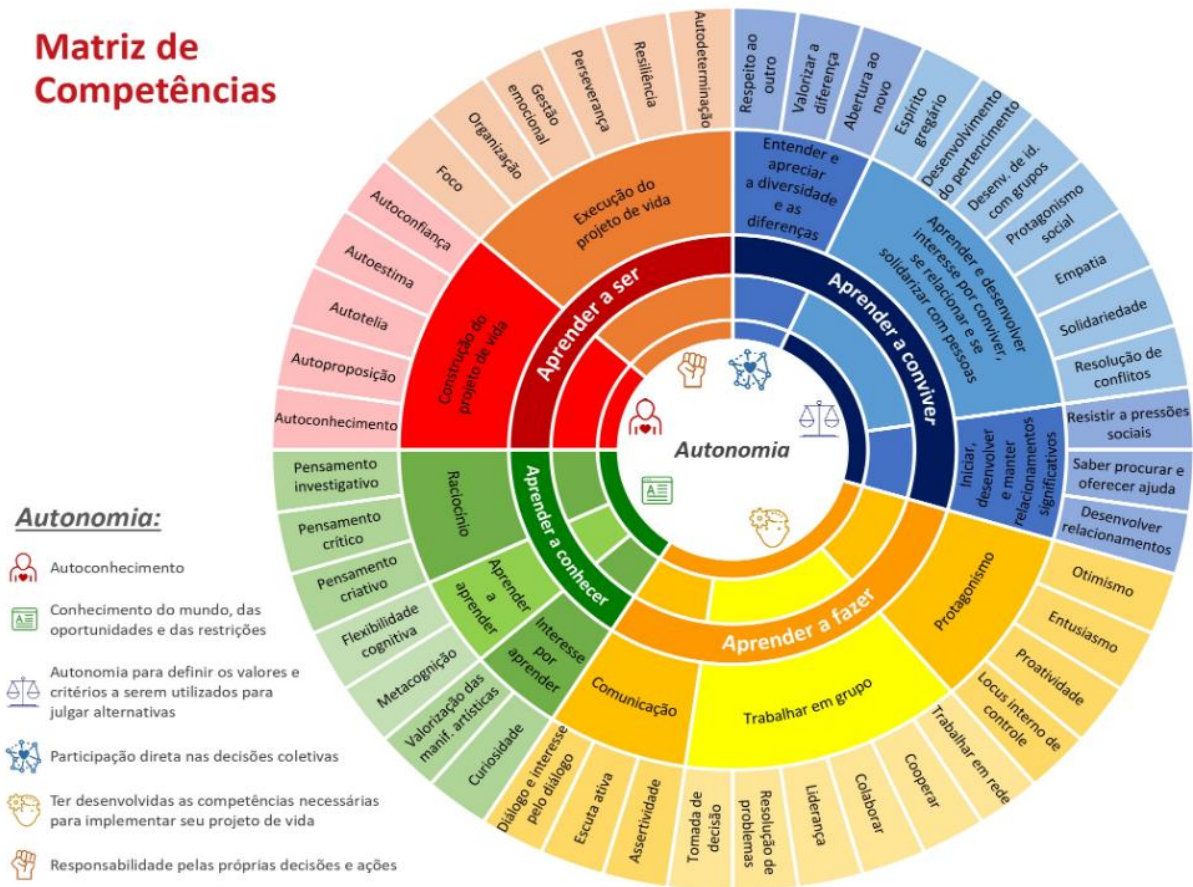
PIROUETTES

en dehors: doubles from 2nd and 4th
 position
en dedans doubles from 4th en fondu

Anexo 4 – Matriz de competências

Figura 66 – Matriz de competências

Matriz de Competências



Legenda: Matriz de competências. Consultoria Nova Educa (2019)