

Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

O reforço muscular e a consolidação da consciência corporal como elementos facilitadores da iniciação ao trabalho de pontas no contexto da aula de Técnica de Dança Clássica com as alunas do 1º e do 2º ano da Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais

Mafalda Murta da Silva

Orientadora: Professora Especialista Cristina Graça

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com vista à obtenção do grau de Mestre em ensino de dança.

Setembro 2025

Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

O reforço muscular e a consolidação da consciência corporal como elementos facilitadores da iniciação ao trabalho de pontas no contexto da aula de Técnica de Dança Clássica com as alunas do 1º e do 2º ano da Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais

Mafalda Murta da Silva

Orientadora: Professora Especialista Cristina Graça

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com vista à obtenção do grau de Mestre em ensino de dança.

Setembro 2025

Agradecimentos

O presente relatório de estágio foi elaborado com dedicação e empenho, contando com o apoio de diversos intervenientes cuja colaboração tornou possível a sua concretização.

Agradeço à Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais por me acolher durante o estágio, proporcionando um ambiente de aprendizagem rico e estimulante. À professora Carina, manifesto o meu agradecimento pela disponibilidade em partilhar experiências e discutir estratégias de ensino. À professora Paula Lança, agradeço pela receção calorosa e pelo convite para participar como júri nas avaliações dos alunos.

À minha mentora, Professora Cristina Graça agradeço pela orientação, atenção e apoio ao longo de todo o estágio, fundamentais para o meu desenvolvimento profissional.

Por fim, agradeço aos meus familiares pelo suporte e dedicação, que foram essenciais para a realização deste percurso.

Resumo

O estágio objeto do presente relatório integrou a disciplina de Técnica de Dança Clássica e decorreu na Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação Artística da Sociedade Filarmonica Gualdim Pais, com alundo 1.º e 2.º ano, durante o ano letivo 2024/2025. O objetivo principal foi preparar as alunas para a introdução do trabalho de pontas, através do fortalecimento das cadeias articulares e musculares específicas e da melhoria da postura, de forma a garantir uma prática segura e eficiente.

A preparação focou-se nas principais articulações envolvidas na técnica de pontas, como tornozelos, joelhos, ancas e coluna, e nos grupos musculares correspondentes, incluindo os músculos intrínsecos do pé, flexores plantares, quadríceps, isquiotibiais, glúteos, rotadores externos da anca, abdominal, cintura pélvica, musculatura dorsal e cintura escapular. Esta abordagem integrada teve como base os princípios que destacam a importância da consciência corporal, da progressividade e da adequação do treino às capacidades individuais dos alunos.

Os objetivos específicos incluíram a introdução do trabalho de barra de chão, o reforço muscular dos membros inferiores, tronco e a promoção da percepção corporal. A metodologia adotada foi a investigação-ação, permitindo articular teoria e prática através de ciclos de observação, intervenção e reflexão contínua. O plano de ação incluiu observação estruturada, participação acompanhada e lecionação supervisionada.

Os conteúdos técnicos aplicados em aula, tiveram como referência os níveis iniciais da Royal Academy of Dance (RAD), adequados ao perfil técnico das participantes. A intervenção pedagógica enfatizou a importância do alinhamento postural e da força muscular como estratégias para a prevenção de lesões e a promoção da qualidade do movimento no âmbito do trabalho de pontas, mas, naturalmente, pretendendo constituir-se como um elemento facilitador de todas as aprendizagens na Dança Clássica. Pretendeu-se, assim, oferecer uma base sólida para o desenvolvimento técnico do trabalho de pontas, respeitando os limites físicos de cada aluna e promovendo uma evolução artística segura e consciente.

Palavras-chave: Técnica de Dança Clássica; Reforço Muscular; Consciência Corporal; Postura; Técnica de Pontas.

Abstract

This internship was integrated into the Classical Dance Technique course and took place at Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais, with 1st and 2nd-year students. The main objective was to prepare students for the beginning of pointe work by strengthening joint and muscle chains and improving posture to ensure safe and efficient practice. The preparation focused on key joints involved in pointe technique, such as ankles, knees, hips, and spine, as well as related muscle groups, including intrinsic foot muscles, plantar flexors, quadriceps, hamstrings, glutes, external hip rotators, *core*, back, and scapular muscles. This integrated approach was based on principles advocated by, emphasizing body awareness, progressive training, and adaptation to individual student capacities.

Specific goals included introducing floor barre work, reinforcing limb and trunk muscles, and promoting body perception. The methodology followed an action-research model, articulating theory and practice through cycles of observation, intervention, and continuous reflection. The action plan comprised participant observation, journaling, and progressive student assessment.

The curriculum was based on the initial levels of the Royal Academy of Dance (RAD), appropriate for the technical profile of the participants. The proposal highlights the importance of postural alignment and muscular strength in injury prevention and movement quality. This work aims to provide a solid foundation for technical development in pointe work, respecting each student's physical limits and promoting safe and conscious artistic growth.

Keywords: Classical Dance Technique; Muscle Strengthening; Body Awareness; Posture; Pointe Technique

Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

DGE – Direção-Geral da Educação

ESD – Escola Superior de Dança

IPL – Instituto Politécnico de Lisboa

MED – Mestrado em Ensino de Dança

RAD – Royal Academy of Dance

SFGP – Sociedade Filarmónica Gualdim Pais

ÍNDICE:

AGRADECIMENTOS	3
RESUMO.....	4
ABSTRACT	5
ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	9
ÍNDICE DE TABELAS	10
1.ENQUADRAMENTO GERAL.....	14
1.1. ENTIDADE DE ACOLHIMENTO	14
1.2. CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	15
1.2.1TURMA DE 1.º ANO	15
1.2.2. TURMA DE 2.º ANO	16
1.3 OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....	17
1.4. MOTIVAÇÕES PARA O TEMA	18
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	19
2.1. TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA.....	19
2.1.1. BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA.....	20
2.1.2. PRINCIPAIS CONCEITOS E PRINCÍPIOS DA DANÇA CLÁSSICA	21
2.2. TÉCNICA DE PONTAS.....	22
2.2.1. O SURGIMENTO DAS SAPATILHAS DE PONTAS E A SUA EVOLUÇÃO AO LONGO DO TEMPO	23
2.2.2. AS PRINCIPAIS ESTRUTURAS MUSCULARES E ARTICULARES ENVOLVIDAS NO TRABALHO DE PONTAS.....	25

2.2.3. AVALIAÇÃO DO ALUNO NA INTRODUÇÃO AO TRABALHO DE PONTAS.....	29
2.2.3. CONTRIBUTO DE HOUGH-COLES E WYON.....	31
2.2.4. A POSTURA E O ALINHAMENTO CORPORAL NO TRABALHO DE PONTAS.....	32
3 - REFORÇO MUSCULAR.....	34
4- CONSCIÊNCIA CORPORAL	36
5. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO	37
5.1 INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS	39
5.1.1 DIÁRIO DE BORDO.....	39
5.1.2 TABELAS DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL	40
5.1.3 TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA E COMPETÊNCIA TÉCNICA PARA O TRABALHO DE PONTAS	42
5.1.4 REGISTOS AUDIOVISUAIS	45
6. DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO	46
6.1. OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA.....	47
6.2. PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA	53
6.3. LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA	60
6.3.1. ANÁLISE DOS RESULTADOS OBTIDOS.....	62
7. ANÁLISE E REFLEXÃO CRÍTICA	73
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
APÊNDICES	LXXIX
OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL DOS ALUNOS	LXXIX
LEGENDAS:.....	LXXIX
ANEXOS	CCXI

Índice de Figuras

FIGURA 1	23
FIGURA 2.....	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
FIGURA 3.....	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
FIGURA 4- -RADIOGRAFIA LATERAL DO TORNOZELO E PÉ, DESTACANDO AS PRINCIPAIS ESTRUTURAS ÓSSEAS: TÍBIA, FÍBULA, TÁLUS, CALCÂNEO E NAVICULAR	25
FIGURA 5- ESQUEMA ILUSTRATIVO DA POSTURA CORPORAL CORRETA NA TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA, EVIDENCIANDO O ALINHAMENTO DA COLUNA, POSIÇÃO DA CABEÇA, BRAÇOS, QUADRIS, JOELHOS E PÉS.....	26
FIGURA 6- LUSTRAÇÃO DA REGIÃO POSTERIOR DA PERNA, DESTACANDO OS PRINCIPAIS MÚSCULOS DA PANTURRILHA: GASTROCNÉMIO MEDIAL, GASTROCNÉMIO LATERAL E SÓLEOOS, FIGURA 7- A IMAGEM MOSTRA A LOCALIZAÇÃO DE ALGUNS MÚSCULOS DO CORE E DA REGIÃO GLÚTEA, COM SUAS RESPECTIVAS LEGENDASQUADRIS, JOELHOS E PÉS.....	26
FIGURA 7- A IMAGEM MOSTRA A LOCALIZAÇÃO DE ALGUNS MÚSCULOS DO CORE E DA REGIÃO GLÚTEA, COM SUAS RESPECTIVAS LEGENDAS	28
FIGURA 8- PONTE COM APOIO SOBRE OS OMBROS	54
FIGURA 9- ROTAÇÃO DA BACIA, ANTEVERSÃO E RETROVERSÃO DA BACIA.....	54

Índice de Tabelas

<u>TABELA 1- OBSERVAÇÃO ALUNA A</u>	LXXX
<u>TABELA 2- OBSERVAÇÃO ALUNA B</u>	LXXXI
<u>TABELA 3- OBSERVAÇÃO ALUNA C</u>	LXXXII
<u>TABELA 4- OBSERVAÇÃO ALUNA D</u>	LXXXIII
<u>TABELA 5- OBSERVAÇÃO ALUNA E</u>	LXXXIV
<u>TABELA 6- OBSERVAÇÃO ALUNA F</u>	LXXXV
<u>TABELA 7- OBSERVAÇÃO ALUNA G</u>	LXXXVI
<u>TABELA 8- OBSERVAÇÃO ALUNA H</u>	LXXXVII
<u>TABELA 9- OBSERVAÇÃO ALUNA I</u>	LXXXVIII
<u>TABELA 10- OBSERVAÇÃO ALUNA J</u>	LXXXIX
<u>TABELA 11- OBSERVAÇÃO COLETIVA 1ºANO</u>	XC
<u>TABELA 12- FITNESS POINT READINESS TEST</u>	XCI

Introdução

Este relatório de estágio resultou de uma prática pedagógica no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica, a qual teve como foco a melhoria da postura e o reforço muscular na iniciação ao trabalho de pontas, com as alunas do 1.º e 2º ano da Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais.

A introdução ao trabalho de pontas representa uma etapa decisiva no percurso técnico de uma bailarina. Para garantir uma progressão segura e eficaz, é fundamental assegurar que os alunos estejam física e tecnicamente preparados para essa transição. Neste contexto, o estágio teve como objetivo principal a preparação das alunas para a introdução do trabalho de pontas, através do reforço das cadeias articulares e musculares, da melhoria da postura e aquisição de consciência corporal, de forma a garantir uma prática segura e eficiente. Este processo abrange não apenas o alinhamento corporal, ombros, ancas, joelhos e tornozelos, mas também a construção de uma consciência crítica sobre o próprio corpo.

Ao longo do estágio, recorreu-se à introdução de exercícios de barra de chão e outras estratégias pedagógicas. Entre elas, destacou-se o trabalho de centro onde se praticou o equilíbrio e a transferência de peso, garantindo segurança na execução. Associado a isso, a implementou-se exercícios de propriocepção e equilíbrio que possibilitaram o fortalecimento dos tornozelos e o desenvolvimento do controlo neuromuscular, aspetos fundamentais para prevenir lesões.

Foram realizados, os alongamentos ativos e dinâmicos que favoreceram a amplitude articular acompanhada de controlo muscular.

Outra dimensão relevante foi a utilização de estratégias de consciência postural, que contribuíram para o alinhamento postural, como, o uso de espelhos, que constituiu um recurso pedagógico essencial para o feedback visual imediato, incentivando ao conhecimento do próprio corpo e à autorregulação das alunas.

O papel do trabalho progressivo em meia-ponta, consolidou o fortalecimento e a resistência antes da execução de exercícios em pontas, bem como o estímulo ao diálogo pedagógico, através do qual os alunos puderam refletir sobre as suas sensações, dificuldades e progressos. Assim, em concordância com Xarez (2012), a prática pedagógica revelou-se não apenas técnica, mas também formativa, promovendo a autonomia e a consciência crítica das alunas no processo de aprendizagem.

A proposta foi desenvolvida com base numa metodologia de investigação-ação, recorrendo como referência aos conteúdos programáticos dos níveis grau 1 a *intermediate foundation* da Royal Academy of Dance (RAD). Estes níveis introduzem de forma gradual a técnica de iniciação ao trabalho de pontas, sendo apropriados para alunos que se encontram na fase inicial desta prática. A escolha da RAD como base metodológica deve-se à formação da estagiária nesta instituição e à sua aplicação recorrente nas aulas que leciona.

A postura, entendida como o alinhamento adequado dos segmentos articulares do corpo (Xarez, 2012), é essencial para manter o equilíbrio, prevenir lesões e garantir a máxima eficiência no movimento. A sua importância estende-se tanto a situações estáticas quanto dinâmicas, sendo um dos pilares fundamentais do ensino da técnica clássica. Conforme Byrne et al. (1993), três elementos essenciais devem ser abordados desde o início da formação: a postura correta, a rotação externa (*turn-out*) e a distribuição do peso. A consciência e o domínio destes aspetos permitem aos alunos desenvolver estabilidade, segurança e autonomia no seu desenvolvimento técnico.

Neste sentido, o presente relatório reflete sobre a importância da preparação corporal na aprendizagem das pontas, destacando a necessidade de abordagens pedagógicas que respeitem as particularidades anatómicas de cada aluno, evitando práticas imitativas ou mecanizadas. Ao proporcionar um trabalho focado na individualidade, fortalecimento, alinhamento e consciência corporal, contribui-se para uma iniciação às pontas mais consciente, eficaz e segura à técnica de pontas.

A escolha deste tema surge da observação contínua, enquanto aluna como na qualidade de professora, da importância da postura, do trabalho muscular e da aquisição de consciência

corporal na formação de futuros bailarinos clássicos, especialmente no momento da introdução ao trabalho de pontas.

Dado que esta fase representa não só um marco técnico, mas também uma mudança significativa na exigência física sobre o corpo da aluna, torna-se essencial aprofundar o modo como a postura e o reforço muscular contribuem para uma aprendizagem segura e eficiente. Esta reflexão é ainda mais pertinente quando aplicada a uma turma de alunos iniciantes, como é o caso do 1.º ano da Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais, onde o trabalho de pontas está a ser introduzido de forma progressiva.

Ao abordar este tema no contexto de estágio, pretendeu-se aliar a experiência prática à reflexão crítica, contribuindo para uma pedagogia mais consciente e informada.

No que respeita à organização, o trabalho encontra-se estruturado em diferentes capítulos. O primeiro capítulo apresenta o enquadramento geral do estágio, incluindo a caracterização da entidade de acolhimento, do público-alvo e dos objetivos definidos.

O segundo capítulo desenvolve o enquadramento teórico, abordando os princípios da técnica de dança clássica, a evolução histórica do ballet, a técnica de pontas e as principais estruturas musculares e articulares implicadas nesta prática. O terceiro capítulo centra-se na descrição e análise da prática pedagógica realizada, destacando as estratégias de reforço muscular, consciência corporal e introdução progressiva ao trabalho de pontas. Por fim, são apresentadas as considerações finais, que refletem criticamente sobre os resultados obtidos, as aprendizagens alcançadas e as implicações pedagógicas do estágio, seguidas das referências bibliográficas que sustentaram a investigação.

1. Enquadramento geral

1.1. Entidade de acolhimento

A Sociedade Filarmónica Gualdim Pais (SFGP), fundada em março de 1877, é uma instituição com raízes profundas na comunidade local. Reconhecida como Instituição de Utilidade Pública desde 1982 e como Instituição Particular de Solidariedade Social desde 1996, tem vindo a desenvolver um trabalho consistente nas áreas social, cultural, artística e desportiva, promovendo o bem-estar e a formação integral dos cidadãos. O Centro de Formação Artística (CFA) da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais, localizado em Tomar, integra uma Escola Vocacional de Dança que iniciou o seu funcionamento oficial no ano 2000, após obtenção de autorização do Ministério da Educação. Embora os cursos livres de dança já estivessem presentes desde a década de 1980, foi somente com o alvará ministerial que a instituição pôde operar formalmente como Escola Vocacional de Dança em regime articulado, paralelo ao ensino regular (Sociedade Filarmónica Gualdim Pais, 2025)

Esta escola tem como objetivo dar resposta à crescente procura por uma formação estruturada na área da dança. A prática da dança na instituição já existia desde 1991, embora de forma informal. Foi no ano letivo de 1996/1997 que se deram os primeiros passos formais, com a criação das infraestruturas necessárias para iniciar o Curso Básico de Dança, em regime articulado com o ensino regular, um percurso regulamentado pela Portaria n.º 1550/2002 (Ministério da Educação, 2002).

A partir do ano letivo de 2002/2003, a escola alargou a sua oferta formativa ao 3.º ciclo do ensino básico, permitindo aos alunos iniciarem a sua formação artística desde cedo e de forma contínua. Atualmente, o percurso formativo inclui desde a iniciação à dança, em regime extracurricular, até ao Curso Complementar de Dança. Além disso, foram regulamentadas as regras relativas à admissão em cursos básicos e secundários de dança e música, a composição de turmas mistas com alunos regulares e de ensino especializado e os procedimentos de avaliação, promoção e certificação (Ministério da Educação, 2002).

A Escola Vocacional de Dança garante uma formação artística formal reconhecida, gratuita e integrada no sistema educativo nacional, permitindo aos alunos desenvolver competências técnicas e expressivas sem comprometer o prosseguimento da escolaridade regular (Sociedade Filarmónica Gualdim Pais, 2025; Ministério da Educação, 2002)

Mais do que ensinar dança, a escola promove um modelo educativo que valoriza tanto a excelência artística como o crescimento pessoal e académico. Este compromisso está alinhado com as orientações do Ministério da Educação para o ensino artístico especializado, que defende uma formação integral, inclusiva e orientada para o futuro (Direção-Geral da Educação, 2023).

1.2. Caracterização do público-alvo

O estágio teve início a 4 de novembro de 2024, após uma reunião prévia via Zoom com a Diretora Pedagógica, Professora Paula Lança. Nesta reunião foram apresentados os objetivos, as metodologias e as limitações do estágio. A Professora Paula forneceu informações relevantes sobre o funcionamento da escola e sobre a abordagem utilizada na introdução ao trabalho de pontas, conforme o programa curricular em vigor (Direção-Geral da Educação [DGE], 2023).

Duas turmas foram selecionadas para observação e lecionação: o 1.º ano (equivalente ao 5.º ano do ensino básico) e o 2.º ano (equivalente ao 6.º ano do ensino básico).

A turma do 2º ano foi escolhida por já ter tido um contacto inicial com o trabalho de pontas, sendo composta por alunas com níveis técnicos heterogéneos, incluindo algumas que iniciaram a Técnica de Dança Clássica apenas no presente ano letivo. Por sua vez, a turma do 1º ano foi selecionada por se encontrar na fase preparatória para o começo do trabalho em pontas, assim que se verificasse que as alunas já apresentavam maturidade física e psicológica adequada.

1.2.1 Turma de 1.º Ano

A turma do 1º ano foi composta por 12 alunas, tendo a maioria experiência prévia

em Dança Clássica. Tratou-se de um grupo diversificado, comunicativo e motivado, embora algumas alunas, que iniciaram as aulas no presente ano letivo, revelassem maior dificuldade na execução e memorização dos exercícios. As aulas decorreram com regularidade e incluíram trabalho de fortalecimento muscular, barra e centro, uma introdução progressiva ao trabalho de pontas, sem pontas.

Durante o período de observação e lecionação, observou-se uma melhoria significativa na postura, alinhamento dos pés e pernas, e consciência corporal. A barra tornou-se mais fluida e as alunas responderam bem às correções, demonstrando progresso técnico. Os exercícios foram sempre pensados de forma que existisse uma relação entre o 1º e 2º ano, sendo os exercícios de 2º ano uma progressão dos exercícios 1º ano.

Verificou-se, contudo, dificuldade em aplicar e manter as correções ao longo do tempo e tendência para uma dependência de instruções verbais. A avaliação diagnóstica realizada em dezembro confirmou a evolução técnica do grupo, embora tenha evidenciado a necessidade de maior autonomia na aplicação das correções em contexto de aula.

Verificou-se, ao longo do estágio, que a repetição estruturada dos exercícios favoreceu a memorização, permitindo intervenções pedagógicas mais pormenorizadas. O plano de aula passou a integrar, além dos exercícios habituais de chão e barra, componentes de fortalecimento muscular com foco na articulação do tornozelo e na colocação da bacia.

1.2.2. Turma de 2.º Ano

A turma foi constituída por nove alunas que frequentavam três aulas semanais. No entanto, apresentavam limitações no tempo das aulas devido aos acordos com as escolas a nível de horário, o que influenciou negativamente a progressão técnica. Tratou-se de um grupo maioritariamente iniciante, com níveis variados de competências técnicas e algumas dificuldades na colocação da bacia, pronação dos pés, e alinhamento postural. As alunas demonstraram timidez e comunicação limitada, embora algumas revelassem

boa capacidade de resposta às correções.

As aulas observadas e lecionadas incluíram trabalho de chão, barra e centro, com exercícios de aquecimento, técnica clássica, e introdução ao trabalho de pontas. Os conteúdos abordados foram ajustados ao nível do grupo, com foco no desenvolvimento da percepção corporal e consciência motora. Apesar das dificuldades técnicas, verificou-se um progresso na colocação postural, utilização dos pés e compreensão dos fundamentos técnicos. A introdução às pontas foi realizada de forma gradual, começando com a adaptação ao calçado e exercícios de marcha e transferência de peso, embora se tenha verificado desconforto inicial e fragilidade muscular, sobretudo ao nível dos tornozelos e joelhos.

O trabalho de pontas foi introduzido com exercícios simples e seguros, considerando a necessidade de reforçar os músculos estabilizadores da articulação do tornozelo e do *core*. Foram realizados exercícios de *relevés*, marcha e transferência de peso, tanto em meia-ponta como em ponta. As alunas demonstraram esforço e progressão, ainda que a frequência reduzida das aulas (devido a interrupções letivas e provas de final de ano) tenha limitado a consolidação do trabalho técnico.

1.3 Objetivos do Estágio

O estágio teve como objetivo geral preparar as alunas para a introdução do trabalho de pontas, através do fortalecimento das cadeias articulares e musculares e da melhoria da postura, de forma a garantir uma prática segura e eficiente. As cadeias articulares e musculares são principalmente as do pé e tornozelo, joelho, bacia e tronco, que atuam de forma integrada para garantir alinhamento, estabilidade e segurança. Envolvem músculos como o gastrocnémio, sóleo e intrínsecos do pé (para a flexão plantar e sustentação), quadríceps e isquiotibiais (para estabilização do joelho), glúteos e iliopsoas (para o controlo da bacia e da rotação externa) e a musculatura profunda do tronco (para a postura e equilíbrio).

Sendo os objetivos específicos:

- 1- Explorar estratégias de fortalecimento muscular adequadas a esta fase da formação
- 2 - Relacionar os princípios do alinhamento corporal/postura com a segurança e a eficácia técnica, na aprendizagem da técnica de pontas;
- 3 - Observar e registar a evolução técnica dos alunos em resposta aos estímulos pedagógicos propostos;
- 4 - Refletir criticamente sobre o impacto da consciência corporal no processo de ensino-aprendizagem da técnica de pontas.

1.4. Motivações para o tema

A escolha do tema reforço muscular e consciência corporal na introdução ao trabalho de pontas encontra-se diretamente relacionado com a relevância desta dimensão no contexto do ensino da dança. Trata-se de um eixo central no processo de aprendizagem, não apenas pelo contributo para a evolução técnica, mas também pela forma como desperta nos estudantes curiosidade e motivação nas discussões desenvolvidas em torno do corpo e do movimento. Tal como defende Xarez (2012), o treino em dança deve ultrapassar a mera execução técnica, promovendo a consciência crítica e o desenvolvimento integral do bailarino, aspetos que se revelam no trabalho sobre reforço muscular e consciência corporal.

A pertinência desta escolha ganha particular relevância em contextos em que os grupos iniciam o trabalho em pontas. Nessa situação, o aprofundamento do tema permite ampliar conhecimentos a nível técnico e científico, sustentando a prática pedagógica em bases mais consistentes. Fortaleza (2010) sublinha a importância da postura e do controlo motor como fundamentos essenciais para a prevenção de lesões e para a eficácia do movimento, o que reforça a pertinência da abordagem em questão.

De igual modo, Byrne, Hancock e McCormack (1993) evidenciam que a prática do ballet clássico exige um trabalho corporal assente em princípios anatómicos e biomecânicos sólidos, destacando a importância de preparar adequadamente os grupos musculares e articulares. No mesmo sentido, Hancock e Howse (1996) estabelecem a relação direta entre a técnica de dança e a prevenção de lesões, defendendo a necessidade de um treino específico que una força, estabilidade e consciência corporal. Assim, a seleção deste tema resulta tanto das exigências práticas do ensino da dança como da necessidade de fundamentar cientificamente as opções pedagógicas adotadas.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Técnica de Dança Clássica

A dança é um fenómeno estético-cultural e uma manifestação social. "É uma forma de comunicação não verbal, em que o corpo é o instrumento básico, a matriz geradora da dança, das performances, dos gestos cheios de significado consciente e dos movimentos espontâneos" (Siqueira, 2006). O ballet clássico distingue-se pela sua tradição e rigor estético. "Foi no final do século XVII que Pierre Beauchamps definiu as posições básicas do ballet clássico, que descrevem todos os passos" (Bambirra, 1993). Desde então, a técnica clássica evoluiu na busca pela leveza e agilidade, exigindo do bailarino controlo total do corpo para o utilizar expressivamente, superando limitações naturais. De acordo com Malanga (1985), a técnica clássica baseia-se em princípios de postura e alinhamento corporal, mantidos em todos os movimentos, trabalhando a amplitude e a precisão das rotações articulares ao longo ou fora do eixo corporal. A prática da dança proporciona ainda inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar, desenvol-

vendo sensibilidade, musicalidade, percepção, coordenação, equilíbrio, tónus muscular, lateralidade, noções espacial e temporal, ritmo, relaxamento e respiração (Bambirra, 1993). Estas características técnicas e estéticas consolidam o ballet como uma prática altamente valorizada e duradoura na história.

2.1.1. Breve contextualização histórica

O ballet teve suas origens em 1681, nas danças de corte italianas, sendo inicialmente uma prática apreciada pela nobreza local (Bennahum, 2015). Vinte anos depois, na França, o ballet ganhou maior destaque sob o reinado de Luís XIV, que não só foi um entusiasta da dança, mas também um grande impulsionador dessa forma artística no país. Luís XIV fundou a *Académie Royale de Danse*, com o objetivo de formar e treinar bailarinos, o que levou à codificação dos passos de dança, incluindo as cinco posições básicas, criando um vocabulário técnico específico para a dança. (Laemmler, 2019)

Inicialmente, os bailarinos usavam sapatos de salto. No entanto, durante o século XVIII, a bailarina Marie Camargo, do Ballet da Ópera de Paris, fez história ao dançar pela primeira vez com sapatilhas sem salto, o que possibilitou a execução de novos passos e saltos. Nos dois séculos seguintes, o ballet evoluiu de um estilo mais fundamentado para um estilo mais romântico. Segundo Bennahum (2015, citado por Laemmler, 2019), "o ballet romântico é o verdadeiro ancestral do ballet dos dias de hoje" (p. 2). Esse movimento artístico, que premiou várias formas de arte, como música, literatura e ballet, influenciou a estética do ballet, introduzindo grandes cenários de palco que continuam a ser utilizados atualmente.

No contexto do ballet romântico, destaca-se a introdução do tutu e das sapatilhas de ponta. Marie Taglioni, em sua interpretação na obra *La Sylphide*, foi a primeira bailarina a utilizar sapatilhas de ponta (Rodrigues, 2018). Esse marco não apenas transformou a técnica de dança, mas também a representação da mulher no ballet, que passou a ser vista como um símbolo de delicadeza, leveza e graciosidade, com uma ênfase na valorização das solistas e na representação da paixão. (Laemmler, 2019)

2.1.2. Principais Conceitos e Princípios da Dança Clássica

A dança clássica, constitui uma das formas mais estruturadas e codificadas da arte do movimento. O seu ensino é caracterizado pelo rigor técnico e pela valorização da postura, do alinhamento corporal e da musicalidade, elementos fundamentais para a formação integral do bailarino (Direção-Geral da Educação [DGE], 2023).

Um dos princípios centrais da técnica clássica é o controlo da postura, que assegura a verticalidade e a estabilidade. A postura correta, associada ao fortalecimento muscular e ao equilíbrio, permite a execução de movimentos com precisão e expressividade (Fortaleza, 2010). Nesse sentido, a técnica clássica procura um equilíbrio constante entre força, flexibilidade e coordenação, promovendo simultaneamente o controlo motor e a prevenção de lesões (Hancock & Howse, 1996).

Outro conceito essencial é a rotação externa dos membros inferiores (en dehors), que constitui a base estrutural da técnica e da qual derivam as posições fundamentais. Esta rotação não é apenas uma exigência estética, mas também funcional, permitindo maior amplitude e clareza nos movimentos (Byrne et al., 1993; McCormack, 1993).

A técnica clássica envolve ainda o trabalho de musicalidade e expressividade artística e interpretativa, que distingue o ballet de ser uma mera prática exercício de físico. Para além da disciplina corporal, valoriza-se a interpretação e a dimensão estética, aspetos que se consolidaram historicamente desde o ballet romântico até à contemporaneidade (Laemmli, 2019).

A formação em dança clássica segue orientações curriculares específicas que visam integrar os aspetos técnicos, expressivos e pedagógicos. Em Portugal, por exemplo, os planos de estudo no ensino superior em dança e as orientações do ensino artístico especializado sublinham a importância de uma abordagem integrada, que alia rigor técnico, conhecimento anatómico e consciência artística (DGE, 2023; Escola Superior de Dança, 2023).

2.2. Técnica de Pontas

A técnica de pontas representa um dos marcos mais emblemáticos do ballet clássico, exigindo do bailarino uma combinação de força, alinhamento, equilíbrio e resistência. Tradicionalmente associada ao virtuosismo e à estética etérea do ballet romântico, o trabalho de pontas consolidou-se como símbolo da leveza e da transcendência que caracteriza esta forma de arte (Bennahum, 2015; Laemml, 2019).

Do ponto de vista pedagógico, a iniciação nas pontas deve ser realizada de forma cuidadosa e estruturada. O processo implica uma preparação progressiva, em que se garante previamente a aquisição de princípios fundamentais da técnica clássica, referidos anteriormente, como o controlo postural, a estabilidade articular e o desenvolvimento da rotação externa.

Fisicamente, a execução em pontas depende do controlo motor fino e do fortalecimento muscular da cadeia do pé, tornozelo, joelho, bacia e tronco. O alinhamento do corpo e a estabilidade articular são elementos imprescindíveis para evitar sobrecargas. O estudo da anatomia aplicada à técnica clássica demonstra que o trabalho em pontas exige uma sinergia entre músculos estabilizadores e mobilizadores, de modo a sustentar o corpo em superfícies reduzidas e em contínuo deslocamento (Fortaleza, 2010).

Para além da preparação muscular e anatómica, a prevenção de lesões é um princípio central da técnica de pontas. Estratégias pedagógicas adequadas, associadas ao treino da consciência corporal, contribuem para minimizar riscos como entorses, tendinites e microtraumas repetitivos. Assim, Hancock & Howse, reforçam a necessidade de conjugar o treino técnico com práticas de alongamento, fortalecimento e descanso (1996).

O seu ensino da técnica de pontas exige rigor metodológico e pedagógico, conhecimento científico e sensibilidade artística, garantindo que as alunas desenvolvam não só a habilidade técnica, mas também a expressividade que caracteriza o ballet clássico.

2.2.1. O Surgimento das sapatilhas de pontas e a sua evolução ao longo do tempo

As primeiras sapatilhas de ponta eram feitas de cetim com solas de couro e não possuíam a resistência e a estrutura das sapatilhas modernas. Para proteger os pés, as bailarinas usavam proteções improvisadas e estavam dependentes da força dos pés e tornozelos para sustentarem-se nas pontas (McCormack, 1993).

No final do século XIX, uma nova versão das sapatilhas de ponta (figura 1) surgiu em Itália, com a bailarina Pierina Legnani, que usava sapatos com uma plataforma robusta e plana na parte da frente. Essas sapatilhas eram feitas com camadas de tecido, criando uma caixa para os dedos e uma sola rígida e resistente, sem pregos, o que proporcionava mais estabilidade e menos ruído ao dançar (Rodrigues, 2018).

Segundo McCormack, (1993) e Hancock & Howse, (1996) as sapatilhas de ponta modernas (figura 2), no século XX, tiveram um desenvolvimento significativo graças à bailarina russa

Figura 1- Sapatilha de ponta sec. XIX



Figura 2- Sapatilha de ponta sec XX



Anna Pavlova, que, devido ao seu peito do pé bastante arqueado, introduziu solas de couro como reforço adicional e enrijeceu a zona dos dedos, criando a "caixa" ou "copa". Essas modificações permitiram maior estabilidade e proteção para os pés, possibilitando às bailarinas, que

realizassem a técnica de pontas com maior segurança.

Atualmente, as sapatilhas de ponta são projetadas para proporcionar maior estabilidade e suporte (figura 3). A caixa, a parte frente da sapatilha, é feita de camadas de papel, gesso, tecido e cola, garantindo a sua rigidez, enquanto a sola, geralmente é feita de couro, sendo presa ao sapato por cola e costuras, a sola pode ou não incluir ranhuras, conforme cada marca, para criar atrito. A palmilha, que confere rigidez à sapatilha, pode ser feita de couro, plástico ou cartolina, e sua resistência varia conforme o material utilizado. O cabedal, a parte superior da sapatilha, geralmente feita em cetim, confere leveza aos pés e o ajuste é feito com fitas e elásticos, embora algumas escolas não utilizem elásticos. Esses ajustes ajudam a manter o calcanhar firme durante os movimentos de subida e de descida nas pontas. Como refere, Xarez (2012) a estrutura do calçado deverá respeitar as características de cada pé, de forma a se evitarem lesões, especialmente no trabalho introdutório à técnica de pontas.

Figura 3- Sapatilha de Ponta Sec. XXI

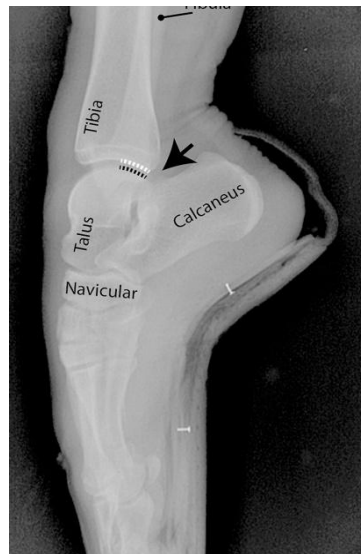


2.2.2. As principais estruturas musculares e articulares envolvidas no trabalho de pontas

A execução correta da técnica de pontas requer não apenas domínio motor, mas também a ativação coordenada de diversas estruturas musculares e articulares responsáveis pela estabilidade, alinhamento e força, indispensáveis para sustentar o corpo na posição verticalizada.

Do ponto de vista articular, destacam-se os tornozelos, joelhos e ancas, que atuam em cadeia para assegurar a transferência de peso e a manutenção do equilíbrio (McCormack, 1993). A articulação tibiotársica, em particular, é fortemente solicitada durante a subida e permanência em pontas, sendo essencial que o seu alinhamento seja preservado (figura 4). O joelho garante a absorção de impacto e a manutenção da extensão correta, enquanto a anca possibilita o *en dehors*, fundamental para a estética do movimento clássico (Byrne, Hancock, & McCormack, 1993).

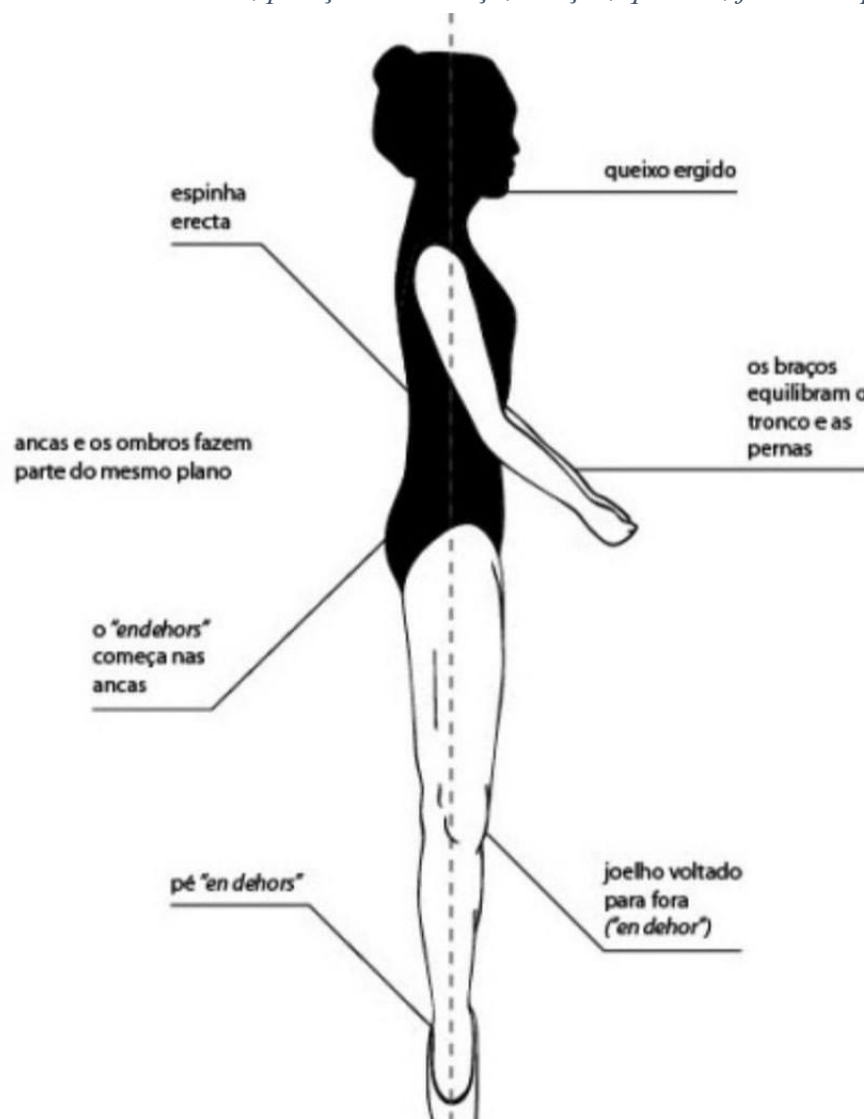
Figura 4- -Radiografia lateral do tornozelo e pé, destacando as principais estruturas ósseas: tibia, fibula, tálus, calcâneo e navicular



A imagem apresenta uma radiografia em perfil do tornozelo, onde se visualizam claramente os ossos que compõem a articulação tibiotársica (tibia, fibula e tálus), além dos ossos do tarso (calcâneo e navicular).

O trabalho articular está ligado ao funcionamento equilibrado da musculatura. De acordo com Howse e Hancock (1996), a estabilização do tronco é alcançada através da ação conjunta dos extensores da coluna (músculos longos das costas), dos flexores do tronco (abdominais) e do equilíbrio entre extensores e flexores da anca, que regulam a inclinação da pelve, figura 5.

Figura 5- Esquema ilustrativo da postura corporal correta na técnica de dança clássica, evidenciando o alinhamento da coluna, posição da cabeça, braços, quadris, joelhos e pés.



A figura mostra a postura desejada do corpo na técnica de dança clássica, destacando pontos fundamentais para o equilíbrio e a técnica:

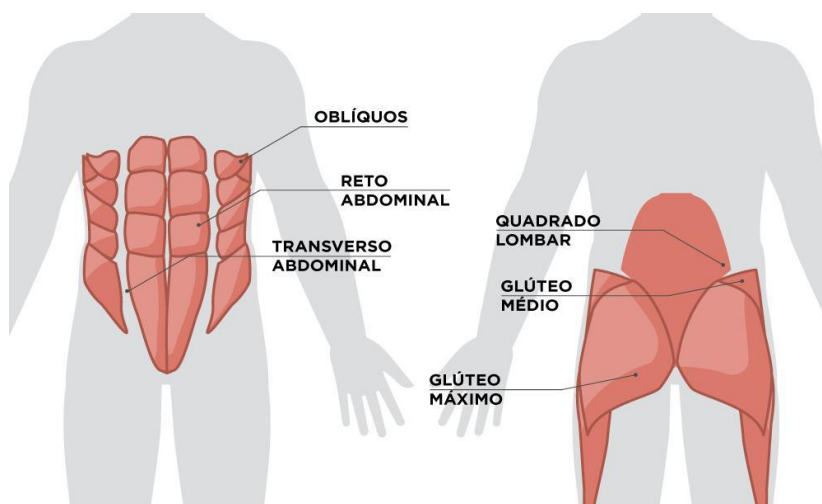
- Queixo erguido, mantendo a cabeça alinhada.
- Coluna ereta, garantindo estabilidade.
- Ombros e ancas no mesmo plano, favorecendo simetria.
- Braços equilibram tronco e membro inferiores.
- Rotação externa iniciada na cintura pélvica, transmitida aos joelhos e pés.
- Pés *en dehors* e joelhos voltados para fora, característica essencial da técnica de dança clássica.

Na posição ereta, a estabilidade ainda depende da contração coordenada dos quadríceps e isquiotibiais, responsáveis pela estabilização do joelho, e da ação contínua dos músculos da perna e do pé. Em particular, destacam-se os gastrocnêmios e o sóleo (figura 6), que realizam a flexão plantar e permitem a elevação em ponta. Os músculos intrínsecos do pé, são igualmente essenciais na manutenção do arco plantar e no suporte do peso do corpo (Hancock & Howse, 1996).

Figura 6- lustração da região posterior da perna, destacando os principais músculos



Figura 7- A imagem mostra a localização de alguns músculos do core e da região glútea, com suas respectivas legendas



Os glúteos e rotadores externos da anca asseguram a rotação (*turn-out*) e o correto posicionamento dos membros inferiores, enquanto a musculatura do *core* (figura 7), composta por abdominais, lombares e pavimento pélvico, funciona como base de suporte indispensável à manutenção do equilíbrio e da postura ereta. Sem este controlo, a sobrecarga recai excessivamente sobre os membros inferiores, aumentando o risco de lesões.

Por isso, a preparação para o trabalho de pontas deve integrar exercícios de reforço muscular e estratégias de consciência corporal (Rodrigues, 2018; Xarez, 2020).

A técnica de pontas envolve assim, uma complexa interação entre músculos e articulações, cujo fortalecimento, alinhamento e coordenação são imprescindíveis para a execução correta desta técnica. Trata-se de um processo de preparação física e pedagógica que, quando realizado de forma segura e progressiva, promove não só a qualidade do movimento, mas também a longevidade da carreira artística da bailarina (Bennahum, 2015; Laemml, 2019; Royal Academy of Dance, n.d.-a, n.d.-b).

2.2.3. Avaliação do aluno na introdução ao trabalho de pontas

O papel do professor na avaliação da aptidão do aluno para iniciar o trabalho de pontas é essencial. Fatores como a maturidade física, a força muscular, o controlo do alinhamento corporal e a consciência corporal devem ser cuidadosamente avaliados. O trabalho de pontas exige que a musculatura dos pés e tornozelos seja forte o suficiente para suportar o peso do corpo sem transferir a carga diretamente para os ossos, o que pode resultar em lesões. Até aproximadamente aos 13 anos, os ossos dos jovens ainda estão em processo de desenvolvimento e não atingiram sua rigidez completa, o que aumenta o risco de fraturas traumáticas na placa epifisária, podendo comprometer o crescimento ósseo adequado.

A avaliação deve considerar fatores como a assiduidade e o interesse do aluno, o número de aulas semanais frequentadas, o desenvolvimento de competências técnicas, e a capacidade de manter a rotação externa (en dehors) e o equilíbrio na meia-ponta. A habilidade de manter o equilíbrio em meia-ponta é um indicativo importante de que o aluno pode estar preparado para começar o trabalho de pontas, embora a base de sustentação na ponta seja diferente.

Segundo Quin, Rafferty e Tomlinson (2015, citados por Rodrigues, 2015), "a dança segura consiste em permitir que todos os dançarinos, independentemente da idade, habilidade ou estilo, se dediquem plenamente na prática da dança sem risco de dano ao corpo ou à mente, enquanto também são apoiados a alcançar seu potencial máximo" (p. 29). Portanto, é fundamental que o professor identifique as fragilidades dos alunos e os orientes de modo alcançarem seu potencial máximo de maneira segura, prevenindo lesões.

A idade do aluno não deve ser o único critério para a introdução ao trabalho de pontas. Embora a técnica de pontas seja geralmente iniciada entre os 12 e 13 anos, fatores como o desenvolvimento muscular e de ligamentos, bem como a maturidade óssea do aluno, força, flexibilidade e domínio da técnica clássica devem ser avaliados com cuidado. O início precoce da técnica de pontas pode trazer riscos, especialmente para alunos com hiper mobilidade nas articulações dos pés e tornozelos (Xarez, 2012). Além disso, a força abdominal é crucial, pois influencia diretamente o alinhamento do corpo, essencial para a estabilidade ao trabalhar nas

pontas.

Assim, além da avaliação física, o professor deve também considerar a maturidade emocional e psicológica do aluno, já que o trabalho de pontas exige grande concentração, paciência e persistência. A orientação adequada durante esse processo é essencial para garantir que o aluno desenvolva uma técnica sólida e segura. Nesse sentido, podem ser aplicados testes de *point readiness*, como os descritos por Hough-Coles e Wyon (2022), que incluem a prancha abdominal (para avaliar a força do *core*), a elevação de calcanhares em apoio bilateral e os *relevés* (para aferir a resistência e a estabilidade dos tornozelos), os *sautés* (para verificar a potência muscular e o controlo articular) e o exercício de equilíbrio em figura de ‘avião’ (para avaliar a estabilidade postural e a propriocepção). Estes critérios são complementares às orientações da *Royal Academy of Dance* (s.d.-a, s.d.-b), que recomenda igualmente a observação da capacidade de manter o equilíbrio em meia ponta, a consistência da rotação externa e a maturidade técnica demonstrada no trabalho de barra e centro. A combinação destes instrumentos permite uma avaliação mais objetiva da prontidão do aluno para iniciar o trabalho em pontas, assegurando que a decisão se fundamenta em parâmetros físicos, técnicos e pedagógicos consistentes.

O artigo de Hough-Coles e Wyon (2022) apresenta uma revisão sistemática sobre os critérios utilizados para avaliar a capacidade de iniciar o trabalho de pontas em jovens bailarinas adolescentes, com ênfase na prevenção de lesões e na adoção de métodos de avaliação mais eficazes.

Os autores analisaram oito estudos transversais publicados entre 1985 e 2019, usando as diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para seleção e avaliação de qualidade dos estudos. Concluíram que a idade cronológica, embora amplamente usada, não deve ser o único critério para iniciar o trabalho de pontas. Em vez disso, recomendam uma avaliação mais abrangente, que integre:

- Testes físicos funcionais (como o *Avião*, *relevé*, *rises* e *sauté*),
- Força muscular
- Estabilidade articular

- Maturação esquelética

O estudo alerta que o início prematuro do trabalho de pontas, especialmente durante os picos de crescimento na adolescência, o que pode aumentar o risco de lesões, como entorses, fraturas de stress, bursites e impacto anterior do tornozelo, devido à imaturidade esquelética e desequilíbrios musculares (Hough-Coles & Wyon, 202, pp. 214–215).

Além disso, destaca-se que ossificação completa dos ossos do pé só ocorre por volta dos 18 anos, o que justifica maior prudência na iniciação técnica (p. 215). Apesar da falta de consenso sobre um protocolo universal, os autores defendem que um conjunto de testes padronizados permitiria decisões pedagógicas mais fundamentadas e reduziria significativamente o risco de lesões (Hough-Coles & Wyon, 2022, p. 216).

2.2.3. Contributo de Hough-Coles e Wyon

O artigo de Hough-Coles e Wyon (2022) foi essencial para sustentar, do ponto de vista científico, a abordagem pedagógica preventiva e gradual adotada durante a introdução ao trabalho de pontas com alunas do 1.º e 2.º ano da Escola Vocacional de Dança da SFGP. O estágio tendo como objetivo principal fortalecer a postura e os grupos musculares necessários para uma execução segura da técnica de pontas, respeitando o desenvolvimento físico e emocional das alunas, que está em concordância com as recomendações do artigo, ao enfatizar que a maturidade corporal deve sobrepor-se à idade cronológica como critério para iniciar esta técnica. Os exercícios de barra de chão, reforço dos tornozelos e mobilidade articular aplicados no estágio refletem a funcionalidade e importância descritas por Hough-Coles e Wyon (2022) como indispensáveis para uma avaliação eficaz da prontidão técnica. O artigo também fundamenta a decisão de realizar observações sistemáticas com grelhas específicas para aferir postura, estabilidade e capacidades individuais, tal como descrito nas fases de observação e de participação acompanhada do estágio. Em síntese, a utilização deste artigo permitiu enquadrar o trabalho

desenvolvido numa perspetiva científica atualizada, reforçando a importância da avaliação individualizada, gradual e multidimensional para a introdução responsável e segura à técnica de pontas, princípios centrais tanto no artigo como na prática pedagógica aplicada.

2.2.4. A Postura e o Alinhamento corporal no Trabalho de Pontas

A postura e o alinhamento corporal são elementos estruturantes na prática da dança, estando diretamente associados à eficácia técnica, à expressividade artística e à prevenção de lesões. Em contextos de treino formal, a consciência postural é trabalhada desde os níveis iniciais, sendo considerada uma base para o desenvolvimento das restantes competências do bailarino. Como salienta Xarez (2020), “o controlo postural é a base sobre a qual qualquer movimento significativo pode ser construído” (p. 45), destacando-se como requisito essencial para a progressão técnica e segurança física do intérprete.

O alinhamento corporal ideal envolve o posicionamento correto e integrado da cabeça, ombros, coluna, pélvis, joelhos e pés, mantendo uma relação harmoniosa entre as diferentes partes do corpo. Essa organização estrutural permite uma distribuição equilibrada do peso, facilitando a execução de movimentos amplos, controlados e seguros. O alinhamento postural pode ser observado tanto em situações estáticas (em repouso ou poses) quanto em situações dinâmicas, nas quais o corpo está em constante deslocamento ou mudança de direção, como em saltos, voltas ou transições de peso complexas.

A pélvis, enquanto elo entre o tronco e os membros inferiores, desempenha um papel crucial neste processo. A sua posição influencia diretamente a curva lombar, a colocação do centro de gravidade e a ativação muscular necessária para o equilíbrio. De acordo com Xarez (2020), “a mobilidade controlada da pélvis é um dos principais indicadores de maturidade técnica no bailarino” (p. 67). A estabilidade da pélvis depende de um conjunto de músculos profundos, como o psoa e o ilíaco, além dos glúteos, adutores e o tensor da fáscia lata, que trabalham em sinergia para manter o centro corporal estabilizado.

Outro aspeto essencial é o papel dos músculos antigravitacionais, que sustentam o corpo na posição ereta e garantem o suporte postural durante o movimento. Entre eles destacam-se os músculos do pescoço (como os flexores cervicais), os abdominais profundos, os extensores das costas, o quadríceps femoral, os músculos tibiais anterior e posterior, entre outros. A ativação eficaz desses grupos musculares não só previne compensações e desequilíbrios, como também potencializa a fluidez e a precisão dos movimentos.

No contexto da técnica de pontas, utilizada principalmente na dança clássica, a exigência postural intensifica-se. Os músculos do tornozelo e do pé, especialmente o gastrocnémio, sóleo e tibial posterior, são responsáveis por suportar o peso do corpo em superfícies reduzidas, o que requer não apenas força, mas também controlo neuromuscular apurado. A ausência de um alinhamento adequado nestas situações pode levar a lesões como entorses, tendinites e stress nas articulações do tarso.

Importa também referir que o desenvolvimento da consciência postural não ocorre apenas através da repetição de exercícios técnicos. A propriocepção, o *feedback* sensorial e o treino funcional são igualmente relevantes para a construção de um corpo disponível, alinhado e responsivo. Como Xarez (2020) refere, o treino em dança deve articular-se com “princípios da biomecânica e da fisiologia do movimento, de modo a integrar técnica e funcionalidade” (pág. 59).

Assim, a postura na dança não deve ser vista como uma posição fixa ou meramente estética, mas como uma condição dinâmica que se adapta às exigências do movimento. O trabalho postural é, portanto, um processo contínuo e multidimensional, que exige atenção, disciplina e conhecimento anatómico por parte do bailarino e do pedagogo.

3 - Reforço Muscular

O reforço muscular constitui um dos pilares fundamentais na preparação para o trabalho em pontas, uma vez que a sustentação desta técnica depende diretamente da força e da resistência dos músculos dos membros inferiores e da região central do corpo (*core*). A execução da flexão plantar e a estabilização do arco do pé envolvem de forma determinante os gastrocnémios, o sóleo e os músculos intrínsecos do pé (Hancock & Howse, 1996; McCormack, 1993). O fortalecimento destes grupos, associado à ativação de quadríceps, isquiotibiais e glúteos, favorece a distribuição equilibrada das cargas, prevenindo sobrecargas localizadas que podem originar lesões (Fortaleza, 2010).

Para além do treino técnico, o trabalho em pontas requer uma preparação física específica, na qual a força e a coordenação muscular assumem papel indispensável tanto para a qualidade estética dos movimentos quanto para a segurança do bailarino (Howse & Hancock, 1996). Nesse sentido, a integração de exercícios de reforço muscular, realizados tanto dentro quanto fora da sala de dança, garante não apenas maior estabilidade e proteção articular, mas também uma progressão consistente ao longo do percurso formativo (Rodrigues, 2018; Xarez, 2020).

Para complementar o treino técnico e preparar o corpo para o trabalho em pontas, podem ser integrados exercícios de barra de chão que desenvolvem força, alinhamento e consciência corporal. Alguns exemplos incluem:

- Ponte com apoio nos ombros – decúbito ventral, elevar o quadril contraíndo glúteos e abdómen, o exercício poderá evoluir para apoio numa só perna, de modo a aumentar a dificuldade e estimular maior estabilidade pélvica.
- Super-homem alternado- decúbito ventral, elevar tronco e pernas.
- Elevação do tronco- decúbito ventral elevar o tronco, mantendo as pernas esticadas e fixas ao chão, pode ser realizado a pares.

O trabalho de rotação externa pode ser realizado a partir de:

→ *Battement tendu* em rotação externa: sentado no chão com as pernas esticadas à frente, levantar a perna esticada mantendo o alinhamento do tronco, a rotação externa e o alinhamento das ancas.

→ *Retiré* (chão): deslizar o pé desde a posição de base até o joelho, assegurando a manutenção da rotação e o controle da posição.

Relativamente ao fortalecimento dos pés e tornozelos, podem se realizar exercícios como:

→ *Flex e point*: sentados no chão, alternar flexão e extensão plantar de forma controlada.

→ *Rises*;

→ *Relevés*;

→ *Poses*

Para criar força e elasticidade o *grand battement* no chão é uma ótima opção. Pode ser realizado em decúbito dorsal, podendo ser alternado para decúbito ventral ou decúbito lateral, elevar a perna até à amplitude máxima, mantendo o alinhamento e o controlo abdominal, favorecendo a mobilidade e a força simultaneamente.

As orientações pedagógicas sublinham que este tipo de preparação não deve ser entendido como um mero complemento, mas como parte essencial da técnica. Ao conjugar o desenvolvimento da força com a consciência corporal, o bailarino adquire não só a aptidão física necessária, mas também uma percepção refinada do alinhamento, do equilíbrio e da segurança em movimento.

4- Consciência Corporal

A consciência corporal assume um papel central no ensino da dança clássica, pois permite ao bailarino não apenas executar movimentos tecnicamente corretos, mas também experienciá-los de forma integrada e consciente, assim, é fundamental para a introdução ao trabalho de pontas. Como destaca Xarez (2012), a consciência corporal promove não apenas a eficácia dos movimentos, mas também a prevenção de lesões, pois possibilita ao intérprete identificar compensações e corrigir padrões incorretos de movimento.

Rosário (2019), ao refletir sobre a sensibilização corporal em aulas de dança clássica, destacou que o desenvolvimento da percepção corporal favorece a modificação dos padrões de movimento e promove uma pedagogia centrada no indivíduo. Esta abordagem reforça como aprender a partir da vivência e das sensações corporais leva a um entendimento melhor do próprio corpo, não havendo apenas uma execução mecanizada, mas sentindo o corpo de modo a perceber e aprender como este se relaciona com o espaço.

Deste modo, no ensino da dança clássica, o trabalho da consciência corporal por parte do professor não se limita à correção de ‘erros técnicos’, mas promove no aluno a capacidade de sentir o seu corpo em movimento, compreender as suas ações e adaptar-se de forma autónoma.

A consciência corporal não é apenas uma dimensão técnica, mas uma competência que sustenta a expressividade artística e a prevenção de lesões. De acordo com Rato (2022), a implementação de metodologias somáticas, constitui uma estratégia pedagógica eficaz, capaz de estimular a ligação entre percepção sensorial, controlo motor e expressão artística. Estas metodologias potenciam não apenas a precisão técnica, mas também o desenvolvimento do autoconhecimento e da expressividade individual, aspetos que se revelam fundamentais na formação do bailarino.

A consciência corporal no ensino da dança clássica deve ser entendida como uma dimensão pedagógica indispensável, capaz de articular técnica e percepção.

5. Enquadramento Metodológico

O presente ponto, visa enquadrar a forma como foi aplicada a metodologia de investigação ação, que está intrinsecamente ligada ao campo educativo, sendo utilizada por professores na investigação de projetos. A investigação-ação requer um sistema contínuo de registo, realizado em períodos pré-definidos ou não, utilizando ferramentas, técnicas e instrumentos adequados para a recolha de informações. Para tal, é necessário um planeamento estruturado, em que os métodos de recolha de dados variam de acordo com cada situação específica. A investigação-ação pode ser descrita como um conjunto diversificado de metodologias que envolve ação e mudança. Este processo pode ser cíclico ou em espiral, alternando entre ação e reflexão.

No contexto do ensino aprendizagem, pode-se considerar a investigação-ação como uma forma de ensino, na medida em que o professor passa por um processo reflexivo sobre sua prática, o que contribui para a planificação e implementação de melhorias. Segundo Barbier (1996, citado por Coutinho et al. 2009), investigação-ação configura-se como uma alternativa metodológica no campo das ciências humanas e sociais, mais do que um novo paradigma sociológico. Barbier afirma ainda que a investigação-ação implica uma conversão epistemológica, ou seja, uma mudança de atitude do investigador em relação à sua postura académica e à sua relação com o mundo. Quando mais radical, essa mudança pode transformar a postura epistemológica e filosófica do investigador.

A principal característica da investigação-ação é ser uma metodologia voltada para a resolução de problemas, com foco na transformação e na produção de novo conhecimento. As suas principais características incluem a participação ativa e colaborativa dos intervenientes, sendo prática e interventiva, uma vez que não se restringe ao campo teórico. A ação está sempre ligada à mudança, e o processo é cíclico, envolvendo uma espiral de ciclos reflexivos e críticos.

Os objetivos da investigação-ação incluem a compreensão, melhoria e reestruturação das práticas, assim como a intervenção em contextos reais, com análise detalhada dos efeitos da

intervenção, conduzindo à mudança. Entre as técnicas utilizadas, destacam-se a observação, intervenção e análise.

No contexto deste estágio, foi adotada a técnica da observação, onde o investigador observa diretamente o objeto de estudo. No âmbito da observação, foram utilizados métodos como notas, diário de bordo, tabelas de avaliação e progressão. O observador, integrado no ambiente investigado, recolheu dados sobre ações, perspetivas e métodos de trabalho da professora titular, com o objetivo de obter uma visão mais abrangente do objeto em estudo. O estágio foi estruturado em três fases distintas:

Fase de observação estruturada: nesta etapa inicial, com um total de 11 horas, foi realizada a observação das aulas de Técnica de Dança Clássica das turmas do 1.º e 2.º ano da Escola Vocacional de Dança da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais. Foram utilizados instrumentos como grelhas de observação e registos em diário de bordo, com o objetivo de caracterizar o perfil técnico e postural das alunas, identificando fragilidades nas áreas do alinhamento corporal, ativação do *core*, rotação externa e estabilidade articular.

Fase de participação acompanhada: esta fase consistiu na intervenção pedagógica acompanhada e partilhada com a professora cooperante, com a aplicação progressiva de exercícios de barra de chão e de reforço muscular. A duração total foi de 11 horas, sendo implementadas sequências com foco no fortalecimento dos músculos estabilizadores (*core*, dorsais, tornozelos) e na mobilização da coluna, tendo sempre como referência os princípios da progressividade e da consciência corporal.

Fase de lecionação supervisionada: totalizou 41 horas e 15 min, mais 6 horas de atividade extra enquanto júri na avaliação das turmas. As aulas foram conduzidas integralmente pela estagiária, com sessões semanais de 75 a 90 minutos, divididas em três momentos: barra de chão, técnica clássica e introdução ao trabalho de pontas. Os conteúdos programáticos tiveram como referência os níveis da Royal Academy of Dance (RAD), nomeadamente do *Grade 1* ao *Intermediate Foundation*, ajustados ao nível técnico e etário das alunas.

A recolha e a análise de dados decorreram ao longo de todo o estágio, através de:

- Observação

- Grelhas de avaliação evolutiva individual (Apêndice 1)
- Grelhas de avaliação evolutiva das turmas
- Registos em diário de bordo (Apêndice 4)
- Registos audiovisuais

A investigação-ação revelou-se eficaz na identificação de necessidades individuais e na adaptação das estratégias pedagógicas, promovendo um ensino mais consciente, seguro e adequado às exigências físicas da técnica de pontas. Além disso, permitiu à estagiária desenvolver competências de planeamento, intervenção e reflexão crítica, fundamentais para a prática pedagógica no ensino artístico especializado.

Em síntese, a metodologia utilizada revelou-se, não apenas um instrumento de recolha de dados, mas sobretudo uma ferramenta de desenvolvimento profissional, promovendo uma prática pedagógica mais consciente, fundamentada e ajustada às exigências do ensino.

5.1 Instrumentos de Recolha de Dados

5.1.1 Diário de Bordo

O Diário de Bordo foi um instrumento de registo contínuo, utilizado ao longo das três fases do estágio: observação, participação acompanhada e lecionação supervisionada (consultar Apêndice Q) Após cada aula, foram anotados os acontecimentos mais significativos, reflexões pedagógicas, estratégias adotadas, bem como os ajustamentos efetuados para as sessões seguintes.

Este instrumento revelou-se essencial para o desenvolvimento do estágio, uma vez que permitiu acompanhar a evolução das alunas, refletir sobre a eficácia das abordagens utilizadas

e tomar decisões informadas no planeamento pedagógico.

Para facilitar a análise, os dados do diário foram organizados, por data tendo em conta critérios como:

- Contexto de sala de aula
- Características técnicas e comportamentais das alunas
- Prática pedagógica aplicada
- Estratégias de ensino e respostas observadas

A utilização do Diário de Bordo reforçou a consciência crítica da estagiária sobre intervenção e adaptação constante das propostas pedagógicas às necessidades individuais e coletivas do grupo.

5.1.2 Tabelas de Observação Individual

A utilização de grelhas de observação individual ao longo do estágio pedagógico apoiou-se na metodologia de avaliação proposta pela Royal Academy of Dance (RAD). Esta entidade adota um sistema de avaliação baseado em critérios técnicos e artísticos, articulado por meio de escalas graduadas de desempenho, que permitem uma apreciação clara e objetiva do progresso individual dos alunos.

Conforme descrito nos guias de exame da RAD, a avaliação técnica considera parâmetros fundamentais como: a postura e a colocação, o uso adequado do *en dehors*, a articulação dos pés, o controlo das transferências de peso e a musicalidade (ver Anexo 1) A estes critérios juntam-se outros, como a coordenação dos movimentos, o controlo motor e a estabilidade, a clareza das linhas corporais e a consciência do espaço, bem como a utilização variada das dinâmicas de movimento. Para além da técnica propriamente dita, a RAD valoriza também a dimensão artística, que inclui a expressividade, a projeção, a interpretação e a capacidade de comunicação/

interpretação. No seu conjunto, estes parâmetros procuram avaliar não só a precisão técnica do bailarino, mas também a sua qualidade de movimento, presença cénica e maturidade interpretativa. A cada parâmetro são atribuídas classificações que variam de *not shown* a *excellent*, de acordo com a consistência, correção e intenção demonstradas pelo aluno (Royal Academy of Dance [RAD], s.d.-a). Estes critérios funcionam por meio de escalas qualitativas e quantitativas, possibilitando a identificação de padrões técnicos e a análise da progressão individual ao longo do tempo, abordagem igualmente adotada nas grelhas implementadas neste estágio, (Apêndices A a J)

Por exemplo, a descrição atribuída ao nível *very good*, pressupõe que o aluno demonstre “clear understanding of movement vocabulary, good technical control, and appropriate stylistic interpretation” (RAD, s.d.-b). Estes aspetos relacionam-se diretamente com os critérios de observação aplicados nas grelhas utilizadas, nomeadamente a ativação do *core*, a estabilidade e o controlo da postura, a correta colocação dos membros e a intenção de movimento.

Adicionalmente, a RAD destaca que “*assessment must be diagnostic and formative, helping to identify both strengths and areas for improvement*” (RAD, s.d.-a), o que sustenta a utilização sistemática das grelhas de observação em diferentes momentos do processo pedagógico, como ferramenta de monitorização contínua e de orientação do desenvolvimento técnico dos alunos.

Desta forma, as grelhas concebidas no âmbito deste relatório refletem os princípios avaliativos defendidos pela RAD, ao privilegiarem uma observação estruturada, o acompanhamento evolutivo e personalizado dos alunos e a valorização das suas características individuais como base para uma intervenção pedagógica diferenciada, eficaz e segura.

As Tabelas de Observação (Apêndice 1) foram aplicadas em diferentes fases do estágio, permitindo acompanhar a evolução das alunas e realizar uma avaliação comparativa ao longo dos diferentes intervalos de meses. Através destas grelhas, foi possível identificar padrões posturais, dificuldades técnicas e a evolução das alunas nas seguintes dimensões:

- Ativação do *core*
- Manutenção do *en dehors*

- Estabilidade e equilíbrio
- Colocação dos pés (pronação/supinação)
- Compensações corporais
- Colocação dos membros superiores e inferiores

Cada critério foi avaliado com base em escalas qualitativas (frequência e consistência dos comportamentos), permitindo não só a análise individual, mas também o reconhecimento de tendências comuns no grupo.

As grelhas foram aplicadas em diferentes momentos do estágio e serviram como base para a tomada de decisões pedagógicas nas fases seguintes, promovendo uma intervenção diferenciada e sustentada.

5.1.3 Testes de Condição Física e Competência Técnica para o trabalho de pontas

Para aferir a prontidão das alunas para o início do trabalho em pontas, foi aplicada uma variedade de testes funcionais (Apêndice L) que incluiu:

- Prancha abdominal
- Elevação de calcanhares em apoio bilateral
- Elevação de calcanhar num apoio
- Saltos com um só apoio
- Exercício de equilíbrio em “avião”

Durante a lecionação supervisionada, justificou-se aplicar os testes de Hough-Coles e

Wyon (2022), de forma a avaliar se desde novembro as alunas já tinham adquirido as capacidades e requisitos para o trabalho de pontas. Como já foi referido anteriormente no relatório, o trabalho em pontas realizado com as alunas ocorreu a pedido da professora titular, de modo a respeitar o programa da escola. Os testes foram aplicados somente após a conclusão do trabalho de reforço muscular e da aquisição/ consolidação de consciência corporal.

Teste	Critério de Sucesso
Prancha	3 minutos
Elevação de calcanhar num apoio	1 minuto por perna
Rises	1 minuto contínuo
Avião	5 repetições corretas por perna Acompanhamento de metrónomo
Saltos num apoio	5 repetições corretas por perna Acompanhamento do metrónomo

A análise dos resultados permitiu verificar o nível de força, estabilidade articular e controlo postural, contribuindo para uma avaliação mais objetiva sobre a capacidade física das alunas para iniciar a técnica de pontas. Estes testes foram inspirados nas recomendações de Hough-Coles e Wyon (2022).

Relacionando cada critério observado com o trabalho de pontas, analisou-se que a prancha abdominal foi utilizada para verificar a força do *core*, fundamental para manter uma postura estável e alinhada durante a subida às pontas. Uma musculatura abdominal forte não só sustenta

a coluna como também ajuda a distribuir o esforço pelos membros inferiores, prevenindo sobrecargas nos tornozelos e nos pés (Hough-Coles & Wyon, 2022).

A elevação de calcanhares em apoio bilateral permitiu avaliar a força dos gêmeos e do sóleo, músculos responsáveis pela elevação sustentada na ponta. Este teste revelou a capacidade das alunas de controlar o peso do corpo com segurança, desenvolvendo resistência muscular e reduzindo o risco de compensações que possam comprometer a execução técnica (Hough-Coles & Wyon, 2022).

Os rises e sautés proporcionaram informações sobre a força explosiva, a coordenação e a absorção de impacto. Estes movimentos simulam as exigências reais do trabalho em pontas, permitindo observar a capacidade das alunas de executar saltos e subidas com leveza e estabilidade, protegendo simultaneamente as articulações (Hough-Coles & Wyon, 2022).

O exercício de equilíbrio em “avião” destacou-se por revelar a estabilidade articular e a consciência corporal das alunas. Manter-se em apoio unipodal com o tronco alinhado exige controlo e concentração, habilidades diretamente transferíveis para a prática em pontas, onde o corpo deve permanecer equilibrado sobre uma base muito estreita (Hough-Coles & Wyon, 2022).

Para além destes aspetos, importa ainda considerar a mobilidade e flexibilidade da articulação do tornozelo, fatores determinantes para permitir a correta amplitude do movimento e prevenir compensações. A limitação desta mobilidade pode comprometer o alinhamento e aumentar o risco de lesões, sendo, por isso, uma característica a monitorizar em paralelo com a força e estabilidade articular.

A observação integrada destes testes permitiu uma avaliação detalhada da força, estabilidade e controlo postural de cada aluna, fornecendo informações objetivas sobre a sua capacidade de iniciar o trabalho em pontas. Esta abordagem respeita as recomendações de Hough-Coles e Wyon (2022), que sublinham a importância de critérios multidimensionais e individualizados, privilegiando a maturidade física e funcional sobre a idade cronológica. Assim, a aplicação desta bateria de testes revelou-se uma ferramenta pedagógica e científica essencial, orientando a progressão gradual e segura das alunas nesta etapa inicial da técnica de pontas.

5.1.4 Registos Audiovisuais

Durante o estágio foram realizados registos audiovisuais de diversas aulas e momentos de prática, que serviram como apoio à observação e à autorreflexão docente. Estes vídeos possibilitaram:

- Reanalisar sequências técnicas
- Confirmar observações registadas em tempo real
- Identificar padrões de comportamento e resposta motora das alunas
- Discutir aspetos técnicos e posturais com a professora cooperante

Os registos audiovisuais, foram também utilizados como recurso didático com as alunas, permitindo-lhes observar a sua própria execução e fomentar a autoanálise e consciência corporal.

6. Desenvolvimento do Estágio

A prática pedagógica desenvolvida durante o estágio permitiu aplicar e testar, em contexto real, os princípios fundamentais do ensino da técnica de dança clássica, com ênfase na iniciação ao trabalho de pontas. A experiência revelou-se essencial para compreender a complexidade do processo de ensino-aprendizagem, exigindo constante articulação entre observação, intervenção e reflexão, pilares da metodologia de investigação-ação (Barbier, 1996, como citado por Coutinho et al., 2009).

Foram aplicadas, com destaque para o *feedback* verbal contínuo, explicações prévias, exploração com espelho e momentos de discussão coletiva. O ensino foi adaptado conforme o progresso das turmas, sendo utilizadas repetições sistemáticas dos mesmos exercícios para consolidação, bem como a alternância entre barra, centro e exercícios de chão para reforço da postura e da técnica. A progressiva introdução das sapatilhas de ponta foi feita com atenção à segurança e ao nível de preparação física das alunas.

A progressividade metodológica foi um princípio orientador, garantindo que cada nova competência fosse introduzida de forma gradual, em função do desenvolvimento físico e técnico verificado através dos testes de Hough-Coles & Wyon e das observações registadas. O *feedback* verbal contínuo, bem como a demonstração com espelho, foram fundamentais para promover a autoanálise e consciência corporal, aspetos-chave na técnica clássica, como defendido por Xarez (2020).

A repetição sistemática de exercícios foi utilizada para promover consolidação técnica e criar uma estrutura estável sobre a qual se pôde construir maior complexidade técnica. A estrutura e exercícios das aulas foi mantida de forma consistente (barra de chão → técnica clássica → trabalho de pontas), quer isto dizer que a mesma aula foi mantida até maio, o que permitiu uma preparação física e mental progressiva e segurança na execução.

A introdução das sapatilhas de pontas seguiu critérios funcionais e não apenas etários, conforme recomendado por Hough-Coles & Wyon (2022), e foi feita com especial atenção ao nível de força muscular, estabilidade articular e maturidade postural observado nas alunas do 2.º ano. Com isto, momentos de discussão coletiva foram bastante importantes contribuindo

para o reforço do vocabulário técnico e para a responsabilização do aluno pelo próprio processo de aprendizagem.

A introdução de exercícios de barra de chão e o reforço da musculatura estabilizadora, nomeadamente o *core*, os músculos estabilizadores do tronco e dos tornozelos e os músculos intrínsecos do pé, permitiram observar, no final do estágio, uma melhoria visível na consciência corporal e no alinhamento postural das alunas.

As estratégias pedagógicas foram fundamentadas na ideia de progressividade técnica, respeitando as capacidades individuais e evitando sobrecargas no corpo das alunas, em consonância com as orientações da literatura científica (Hough-Coles & Wyon, 2022). A estrutura tripartida das aulas com barra de chão, exercícios de técnica de dança clássica e trabalho de pontas mostrou-se eficaz, ao permitir uma preparação gradual e segura, especialmente relevante considerando a heterogeneidade técnica das turmas.

Apesar dos progressos observados, a realidade do contexto escolar apresentou limitações que condicionaram a prática pedagógica, nomeadamente interrupções letivas e a exigência curricular da introdução ao trabalho de pontas em momento ainda precoce para algumas alunas. Estes fatores reforçam a necessidade de uma maior flexibilidade institucional, de forma que as decisões pedagógicas sejam guiadas por critérios físicos e funcionais, mais do que meramente etários (Hough-Coles & Wyon, 2022).

A prática revelou também a importância da observação contínua, da avaliação formativa e do *feedback* sistemático, não só para monitorizar a evolução das alunas, mas também para ajustar as intervenções pedagógicas em tempo real. Como refere Xarez (2020), a prática docente deve estar alicerçada na capacidade de observar, interpretar e agir de forma responsiva às necessidades dos alunos.

6.1. Observação Estruturada

Na fase inicial do estágio, a observação estruturada totalizou 11 horas, distribuídas por diferentes sessões (ver Diário de Bordo – Apêndice Q). A observação foi realizada de forma

sistemática, com recurso a tabelas de análise postural de observação individual (Apêndices de A a J) e coletiva (Apêndice K). Esta fase teve como objetivo traçar um perfil técnico e físico individual e coletivo dos alunos do 1.º e 2.º ano. Foram analisados critérios como a colocação da bacia, manutenção do *en dehors*, pronação dos pés, tonicidade muscular e alinhamento postural, que permitiram identificar padrões de fragilidade e potencialidades em cada aluna.

Objetivos:

- Identificar quais os objetivos e estratégias pedagógicas do professor titular
- Identificar os objetivos dos exercícios da aula
- Identificar fragilidades técnicas e físicas;
- Observar a fisionomia corporal dos alunos;
- Avaliar se o aluno consegue manter o *en dehors*, colocação da bacia, distribuição do peso de forma correta, tónus muscular, flexibilidade, colocação dos membros inferiores e superiores.

Os objetivos das estratégias pedagógicas basearam-se em compreender a dinâmica da turma, identificar padrões técnicos e comportamentais, analisar a forma como a professora titular utilizava estratégias de correção, gestão do tempo e estímulos pedagógicos.

Identificar quais os objetivos dos exercícios que estavam a ser aplicadas em aula foi fundamental. Observar como os exercícios de barra e centro contribuíram para desenvolver aspetos fundamentais como a postura, a colocação da bacia, a manutenção do *en dehors*, a articulação dos pés e a consciência do alinhamento corporal.

Com estas observações e recolha de dados foi possível identificar fragilidades recorrentes (pronação dos pés, instabilidade do *core*, compensações musculares) e também potencialidades individuais (boa predisposição para o *en dehors*, progressos na colocação dos membros superiores). Estes dados serviram de base para o planeamento da intervenção pedagógica nas fases que se seguiriam.

Perfil inicial das alunas:

	Turma 1.º ano	Turma 2.º ano
Nº de alunas	12	9
Experiência prévia	Maioria com experiência em Dança Clássica; algumas iniciaram no ano letivo em curso	Grupo maioritariamente iniciante; níveis técnicos heterogéneos
Perfil do grupo	Diversificado, comunicativo, motivado; algumas dificuldades de memorização e execução	Tímidas, comunicação limitada; algumas com boa resposta às correções
Objetivo do trabalho	Preparação para início do trabalho de pontas; foco em fortalecimento muscular	Já com contacto inicial com pontas; introdução gradual ao calçado, fortalecimento muscular, consolidação da consciência corporal
Progressos observados	Melhoria na postura, alinhamento e consciência corporal; barra mais fluida; progresso técnico visível	Evolução na colocação postural, uso dos pés de forma correta e consolidação das bases técnicas.
Dificuldades	Dependência de instruções verbais, dificuldade em manter correções	Problemas de colocação da bacia, pronção dos pés, fragilidade muscular, dificuldade de memorização
Observação coletiva	Boa colocação de pés e braços; dificuldades como estabilidade e compensações musculares	Dificuldades na colocação postural, manutenção da rotação externa, musicalidade e memorização

Estes dados permitiram traçar um perfil inicial dos alunos e definir prioridades de intervenção para as fases seguintes.

Este trabalho de diagnóstico foi essencial para orientar a intervenção futura e fundamentou-se na literatura técnica que destaca a postura como alicerce da técnica clássica (Byrne, Hancock & McCormack, 1993; Xarez, 2012). Segundo Xarez (2020), o alinhamento corporal e o

controlo postural são requisitos indispensáveis para uma prática eficaz e segura da dança clássica, especialmente em contextos de maior exigência física como o trabalho em pontas.

A análise das tabelas de observação individual (Apêndice 1, pág. 72–81) baseou-se em observações sistemáticas realizadas em três períodos distintos: de 4 de novembro a 16 de dezembro, de 6 de janeiro a 14 de abril e de 14 de abril a 9 de junho. Essas observações incidiram principalmente sobre a execução técnica dos exercícios de barra, com especial atenção a aspetos como a ativação do *core*, a manutenção do *en dehors*, a estabilidade e o equilíbrio, as compensações musculares, a colocação dos pés e dos braços e, em alguns casos, a utilização da respiração. O método de avaliação adotado foi qualitativo e descritivo, recorrendo a uma escala de 0 (nunca) a 4 (sempre), complementada com anotações descritivas em relação a algumas alunas.

Relativamente à turma de 2.º ano, no primeiro período (4 de novembro a 16 de dezembro), verificou-se que a turma do 2.º ano apresentava ainda muitas dificuldades técnicas, sobretudo na ativação dos músculos do *core* e na manutenção do *en dehors* durante os exercícios de barra. No segundo período (6 de janeiro a 14 de abril), observaram-se progressos no alinhamento postural e na consciência corporal, embora persistissem fragilidades ao nível da estabilidade e do equilíbrio. Finalmente, no terceiro período (14 de abril a 9 de junho), notou-se uma evolução significativa na fluidez da barra e na coordenação dos movimentos de braços e pés, acompanhada de maior autonomia; contudo, algumas alunas continuaram a revelar dificuldade em aplicar e manter as correções sem apoio verbal.

Outro aspeto relevante observado refere-se à colocação dos pés e dos braços, que não se encontrava ainda consolidada, revelando erros recorrentes na execução das posições fundamentais. Destacou-se, igualmente, a presença de pronação dos pés em algumas alunas, fator que compromete o alinhamento articular e pode gerar sobrecarga nos joelhos. Associado a este quadro, observou-se ainda a dificuldade de coordenação motora, refletindo a necessidade de maior consciência corporal e domínio técnico.

Focando no período de 4 de novembro a 16 de dezembro, correspondente à fase de observação estruturada, analisaram-se as alunas do 2.º ano de forma individual. Os registos revelaram dificuldades comuns em aspetos técnicos fundamentais, mas também alguns progressos pontuais:

→ **Aluna A** - Apresentou dificuldades técnicas significativas, com falhas na ativação do *core* e instabilidade frequente. Demonstrou compensações musculares evidentes e pouca consistência na colocação de pés e braços. Necessita de maior consciência corporal e fortalecimento físico.

→ **Aluna B** - Mostrou tendência para compensações, deslocando o peso para trás ou para a barra. Observou-se pronação acentuada dos pés, o que compromete o alinhamento. Apesar de alguma execução correta, apresentou instabilidade geral e precisa de reforço no en dehors.

→ **Aluna C** - Evidenciou maior regularidade na ativação do *core* e na manutenção do en dehors, mas ainda apresentou compensações musculares e instabilidade. A colocação dos pés e braços demonstrou progressos, embora não seja constante.

→ **Aluna D** - Demonstrou maior estabilidade em comparação com algumas colegas, mantendo en dehors e equilíbrio com mais frequência. Contudo, ainda revelou compensação muscular e pronação visível dos pés, o que prejudicou a postura geral.

→ **Aluna E** - Manteve o *core* e o en dehors em algumas situações, mas recorreu frequentemente à compensação muscular. Apresentou boa colocação de pés e braços em certos momentos, indicando evolução técnica.

→ **Aluna F** - Demonstrou um desempenho bastante inicial, com dificuldades marcantes em todos os critérios. Falhou na ativação do *core*, na manutenção do en dehors e na estabilidade, evidenciando falta de consciência corporal.

→ **Aluna G** - Demonstrou instabilidade e compensações frequentes, com peso projetado para trás. A colocação de braços é mais consistente, mas a execução dos pés permaneceu irregular. Necessitou de maior trabalho a nível de alinhamento e equilíbrio.

→ **Aluna H** - Apresentou instabilidade, compensações e dificuldades na manutenção do *en dehors*. Observou-se que os pés muitas vezes ficam em *dedans*, especialmente ao fechar as posições, comprometendo a técnica.

→ **Aluna I** - Iniciou o ballet recentemente e, apesar das dificuldades técnicas e de coordenação, apresenta *en dehors* natural. Revelou evolução progressiva e aquisição de consciência corporal, o que indicou um bom desenvolvimento.

→ **Aluna J** - Demonstrou compensações musculares evidentes e instabilidade. Contudo, apresentou colocação correta dos pés e braços em diversos momentos, mostrando avanços consistentes.

De forma geral, estes registos confirmam que, neste primeiro período, a turma do 2.º ano enfrentava fragilidades técnicas marcadas, especialmente na ativação do *core*, na manutenção do *en dehors* e na estabilidade durante a barra, aspetos que orientaram as intervenções pedagógicas seguintes.

Relativamente à turma de 1ºano, no primeiro período (4 de novembro a 16 de dezembro), mostrou boa motivação e envolvimento nas aulas, mas revelava ainda dificuldades em memorizar sequências e aplicar correções de forma consistente, sobretudo na colocação dos pés e na estabilidade em exercícios de equilíbrio. No segundo período (6 de janeiro a 14 de abril), verificaram-se progressos significativos na postura e no alinhamento dos membros inferiores, bem como maior consciência corporal. Contudo, persistia a necessidade de apoio verbal frequente para garantir a execução correta dos movimentos. No terceiro período (14 de abril a 9 de junho), notou-se maior autonomia e fluidez na execução da barra, com melhorias claras na coordenação e na relação entre braços e pernas. Apesar disso, algumas alunas continuaram a apresentar dificuldade em manter de forma consistente as correções propostas, necessitando de reforço pedagógico contínuo.

Após análise dos dados referentes à avaliação coletiva da turma de 1ºano (apêndice L), verificou-se que, a ativação dos músculos do *core* ocorreu apenas algumas vezes, o que revelou a necessidade de maior consciência corporal. O *en dehors* foi mantido com frequência, demonstrando que os alunos apresentaram predisposição para aplicar a rotação correta. A estabilidade

e o equilíbrio apareceram de forma irregular, sendo perceptíveis algumas vezes, mas ainda com insegurança. Notou-se também que houve compensações musculares visíveis, como a colocação excessiva do peso para trás ou em direção à barra, numa tentativa de buscar estabilidade.

O primeiro período, para ambas as turmas, foi caracterizado como uma fase inicial de adaptação, em que as alunas ainda se encontram em processo de reconhecimento das exigências físicas e técnicas da prática do ballet clássico. A ausência de automatização dos movimentos e a fragilidade na sustentação postural evidenciaram a importância da continuidade do treino, bem como da correção constante, de modo a desenvolver gradualmente estabilidade, coordenação e consciência corporal.

6.2. Participação Acompanhada

Com base nos dados recolhidos e uma vez traçado o perfil técnico das alunas, iniciou-se a fase de participação acompanhada, na qual foi criada uma estratégia de lecionação em conjunto com a professora cooperante. Aqui, integrou-se progressivamente o processo de ensino, propondo sequências de barra de chão, com duração de 15 a 20 minutos, no início das aulas, e a condução parcial da barra. Esta escolha teve como base os princípios defendidos por Hancock e Howse (1996), que destacam a importância do fortalecimento muscular e da consciência corporal antes da introdução da técnica de pontas.

Esta fase foi desenvolvida em 11 horas de trabalho, com o objetivo de promover a consciência corporal e a preparação muscular necessária para o futuro trabalho em pontas. Esta fase focou-se em:

- Exercícios de mobilização da coluna:
 - ponte apoiada nos ombros (figura 8);
 - rotação da bacia (figura 9);
 - rotação dos ombros

- rodar cabeças os ombros, virar cabeça direita e esquerda
- Fortalecimento da musculatura abdominal e dorsal,
- Fortalecimento dos tornozelos e pés;
- Desenvolvimento do alinhamento postural.

Figura 8- ponte com apoio sobre os ombros



Figura 9- Rotação da bacia, anteversão e retroversão



Relativamente aos objetivos das estratégias pedagógicas aplicaram-se métodos de reforço muscular e consciência corporal, experimentando-se a adaptação da contagem musical, do ritmo dos exercícios e do *feedback* verbal para promover maior autonomia e segurança nas alunas.

Os Objetivos dos exercícios aplicados foram alcançados, desenvolvendo-se a força do *core*, a mobilidade da coluna, a estabilidade articular dos tornozelos e pés, e consolidação de princípios de alinhamento postural. Foram importantes nesta fase os exercícios de barra de chão.

Assim, no final da participação acompanhada, verificou-se uma evolução significativa na ativação do *core* e na manutenção do *en dehors*. Algumas alunas mostraram maior consciência postural e automatização na colocação dos membros superiores e inferiores, ainda que persistissem fragilidades como a pronação e compensações musculares.

A supervisão da professora cooperante nesta fase permitiu ajustes pedagógicos imediatos e o ajuste das estratégias de ensino, nomeadamente em exercícios de barra em que as contagens foram alteradas, por exemplo, os *pliés*, que inicialmente eram a dois tempos, foram alterados para quatro tempos. Esta adaptação revelou-se necessária, uma vez que a maioria das alunas, não possuindo experiência prévia, requeria a execução dos exercícios em um ritmo mais lento,

possibilitando assim a consolidação gradual da técnica. Os exercícios propostos na barra visaram o fortalecimento do *core*, mobilização da coluna e estabilidade dos tornozelos e pés, em consonância com os critérios de preparação funcional descritos por Hough-Coles e Wyon (2022). A observação participante, além de ser um instrumento metodológico da investigação, serviu também como ferramenta de aprendizagem docente, permitindo analisar as reações das alunas e adaptar as propostas consoante as suas necessidades e respostas.

Analisando as Tabelas de observação individual (Apêndices A a J), durante este período, verificou-se uma evolução significativa em relação ao que se observou na observação do primeiro período. A ativação do *core*, ainda que não estivesse plenamente consolidada, observou-se com mais frequência, permitindo às alunas maior estabilidade durante a execução dos exercícios de barra. A manutenção do *en dehors* apresentou progressos, embora permanecessem irregularidades, particularmente associadas a dificuldades de flexibilidade e força muscular.

A compensação postural continuou a ser um ponto de fragilidade, ainda que em menor frequência quando comparado com período anterior. Algumas alunas demonstraram maior consciência do alinhamento corporal, evitando o apoio excessivo na barra. A colocação dos pés e braços em 1ª e 2ª posição revelou sinais de automatização, embora persistissem erros, especialmente relacionados com a pronação dos pés.

Outro aspeto relevante foi a introdução da respiração, que passou a ser utilizada como recurso de apoio ao movimento, contribuindo para maior fluidez e coordenação. Este período evidenciou uma etapa de transição entre adaptação e consolidação inicial da técnica, em que as alunas começam a articular melhor força, postura e coordenação.

Relativamente à turma de 1ºano, verificou-se uma evolução considerável em relação à fase anterior. A ativação do *core* passou a ocorrer muitas vezes, mostrando avanços no controle muscular. O *en dehors* foi mantido na maioria das vezes, dentro das capacidades de cada aluna, o que confirmou a assimilação e o desenvolvimento da técnica. A estabilidade e o equilíbrio foram demonstrados muitas vezes, mostrando maior confiança dos alunos. Ainda assim, observou-se a presença de compensações musculares, embora com menor frequência.

Durante a participação acompanhada, houve a oportunidade, a convite da escola, da participação como júri nas avaliações dos alunos. A intervenção limitou-se ao papel de observador, tendo sido realizada apenas uma crítica apreciativa no final da avaliação.

Estratégias aplicadas:

Na fase de janeiro a abril, a seleção de exercícios foi orientada pelos objetivos de prevenção de lesões, desenvolvimento da consciência corporal e preparação física específica para o trabalho em pontas, respeitando os princípios de progressividade técnica e individualização pedagógica (Xadrez, 2020; Hough-Coles & Wyon, 2022).

Os registos do Diário de Bordo (Apêndice Q) confirmam que foram introduzidos exercícios como:

→ *Flex and pointe* (barra) - é um exercício fundamental pois fortalece e mobiliza os pés e tornozelos desde a base, desenvolvendo força muscular, amplitude de movimento e articulação correta do pé, além de promoverem consciência corporal e coordenação. Este tipo de exercícios preparou as alunas para sustentar o peso do corpo em meia-ponta e, futuramente, nas sapatilhas de ponta, além de prevenir lesões.

<https://vimeo.com/1119100291>

→ *Retirés* (barra e chão) - Utilizados em diferentes contextos, no chão, para isolamento da coluna, e em pé, para treino de equilíbrio e para a colocação correta da bacia - os *retirés* ajudaram a promover a estabilização do *core*, o controlo do en dehors e a distribuição do peso num só apoio. Estes fatores são determinantes para a execução de movimentos em ponta com precisão e segurança postural (Byrne, Hancock & McCormack, 1993)...[\audiovisuais\AUDIOVISUAIS FINAL\point and flex com retire.jpg](#)

→ Ponte sobre os ombros e mobilizações pélvicas – exercícios no chão como a ponte invertida e a rotação ativa da bacia foram fundamentais para o fortalecimento da musculatura posterior (glúteos e dorsais) e o controlo da cintura pélvica, que influencia diretamente a colocação correta da bacia, um dos critérios técnicos mais difíceis e instáveis entre os alunos avaliados nas Tabelas de Observação (Anexo, Tabela 1). Xarez (2020) destaca a mobilidade controlada da bacia como um dos principais indicadores de maturidade técnica em dança clássica.

→ *Point e flex* (no chão) - Exercícios simples como *point* e *flex* permitiram o desenvolvimento da força dos músculos intrínsecos do pé e tornozelo, aumentando o controlo motor necessário para a articulação correta do pé dentro da sapatilha de ponta.

Segundo Hancock e Howse (1996), o treino específico dos músculos plantares e flexores é essencial para evitar sobrecarga óssea e lesões por esforço repetido na fase inicial do trabalho em pontas...[\audiovisuais\AUDIOVISUAIS FINAL\point and flex, com rotação 1.mp4](#)

→ *Pliés* - Os *pliés* foram estruturados em quatro tempos para trabalhar o controlo articular e a perceção do eixo corporal durante a flexão e extensão dos membros inferiores. Além de melhorar a distribuição do peso, este exercício é crucial para o desenvolvimento da força e mobilidade da cadeia cinética inferior, proporcionando transições seguras entre as diferentes alturas de apoio (Xarez, 2020). <https://vimeo.com/1119102292>

→ *Battement tendu* (barra e no chão sentado) e *battement glissé* - Estes exercícios contribuíram para a precisão técnica do pé, o treino da relação com o chão e a articulação clara da perna de trabalho, promovendo uma base funcional para o movimento em ponta. De acordo com McCormack (1993), a clareza e controlo nas fases iniciais da técnica clássica são determinantes para a segurança e eficácia nas fases posteriores, como os movimentos em ponta. <https://vimeo.com/1119104500>

→ *Battement Fondu* - Este exercício foi especialmente relevante para o fortalecimento da perna de apoio e para o treino da sincronia entre mobilidade e estabilidade articular. O movimento exige um controlo simultâneo do tornozelo, joelho e anca, permitindo trabalhar o controlo da descida e o impulso controlado da subida, aspetos essenciais para o domínio das subidas e descidas em ponta. Segundo Xarez (2012), o desenvolvimento da mobilidade controlada nas articulações dos membros inferiores é um pré-requisito para a técnica de pontas segura e eficiente.

→ *Grand battement* (barra e chão) – O *grand battement* foi utilizado como exercício de força, mobilidade e coordenação, sendo determinante para o desenvolvimento da amplitude articular da anca e do controlo do en dehors. A execução em movimento amplo e explosivo exigiu estabilização do *core*, alinhamento postural e controlo da perna de apoio, prevenindo compensações na bacia e sobrecarga nos músculos estabilizadores. Para além de potenciar a flexibilidade, este exercício reforçou a consciência da relação entre potência e controlo, preparando as alunas para saltos e para a subida

para as pontas, em que a força da perna de trabalho deve ser acompanhada pela estabilidade do tronco e pela precisão da perna de apoio. De acordo com McCormack (1993) e Xarez (2020), o treino de movimentos de grande amplitude como o *grand battement* constitui uma base indispensável para a segurança e eficácia técnica na progressão do trabalho de pontas. <https://vimeo.com/1119100527> , <https://vimeo.com/1119102347>

→ Posés en avant – Este exercício foi fundamental para trabalhar a transferência de peso em deslocamento, em especial a passagem do apoio em *demi-pointe* para a projeção do corpo para a frente. A sua prática permitiu consolidar o alinhamento, o controlo do *core* e a utilização correta da perna de apoio, elementos indispensáveis para a execução em pontas. Os posés en avant também promoveram a coordenação entre braços e pernas, desenvolvendo a fluidez do movimento e a consciência corporal. Hancock & McCormack (1993), os exercícios de transferência de peso em deslocamento são determinantes para a progressão técnica segura, pois ensinam a distribuir corretamente as forças de impacto no apoio e favorecem a estabilidade dinâmica. <https://vimeo.com/1119100583>

→ Relevés em 5ª posição – A prática dos relevés em 5ª posição foi utilizada para consolidar a força dos gastrocnémios, sóleo e músculos intrínsecos do pé, ao mesmo tempo que desenvolveu o controlo e o equilíbrio sobre uma base menor. A exigência da 5ª posição obriga a uma correta rotação externa e ao alinhamento dos membros inferiores, prevenindo compensações nos joelhos e tornozelos. Este exercício revelou-se essencial para avaliar a resistência muscular e a estabilidade articular das alunas, servindo como preparação direta para a sustentação do corpo em pontas. Segundo Hough-Coles & Wyon (2022), a capacidade de executar relevés controlados em base estreita é um dos indicadores mais fiáveis de prontidão física para o início da técnica de pontas.

→ *Relevés, sautés* e transferências de peso - A fase final das aulas incluiu exercícios de *relevés* em meia-ponta, *rises* em ponta e transferência de peso, sempre adaptadas ao nível técnico das turmas. Estes movimentos foram essenciais para o fortalecimento dos músculos gastrocnémio, sóleo e tibial posterior, e para o treino do equilíbrio dinâmico (Byrne et al., 1993). Como destaca Hough-Coles e Wyon (2022), a capacidade de manter o equilíbrio em meia-ponta e executar *relevés* de forma controlada está entre os indicadores mais fiáveis de prontidão física para o início do trabalho de pontas.

→ *Port bras* (1ºano) – este exercício possui uma transição de *plié-dégagé*

para posé em demi-pointe que está diretamente relacionada à introdução do trabalho de pontas, pois desenvolve de forma progressiva a força e estabilidade necessárias nos pés, tornozelos, gastrocnémio e sóleo, além de promover o alinhamento postural e o controle do *core*, indispensáveis para sustentar o corpo em uma base reduzida de apoio. Ao passar pela sequência de flexão (*plié*), extensão (*dégagé*) e elevação em meia ponta (*posé*), as alunas treinam a articulação correta do pé e aprendem a distribuir o peso de maneira equilibrada sobre a base do metatarso, o que é fundamental para a futura transição segura ao uso das sapatilhas de ponta.

→ *Rond de jambe*- Este exercício desempenhou um papel essencial no desenvolvimento da mobilidade da anca e no controlo do *en dehors*, ao mesmo tempo que favoreceu a coordenação entre tronco e membros inferiores. A execução correta do *rond de jambe* requer estabilização do *core*, ativação dos rotadores externos e alinhamento postural constante, aspetos fundamentais para a manutenção da rotação externa e para a preparação do corpo para movimentos circulares mais complexos em ponta. Além disso, promoveu a consciência da transferência de peso e da utilização do apoio no chão, prevenindo compensações indesejadas no joelho e tornozelo. Ver os vídeos: <https://vimeo.com/1119102174> , <https://vimeo.com/1119102014> , <https://vimeo.com/1119100926>

→ *Battement lent* – o exercício proporciona o fortalecimento da musculatura das pernas, quadris, pés e *core*, desenvolvendo força, controle e estabilidade postural. Por ser um movimento lento, exige alinhamento, equilíbrio e trabalho consciente do *en dehors*, preparando o corpo para a exigência da técnica de pontas. Assim, além de reforçar os músculos, ele cria a base necessária para a segurança e o controle no início do trabalho de pontas.

→ *Walks with arabesque* -o exercício reforça a estabilidade e o equilíbrio num só apoio. Exige controle do *core*, alongamento das costas e abertura do quadril, além de desenvolver a força da articulação do pé e tornozelo, de forma que seja sustentado o corpo enquanto a perna de arabesque se mantém elevada. Dessa forma, o exercício une transferência de peso, alinhamento e consciência corporal, preparando as alunas para movimentos mais complexos em pontas e melhorando a elegância do arabesque.

→ *Transfer of weight* – treino de alinhamento, consciência corporal e coordenação neuromuscular. O trabalho de transferência de peso tem como propósito desenvolver a consciência corporal, o equilíbrio e o alinhamento, fundamentais para que as alunas aprendessem a mover-se controladamente de uma perna para a outra. Ao mesmo tempo, o exercício fortalece músculos importantes como quadríceps, glúteos, adutores, e *core*, além de estimular a coordenação neuromuscular, especialmente no controle de tornozelos e quadris. O exercício *transfer of weight* na aula de 1º ano, preparou o corpo de forma progressiva e segura para movimentos mais complexos, como o *glissade*. Dessa forma, a prática da transferência de peso funciona como uma base técnica essencial e um reforço muscular que garante a qualidade e a segurança na aprendizagem do *glissade* e outros saltos.

A estrutura das aulas manteve-se tripartida (barra de chão, técnica clássica, trabalho em pontas inicial), favorecendo a consolidação do vocabulário técnico e a aquisição gradual da consciência corporal.

6.3. Lecionação Supervisionada

Na fase de lecionação supervisionada, que totalizou 41 horas e 15 minutos, assumiu-se a condução integral das aulas, respeitando uma estrutura tripartida: barra de chão, técnica clássica e trabalho introdutório em pontas. Assim, a última fase foi realizada com foco progressivo no trabalho de pontas, estruturada em blocos de 90 minutos para o 2º ano e 75 minutos para o 1º ano, 1 vez por semana, ao longo de 13 semanas.

As sessões foram organizadas em três momentos:

- Barra de chão (inicial): exercícios de preparação física e consciência muscular;
- Técnica de Dança Clássica (barra e centro): com foco no desenvolvimento de capacidades específicas para pontas.
- Trabalho em pontas (final da aula): progressão segura e estruturada com exercícios de *rises*, meia-ponta, ponta, transferência de peso na ponta, acompanhados de retorno à calma e relaxamento. Esta fase de aula foi realizada a pedido da professora titular, logo de início.

Os Objetivos das estratégias pedagógicas tiveram base no planeamento e gestão das aulas de forma autónoma, garantido a progressão técnica na introdução à técnica de pontas, promoveram a segurança física e a motivação das alunas, e aplicaram-se estratégias de autorregulação como: uso do espelho, discussão coletiva, feedback imediato.

Os exercícios aplicados nesta fase, tiveram como objetivo a consolidação da força e a aquisição de estabilidade muscular através de *rises*, marchas e transferências de peso em meia-ponta e ponta. Promoveu-se a consciência corporal através de exercícios de respiração e retorno à calma, sensibilizou-se, nomeadamente, para os cuidados técnicos e práticos com o calçado de pontas, nomeadamente como este se calça.

Registou-se uma melhoria visível no alinhamento postural e na consciência corporal das alunas, maior segurança na execução em meia-ponta e início das pontas.

As aulas foram planeadas com base nos conteúdos da Royal Academy of Dance (RAD), nomeadamente os níveis *Grade 1* a *Intermediate Foundation*, considerados adequados à faixa etária e estágio técnico dos alunos.

O ensino foi cuidadosamente organizado para respeitar os princípios de progressão gradual e de segurança, recomendados tanto pela RAD como por estudos científicos recentes (Hough-Coles & Wyon, 2022). Apesar de se verificar que algumas alunas ainda não apresentavam plena preparação para o trabalho em pontas, foi determinado o início das atividades com a turma do 2.º ano, de modo a cumprir o programa escolar. Assim, os exercícios em pontas foram introduzidos de forma progressiva, com foco em *rises*, marchas e transferências de peso, sempre acompanhados de retorno à calma e relaxamento. Esta abordagem visou prevenir lesões e consolidar a confiança técnica das alunas, promovendo uma aprendizagem segura e consciente.

Foi realizada uma sessão de sensibilização sobre o uso correto das sapatilhas de pontas, incluindo a forma de cozer fitas e elásticos, bem como de atar a sapatilha corretamente, fazendo assim surgir nos alunos preocupação com uma formação integral da bailarina, indo além da técnica e alertando para os cuidados com o corpo e o equipamento.

Ao longo de todas as fases do estágio, a postura e o trabalho muscular mostraram-se fatores centrais na preparação para o trabalho em pontas. A escolha de estratégias como a barra de chão, o treino na meia-ponta e os exercícios de estabilização do *core* revelou-se eficaz para

o desenvolvimento técnico das alunas, em particular na correção de pronação, instabilidade articular e compensações posturais.

A seleção dos exercícios ao longo do estágio foi orientada pelos objetivos de prevenção de lesões, desenvolvimento da consciência corporal e preparação física específica para o trabalho em pontas, respeitando os princípios de progressividade técnica e individualização pedagógica (Xadrez, 2020; Hough-Coles & Wyon, 2022). A estrutura das aulas manteve uma organização tripartida, barra de chão, técnica clássica e trabalho em pontas, permitindo preparar o corpo de forma gradual e consciente.

Com base nas tabelas de aula dos Apêndices S e Apêndice T, destacam-se os exercícios já descritos na secção anterior, (6.2, em Estratégias aplicadas) que foram modificados e aprofundados nesta fase, com foco na consolidação técnica e na progressão para o trabalho em pontas, os seguintes exercícios como fundamentais na preparação muscular, postural e técnica das alunas. Podendo ser consultados no Apêndice V Registos Audiovisuais.

6.3.1. Análise dos resultados obtidos

A análise individual de cada aluna do segundo ano, realizada nesta última fase, revelou níveis diferenciados de desenvolvimento técnico, o que seria espectável, devido a fatores como a experiência prévia ou não em dança e as condições físicas características de cada aluna.

Realizou-se uma análise da evolução individual das alunas, com os dados recolhidos desde o início do estágio, de modo a ser possível uma análise comparativa entre os períodos destacados nos tópicos anteriores:

→ Aluna A - apresentou dificuldades significativas, com registos, maioritariamente, nas categorias "raramente" e "algumas vezes", e observações que indicam limitações tanto físicas como técnicas. A ausência de comportamentos consistentes ao longo do tempo pode sugerir a necessidade de uma abordagem mais individualizada de acompanhamento.

→ Aluna B - demonstrou um desempenho mais consistente em algumas áreas, como o equilíbrio e a colocação dos braços, ainda foi visível a persistência de compensações musculares e problemas posturais, como a pronação dos pés.

→ Alunas C, D e E – encontravam-se num nível intermédio, com uma evolução

visível em alguns critérios, mas ainda com instabilidades técnicas, como compensações musculares e a não manutenção do en dehors. A regularidade das respostas "muitas vezes" e "algumas vezes" indicaram algum progresso.

→ Aluna F - teve uma participação limitada devido a uma lesão fora das aulas.

→ Alunas G, H, I e J - Algumas das alunas iniciaram o ballet no ano letivo do estágio, evidenciaram melhorias relevantes ao longo do tempo. Alunas como G e I demonstraram uma boa resposta às correções e aquisição de consciência corporal, sendo de salientar a evolução de aspetos como a coordenação e a memória corporal. No caso da aluna H, observou-se o uso crescente da respiração como ferramenta técnica, o que revelou uma progressão mais avançada de consciência técnica.

Relativamente à turma de 1ºano, as alunas consolidaram vários dos aspetos trabalhados. A ativação do *core* foi mantida de forma consistente, sendo observada muitas vezes. A manutenção do en dehors continuou presente, reforçando a estabilidade da técnica. A demonstração de equilíbrio e estabilidade também ocorreu com maior regularidade, aproximando-se de um desempenho sólido. As compensações musculares tornaram-se menos frequentes, embora ainda tenham sido notadas em alguns casos pontuais. Verificou-se assim, que a turma apresentou uma evolução significativa em consciência corporal, técnica e controle postural.

No geral, os dados mostraram uma melhoria contínua das alunas ao longo do estágio, sendo mais evidente no período de janeiro a abril. As tabelas de observação individual (Apêndices A a J) revelam, neste intervalo, uma maior frequência de classificações 3 ('quase sempre') e 4 ('sempre') em critérios como ativação do *core* e alinhamento postural, em comparação com o período inicial (novembro–dezembro), no qual predominavam notas 1 (raramente) e 2 (algumas vezes). A observação coletiva da turma (Apêndice K) também registou progressos neste mesmo período, sobretudo na manutenção do en dehors e na fluidez da barra, confirmando a adaptação gradual às rotinas técnicas.

Finalmente, os registos do Diário de Bordo (Apêndice U- Diário de bordo) referem que a manutenção da mesma estrutura de aula ao longo de várias semanas contribuiu para uma melhor memorização dos exercícios e para uma execução mais estável, validando a eficácia da estratégia pedagógica adotada.

Observando os resultados da turma d 2ºano, da média de cada critério nos 3 períodos

registados (Apêndices A a J), já referidos, obteve-se os seguintes resultados:

Legenda:

1.Avaliação individual: Somando os valores entre 0 e 4 de cada critério, dividindo pelos 3 períodos.

Exemplo: Cada aluna (A, B, C, ... J) tem valores atribuídos em cada critério. Esses valores já são a média dos 3 períodos (ou seja, já foram feitas as contas do somatório dos valores dos períodos $\div 3$).

1.Exemplo com o critério Ativação do *core* – aluna A:

- Imagina que a aluna A obteve 4, 3, e 4 nos três períodos \rightarrow soma = 11 \rightarrow dividir por 3 = 3,67

2.Média geral: somar todos os valores da média individual de cada aluna e dividir por 10 (número total de alunos):

Critério	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Ativação do <i>core</i>	3.67	3.67	3.00	2.67	3.00	4.00	2.67	3.33	4.00	3.00
Manutenção do en dehors	2.67	2.67	2.33	2.67	2.00	3.00	2.00	3.00	3.33	2.33
Estabilidade e equilíbrio	4.00	4.00	3.33	3.00	3.00	4.00	3.00	3.33	4.00	3.00
Compensações musculares	1.67	1.67	1.33	2.00	2.00	2.00	1.67	2.00	3.00	1.67
Colocação dos pés	3.00	2.67	2.00	3.00	2.67	4.00	2.67	3.00	4.00	3.00

Colocação dos braços (1.^a e 2.^a pos.)	2.33	3.00	2.00	2.33	3.00	3.67	2.33	3.00	3.33	2.00
--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Média geral da Turma

CrITÉRIOS	MÉDIA	OBSERVAÇÕES
Ativação do <i>core</i>	3.30	Desempenho fraco a moderado, muitas alunas ativam o <i>core</i> de após correção, e de seguida relaxam
Manutenção do en dehors	2.60	Execução instável, bastante comum em iniciantes
Estabilidade e equilíbrio	3.47	alunos mais evoluídos começam a consolidar este aspeto, mostrando maior consciência corporal
Compensações musculares	1.90	Ainda se observam compensações frequentes, no entanto mais conscientes em relação à colocação correta do corpo
Colocação dos pés	3.00	Verifica-se pronação em muitas das alunas.
Colocação dos braços (1.^a e 2.^a pos.)	2.70	Relativamente melhor.

A heterogeneidade do grupo, com várias alunas iniciantes, pode ter influenciado a progressão individual das restantes. A presença de alunas com diferentes níveis técnicos exige do professor uma gestão pedagógica diferenciada, tanto no planeamento como na aplicação dos exercícios.

Tendo em conta esta análise, foram identificados padrões recorrentes de instabilidade postural, compensações musculares e fragilidades ao nível do *core*, dos tornozelos e da colocação da bacia. As observações feitas durante a fase de observação estruturada sustentaram a escolha de exercícios de chão, orientados especificamente para o fortalecimento dos músculos estabilizadores e para a correção das compensações posturais. Estas fragilidades estiveram frequentemente associadas a compensações musculares, como a projeção excessiva do peso para a barra ou para trás, o que comprometeu a qualidade da postura e da execução técnica. Novos exercícios de chão como a prancha abdominal, elevação controlada da zona pélvica (ponte sobre os ombros), rotação ativa da bacia, exercícios de *point e flex*, e *retirés* em posição dorsal, todos focados na ativação do *core*, estabilidade na área de transição entre coluna e bacia e mobilidade funcional dos membros inferiores.

A prática pedagógica evidenciou um alinhamento entre a teoria e a ação educativa, demonstrando que a técnica de pontas não deve ser introduzida com base só em critérios etários, mas sim, também, com base em avaliações físicas e funcionais individualizadas, como defende a literatura científica mais recente (Hough-Coles & Wyon, 2022 e Xarez, 2020).

Durante esta fase, de lecionação supervisionada, houve novamente a oportunidade, a convite da escola, da participação como júri nas avaliações dos alunos. Nesta oportunidade, o envolvimento foi mais ativo: foram atribuídas notas a cada aluno e houve participação direta na avaliação final, tanto dos alunos previamente lecionados como daqueles que estavam a ser avaliados pela primeira vez. Cada dia de avaliação teve a duração de três horas, incluindo uma conversa final entre os professores, o que totalizou seis horas adicionais em relação ao que havia sido inicialmente programado.

Durante a lecionação supervisionada, aplicaram-se os testes de Hough-Coles e Wyon (2022), já descritos na secção 5.1.3, com o objetivo de avaliar se, desde novembro, as alunas tinham adquirido as capacidades necessárias para o trabalho de pontas. Estes testes foram aplicados apenas após o período de reforço muscular e consolidação da consciência corporal

Analisando os resultados dos testes para prontidão para o trabalho de pontas, forma como

se preparou e adaptou-se os testes de Hough-Coles e Wyon (2022) ao publico em análise:

- O teste da prancha foi o que teve melhor desempenho, com algumas alunas próximas da meta.
- As elevações de calcanhar foram mais fracas, indicando pouca resistência do gastrocnémio e sóleo, bem como força abdominal.
- No teste do avião e sautés, há falhas técnicas claras: não esticar na totalidade os membros inferiores, desequilíbrios, perda de colocação.
- Assim, é essencial continuar a trabalhar controlo motor, resistência e alinhamento.

De forma a facilitar a análise dos dados do Apêndice L

	Pran- cha	Elevação calcanhar num apoio (segundos)		Rises	Avião		Salto num apoio	
		Direita	Esquerda		Direita	Esquerda	Direita	Esquerda
A	01.49	0.21 -	0.23	1.06	2repetições não esticou pernas e pés	2Repetições perda da co- locação e controlo	2repetições- desequilíbrio	3repetições- perda da colocação
B	Não realizou devido a lesão							
C	03.00 perdeu um pouco a coloca- ção	0.40	0.41	1.07	7 Repetições- boa colocação do tronco.	6 repeti- ções- perda con- trolo no fim ao re- tomar a posição Inicial	5repetições cansaço, perda da co- locação	6repetições-

D	02.07	0.47	0.50	3 repetições-perda da colocação	6 repetições	9 repetições-	4repetições	02.07
E	Não realizou devido a lesão							
F	02. 05, perdeu a colocação	0.45	0.30	2repetições	4repetições	2 repetições	2 repetições	02. 05, perdeu a colocação
G	02.13	0.20	0.16	1repetição	1repetição	2repetições	2 repetições	02.13
H	01.24 boa colocação	0.27	0.41	2 repetições não esticou pernas e pés.	3repetições-Perda da colocação e controle	10 repetições	7 repetições	01.24 bo a colocação
I	02.44	0.44	0.46	3 repetições	4 repetições	8 repetições	7 repetições	02.44
J								

, expôs-se os resultados da seguinte forma:

Aprovaram	Reprovaram	Não Avaliadas / Dados Incompletos
Nenhuma aluna	A, C*, D, F, G, H, I, J	B (lesão), E (lesão)

A aluna C atingiu quase os todos requisitos, mas não atingiu, o critério de elevações de calcanhar e havendo uma ligeira perda da postura. Poderá ser considerada “quase apta”.

- As alunas C, I e J demonstraram melhor preparação física geral, mas nenhuma chega a cumprir todos os critérios necessários para aprovação plena.

- G e A foram as que apresentaram menor desempenho global, com falhas em resistência, técnica e equilíbrio.

A maioria das reprovações deve-se a:

- Fraca resistência muscular (especialmente gêmeos e *core*)
- Técnica incorreta (perda da colocação, falta de extensão dos membros inferiores)
- Falta de equilíbrio e controlo motor.

Para uniformizar a análise dos desempenhos, foi definida uma escala de avaliação de 0 a 5 pontos, associada ao número de critérios cumpridos e à qualidade técnica demonstrada em cada teste. Assim, a atribuição de pontuação obedeceu aos seguintes parâmetros:

- 5 pontos – Cumprimento integral dos critérios definidos, com consistência técnica e controlo postural adequado.

- 4 pontos – Cumprimento de quatro critérios, com boa qualidade técnica geral, ainda que com pequenas falhas pontuais.

- 3 pontos – Cumprimento de dois a três critérios, mas com falhas técnicas relevantes (ex.: perda de colocação, desequilíbrios, cansaço).

- 2 pontos – Cumprimento parcial de apenas um a dois critérios, com défices evidentes de resistência ou de execução técnica.

- 1 ponto – Cumprimento residual, com graves dificuldades na execução e ausência de estabilidade.

- 0 pontos – Não realização do teste ou incapacidade de cumprir qualquer critério.

Aluna	Resumo do Desempenho	Total de Critérios Cumpridos
-------	----------------------	------------------------------

C	Prancha completa, rises completos, sautés aceitáveis. Falhou nas elevações.	4/5 (com qualidade técnica geral boa)
I	Boa prancha, sautés bem executados, mas falhou nas elevações e avião.	3/5
J	Sautés bons, prancha longa, mas perda de colocação e falhas técnicas em avião e rises.	3/5 (menos controlo que I)
D	Bons saltos e desempenho razoável no avião, mas não cumpriu requisitos de prancha e de rises.	3/5 (mais técnica que F e G)
H	Bons saltos, mas deficiências técnicas claras no avião e fraca prancha.	3/5 (com grandes perdas técnicas)
F	Débil em quase todos os testes, má técnica e baixo número de repetições.	2/5
G	Mau desempenho em todos os testes, especialmente no equilíbrio.	1/5
A	Fraca resistência e controlo, desequilíbrio e pouca execução técnica.	1/5 (ligeiramente melhor que G)
E	Não testada por lesão	—
B	Não testada por lesão	—

De um modo geral, as alunas surpreenderam pela positiva a nível de atitude e participação, mostrando entusiasmo e espírito competitivo saudável. Mostraram constante interesse nos resultados demonstrando também, esforço em alcançar o melhor resultado dentro das suas capacidades. Levaram a atividade com algum divertimento e curiosidade.

Observou-se uma melhoria geral, com a maioria das alunas a apresentar uma evolução positiva. A ausência de progressão em alguns casos poderá estar relacionada com o facto de várias alunas estarem a iniciar o ballet pela primeira vez, o que condicionou o avanço, resultando numa progressão menos significativa da turma em geral.

Estratégias de ensino aplicadas:

Na fase de lecionação supervisionada entre abril e junho, os mesmos exercícios foram mantidos e progressivamente complexificados, sofrendo adaptações após as avaliações de maio (Apêndice Q)

Os destaques foram:

- *Relevés, sautés e transferências de peso* – fortalecendo gastrocnémio, sóleo e tibial posterior, treino de equilíbrio dinâmico;
- *Battement lent* – fortalecimento dos membros inferiores, *core* e trabalho consciente do en dehors;
- *Walks with arabesque* – estabilidade num só apoio, consciência postural e elegância do arabesque.
- *Port de bras com temps lié* – Este exercício desenvolve a coordenação entre braços e pernas, promovendo fluidez e musicalidade. A transição controlada de peso no *temps lié* favorece a consciência do eixo corporal e o alinhamento postural, estimulando a utilização equilibrada do en dehors e a estabilidade do *core*. Ao articular movimentos amplos de braços com deslocamento de pernas, contribui para a preparação de movimentos em ponta que exigem controlo, transferência de peso e fluidez entre membros superiores e inferiores.
- *Temps levé* – Trabalha a força explosiva e o controlo da descida, mobilizando quadríceps, gastrocnémio e sóleo. O exercício reforça a capacidade de impulsão e de absorção do impacto na aterragem, prevenindo sobrecargas articulares. Além disso, contribui para o treino da verticalidade e do equilíbrio dinâmico, aspetos determinantes para a segurança na execução de saltos em pontas e para a consolidação da técnica clássica (Hancock & McCormack, 1993).
- *Sissone en avant* – Este salto exige coordenação entre impulso, deslocamento e controlo da receção, mobilizando intensamente os músculos estabilizadores do *core*, os

flexores plantares e os extensores dos membros inferiores. O trabalho de *sissonne en avant* contribui para o fortalecimento da perna de apoio e para o treino da transferência de peso, desenvolvendo o equilíbrio, estabilidade articular e consciência espacial. Para além do aspeto técnico, este exercício favorece a clareza da linha corporal e a expressividade artística, elementos centrais na dança clássica (Xarez, 2020).

Nesta fase foi reforçado o uso do espelho como ferramenta de autocorreção, bem como estratégias de *feedback* verbal, discussão em grupo e revisão de registos audiovisuais. A progressão dos exercícios permitiu integrar segurança técnica e prevenção de lesões, consolidando o trabalho iniciado na fase anterior.

7. Análise e Reflexão Crítica

Ao longo do estágio, foi possível observar uma evolução significativa nas alunas, sobretudo ao nível da consciência corporal, da postura e da execução técnica. Inicialmente, muitas demonstravam dificuldades básicas como pronação dos pés, instabilidade, falta de força nos tornozelos, coordenação motora e pouca capacidade de memorização das correções. Com o tempo, essas dificuldades foram sendo superadas através da repetição dos exercícios, do trabalho sistemático e do reforço da consciência corporal. A aplicação das correções tornou-se mais eficaz, e várias alunas demonstraram maior autonomia e rigor técnico, especialmente nas últimas semanas, em que a barra já se encontrava memorizada e as correções podiam ser mais pormenorizadas.

Entre as principais dificuldades enfrentadas, destacaram-se a heterogeneidade das turmas, com algumas alunas a iniciar a técnica clássica apenas em setembro, a limitação de tempo, e a dificuldade geral na retenção das correções dadas em aula. Verificou-se ainda resistência postural, especialmente na colocação da bacia e ativação do *core*, comprometendo a estabilidade em exercícios mais exigentes. A ausência de força nos pés e tornozelos destacou a importância de um trabalho sistemático de preparação física. O frio no estúdio e as interrupções para férias também afetaram o ritmo da progressão técnica.

Foi necessário reformular o plano de aula previsto, considerando o programa da escola, os conteúdos a abordar nas avaliações futuras e o vocabulário ainda restrito da maioria das alunas.

A abordagem adotada confirmou a importância do reforço muscular e da consciência corporal como base indispensável para a iniciação segura à técnica de pontas. Os exercícios de chão permitiram reforçar a musculatura estabilizadora (*core*, musculatura dorsal, tornozelos e pés), essencial para manter o alinhamento postural e evitar compensações. O foco contínuo na consciência postural, tanto em posição estática como em movimento, contribuiu para uma execução mais precisa, prevenindo lesões e promovendo o controlo técnico. A ativação correta dos músculos intrínsecos do pé e a prática da distribuição do peso revelaram-se fundamentais para que as alunas desenvolvessem confiança e estabilidade na prática de pontas.

Com o tempo, foram introduzidos exercícios de maior complexidade, ao centro e na barra

como adágios, petits allegros e preparação para pirouettes. As avaliações mostraram melhorias técnicas evidentes, embora persistissem dificuldades na memorização das correções e na aplicação consistente das mesmas durante a aula, algo típico no início do percurso formativo.

Como já foi exposto anteriormente, os objetivos pedagógicos centraram-se no desenvolvimento técnico e físico dos alunos, com foco na postura, fortalecimento muscular e preparação para o trabalho em pontas. As observações feitas ao longo do estágio evidenciaram a importância de promover a consciência corporal, especialmente no que toca à colocação da bacia, uso dos dedos dos pés, distribuição do peso e ativação do *core*. As aulas fomentaram a autonomia técnica, tentaram corrigir padrões posturais e consolidar o vocabulário técnico, com adaptações às necessidades individuais e à evolução das turmas do 1º e 2º ano.

Os objetivos pedagógicos foram definidos com base na preparação física e técnica necessária para uma introdução segura à técnica de pontas, tendo como prioridade o desenvolvimento da consciência corporal, da força muscular estabilizadora e do alinhamento postural. As metas específicas focaram-se na ativação do *core*, correção da colocação da bacia, uso funcional dos dedos dos pés e distribuição adequada do peso, aspetos sistematicamente observados nas grelhas aplicadas.

As aulas visaram, além do desenvolvimento técnico, o estímulo à autonomia motora e cognitiva das alunas, com ênfase na consolidação do vocabulário técnico, na memorização das correções e na aplicação consciente das mesmas. A prática foi adaptada de acordo com os dados recolhidos, revelando-se eficaz na progressão gradual da complexidade dos exercícios.

Houve também uma preocupação pedagógica em respeitar o ritmo de aprendizagem individual, promovendo adaptações às características físicas, bem como técnicas e emocionais das alunas, conforme as suas respostas ao plano de treino e aos momentos de avaliação.

Como já tivemos a oportunidade de referir anteriormente, a análise dos testes de prontidão para o trabalho em pontas, adaptados a partir do artigo de Hough-Coles e Wyon (2022), revelou resultados diversificados. O teste da prancha foi o que apresentou melhor desempenho, enquanto as elevações de calcanhar evidenciaram fragilidades significativas na resistência do gastrocnémio, sóleo e força abdominal. Os testes de sautés e avião revelaram falhas técnicas relacionadas com desequilíbrios e insuficiente extensão dos membros inferiores. De forma geral, nenhuma aluna cumpriu integralmente todos os critérios de aprovação, ainda que casos como o da aluna C tenham demonstrado proximidade aos requisitos definidos.

A maioria das dificuldades técnicas resultou da fraca resistência muscular, da técnica incorreta e da dificuldade em manter o equilíbrio e o controlo motor. Ainda assim, observou-se uma evolução positiva em termos de atitude, empenho e participação, aspetos que revelam não apenas progressão técnica, mas também motivação intrínseca para o desenvolvimento artístico.

A metodologia de investigação-ação permitiu a refletir criticamente sobre as escolhas pedagógicas, promovendo um processo contínuo de observação, intervenção e ajuste, que culminou numa abordagem mais consciente, fundamentada e segura do ensino da técnica de pontas no ensino artístico especializado.

Em síntese, o estágio evidenciou a importância de conjugar rigor técnico com uma abordagem pedagógica que valorize a individualidade do aluno, a consciência corporal e o reforço muscular progressivo. Esta experiência permitiu não apenas consolidar práticas pedagógicas fundamentadas cientificamente, mas também refletir sobre estratégias de ensino mais eficazes para a introdução ao trabalho de pontas, contribuindo para um processo de aprendizagem mais seguro, consciente e formativo.

O estágio constituiu uma experiência significativa para o desenvolvimento profissional, permitindo consolidar competências no planeamento, na observação e na adaptação de estratégias pedagógicas às necessidades individuais e coletivas das alunas. A prática evidenciou a relevância da progressividade, do rigor técnico e da consciência corporal como fundamentos indispensáveis na iniciação ao trabalho de pontas. Caso o processo tivesse sido novamente desenvolvido, poderiam ter sido integrados instrumentos adicionais de recolha de dados, assim como estratégias que promovessem maior autonomia das alunas durante os exercícios. As aprendizagens decorrentes deste percurso terão impacto direto na prática docente futura, reforçando a importância de equilibrar exigência técnica e cuidado pedagógico, com vista a proporcionar uma aprendizagem segura, consciente e significativa.

Referências Bibliográficas

- Barreto, S. (2013). *Didática da dança: Contextos, métodos e práticas*. WAK Editora.
- Bambirra, A. (1993). *História da dança clássica*. Publicações Dom Quixote.
- Byrne, J., Hancock, S., & McCormack, M. (1993). *Classical ballet technique*. Dance Books.
- Fortaleza, M. C. (2010). *Biomecânica aplicada à dança*. Manole.
- Hancock, S., & Howse, J. (1996). *Dance technique and injury prevention* (2nd ed.). Dance Books.
- Hough-Coles, I., & Wyon, M. (2022). Criteria for beginning pointe work: A systematic review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 26(4), 210–218. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.26.4.210>
- Laemmlli, W. (2019). *The romantic ballet and its legacy*. Routledge.
- Rodrigues, A. (2018). *História e técnica das sapatilhas de ponta*. Almedina.
- Royal Academy of Dance. (n.d.-a). *Graded syllabus*. <https://www.royalacademyofdance.org/>
- Royal Academy of Dance. (n.d.-b). *Vocational graded syllabus*. <https://www.royalacademyofdance.org/>
- Siqueira, M. (2006). *Corpo e movimento: Ensaio sobre dança*. EDIPUCRS.
- Xarez, J. (2012). *Postura e técnica clássica: Uma abordagem pedagógica*. Colibri.
- Xarez, J. (2020). *Consciência corporal na dança clássica*. Colibri.
- Xarez, L. (2020). *Treino em dança: princípios, métodos e práticas*. Lisboa: Edições Colibri.
- Royal Academy of Dance. (s.d.-a). *Marking criteria and band descriptors – RAD Examinations*. Retrieved July 16, 2025, from <https://www.royalacademyofdance.org/>
- Royal Academy of Dance. (s.d.-b). *RAD Graded Examinations: Detailed Marking Guidance*. Retrieved July 16, 2025, from <https://www.royalacademyofdance.org/exams/marking>
- Rato, R. de C. D. (2022). *A educação somática e a percepção de si próprio em movimento: Contributos para a construção da imagem corporal do estudante de dança no ensino superior*

(Tese de doutoramento). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
<http://hdl.handle.net/10400.5/26351>

Rosário, R. L. (2019). A sensibilização corporal nas aulas de dança clássica. *Revista Interinstitucional Artes de Educar*, 5(2), 645–662. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/riae/article/view/53562/37170>

Sociedade Filarmónica Gualdim Pais. (n.d.). *Centro de Formação Artística*. Sociedade Filarmónica Gualdim Pais. <https://www.sfgp.pt/cultura/cfa/>

Sociedade Filarmónica Gualdim Pais. (n.d.). *SFGP – Sociedade Filarmónica Gualdim Pais* [Página do Facebook]. <https://www.facebook.com/sfgualdimpais/>

Apêndices

Observação individual dos alunos

Legendas:

- Observação de 4 novembro a 16 dezembro: x
- Observação de 6 janeiro a 14 abril: x
- Observação de 14 abril a 9 junho: x
- Considerar: sempre- 4 valores, Muitas vezes- 3 valores, algumas vezes- 2 valores, raramente- 1 valor, nunca- 0 valores

Apêndice A
Tabela 1 Observação Aluna A

Aluna: A	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	Observações
Mantem músculos do <i>core</i> ativos durante a execução dos exercícios da barra?				X X X		
Mantem o en de hors durante a execução dos exercícios?			X X	X		
Demonstra estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?			XX	X		
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade? (colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)	X	XX				
Demonstra uma boa colocação dos pés?				X XX		
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição?				X XX		
						Aluna com bastantes dificuldades técnicas e físicas.

Apêndice B

Tabela 2 Observação Aluna B

Aluna: B	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	Observações
Mantém os músculos do <i>core</i> ativos durante a execução dos exercícios da barra?		XX		X		
Mantem o en dehors durante a execução dos exercícios?			XX	X		
Demonstra estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?			X XX			
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade? (colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)	X		XX			Peso para trás ou para a barra
Demonstra uma boa colocação dos pés?			XX	X		Pronação acentuada em várias posições, forçando os joelhos
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição?			X XX			

Apêndice C

Tabela 3– Observação Aluna C

Aluna: C	Sempre	muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	Observações
Mantém músculos do <i>core</i> ativos durante a execução dos exercícios da barra?		X X	X			
Mantem o en dehors durante a execução dos exercícios?			X X X			
Demonstra estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?		X X	X			
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade? (colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)			X X X			
Demonstra uma boa colocação dos pés?	X X	X				
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição?		X X	X			

Apêndice D

Tabela 4- Observação Aluna D

Aluna: D	sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	Observações
Mantem músculos do <i>core</i> ativos durante a execução dos exercícios da barra?		X X	X			
Mantem o en deors durante a execução dos exercícios?		X X	X			
Demonstra estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?		X X	X			
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade? (colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)			X	XX		
Demonstra uma boa colocação dos pés?			X X	X		É visível pro-nação do pé
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição		Xxx				

Apêndice E

Tabela 5- Observação Aluna E

Aluna: E	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	Observações
Mantem músculos do <i>core</i> ativos durante a execução dos exercícios da barra?				X X X		
Mantem o en dehors durante a execução dos exercícios?			X X	X		
Demonstra estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?			X X	X		
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade? (colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)		X X X				
Demonstra uma boa colocação dos pés?				X X X		
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição?			X X X			

Apêndice F

Tabela 6- Observação Aluna F

Aluna: F	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	Observações
Mantem músculos do core ativos durante a execução dos exercícios da barra?				x		
Mantem o en de hors durante a execução dos exercícios?				x		
Demonstra estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?				x		
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade?		x				(colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)
Demonstra uma boa colocação dos pés?				x		
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição?				x		

Apêndice G

Tabela 7- Observação Aluna G

Aluna: G	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	Observações
Mantem músculos do <i>core</i> ativos durante a execução dos exercícios da barra?		XX		X		
Mantem o en dehors durante a execução dos exercícios?			XX	X		
Demonstra estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?			XX	X		
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade? (colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)	X		XX			
Demonstra uma boa colocação dos pés?			XX			
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição?			X	XX		

Apêndice H
Tabela 8- Observação Aluna H

Aluna: H	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	Observações
Mantem músculos do core ativos durante a execução dos exercícios da barra?				X XX		
Mantem o en dehors durante a execução dos exercícios?				X XX		
Demonstra estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?			X X X			
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade? (colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)			X XX			
A respiração é utilizada de forma eficaz e correta?			XXX			
Demonstra uma boa colocação dos pés?				X XX		Pés muitas vezes en dedans, sobretudo ao fechar as posições 1ª e 5ª
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição?			X XX			

Apêndice I

Tabela 9- Observação Aluna I

Aluna: I	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes		Raramente	Nunca	Observações
Mantem músculos do <i>core</i> ativos durante a execução dos exercícios da barra?			XX		X		
Mantem o en dehors durante a execução dos exercícios?			X X		X		
Demonstra estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?			XX		X		
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade? (colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)		X	X X				
Demonstra uma boa colocação dos pés?			XX		X		

A respiração é utilizada de forma eficaz e correta?					XXX		
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição?			XX		X		
	<p>Aluna iniciou ballet em setembro, apresenta em dehors natural, dificuldade de coordenação.</p> <p>Apresenta uma boa evolução, aos poucos tem demonstrado maior conhecimento do seu corpo, e alguma consciência corporal</p>						

Apêndice J

Tabela 10- Observação Aluna J

Aluna: J	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	Observações
Mantém músculos do <i>core</i> ativos durante a execução dos exercícios da barra?			xx	X		
Mantem o en dehors durante a execução dos exercícios?			x xx			
Demonstra estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?		X	x x			
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade? (colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)			Xxx			
Demonstra uma boa colocação dos pés?		Xxx				
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição?			xxx			

Apêndice K

Tabela 11- Observação coletiva da turma de 1º ano

Turma 1º ano	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	Observações
Mantêm músculos do <i>core</i> ativos durante a execução dos exercícios da barra?			xx	X		
Mantêm o en dehors durante a execução dos exercícios?			x x x			
Demonstram estabilidade e equilíbrio durante a execução dos exercícios?		X	x x			
É visível a compensação muscular de modo a procurar estabilidade? (colocação do peso exagerada para trás ou para a barra)			Xxx			
Demonstram uma boa colocação dos pés?			Xxx			
Colocação correta dos braços em 1ª e 2ª posição?			Xxx			

Apêndice L

Perfil inicial das Alunas:

	Turma 1.º ano	Turma 2.º ano
Nº de alunas	12	9
Experiência prévia	Maioria com experiência em Dança Clássica; algumas iniciaram no ano letivo em curso	Grupo maioritariamente iniciante; níveis técnicos heterogéneos
Perfil do grupo	Diversificado, comunicativo, motivado; algumas dificuldades de memorização e execução	Tímidas, comunicação limitada; algumas com boa resposta às correções
Objetivo do trabalho	Preparação para início do trabalho de pontas; foco em fortalecimento muscular	Já com contacto inicial com pontas; introdução gradual ao calçado, fortalecimento muscular, consolidação da consciência corporal
Progressos observados	Melhoria na postura, alinhamento e consciência corporal; barra mais fluida; progresso técnico visível	Evolução na colocação postural, uso dos pés de forma correta e consolidação das bases técnicas.
Dificuldades	Dependência de instruções verbais, dificuldade em manter correções	Problemas de colocação da bacia, pronção dos pés, fragilidade muscular, dificuldade de memorização
Observação coletiva	Boa colocação de pés e braços; dificuldades como estabilidade e compensações musculares	Dificuldades na colocação postural, manutenção da rotação externa, musicalidade e memorização

Apêndice M
Média geral da Turma

Critérios	Média	Observações
Ativação do <i>core</i>	3.30	Desempenho fraco a moderado, muitas alunas ativam o <i>core</i> de após correção, e de seguida relaxam
Manutenção do en dehors	2.60	Execução instável, bastante comum em iniciantes
Estabilidade e equilíbrio	3.47	alunos mais evoluídos começam a consolidar este aspeto, mostrando maior consciência corporal
Compensações musculares	1.90	Ainda se observam compensações frequentes, no entanto mais conscientes em relação à colocação correta do corpo
Colocação dos pés	3.00	Verifica-se pronação em muitas das alunas.
Colocação dos braços (1.^a e 2.^a pos.)	2.70	Relativamente melhor.

Apêndice N

1.Exemplo com o critério Ativação do *core* – aluna A:

- Imagina que a aluna A obteve 4, 3, e 4 nos três períodos → soma = 11 → dividir por 3 = 3,67

2.Média geral: somar todos os valores da média individual de cada aluna e dividir por 10 (número total de alunos):

Critério	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Ativação do <i>core</i>	3.67	3.67	3.00	2.67	3.00	4.00	2.67	3.33	4.00	3.00
Manutenção do en de hors	2.67	2.67	2.33	2.67	2.00	3.00	2.00	3.00	3.33	2.33
Estabilidade e equilíbrio	4.00	4.00	3.33	3.00	3.00	4.00	3.00	3.33	4.00	3.00
Compensações musculares	1.67	1.67	1.33	2.00	2.00	2.00	1.67	2.00	3.00	1.67
Colocação dos pés	3.00	2.67	2.00	3.00	2.67	4.00	2.67	3.00	4.00	3.00
Colocação dos braços (1.^a e 2.^a pos.)	2.33	3.00	2.00	2.33	3.00	3.67	2.33	3.00	3.33	2.00
Respiração eficaz	3.00	3.33	2.33	3.00	3.00	4.00	2.67	3.00	4.00	3.00

Apêndice O

Critérios utilizados para avaliar a preparação das alunas para para o trabalho em pontas

Teste	Critério de Sucesso
Prancha	3 minutos
Elevação de calcanhar num apoio	1 minuto por perna
Rises	1 minuto contínuo
Avião	5 repetições corretas por perna Acompanhamento de metrónomo
Saltos num apoio	5 repetições corretas por perna Acompanhamento do metrónomo

Apêndice P

Fitness point readiness test

Para aprovação no teste considerou-se:

- Prancha: 03 minutos
- Elevação de calcanhar: 01 minuto
- Rises: 01 minuto
- Avião: 5 repetições com cada perna
- Sautês: 5 repetições com cada perna

Os valores considerados são em minutos ou segundo, os testes foram realizados com metrônomo

	Prancha	Elevação calcanhar num apoio		Rises	Avião		Salto num apoio	
		Direita	Esquerda		Direita	Esquerda	Direita	Esquerda
A	01.49	0.21	0.23	1.06	2 repetições não esticou pernas e pés	2 Repetições perda da co- locação e controlo	2 repetições- desequilíbrio	3 repetições- perda da colocação
B	Não realizou devido a lesão							
C	03.00 perdeu um pouco a coloca- ção	0.40	0.41	1.07	7 Repetições- boa colocação do tronco.	6 repeti- ções- perda con- trolo no fim ao re- tomar a posição inicial	5 repetições cansaço, perda da co- locação	6 repetições-

D	02.07	0.47	0.50	3 repeti- ções- perda da colocação	6 repetições	9 repeti- ções-	4repetições	02.07
E	Não realizou devido a lesão							
F	02. 05, perdeu a cola- ção	0.45	0.30	2repetições	4repetições	2 repetições	2 repetições	02. 05, per- deu a cola- ção
G	02.13	0.20	0.16	1repetição	1repetição	2repetições	2 repetições	02.13
H	01.24 boa coloca- ção	0.27	0.41	2 repeti- ções não esticou pernas e pés.	3repetições- Perda da colocação e controle	10 repetições	7 repetições	01.24 bo a colocação
I	02.44	0.44	0.46	3 repeti- ções	4 repetições	8 repetições	7 repetições	02.44
J								

Apêndice Q

Exercícios Realizados em Aula 1ºano

Barra de chão 1ºano

- Sentadas no chão pernas cruzadas: 4x rotação da bacia (figura 4, pág.45, registos audiovisuais, rotação da bacia)
- 4 x flexão e extensão do pescoço: Flexão: quando o queixo vai em direção ao peito (cabeça para baixo); Extensão: quando o queixo vai para cima (cabeça para cima);
- 4x movimento da cabeça de um lado para o outro;
- 2x movimento circular da cabeça para a direita e depois para esquerda;
- 4x Rotação dos ombros para trás;
- 4x Rotação dos ombros para frente;
- Port bras, 1ª - 2ª posição – 4º posição braço direito em cima, alongando sobre o lado esquerdo, relaxada alongando à frente com os dois braços. Repete com braço esquerdo;
- Sentadas com perna estendidas à frente, alonga à frente, peito sobre as pernas;
- Exercícios de pés - Sentadas no chão, Coluna ereta (costas direitas), pernas juntas em paralelo estendidas à frente, braços ao lado do corpo:
- 4x point and flex (movimento bem repartido entre dedos flex, dedos ponta);

- 4x flex em paralelo abre para 1ª posição, pointe e fecha para paralelo
- 4x movimentação inversa (point abre 1ª posição, flex fecha paralelo)
- 2x Pés esticados, retiré longa flex point (perna direita)
- 2x retiré longa flex point (perna esquerda)
- 2x retiré longa flex point (pernas em simultâneo)
- Com as pernas em 1ª posição, repetir o exercício en dehors;

Battement tendu sentadas:

- 2x Sobe perna direita, flex pointe, e desce, repete com esquerda;
- 1 x. Sobe perna direita, vai ao lado desce -sobe, regressa à frente e desce, repete com esquerda;

Grand battements, deitadas no chão, barriga para cima, pernas e pés esticados;


- 4x Grand battements devant perna direita, repete com esquerda
- 4x roll ups
- 4x grand battement ao lado perna direita, repete perna esquerda

Deitadas no chão barriga para baixo, posição de esfinge:

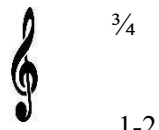
- 4x grand battements derrière perna direita, repete com perna esquerda;
- 4x dorsais (upper back) – mãos sob a testa, abrindo braços para 2ª posição ao elevar o tronco;
- Descança na posição do ovo durante 8 tempos.
- 4x Ponte sobre ombros;

Barra 1ºano


Exercício 1

Música	Descrição	Observações
 $\frac{3}{4}$ 1-2	Posição inicial: paralelo Prepara- ção: Mãos barra	Virado para barra
1-2 3-4 1-4 1-4 5-12	$\frac{1}{2}$ ponta ponta, $\frac{1}{2}$ ponta desce $\frac{1}{2}$ ponta ponta $\frac{1}{2}$ ponta desce 2x rise	pé direita pé esquerdo


Plié

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: 1ª posição, bras bas Preparação: 1-2 Mãos barra	Virado para barra
	1-4 Demi-Plié / alonga 5-8 Demi-Plié / alonga 1-4 Port de bras en avant uper back 5-8 degagé para 2ª posição 1-8 % em 2ª posição 1-8 Braço para 5ª posição Port de bras de cotê, sobre a barra 1-4 Degagé fecha 1ª posição 5-8	Mãos fora da barra bras bas


Battement tendu

Música	Descrição	Observações
 6/8 1-2 3-4	Posição inicial: 5ª posição bras bas Preparação: Demi-seconde, bras bas Mãos na barra	Virado para barra cabeça ¼ virada para lado direito
1-8 1-4 1-8 1-4	2 battement tendu devant Repete esquerda 2 battement tendu devant Repete esquerda 2 battement tendu ao lado Repete esquerda 2 battement tendu devant Repete esquerda	Movimento repartido


Battement glissé

Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: 5ª posição bras bas Preparação: Mãos na barra	virado para barra
 1-8 1-8 1-4 1-4 1-4	 4 battement glissé Repete à esquerda 2 battement glissé Repete esquerda Plié longa	


Rond de jambe à terre

Música	Descrição	Observações
 4/4 1-2 3-4	Posição inicial: mão esq. na barra 5ª posição bras bas Preparação: Demi-seconde- bras bas Mãos na barra	Virado barra cabeça ¼ virada para fora
1-8 1-8 1-16 1-8 1-8 1-16 1-8 1-8	Demi rond de jambee en dehors e fecha 1ª posição Demi rond de jambee en dehors e fecha 1ª posição Repete com perna esquerda Port de bras de cotê braço direito Port de bras de cotê braço esquerdo Repete tudo en dedans Full port de bras à frente ficando a alongar Retorna à posição inicial	Inicia degagé devant Inicia degagé ao lado Afasta da barra


Retirés

Música	Descrição	Observações
 4/4	Posição inicial: 1ª posição bras bas Prepara- ção: 1-2 Demi-seconde bras bas 3-4 Mãos na barra 4	Virada para barra
	1 Petit retiré 2 Retiré 3 Petit retiré 4 Fecha 1-4 Repete com perna esquerda 1-4 % direita 1-4 % esquerda	

Battement fondu


Música	Descrição	Observações
 1-2 3-4	Posição inicial: 5ª posição bras bas Preparação:	O exercício é realizado na meia ponta. Porém o professor decide perante a turma
1-2 3-&4 5-6 7-&8 1-4 5-8 1-16 1-8 1-8	Fondu devant sur le cou de pied Fondu derrière sur le cou de pied Battement Fondu devant Fondu devant sur le cou de pied Fondu derrière sur le cou de pied Battement Fondu ao lado fecha atrás Reverse Balance em 5ª posição Desce e Alonga	Mãos na cintura Port bras 1ª-2ª voltando mão à cintura

Grand Battement

Música	Descrição	Observações
 1-4	Posição inicial: 5ª posição, bras bas ----- Preparação braços 1ª-2ª posição	bras bas cabeça ¼ virada para fora
1-6	2 Grand Battement devant	Mão na cintura
7-12 1-6	Courous virando para barra pés em 1ª posição 2 Grand Battement ao lado perna direita	Mãos na barra
7-12 1-6	Courous virando para o lado esquerdo 5ª posição 2 grand battement devant perna esquerda	Mão na cintura
7-12 1-6	Courous virando para barra pés em 1ª posição 2 Grand Battement ao lado perna esquerda	Mãos na barra


Centro 1º ano

Port bras


Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: 1º posição en face bras bas	
1-4	Simple port bras	Olhar acompanha movimento da mão direita
5-8	Simple port bras	
9-10	Plié degagé devant perna direita	Olhar acompanha movimento da mão esquerda
11	Fecha 1ª posição em plié	
12	Alonga	Braços bras bas
9-12	Repete com perna esquerda	
1-2	Plié degagé devant	Braços para 5ª posição
3-4	Posé en avant para 1ª posição em ½ ponta	
5-6	Corridinha en arrière	Desce os braços para 1ª posição

7-8	Passo para a direita e fecha 1ª posição	Demi seconde – bras bas
-----	---	----------------------------

Transfer of weight

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: 1º posição en face bras bas	
&1	Degagé en fondu à lá seconde	Braços em demi seconde
2-4	3 transfer of weight to degagé en fondu à lá seconde	
5-6	Fecha 5ª posição em plié direita à frente	Fica no plié
7-8	Degagé en fondu com perna direita fechando 5ª posição em plie perna esquerda à frente	(preparação para


Petit allegro

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: 1º posição en face bras bas	
1-4	4 sautês em 1ª posição	Bras bas
5-8	Alonga do plié	
1-4	Repete	
5-8	Alonga do plié	

Diagonal:

- Gallops, mãos na cintura
- 4 gallops com perna direita, troca 4 gallops com perna esquerda
- Skips da diagonal

Variação

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: 1º posição en face bras bas	
1-4	4 gallops direita	Mãos na cintura
5-8	4 galops esquerda	
1-4	skips	Demi se-conde
5-6	Corridinha	

7	Passo direita	
8	Assemblé em paralelo	Primeira posição 4ª posição aberta

Cool down

Posição inicial: pés paralelos, em face braços caídos ao lado do corpo, cabeça em baixo.

4x sobe braços ao lado do corpo e relaxa, elevando o queixo

Desce até estar de cócoras, vertebra por vertebra

4 x Mãos no chão alonga e estica as pernas

Apêndice R

Aula de 2º ano I

Barra de chão 2ºano

- Sentadas no chão pernas cruzadas: 4x rotação da bacia (figura 4, pág.45, registos audiovisuais, rotação da bacia)

- 4 x flexão e extensão do pescoço: Flexão: quando o queixo vai em direção ao peito (cabeça para baixo); Extensão: quando o queixo vai para cima (cabeça para cima);

- 4x movimento da cabeça de um lado para o outro;

- 2x movimento circular da cabeça para a direita e depois para esquerda;

- 4x Rotação dos ombros para trás;

- 4x Rotação dos ombros para frente;

- Port bras, 1ª - 2ª posição – 4ª posição braço direito em cima, alongando sobre o lado esquerdo, relaxada alongando à frente com os dois braços. Repete com braço esquerdo;

- Sentadas com perna estendidas à frente, alonga à frente, peito sobre as pernas;

- Exercícios de pés - Sentadas no chão, Coluna ereta (costas direitas), pernas juntas em paralelo estendidas à frente, braços ao lado do corpo:

- 4x point and flex (movimento bem repartido entre dedos flex, dedos ponta);
- 4x flex em paralelo abre para 1ª posição, pointe e fecha para paralelo
- 4x movimentação inversa (point abre 1ª posição, flex fecha paralelo)

- 2x Pés esticados, retiré longa flex point (perna direita)
- 2x retiré longa flex point (perna esquerda)
- 2x retiré longa flex point (pernas em simultâneo)
- Com as pernas em 1ª posição, repetir o exercício en dehors;

Battement tendu sentadas:

- 2x Sobe perna direita, flex pointe, e desce, repete com esquerda;
- 1 x. Sobe perna direita, vai ao lado desce -sobe, regressa à frente e desce, repete com esquerda;

Grand battements, deitadas no chão, barriga para cima, pernas e pés esticados;


- 4x Grand battements devant perna direita, repete com esquerda
- 4x roll ups
- 4x grand battement ao lado perna direita, repete perna esquerda

Deitadas no chão barriga para baixo, posição de esfinge:


- 4x grand battements derrière perna direita, repete com perna esquerda;
- 4x dorsais (upper back) – mãos sob a testa, abrindo braços para 2ª posição ao elevar o tronco;
- Descança na posição do ovo durante 8 tempos.

- 4x Ponte sobre ombros;
- Prancha 40 segundos a 1 minuto.


Barra 2º ano
Exercício 1

Música	Descrição	Observações
 1-4	Posição inicial: paralelo viradas para barra Preparação: mãos na barra	
1-2	Rise	
1-4	½ ponta ponta alternado	
5-6	Junta e desce	
7-10	2x Plié ½ ponta ponta desce	
11-14	½ ponta pliés desce calcanhares alonga	
15-18	2 rises	


Exercício 2

Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: 1ª posição Preparação: Mãos barra	Virado para barra
 1-2 3-4 5-6 7-8 9-16 1-16	Degagé devant flex Fondu estica Estica e fecha alonga Repete ao lado Repete com perna esquerda	

Exercício 3

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: 1º posição en face bras bas	
	1-2 Degagé devant flex 3-4 2 rond en dehors 5-6 Abre ao lado 7-8 Estica e fecha 1ª posição 1-4 Repete ao lado 5-6 Vai atras 7-8 Estica e fecha 1ª posição 1-16 Repete com perna esquerda Repete com perna esquerda	

Plié

Música	Descrição	Observações
 3/4 1-2	Posição inicial: 1ª posição, bras bas Preparação: Demi-seconde, bras bas	cabeça ¼ virada para fora

1-2	Demi-Plié / alonga	Cabeça acompanha movimento do braço Braço de bras bas para demi-seconde
3-4	Demi-Plié / alonga	
5-8 &&	Grand plié / alonga	
1-2	Port de bras en avant	Simple port bras Braço para 5ª posição
3-4	recupera por 5ª posição	Abrindo braço para 2ª posição
5-6	degagé para 2ª posição	
7-8	coloca/alonga	Braço bras bas.

1-8	% em 2ª posição	Demi-seconde, 2ª posição, bras bas
&	Braço para 5ª posição	
1-4	Port de bras de cotê, sobre a barra	
5-8	Degagé fecha 5ª posição	Perna direita à frente
1-8	Repete pliés em 5ª posição	
&8	Bras bas para 5ª posição	
1-4	Rise em 5ª posição	Bras bas para 1ª posição
5-8	Balance	Em primeira posição
1-4	Desce	
5-8	Alonga	Braços abrem para 2ª posição bras bas cabeça ¼ virada para fora

Notas: Ter em atenção o posicionamento dos joelhos, estes deverão estar alinhados com os pés aquando o plié. A colocação correta da bacia irá ajudar a manter a postura correcta da coluna e jolelhos posicionamento dos joelhos, de forma a que não hajam futuras lesões.

O plié é o movimento base para todos os exercícios que impliquem a flexão das pernas, nomeadamente, pirouettes, saltos, reléve e passos de transição.

A ação dos braços neste exercício, irá ajudar no fortalecimento da cintura muscular bem como na coordenação entre braços e pernas. O posicionamento correto do peso do corpo é bastante relevante, muitas vezes há alunos que têm o peso demasiado para trás.


Battement Tendu

	Descrição	Observações
1-2 3-4	Posição inicial: 5ª posição bras bas Preparação: Demi-seconde bras bas braços 1ª para 2ª posição	cabeça ¼ virada para fora
1-4	2 battement tendu devant	Braço mantém-se em 2ª posição durante o exercício
5-8	2 battement tendu ao lado	Cabeça ¼ virada para fora da barra Cabeça na frente
1-2 3-4	Petit retiré derrière	Cabeça pode acompanhar movimento das pernas, de- vant ¼ para fora, derrière ¼ para a barra
5-6	Petiti retiré devant	
7-8	Petit retiré derrière	
1-16	Plié estica/alonga	Cabeça ¼ virada para a barra
1-8	Recomeça iniciando atrás (reverse)	1ª posição
	Balance em sur le cou de pied devant (arrondi)	Cabeça inclinada para a barra, olhar sobre a mão de fora da barra

Notas: O Battement tendu é um exercício de rapidez e fortalecimento muscular, havendo um trabalho repartido do pé (dedos – ponta – dedos-fecha, ativando os adutores) desta forma o exercício objetiva o trabalho do petit allegro. Observa-se no exercício acima a dinâmica do jeté, (degagé com enveloppé sur le cou de pied), que também servirá para o trabalho do balloné ao centro. No enveloppé derrière ter em atenção a colocação correta do pé no cou de pied.

No battement tendu deve-se ter bastante atenção como o aluno está a fechar o pé, se este vem arqueado, ou com os dedos no ar, reforçar a ideia que todo o pé incluindo os dedos deverão passar corretamente pelo chão. A colocação correta da bacia é bastante importante de modo que a cintura não oscile durante o movimento. No battement tendu atrás deve-se ter especial atenção se o aluno está com a perna esticada no alinhamento correto, (por vezes, há alunos que cruzam demasiado o degagé, e outros que abrem de mais), bem como, ter em atenção ao controlo do en dehors no fechar e no abrir. O posicionamento correto do peso do corpo é bastante relevante, muitas vezes há alunos que têm o peso demasiado para trás.

Battement glissé

Música	Descrição	Observações
 6/8 1-2 3-4	Posição inicial: 5ª posição bras bas Preparação: Demi-seconde, bras bas Mãos na barra	Virado para barra cabeça ¼ virada para lado direito
	1-4 4 battement glissé direita 5-8 % esquerda 1-2 2 battement glissé direita 3-4 % esquerda 5-8 4 battement glissé alternado, direita esquerda 1-2 Degagé direita fecha 5ª posição em plié 3-6 3 relevés em 5ª posição 7-8 Degagé com perna esquerda fecha 1ª posição 1-24 Recomeça iniciando à esquerda	


Notas: este exercício foi criado no sentido de progressão e build up, tanto para o salto assemblé

como para o jeté, seja este en avant, de cotê ou ordinaire. A ação de fechar o battement glissé em plié, trabalha notoriamente a ação do assemblé (1 perna para 2 pernas) e a ação seguinte, do plié para glissé, trabalha a dinâmica do jeté.

Os braços mantidos em 2ª posição, servirão para fortalecer a cintura escapular de modo aquando o trabalho de saltos e pontas o aluno consiga manter uma postura correta da coluna e dos braços.

Neste exercício deveremos ter em atenção durante o degagé, fecha plié, em não perder o alinhamento do corpo, sobretudo a rotação da bacia, para que mais uma vez a zona da cintura e pernas não oscile. Um erro comum na execução é a dinâmica da ação do jeté, bem como a altura a que este deverá ser realizado.

Rond de jambe à terre

Música	Descrição	Observações
 1-4	Posição inicial: mão esq. na barra 5ª posição bras bas	bras bas cabeça ¼ virada para fora
	Preparação: Demi-seconde- bras bas	
1-2	Pas soutenu devant para 1/2 ponta	Braço mantém 2ª posição
3-4	Pas soutenu derrière para 1/2 ponta	
5	Degagé en fondu à la seconde	
6	Alonga	
7-8	Rond de jambe en dehors	
1-4	2 rond de jambe en dehors,	
		Braços bras bas -1ª-

5-6	Sobe para 5 ^a posição	5 ^a posição
7-8	Desce	Abrindo o braço em 2 ^a posição
1-16	Recomeça en dedans	braços em 5 ^a posição, e recupera
1-8	Full port de bras devant pés paralelos	

Nota: Neste exercício já existe uma progressão de pied plat para ½ ponta com a intenção de fortalecimento muscular, sobretudo para os tornozelos. O Pas soutenu é sem dúvida um exercício de build up para o assemblé, observa-se notoriamente a ação de fechar do assemblé (de uma perna para duas).


O rond de jambe, é um movimento bastante presente em movimentos de transição como, pas de basque, movimentos que exigem demi rond de jambe, como preparações para pirouette en dedans, posés piqué en dedans ou en dehors.

No rond de jambe en dehors ter em atenção se o aluno mantém o seu en dehors até chegar atrás, e no rond de jambe en dedans observar se o aluno consegue manter o en dehors, a partir da correta colocação da bacia.


No grand rond de jambe ter especial atenção a colocação da bacia e do trabalho correto das pernas.

É importante no final deste tipo de exercícios que acha um pequeno port de bras, de forma a alongar os músculos das pernas, para que não haja lesões.

Retirés

Música	Descrição	Observações
 4/4	Posição inicial: 1ª posição bras bas Preparação: 1-2 Demi-seconde bras bas 3-4 Mãos na barra	Virada para barra
	1 Petit retiré 2 Retiré 3 Petit retiré 4 Fecha 1-4 Repete com perna esquerda 1-4 % direita	
1-4	% esquerda	

Battement fondu

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: 5ª posição bras bas Preparação: demi-seconde bras bas	
1-2	Fondu devant sur le cou de pied	Mãos na cintura
3-&4	Battement fondu devant	
5-6	Fondu devant sur le cou de pied	Port bras 1ª-2ª voltando mão à cintura
7-&8	Battement fondu decoté	
1-4	Fecha para ½ ponta 5ª posição derrière	
5-7	Fica na ½ ponta	
8	Desce	
1-14	Reverse	
15-16	Vira para barra por couru	
1-4	Retiré devant	


Notas: Este exercício é realizado em meia ponta de modo a conseguir respeitar a evolução da barra, visto que no exercício anterior já foi introduzida a ½ ponta. O trabalho do Battement

fondu irá ajudar bastante no trabalho dos saltos nomeadamente para o reforço e preparação muscular do trabalho nas pontas. Este é um exercício onde podemos observar o trabalho de coordenação das pernas, no qual as duas pernas fletem e alongam ao mesmo tempo como se observa no petit jeté, no qual há uma troca de peso constante de uma para uma perna en fondu.

O trabalho de braços coordenado com o trabalho do Battement fondu (bras bas 1ª posição 2ª posição) será posteriormente utilizado, sendo colocado neste exercício exatamente por, na maioria dos saltos e relevés em ponta o trabalho passar por este port de bras, assim este trabalho prévio na barra irá ajudar a dar força e impulso ao salto bem como o reforço muscular das costas e colocação de braços no trabalho em pontas.

Um erro como é o aluno não conseguir executar o movimento simultâneo de fletir e alongar, bem como a correta colocação do joelho quando a perna abre. No battement tendu atrás ter bastante atenção à recuperação da colocação da bacia aquando do retorno a retiré en fondu.

Grand Battement


Música	Descrição	Observações
 <p>4/4 ----- Preparação braços 1^a-2^aposição 1-2 3-4</p>	<p>Posição inicial: 5^aposição, bras bas</p>	<p>bras bas cabeça ¼ virada para fora</p>
<p>1-8 &1-&2 &3-4 5-12 &1-&2 &3-4 1-16</p>	<p>2 Grand Battement devant 2 relevés em 5^aposição Demi détourné para barra 2 Grand Battement ao lado com perna esquerda 2 relevés em 5^aposição Demi détourné para o lado esquerdo Repete tudo iniciando à esquerda</p>	<p>Braço em 2^aposição Braço em 1^aposição Mãos na barra</p>

Notas: É importante alertar os alunos para que não dobrem o joelho de apoio, nem que deixem a pélvis sair do seu alinhamento correto.

O grand battement é um exercício que exige muito controlo tanto na subida como na descida da perna. Ter em atenção se o aluno faz uma boa utilização do deslizar do pé pelo chão de modo que não haja um descontrolo da bacia. Alertar para que o aluno não faça demasiado esforço sobre os músculos da coxa.

Centro- 2º ano

Port bras


Música	Descrição	Observações
 3/4 1-2 3-4	Posição inicial: 5ª posição croisé, perna direita à frente Preparação: Demi-seconde bras bas	
1-2 3-4 5-6 &7 8 1-6 1-6	Braços 1ª-2ª posição Fecha braço direito para 3ª posição, e abre 2ª % braço esquerdo Desce braços de 2ª para bras bas para 5ª posição Braços abrem para 2ª posição Balancé direita e esquerda Passo perna direita fecha 5ª posição subindo para ½ ponta balance	

7-8	Desce, braços 2ª posição bras bas	
1-22	Repete tudo a iniciar à esquerda	

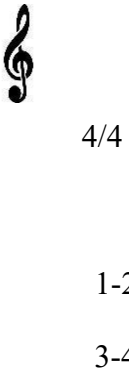
Notas: ter especial atenção durante a execução do port de bras, os alunos têm bastante tendência a encurtar este movimento. Alertar para a boa colocação da bacia e dos braços, para que haja e se observa um movimento em bloco de todo o corpo, fluído e não um movimento quebrado/ seccionado. Deverá haver um bom alinhamento e correta postura entre os braços pescoço e cabeça, bem como a coordenação destes.

mudança de direção, existe tendência para perder a boa colocação em 2ª posição. O exercício nos battement tendu com mudança de direção poderá ser realizado a 2 contagens, caso os alunos ainda não consigam manter uma postura correta.

Petit allegro


Música	Descrição	Observações
	<p>Posição inicial: 1ª posição en fase</p> <p>Preparação:</p> <p>1-2 Mãos 1ª posição cintura</p>	<p>Braços sempre em bras bas ou na cintura</p>
<p>1-4</p> <p>&</p> <p>1-4</p> <p>&1-4</p>	<p>4 Sobressaut em 1ª posição</p> <p>Echappé para 2ª posição</p> <p>4 Sobressaut em 2ª posição</p> <p>Fermé para paralelo 4 saltos a mudar a frente</p>	<p>Frente 1</p> <p>Frente 1</p> <p>Frente 2-3-4-1</p> <p>Braços de bras bas 5ª-2ª bras bas</p>

Allegro I

Música	Descrição	Observações
	<p>Posição inicial: 5ª posição</p> <p>Preparação:</p> <p>-</p> <p>1-2 Bras bas</p> <p>3-4</p> <p>Demi seconde</p>	


1-4	4 sobressauts	
5-8	4 gallops direita	
1-4	& esquerda	
5-6	Corridinha	
7-8	Passo assemblé em paralelo	

Walks


Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: diagonal, 5ª posição direita atrás Preparação: demi seconde bras bas	
1-3	3 walks en avant	Braços primeira posição
4-6	Alonga em degagé derrière, 1º arabesque	
1-3	3 walks en avant	Braços 1ª posição
4-6	Alonga em degagé derrière 2º arabesque	

Pontas

Exercício 1


Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: paralelo bras bar Preparação: mãos na barra	
1-16	4 rises em paralelo	
17-20	Plié / alonga	
1-8	2 x Plié 1/2ponta ponta estica	
1-4	Plié/ alonga	
5-8	Descansa	
1-16	4 rises em 1ªposição	
17-20	Plié /Alonga	


Exercício 2

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: paralelo bras bar Preparação: mãos na barra	
1-16	4 rises	
17-20	Dégagé devant transfere peso para a ponta dobrando o joelho	Perna di- reita
21-24	Estica e fecha	

1-24	Repete para a esquerda	O degagé será à lá se- conde
1-24	Repete em 1ª posição	


Exercício 3

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: paralelo bras bar Preparação: mãos na barra	
1-2	Rise	
1-16	4 Retirés alternados	
17-18	Desce	
1-4	Plié/ alonga	

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: paralelo bras bar Preparação: mãos na barra	
1-2	Rise	
1-16	4 Retirés alternados	

17-18	Desce	
1-4	Plié/ alonga	

Exercício 4

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: 1º posição bras bar Preparação: mãos na barra	
1-2	Rise	
1-4	Transfere o peso para perna direita, colocando o pé esquerdo em petit retiré derrière	
5-8	Retorna a 1ª posição en demi-pointe	
1-4	Transfere o peso para perna esquerda, colocando o pé direito em petit retiré derrière	
1-8	Repete 2 x	

Cool down

Posição inicial: pés paralelos, em face braços caídos ao lado do corpo, cabeça em baixo.

4x sobe braços ao lado do corpo e relaxa, elevando o queixo

Desce até estar de cócoras, vertebra por vertebra


4 x Mãos no chão alonga e estica as pernas

Apêndice S


Aula de 1º ano II

Barra de chão


Exercício 1

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: sentadas no chão costas direitas, pernas e pés juntos e esticados à frente	Lado direito inicia sempre
1-2	Retiré estica	Mãos ao lado do corpo, tocando ligeiramente no chão
3-4	Pé flex e pointe	
1-4	Repete tudo com esquerda	
1-2	Duas pernas flete os joelhos ao peito e estica	
3-4	Pé flex e pointe	
5-8	Repete	
1-16	Repete tu começando à esquerda	


Exercício 2

Música	Descrição	Observações
	Deitados de barriga para baixo	Braços em segunda posição tronco fora do chão
1-2 3-4 5-8 1-2 3-4 1-8 1-16	Joelho dobra levando o pé ao rabo e estica Pé flex e point Repete 2 Joelhos fletem levando os pés ao rabo e estica 2 pés flex and point Descansa Repete tudo a iniciando com o lado esquerdo	Inicia com perna direita

Exercício 3


Música	Descrição	Observações
	Deitados de lado em primeira posição	
<p style="text-align: center;">1-2</p> <p style="text-align: center;">3-8</p> <p style="text-align: center;">1-8</p> <p style="text-align: center;">1-4</p> <p style="text-align: center;">5-8</p> <p style="text-align: center;">1-24</p>	<p style="text-align: center;">Sobe retiré en dehors</p> <p style="text-align: center;">3x Turn en dedans e en dehors</p> <p style="text-align: center;">Pulsações com retiré en dehors</p> <p style="text-align: center;">4 grand battements à lá seconde</p> <p style="text-align: center;">Descansa e troca de lado</p> <p style="text-align: center;">Repete tudo à esquerda</p>	<p style="text-align: center;">Puxar retiré acima do joelho em direção ao ombro</p> <p style="text-align: center;">No retorno pé flex</p>

Exercício 4


Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: Grand battement de kniaseff, deitados no chão de barriga para cima	
1-4 5-8 1-8	4 x Retiré grand battement devant Descansa e troca a perna Repete com esquerda 4 Retiré grand battement devant	Lado direito

Barra

Exercício 1


Música	Descrição	Observações
	De frente para a barra pés em 6 ^a posição	
1-8	2 rises	
1-4	Plié ½ ponta estica desce	
5-8	Reverse	
1	Rise	
2-8	Caminhar alternando 1/2ponta ponta	
1-2	Junta e desce	
3-8	Retira mãos na barra e alonga	

Exercício 2

Música	Descrição	Observações
	1ª posição de frente para barra	
1-2	Dégagé devant	
3-4	pé flex and point	
5-6	fecha	
7-8	alonga	
1-2	Dégagé à lá seconde,	
3-4	pé flex and point	
5-6	fecha	
7-8	alonga	
1-16	Repete à esquerda	


Notas: Neste exercício será importante dar ênfase ao uso dos dedos dos pés no chão, fazendo o movimento dedos ponta, dedos fecha bastante visível, e fazendo bom uso do deslizar todo o pé no chão sem que se levantem os dedos ou se arqueie o arco do pé.

Exercício 3

Música	Descrição	Observações
	1ª posição de frente para barra	
1-2	Degagé devant	
3-4	Turn in and out	
5-6	Fecha	
7-8	Alonga	
1-2	Degagé à lá seconde	
3-4	Turn in and out	
5-6	Fecha	
7-8	Alonga	
1-16	Repete à esquerda	


--	--	--

Plié


Música	Descrição	Observações
	<p>Posição inicial: Frente para barra</p> <p>Preparação:</p> <p>1-4 mãos na barra, degagé segunda posição</p> <p>5-8 Alonga coloca</p>	

1-8	2 pliés em 2 ^o posição	
1-8	Port bras ao lado direito	
8-16	Port bras ao lado esquerda	
1-4	Degagé fecha 1 ^a posição	
5-8	Alonga	
1-8	2 pliés em 1 ^a posição	
1-4	Port bras en avant uper back	
5-8	Rise e desce	


Battement tendu

Música	Descrição	Observações
 1-4	Posição: 1ª posição virado para barra Preparação: mãos na barra	
1-4 5-8 1-8 1-8 1-24 1-24	Degagé para 2ª desce calcanhar Fecha 1ª posição arrastando o pé Repete 2 battement tendu à lá seconde Repete tudo à esquerda Repete tudo devant	Perna direita


Battement glissé

Música	Descrição	Observações
 1-4	Posição: virado para barra Preparação: mãos na barra	
1-3 &4 1-3 &4 1-2 3-4 1-4	3 battement glissé direita Plié longa 3 battement glissé esquerda Plié longa 2 battement glissé direita 2 battement glissé esquerda 4 battement glissé alternando as pernas	

Battement Fondu


Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: 5ª posição bras bas Preparação: demi-seconde bras bas	
1-2	Fondu devant sur le cou de pied	Mãos na cintura
3-&4	Battement fondu devant	
5-6	Fondu devant sur le cou de pied	Port bras 1ª-2ª voltando mão à cintura
7-&8	Battement fondu decoté	
1-4	Fecha para ½ ponta 5ª posição derrière	
5-7	Fica na ½ ponta	
8	Desce	
1-14	Reverse	
15-16	Vira para barra por couru	
1-4	Retiré devant	

Adagio


Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: primeira posição frente para a barra Preparação: 1ª posição mãos na barra	Inicia com lado direito
1-16 1-8 1-24	2 developpé devant Port bras de coutê Repete ao lado esquerdo	

Centro

Port bras


Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: primeira posição en face, bras bas Preparação: demi seconde bras bas	Inicia com lado direito
1-4 5-8 1-4 5-8	Braço direito por 1 ^a -5 ^a -2 ^a , brasbas % braço esquerdo Dois braços por 1 ^a , 5 ^a .2 ^a bras bas %	Cabeça acompanha movimento dos braços

Battement tendu with Transfer of weight

Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: primeira posição en face, bras bas Preparação: 1ª posição mãos na cintura	Inicia com lado direito
1-4 5-8 9-12 1-4 5-8 9-12	2battement tendu à lá seconde Degagé à lá seconde, posa calcanhar transfere o peso para a outra perna e fecha 1ª posição Degagé à lá seconde, posa calcanhar transfere o peso para a outra perna, fecha 1ª posição 2battement tendu à lá seconde Degagé à lá seconde (perna direita) temps lié, fecha 1ª Degagé à lá seconde (perna esquerda) temps lié, fecha 1ª	Direta para esquerda Esquerda para direita

--	--	--

Petit allegro

Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: primeira posição en face, bras bas Preparação: 1ª posição mãos na cintura	Inicia com lado direito

1-4	4 saltos em 1ª posição	
&	Echappé	
5-8	4 saltos em 2ª posição	
&1	Ferme	

Da Diagonal: Gallops en avant, de coutê, passo polka, skips e temps levé em Retiré.

Cool down:

Posição inicial: pés paralelos, en face braços caídos ao lado do corpo, cabeça em baixo.

4x sobe braços ao lado do corpo e relaxa, elevando o queixo


Desce até estar de cócoras, vertebra por vertebra

4 x Mãos no chão alonga e estica as pernas


Apêndice T- Aula de 2º Ano II

Barra de chão:


Exercicio 1

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: sentadas no chão costas direitas, pernas e pés juntos e esticados à frente	Lado direito inicia sempre
1-2	Retiré estica	Mãos ao lado do corpo, tocando ligeiramente no chão
3-4	Pé flex e pointe	
1-4	Repete tudo com esquerda	
1-2	Duas pernas flete os joelhos ao peito e estica	
3-4	Pé flex e pointe	
5-8	Repete	
1-16	Repete tu começando à esquerda	


Exercicio 2

Música	Descrição	Observações
	Deitados de barriga para baixo	Braços em segunda posição tronco fora do chão
1-2 3-4 5-8 1-2 3-4 1-8 1-16	Joelho dobra levando o pé ao rabo e estica Pé flex e point Repete 2 Joelhos fletem levando os pés ao rabo e estica 2 pés flex and point Descansa Repete tudo a iniciando com o lado esquerdo	Inicia com perna direita

Exercício 3


Música	Descrição	Observações
	Deitados de lado em primeira posição	
1-2	Sobe retiré en dehors	<p>Puxar retiré acima do joelho em direção ao ombro</p> <p>No retorno pé flex</p>
3-8	3x Turn en dedans e en dehors	
1-8	Pulsações com retiré en dehors	
1-4	4 grand battements à lá seconde	
5-8	Descansa e troca de lado	
1-24	Repete tudo à esquerda	

Exercício 4


Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: Grand battement de kniaseff, deitados no chão de barriga para cima	
1-4 5-8 1-8	4 x Retiré grand battement devant Descansa e troca a perna Repete com esquerda 4 Retiré grand battement devant	Lado direito

Barra


Exercício 1

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: paralelo viradas para barra Preparação: mãos na barra	
1-2	Rise	
1-4	½ ponta ponta alternado	
5-6	Junta e desce	
7-10	2x Plié ½ ponta ponta desce	
11-14	½ ponta pliés desce calcanhares alonga	
15-18	2 rises	

Exercício 2


Música	Descrição	Observações
	De frente para a barra pés em 6 ^a posição	
1-8	2 rises	
1-4	Plié ½ ponta estica desce	
5-8	Reverse	
1	Rise	
2-8	Caminhar alternando 1/2ponta ponta	
1-2	Junta e desce	
3-8	Retira mãos na barra e alonga	

Exercício 3


Música	Descrição	Observações
	1ª posição de frente para barra	
1-2	Degagé devant	
3-4	pé flex and point	
5-6	fecha	
7-8	alonga	
1-2	Degagé à lá seconde,	
3-4	pé flex and point	
5-6	fecha	
7-8	alonga	
1-16	Repete à esquerda	

Notas: Neste exercício será importante dar ênfase ao uso dos dedos dos pés no chão, fazendo o movimento dedos ponta, dedos fecha bastante visível, e fazendo bom uso do deslizar todo o pé no chão sem que se levantem os dedos ou se arqueie o arco do pé.


Exercício 4

Música	Descrição	Observações
	1ª posição de frente para barra	
1-2	Degagé devant	
3-4	Turn in and out	
5-6	Fecha	
7-8	Alonga	
1-2	Degagé à lá seconde	
3-4	Turn in and out	
5-6	Fecha	
7-8	Alonga	
1-2	Degagé derrière	
3-4	Turn in and out	
5-6	Fecha	
7-8	Alonga	
1-16	Repete à esquerda	


Exercício 5

Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: 1ª posição Preparação: Mãos barra	Virado para barra
1-2 3-4 5-6 7-8 9-16 1-16	Degagé devant flex Fondu estica Estica e fecha alonga Repete ao lado Repete com perna esquerda	


Plié

Música	Descrição	Observações
	<p>Posição inicial: 1ª posição bras bas, mão esquerda na barra</p> <p>Preparação: 1ª, 2ª</p>	
1-2	Plié/ alonga	Bras bas, 1ª posição
3-4	Plié / alonga	1ª, 2ª posição
5-8	Rise / desc	Mantem 2ª posição
9-12	Grand plié	Alonga, bras bas
1-12	% 2ª posição	
1-12	% 5ª posição	


Battement tendu

Música	Descrição	Observações
	<p>Posição inicial: 1ª posição bras bas, mão esquerda na barra</p> <p>Preparação: 1ª, 2ª</p>	
1-4	2 battement tendu devant	Ao lado- primeiro battement tendu fecha atrás
5	Degagé devant	
&6	2x ponté	
7-8	Fecha	
1-8	% ao lado	
1-8	% atrás	


Battement Glissé

Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: 5ª posição, direita à frente, de frente para barra Preparação: mãos na barra	
1-2 3 4 1-4 1-4	2 battement glissé a fechar à frente Battement glissé fecha atrás com plié Alonga % lado esquerdo % reverse	


Battement fondu

Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: bras bas 5ª posição, direita à frente, mão esquerda na barra Preparação: demi seconde bras bas	
1	Fondu devant	1ª posição
2	Estica, ficando em petit retiré devant	
3-6	Battement fondu devant e fecha	Abre 2ª posição e fecha bras bas
7-8	Alonga	Portbras 1ª, 2ª posição
1-8	% ao lado, fechando atrás	
1-8	% atrás	


Rond de jambee

Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: bras bas 5ª posição, direita à frente, mão esquerda na barra Preparação: demi seconde bras bas	
1	Plié	
2	Dégagé devant	1ª posição
3-4	Rond de jambee en dehors en fondu	Abre 2ª posição
5-8	Alonga	Mantém braço em 2ª posição
1-4	2 rond de jambe en dehors	
5	Passé pas terre en fondu devant	
6	Posé pique to demi pointe 5ª posição	Bras bas, 1ª posição
7-8	Desce	Abre 2ª posição bras bas
1-2	Simple port bras	
3-4	Port bras en avant	Por 5ª posição abrindo para 2ª posição
5-6	Recupera	
7-8	Alonga	Bras bas
1-4	Retiré devant	1ª posição
5-8	Balance	
1-24	% en dedans	

Grand battement


Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: bras bas 5ª posição, direita à frente, mão esquerda na barra	
1-2	Preparação:	
3-4	demi seconde bras bas	
	1ª, 2ª posição	
1-8	2 grand battement devant	
1-4	Relevé retiré devant	Fecha braço 1ª posição
5-8	Desce /alonga	Abre 2ª posição
1-8	2 grand battement à lá seconde	Fecha o 1º atrás
1-4	Relevé retiré passé derrière	Fecha braço 1ª posição
5-8	Desce / alonga	Abre 2ª posição
1-8	2 grand battement atrás	
1-4	Relevé retiré passé devant	Fecha braço 1ª posição
5-8	Desce alonga	Abre 2ª posição

Adagio


Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: bras bas 5ª posição, direita à frente, mão esquerda na barra Preparação: demi seconde bras bas	
1-16 1-8 1-4 5-8 1-16	2 battement lent devant Port bras en avant Courous virando para barra 1ª posição Alonga 2 battement lent à lá seconde	

Centro


Port de bras

Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: bras bas 5ª posição, direita à frente croisé Preparação: demi seconde bras bas	
1-2	Chassé en avant	Braços 1ª posição - 2º arabesque
3-4	Alonga para segundo arabesque	Transfere o peso para perna da frente croisé, degagé derrière
5-6	Abre braços 2ª posição	
7-8	Fecha 5ª posição bras bas	
1-2	Chassé à lá seconde,	Braços 1ª posição
3-4	Alonga transferindo peso para perna direita	
5-6	Abre braços 2ª posição	fica em degagé à lá seconde, braços em 4ª posição alongé
7-8	Fecha 5ª posição bras bas, perna esquerda à frente croisé	
1-16	% iniciando ao lado esquerdo	


Preparação para pirouette en dedans

Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: bras bas 5ª posição, direita à frente croisé Preparação: demi seconde bras bas	
1-2 3-4 5-6 7-8 1-8 1-16	Battement tendu devant Degagé para 4ª posição alongé Relevé retiré passé devant Desce 5ª posição perna esquerda a frente, croisé % iniciando ao lado esquerdo % repete tudo	Braços em 1ª posição Braços em 3ª posição direito à frente Braços em 1ª posição Virando 1/4

Walks

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: diagonal, 5ª posição direita atrás	
1-2	Preparação: demi seconde bras bas	
1-3	3 walks en avant	Braços primeira posição
4-6	Alonga em degagé derrière, 1º arabesque	
1-3	3 walks en avant	Braços 1ª posição
4-6	Alonga em degagé derrière 2º arabesque	

Petit allegro


Música	Descrição	Observações
 1-2	Posição inicial: bras bas 5ª posição, direita à frente croisé Preparação: demi seconde bras bas	
1-3 4 1-3 7-8 1-4 5-8	3 sobressauts em 5ª posição Changement, para frente 6 3 sobressauts em 5ª posição Changement para frente 5 2 Echappé Fermé Alonga	Braços em bras bas

Diagonal:


- Sissone fermé en avant primeiro arabesque
- Temps levé em arabesque, chassé para quarta alongé

Pontas

Exercício 1


Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: paralelo bras bar Preparação: mãos na barra	
1-16	4 rises em paralelo	
17-20	Plié / alonga	
1-8	2 x Plié 1/2ponta ponta estica	
1-4	Plié/ alonga	
5-8	Descansa	
1-16	4 rises em 1ª posição	
17-20	Plié /Alonga	

Exercício 2


Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: paralelo bras bar Preparação: mãos na barra	
1-16	4 rises	
17-20	Degagé devant transfere peso para a ponta dobrando o joelho	

21-24	Estica e fecha	Perna di- reita
1-24	Repete para a esquerda	
1-24	Repete em 1ª posição	
		O degagé será à lá se- conde


Exercício 3

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: paralelo bras bar Preparação: mãos na barra	
1-2	Rise	
1-16	4 Retirés alternados	
17-18	Desce	
1-4	Plié/ alonga	

Exercício 4

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: paralelo bras bar Preparação: mãos na barra	
1-2	Rise	
1-16	4 Retirés alternados	
17-18	Desce	
1-4	Plié/ alonga	

Exercício 5

Música	Descrição	Observações
	Posição inicial: 1º posição bras bar Preparação: mãos na barra	
1-2	Rise	
1-4	Transfere o peso para perna direita, colocando o pe esquerdo em petit retiré derrière	
5-8	Retorna a 1ª posição en demi-pointe	
1-4		

1-8	Transfere o peso para perna esquerda, colocando o pé direito em petit retiré derrière Repete 2 x	
-----	---	--

Cool down

Posição inicial: pés paralelos, em face braços caídos ao lado do corpo, cabeça em baixo.

4x sobe braços ao lado do corpo e relaxa, elevando o queixo

Desce até estar de cócoras, vertebra por vertebra

4 x Mãos no chão alonga e estica as pernas

Apêndice U

Diário de Bordo

Fase 1	
Observação estruturada	
Data:	4 de novembro 2024
Objetivo:	Início da observação estruturada. Pretendia-se avaliar a postura, coordenação, colocação da bacia e ativação do <i>core</i> .
Descrição e reflexões:	Durante esta primeira sessão, observei uma turma motivada e com bom comportamento. A maioria das alunas demonstrou consciência corporal razoável, embora com dificuldades no controlo da rotação externa e colocação dos pés (muitos casos de pronação). Foi também notória a hiperextensão de joelhos em algumas alunas, o que compromete o alinhamento postural. Usei grelhas de observação para registar padrões técnicos iniciais. O feedback verbal da professora titular realçou a necessidade de introduzir trabalho de barra de chão.

Sessão 1	
Observação estruturada	
Data :	11 de novembro 2024
Objetivo:	avaliar a postura, coordenação, colocação da bacia e ativação do <i>core</i> .

<p>Descrição e reflexões:</p>	<p>Início de aula barra de chão idêntica nas duas turmas.</p> <p>A aula começou com uma série de exercícios de aquecimento no chão, que incluíram alongamentos da coluna, exercícios de flexão e extensão de pernas esticadas à frente, fortalecimento muscular (como dorsais a par, onde uma colega segura as pernas da outra enquanto esta executa o exercício), grand battement devant e derrière deitadas no chão, e alongamentos em 2ª posição. Os conteúdos abordados na aula foram apropriados para o nível das alunas, muitas das quais iniciaram o ballet em setembro de 2024. Os exercícios realizados incluíram pliés, battement tendu, battement jeté, rond de jambe, sautés, gallops, pony trots, pony gallops, emboités, skips, temps levé en dehors e assemblé.</p> <p>Momento de discussão em grupo com a turma de 2ºano. Foram distribuídas sapatilhas de ponta às alunas, que as experimentaram de forma a se ver qual se adequava melhor a cada tipo de pé. Neste momento foi ensinado às alunas a costurar corretamente as fitas e os elásticos nas sapatilhas de ponta.</p>
<p>Análise dos exercícios e correções comuns nas duas turmas:</p>	<ul style="list-style-type: none">• pliés, foi observada a pronação dos pés em algumas alunas, o que compromete a posição dos joelhos e pode resultar em lesões a longo prazo.• battement tendu a 8 tempos, algumas alunas levantaram os dedos dos pés ao fechar, e no battement tendu derrière, houve desatenção à colocação da bacia, fazendo com que a perna de trabalho ficasse em en dedans.• battement jeté, não se verificou a execução correta do movimento. Muitas alunas elevaram as pernas em excesso e perderam o alinhamento da bacia, sem uma acentuação

	<p>clara do movimento, tanto em direção externa quanto interna.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rond de jambe, novamente observou-se a pronação dos pés e a perda da colocação adequada da bacia e do tronco.
--	---

Fase 1	
Observação estruturada	
Data :	18 de novembro 2024
Objetivo:	Início da observação estruturada. Pretendia-se avaliar a postura, coordenação, colocação da bacia e ativação do <i>core</i> .
Descrição e reflexões:	<p>Durante esta primeira sessão com a turma de 2ºano, observei uma turma envergonhada, com bom comportamento. A maioria das alunas demonstrou consciência corporal razoável, embora com dificuldades no controlo da rotação externa e colocação dos pés (muitos casos de pronação). Foi também notória a hiperextensão de joelhos em algumas alunas, o que compromete o alinhamento postural. Usei grelhas de observação para registar padrões técnicos iniciais. O feedback verbal da professora titular realçou a necessidade de introduzir trabalho de barra de chão.</p> <p>Em comparação a turma de 1º ano é mais homogénea, a maioria das alunas possuem noções básicas de colocação. Turma bastante ativa, conversadora e participante em aula.</p>
Fase 1	

Observação estruturada	
Data:	25 de novembro 2024
Objetivo:	avaliar a postura, coordenação, colocação da bacia e ativação do <i>core</i> , concentração, musicalidade
Descrição e reflexões:	<p>Turma de 2º ano com dificuldade em decorar os exercícios, dificuldade na musicalidade.</p> <p>Denota-se uma melhoria na correção da postura, no entanto os membros superior e cintura pélvica continuam com colocação incorreta (professor titular interrompe aula para falar na colocação dos membros superiores).</p> <p>Turma de 1º ano, bastante conversadora, apresentam melhorias a cada semana, maioria dos alunos tem os exercícios decorados e possui musicalidade.</p>
Análise dos exercícios e correções comuns as duas turmas:	<ul style="list-style-type: none"> • Battement tendu, reforço na correção da execução deste, os dedos dos pés continuam a levantar na ação de fechar. • Battement glissé- ausência de dinâmica no movimento, ausência do uso dos dedos dos pés pelo chão. Professor alerta para a correta distribuição do peso. • Rond de jambee, alunas recebem correções antecipadas, para realização deste.

Fase 2

Participação acompanhada

Data :	2 dezembro
Duração:	3horas
Objetivo:	Avaliação às competências técnicas
Descrição e reflexões:	<p>Os alunos foram avaliados por um júri, no qual fui convidada a participar, tendo tido uma participação ativa na avaliação. Foi-me possível assistir à avaliação dos alunos bem como participar na avaliação dos alunos, sendo ainda possível dar o meu parecer na prestação dos alunos. A professora titular deu uma pequena introdução, no qual explicou que existe muito vocabulário que ainda não aprenderem, pois, a turma possui muitas alunas novas que iniciaram em setembro pela primeira vez a técnica clássica. Assim, decidi fazer um trabalho mais específico não tendo introduzido alguns exercícios que por norma neste ano já seriam objeto de avaliação. Em comparação às aulas anteriores, as alunas mostraram pela primeira vez um bom empenho, esforçaram-se bastante de forma a terem uma ótima prestação. Aplicaram as correções que tinham sido alertadas em aula, mostraram conhecimento da técnica, e souberam executar os exercícios todos propostos. A avaliação é realizada por professores da escola e/ou convidados, a avaliação é filmada para registos e consulta posterior. No fim da avaliação cada um dos professores e convidados faz uma breve apreciação do que viu felicitando os alunos pela prova. A professora Paula realça o que a prof Carina referiu no início:</p> <ul style="list-style-type: none">• As alunas têm capacidade para fazer uma evolução rápida

- As aplicações das correções exigidas em aula foram visíveis, porém foram correções que já podiam ter sido realizadas em aula. Quer isto dizer que, as alunas no teste mostraram conhecimentos, no entanto em aula não os têm aplicado.
- Algumas alunas mostraram uma má postura em aula, o que depois foi conversado individualmente.

Fase 2

Participação acompanhada

Data :	16 dezembro
Duração:	Bloco de 90min. + Bloco 75min Total: 2horas.45min
Objetivo:	Início da participação acompanhada com introdução de exercícios de barra de chão.
Descrição e reflexões:	<p>Conduzi a primeira parte da aula com uma sequência de mobilização da coluna, exercícios de point and flex e ativação abdominal. As alunas reagiram bem, embora algumas demonstrassem baixa resistência abdominal e falta de concentração. A professora titular interveio pontualmente para ajustar tempos musicais (passagem de plié de 2 para 4 tempos), o que melhorou a execução geral. Notei que a aluna Flávia, apesar de ter iniciado o ballet este ano, revelou rápida evolução e boa consciência corporal, o que mostra o valor da repetição dos exercícios.</p> <p>Foi-me possível aplicar vários dos exercícios que tinha proposto. No entanto a aula teve de ser bastante alterada.</p> <p>Em conversa com a professora titular alguns dos exercícios estavam demasiados exigentes ao nível das contagens sobretudo para o 5 ano.</p> <p>O estúdio encontrava-se bastante frio, devido a avaria no sistema de aquecimento o que dificultou bastante a prestação das alunas.</p>

Fase 2 totalizou 11horas

Participação acompanhada	
Data :	6 janeiro
Duração:	Bloco de 90min. + Bloco 75min Total: 2horas.45min
Objetivo:	Consolidação da sequência de barra de chão e observação da aplicação das correções posturais.
Descrição e reflexões:	<p>A aula começou com 15 minutos de barra de chão, reforçando a mobilização da cintura pélvica, point and flex e ativação abdominal. As alunas estão mais recetivas ao trabalho no chão, mas ainda há alguma resistência em manter o foco por períodos prolongados. A aluna Iara demonstrou fragilidade na estabilidade dos tornozelos e dificuldade em manter o en dehors. As instruções verbais foram complementadas com demonstrações físicas e uso do espelho. A colocação dos braços melhorou, mas a respiração e o controlo do centro corporal ainda precisam de ser reforçados. A barra teve uma duração de 30 a 45 minutos, prolongando-se por mais tempo devido a correções e repetição dos exercícios. A aula de 2º ano teve duração de 1h15min excepcionalmente, devido a uma situação de lesão numa outra turma, tendo a professora titular e a diretora pedagógica serem obrigadas a deixar-me com as duas turmas.</p>

- As alunas responderam de forma positiva a aula dada, foram realizados todos os exercícios propostos, com adição se exercícios de centro.
- A Aula foi assistida pelas alunas do 1ºano
- A aula teve como foco o trabalho dos dedos dos pés no chão, bem como à postura correta, apresentação e modo de estar na aula
- Foi realizado trabalho de centro port bras relevantes em 5ª posição, sautés em paralelo e 1ª posição, sobressauts em 5ª posição.
- Foi realizado um petit allegro, que incluía sobressauts, gallops en avant, corridas em ½ ponta e assemblé em paralelo.
- Relaxamento.

Foi possível fazer bastantes correções pois os alunos estavam a corresponder às exigências pedidas, estando entusiasmados com a aula.

A aula do bloco seguinte, foi dada em conjunto com o 2ºano, excepcionalmente, devido ao problema grave ocorrido durante a aula de contemporâneo. (as alunas de 2º ano tiveram de realizar aula de TDC novamente)

Foi realizado aquecimento e a barra prevista, as alunas responderam rapidamente aos exercícios não tendo sido possível fazer correções específicas a cada aluno, pois estavam duas turmas em aula, incluindo alunas que não conhecia.

	<p>A aula teve continuidade com a professora titular, as alunas dos dois anos ensaiaram em conjunto para a apresentação de fevereiro. A <i>coreografia</i> de grupo do 2ºano, é composta por gallops endfolding skips, corridinhas, possui vários momentos de trocas em grupo.</p> <p>1º ano- movimentos de heel/ toes with gallops, exercício muitas vezes executados em técnica de carácter, skips em roda de mão em mão, gallops, roda inglesa.</p>
--	--

Fase 2	
Participação acompanhada	
Data:	13 janeiro
Duração:	Bloco de 90min. + Bloco 75min Total: 2horas.45min
Objetivo:	Aperfeiçoamento da técnica de barra e preparação gradual para exercícios com sapatilhas de pontas.
Descrição e reflexões:	Introduzi exercícios de relevé e transferências de peso em meia-ponta, com foco no alinhamento da coluna e colocação da bacia. A aluna Raquel apresentou boa resposta ao feedback, mas demonstrou dificuldade de coordenação e baixa re-

	<p>sistência nos tornozelos e joelhos. A aluna Isabella revelou evolução significativa, embora tenha oscilado entre momentos de atenção e distração. Observou-se melhoria na qualidade do retiré, com maior controle do <i>core</i> e colocação da bacia. Foi necessária atenção específica às contagens musicais — alguns exercícios foram adaptados de 2 para 4 tempos para permitir melhor execução.</p> <p>A barra foi um pouco mais longa que o esperado, visto que houve necessidade para várias correções e repetições.</p>
--	--

Fase 2	
Lecionação Supervisionada	
Data:	20 janeiro
Duração:	Bloco de 90min. + Bloco 75min Total: 2horas.45min
Objetivo:	Aperfeiçoamento da técnica de barra e preparação gradual para exercícios com sapatilhas de pontas.
Descrição e reflexões:	Início de aula aquecimento com fortalecimento muscular e alongamentos, A aula iniciou com uma breve conversa sobre a importância da correta colocação do corpo, alinhamento da bacia e das costas, e como es-

ses aspetos influenciam o trabalho de en dehors, protegendo os joelhos e tornozelos. Também se discutiu a importância do uso adequado dos dedos dos pés no chão, destacando como a distribuição do movimento entre os dedos e a ponta do pé contribui para o aprimoramento técnico e fortalecimento muscular, essencial para o trabalho de pontas. Seguiu-se com os exercícios de chão, onde procuramos aplicar de forma consciente os conceitos discutidos na conversa. Durante a barra, as alunas demonstraram uma maior consciência sobre a colocação do corpo e estiveram mais atentas a esse aspecto. Elas responderam de maneira positiva às correções e, ao serem corrigidas verbalmente, foram capazes de executar os exercícios corretamente. Durante o aquecimento, foram realizados exercícios no chão, incluindo rotação da bacia com respirações, exercícios para o upper back, point and flex e abdominais, com duração de 10 minutos. Foram feitas correções em relação à postura, como manter as costas direitas, relaxar os ombros e realizar o movimento de point and flex corretamente, distribuindo bem o peso entre os dedos e a ponta dos pés. Também se enfatizou a execução do movimento de retiré en dedans para en dehors, com a orientação de manter o calcanhar fora do chão ao esticar a perna até retornar à posição inicial. No alongamento lateral, as alunas foram instruídas a manter a anca oposta no chão para garantir a eficácia do alongamento. Na barra, o trabalho de ponta e meia-ponta foi abordado, dando ênfase ao uso correto dos pés, incluindo a realização de pequenos movimentos circular com os dedos dos pés. As alunas responderam positivamente aos exercícios da barra e demonstraram conhecimento dos exercícios. Estando alguns exercícios memoriza-

dos facilitou a realização de correções mais promenorizadas. No entanto, ainda há dificuldade em executar o grand plié na quinta posição de forma correta. A colocação dos braços durante os exercícios também foi um ponto a ser reforçado, visto que a colocação do braço em 2ª posição fica por vezes esquecida. Durante o exercício de battement tendu derrière, observou-se que muitas alunas não estavam a usar o pé de maneira correta ao fechar o movimento. As correções focaram-se assim na posição correta da bacia e da perna de apoio, já que frequentemente as alunas relaxavam a perna de apoio ou a deixavam en dedans. Foi necessário realizar várias correções ao longo da barra para reforçar a postura correta do corpo. No battement glissé, embora o exercício tenha sido memorizado, as alunas ainda não executavam o movimento com a dinâmica adequada. Nos 45 minutos restantes da aula, a professora titular conduziu o ensaio para a apresentação marcada para o dia 24 de janeiro. A coreografia está finalizada e as alunas têm recebido diversas correções técnicas e performativas. A maior dificuldade tem sido memorizar as correções feitas. Em relação ao grupo do 5º ano, a aula também começou com uma conversa sobre a correta colocação do corpo, alinhamento da bacia e das costas, e como isso contribui para o trabalho de en dehors. As alunas demonstraram maior consciência sobre esses aspetos, o que ajudou a melhorar a execução dos exercícios na barra. Elas reagiram positivamente às correções e, ao serem corrigidas verbalmente, conseguiram implementar as mudanças de forma eficaz.

Fase 2	
Lecionação Supervisionada	
Data:	27 janeiro
Duração:	Bloco de 90min. + Bloco 75min Total: 2horas.45min
Objetivo:	Aperfeiçoamento da técnica de barra e preparação gradual para exercícios com sapatilhas de pontas.
Descrição e reflexões:	<p>Aula iniciou as 10.15, iniciamos com uma pequena conversa a abordar a postura correta do corpo, a rotação da bacia o uso dos dedos dos pés, e colocação do pé nos retirés e petit retirés. A conversa antes do trabalho serve para que os alunas estejam com consciência do trabalho que irão realizar com o corpo. Assim seguimos para o trabalho no chão, que foi realizado com maior consciência do corpo e do movimento. O trabalho de barra, foi realizado sempre com correções antes do exercício de modo a prevenir possíveis erros, a aula em si teve bastantes correções juntamente com a professora titular. Foi dado tempo as alunas para pensarem nos seus corpos, deixando-as observar a colocação do corpo no espelho e explorarem como aplicar de forma consciente as correções. Após a barra as alunas realizaram trabalho de pontas com a professora titular. No primeiro exercício de barra alertar para a colocação dos tornozelos, pois no trabalho de pontas não se verifica essa consciência. A colocação na barra é um ponto a apontar devido a distribuição correta do</p>

peso, no geral as alunas estão muito em cima da barra. como muitas das alunas não têm força nos pés e tornozelos, ou pés com muito cou de pied, acabam por se apoiar mais na barra de forma a não ter o peso todo nos pés. É necessário fazer um exercício de relevés em petite retire, para fortalecer os tornozelos. Verifica-se durante o trabalho de pontas que as alunas precisam de trabalho de fortalecimento sobretudo nos músculos que envolvem a articulação do tornozelo, é também necessário fazer exercícios para proteger a articulação do joelho. 5º ano Início da aula no chão introdução do trabalho de battement tendu no chão sobretudo ao lado. Responderam bem melhor à aula, estando bastante disponíveis. Corrigiram rapidamente os erros apontados, mostraram conhecimento de alguns dos exercícios da barra, decoraram alguns exercícios. será essencial manter a mesma aula durante certo período de tempo, de forma que as alunas consigam consolidar os exercícios e adquirir conhecimento consciente da colocação e postura correcta do corpo. Relembrando que, muitas das alunas só iniciaram a técnica de dança clássica em setembro 2024. Após a barra estar decorada e minimamente consolidada, irei iniciarei um trabalho de fortalecimento muscular mais específico, com exercícios de chão mais exigentes. Até agora os exercícios de chão tem sido maioritariamente de trabalho de pés e articulação do tornozelo, que acaba por também trabalhar os músculos do *core* e cintura pélvica, bem como *upper back*, e alongamento da coluna. O trabalho de pés refletiu-se essencial devido ao não uso do pé pelo chão, sobretudo dos dedos dos pés. Este também ajuda ao fortalecimento dos tornozelos essencial ao trabalho de pontas. Com os exercícios da barra consolidados po-

	<p>derei perder tempo extra de aula em trabalho de fortalecimento muscular o que irá ajudar na introdução às pontas bem como ao ganho de movimento mais consciente. Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ponte invertida • Pliés em primeira, deitados no chão • Battement tendu com pé flex, sentados • Sentados de joelhos rotação pélvica • A par, dorsais com port bras
--	--

Fase 3	
Lecionação Supervisionada	
Data:	3 fevereiro
Objetivo:	foco em fortalecimento e progressão técnica
Descrição e reflexões:	<p>Estruturei a aula em três blocos: barra de chão (15min), barra (30 a 40 min), centro restante tempo de aula.</p> <p>Realizou-se 15 minutos de barra de chão, alongamento da coluna, exercícios pélvicos, flex and point com rotação en dedans e en dehors. Exercícios de pernas, battement tendu vai ao lado e volta.</p> <p>A barra foi realizada em 35 min, com correções pelo meio, juntamente com a participação da professora titular nas correções.</p>

As alunas mostraram que a barra já estava decorada, apesar dos tempos de a música ainda não estarem compreendidos em alguns dos exercícios. Foi realizado trabalho de pontas pela professora titular, visto o programa a respeitar. Os exercícios realizados foram:

- Em paralelo, caminhar meia ponta, ponta alternado, rises
- Plié meia ponta estica
- Transferências de peso, com ponta.
- Marcha com corous;
- A pares da diagonal, as alunas marcham com ajuda das colegas;

Nota: As alunas este último mês tiveram aula de clássico uma vez por semana, devido a apresentação. Desta forma, as aulas semanais foram somente para ensaios.

Devido às interrupções letivas, é natural que a evolução das alunas não seja tão rápida, pois o seu plano de trabalho é interrompido sempre que estão no momento de progressão.

1º ano a aula teve início no chão, aquecimento do costume:

- Alongamento de coloca
- Exercício de rotação da cintura pélvica com respiração
- Point and flex

	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominais sentadas fletindo os joelhos <p>Barra: aula que estava marcada, as alunas não se recordavam bem da aula, com o percorrer da aula foram relembrando os exercícios.</p> <p>O exercício de grand battement sofreu alteração, fazendo battement tendu grand battement devant vira para barra e derrière.</p> <p>Foi realizado ao centro port bras, battement tendu e saltos e na diagonal: gallops skips e assemblé em paralelo.</p>
--	---

Fase 3	
Lecionação Supervisionada	
Data:	10 fevereiro a 17 fevereiro
Objetivo:	
Descrição e reflexões:	<p>A repetição sistemática começou a surtir efeito, com melhorias visíveis na estabilidade postural e fluidez da barra. A aluna Marta continua a apresentar dificuldades de colocação dos pés, muitas vezes <i>en dedans</i>, exigindo correções constantes. Por outro lado, Inês revelou maior controlo do <i>core</i> e já começa a aplicar correções autonomamente. A introdução de deslocamentos com transferência de peso revelou fragilidades nos tornozelos — reforçaremos esta área nas próximas aulas.</p>

--	--

Fase 3	
Lecionação Supervisionada	
Data:	24 fevereiro
Objetivo:	Aula assistido pelo coordenador de Estágio
Descrição e reflexões:	<p>A professora Cristina Graça, assistiu às duas aulas neste dia, tendo corrido tudo com bastante normalidade.</p> <p>O feedback foi bastante positivo, tendo recebido algumas críticas construtivas relativamente à construção de alguns exercícios de centro apresentados.</p>

Fase 3	
Lecionação Supervisionada	
Data:	10 março a 24 março
Objetivo:	Primeira introdução formal ao trabalho com pontas (exercícios na barra) com a turma de 2ºano.
Descrição e reflexões:	<p>Retoma das aulas após interrupção letiva.</p> <p>Após sequência habitual de chão e técnica clássica, introduzi exercícios simples com pontas: <i>rises</i> com</p>

	<p>apoio e transferências de peso laterais. Houve relutância inicial por parte de algumas alunas, especialmente Amália, que revelou instabilidade significativa e compensações musculares exageradas. O espelho ajudou na autocorreção. Realizámos uma breve sensibilização sobre a importância da costura das sapatilhas e forma correta de atar as fitas — momento muito positivo que gerou entusiasmo e sentido de responsabilidade no grupo. Esta sessão evidenciou a importância de trabalhar tanto a técnica como o “saber cuidar” do corpo e do equipamento.</p> <p>Relativamente à turma de 1ºano, a aula foi mantida revelando, que a não alteração dos exercícios e estrutura de aula, foi bastante favorável a nível de consciência corporal e autocorreção.</p>
--	---

Fase 3	
Lecionação Supervisionada	
Data:	31 março
Objetivo:	Consolidar postura e preparar para trabalho introdutório em pontas
Descrição e reflexões:	<p>Reforcei exercícios de equilíbrio, rotação externa ativa e colocação do tronco, com ênfase em propriocepção e força dos pés. Introduzimos exercícios simulados de subida para ponta com meias-sapatilhas, para treinar a intenção técnica. A aluna Marta do 2º ano, embora ainda com dificuldades na colocação dos pés, mostrou melhor gestão do peso corporal e maior controlo na respiração.</p>

	<p>Algumas alunas revelaram grande dependência das instruções verbais. Reformulei o exercício para que tivessem de repetir sem orientação, com resultados positivos em termos de autonomia.</p>
--	---

Fase 3	
Lecionação Supervisionada	
Data:	8 e 14 de abril
Horas:	6 horas
Objetivo:	Avaliar progressos e consolidar competências técnicas – avaliação dos alunos
Descrição e reflexões:	<p>Fui convidada, novamente a participar como júri na avaliação final, tendo uma maior responsabilidade pois atribui classificações e participei na sessão pós exame.</p> <p>O processo foi enriquecedor, permitindo-me confrontar a evolução das alunas com os registos de diário de bordo. A maioria demonstrou evolução clara ao nível da colocação, força muscular e estabilidade, embora persistam dificuldades na retenção de correções verbais, especialmente nas mais novas. A experiência enquanto júri fortaleceu a minha autoconfiança como docente.</p> <p>Nesta segunda oportunidade como júri, conheci e avalei a turma completa das alunas de 2ºano.</p>

Fase 3	
Lecionação Supervisionada	
Data:	5 e 12 maio+
Objetivo:	Consolidar postura e preparar para trabalho introdutório em pontas
Descrição e reflexões:	<p>Foi feita uma nova aula após a interrupção letiva da Páscoa, para as duas turmas.</p> <p>Reforcei exercícios de equilíbrio, rotação externa ativa e colocação do tronco, com ênfase em propriocepção e força dos pés. Introduzimos exercícios simulados de subida para ponta com meias-sapatilhas, para treinar a intenção técnica. A aluna Marta, embora ainda com dificuldades na colocação dos pés, mostrou melhor gestão do peso corporal e maior controlo na respiração. Algumas alunas revelaram grande dependência das instruções verbais; reformulei o exercício para que tivessem de repetir sem orientação, com resultados positivos em termos de autonomia.</p>

Fase 3	
Lecionação Supervisionada	

Data:	26 maio
Objetivo:	Determinar se as alunas têm condições de iniciar o trabalho na ponta
Descrição e reflexões:	<p>A aplicação dos critérios propostos por Hough-Coles e Wyon (2022) ocorreu apenas nas fases finais do estágio, uma vez que muitas alunas iniciaram a prática do ballet em outubro, sendo esta a sua primeira experiência com a modalidade.</p> <p>Neste contexto, optou-se por adiar a realização dos testes funcionais sugeridos pelos autores para um momento em que as alunas já tivessem desenvolvido uma maior consciência corporal, permitindo-lhes compreender e executar de forma mais eficaz as tarefas propostas.</p> <p>Além disso, realizar a avaliação mais tardiamente revelou-se mais adequado do ponto de vista pedagógico, pois garantiu que os critérios de observação fossem aplicados a partir de uma base técnica e física minimamente consolidada, respeitando o tempo de aprendizagem e adaptação das alunas.</p> <p>A aplicação dos critérios propostos por Hough-Coles e Wyon (2022) foi realizada apenas nas fases finais do estágio e exclusivamente com alunas do 2.º ano, turma do 1.º ano ainda não possuía a maturidade física e psicológica, nem a consciência corporal necessária para a execução adequada dos testes funcionais recomendados.</p>

Lecionação Supervisionada	
Data:	26 maio
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none">• Aprofundar a consciência técnica e corporal das alunas através de correções individualizadas.• Promover a ligação entre os diferentes momentos da aula (barra e centro) e reforçando a compreensão da progressão do trabalho na dança.
Descrição e reflexões:	<p>Fui surpreendida pela presença de apenas quatro alunas na turma, devido à realização das Provas de Monitorização da Aprendizagem (ModA) pelos alunos do 2.º ano. Apesar das ausências, a aula foi bastante proveitosa, com um foco maior em correções individuais. Isso também abriu espaço para abordarmos temas importantes como postura, consciência corporal e a ligação entre os exercícios de barra e os de centro — observando como as correções iniciais se refletem ao longo da aula e contribuem para a progressão técnica de forma integrada.</p> <p>Na turma do 1.º ano também se registaram algumas ausências devido a visitas de estudo. Ainda assim, o trabalho desenvolveu-se com normalidade.</p>

Lecionação Supervisionada	
Data:	2 e 9 junho
Objetivo:	Avaliar a memorização, gestão do espaço e autonomia técnica
Descrição e reflexões:	<p>Nas últimas semanas de estágio, notei uma quebra significativa na motivação das alunas durante as aulas, especialmente na turma do 1.º ano. Este desinteresse pareceu estar relacionado com o facto de as avaliações já terem sido realizadas, o que, para muitas alunas, reduziu o sentido de continuidade e progresso.</p> <p>Além disso, as aulas que lecionava tinham um foco técnico, enquanto com a professora titular as alunas estavam mais envolvidas nos ensaios para a festa de final de ano — uma atividade naturalmente mais apelativa nesta faixa etária. Esta diferença de abordagem acabou por acentuar a dificuldade em manter o entusiasmo nas aulas técnicas, sobretudo quando já não havia o incentivo da avaliação formal.</p> <p>Propus às alunas, do 2.º ano, que realizassem uma sequência completa de barra, seguida de centro e trabalho com pontas (apenas na barra), sem interrupções. O objetivo era avaliar a memorização, gestão do espaço e autonomia técnica. A resposta foi bastante positiva, com execução fluida e empenhada. A maioria das alunas demonstrou evolução evidente na colocação postural, ativação muscular e resposta aos estímulos.</p>



--	--

Apêndice V- Registos Audiovisuais

<https://vimeo.com/user/247115056/folder/26624020>

Apêndice W- Declaração de Consentimento

Este estudo é desenvolvido no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa. O objetivo é trabalhar a postura e o fortalecimento muscular na introdução ao trabalho de ponta.

O estudo será acompanhado pela professora Cristina Graça e pela professora titular da turma, professora Carina, ao longo do ano letivo de 2024/25. Para a realização do estudo, será necessário realizar o registo em vídeo e fotografia de algumas aulas de técnica de dança clássica das turmas do 5º e 6º ano.

Todo o material recolhido será utilizado exclusivamente para fins académicos.

Assim, solicito a autorização para a participação do seu educando, a fim de garantir o sucesso deste estudo.

Eu, _____, declaro ter compreendido os objetivos e autorizo a participação do meu educando(a) _____, no estudo intitulado *O papel da postura e do trabalho muscular na introdução ao trabalho de pontas com alunos do 5º e 6º ano da Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação Artística Sociedade Filarmónica Gualdim Pais.*

Assinatura

do

Enc.

Educação,

Atentamente, Mafalda Murta

Anexos

Anexo 1 - Descrição avaliação Royal Academy of Dance

For reference the basic marks for RAD exams are given across the range of competencies demonstrated in each exercise. They are:

0	No work was shown
1	The candidate showed an extremely limited ability to achieve the elements assessed
2	The candidate showed a very limited ability to achieve the elements assessed
3	The candidate showed a limited ability to achieve the elements assessed
4	The candidate showed an adequate ability to achieve the elements assessed
5	The candidate showed a fair ability to achieve the elements assessed
6	The candidate showed a fairly good ability to achieve the elements assessed
7	The candidate showed a good ability to achieve the elements assessed
8	The candidate showed a very good ability to achieve the elements assessed
9	The candidate showed an excellent ability to achieve the elements assessed
10	The candidate showed an exceptional ability to achieve the elements assessed

a. The following paragraphs parallel the criteria examiners follow and have the discretion to award marks for.

2. **Demonstrating secure posture, and correct weight placement.** These two fundamental needs are essential to understand - not only to achieve proficient technique, but also for healthy living. They can be realised even with everyday movement and should be reinforced at every stage of progression. What can be achieved at each age will differ dependent upon physical maturity, but these are the foundations of all that will follow, and so expectations must always be present. Correct posture must be based on anatomical reality of the individual and not a rigid external shape forced on a body. It must be truly integrated and come from a natural sense of energy flow and intent that is all too often lost when a ballet student attempts to imitate someone with a completely different physique or ability. We must work on posture and weight placement with the students we have not the ones we wish to have. We all have room to evolve and discover in this area.

3. **Co-ordination of the whole body.** When anyone is at ease and in balance they are more likely to be coordinated than if they are struggling for balance, feeling anxious, or not understanding what they are trying to do. It involves a mental and a physical approach. Although there are students whose motor coordination is challenged, most have a pretty good natural way of moving when they are not thinking about it too much. Just observe the difference between the ease they have walking into the studio as opposed to executing choreographed walks across the floor. Try and teach in complete movements, and avoid focussing too much on just one part of the body. Not everything will fall into place in one go so when a student is not ready to do a complex setting create a simple arrangement of the challenging elements so that they gain confidence and feel at home with them before incorporating them into a full setting. A lot of the understanding has to come from within the student, so constant copying of demonstration is contrary to achieving internal confidence to know whatever is being taught. Let them process the information, make mistakes, and come up with solutions



they will then own.

4. **Control.** Control begins with an inner clarity of what a dancer wishes to demonstrate. Building upon the skills acquired through understanding of posture and weight placement, a dancer can start to decide how to use those skills to achieve control of technical and artistic aspirations. Control is manifest in the ability to perform movements in a consistent manner with ease and effortless. It is not about degree of achievement but the ability to choose to make things happen rather than being victims to external factors. For example, control of turnout does not mean degree of turnout but how well the dancer can maintain the rotation they do have. Other examples of control are lowering from a relevé, sustaining movements, consistency of speed, presentation, and focus. Control can be demonstrated at all levels of ability and development.

5. **Line.** Line is so much more than what a textbook describes as the correct geometric shape. It is also more than any one individual body part or physical attribute being “perfect”. As with great sculpture it is a matter of conveying something aesthetically pleasing and with a spirit of movement or emotion involved that connects through the whole body (and mind). Line is not rigid, it is alive and should come from an emotional as well as a physical place. As with all things, we have to look at the individual dancer and assist them in showing themselves off to their best, for who they are.

6. **Spatial awareness.** Regardless of technique, the dancer can explore the use of a full range of movement, from large and sweeping to small and intricate. It is how they move through the air around them, use the space of the room, turn a corner and relate their movement to the viewer or a partner. A dancer’s movements do not stop at the end of their extremities, there should be a sense of going beyond their physical limit, to enhance the movement they are creating or to project its intention. Even how a dancer relates to the barre can affect their posture and placement. Embracing good spatial awareness is joyous to observe, enhances abilities, and is

freeing for the dancer.

a. **Dynamic values.** As we know every step has its own individual personality and in many cases multiple ways of executing them depending upon the context. Individual dancers also have dynamics that feel more natural to them than others and so this area may require some shaping. Beyond just quick and slow, percussive or smooth, suspended or driven, there are combinations such as quick to arrive and then sustain, or full development that is then fast to complete. There is also the energy that is used to execute any movement. You do not have to have a perfect technique or physique to be a dynamic dancer. In fact, a full understanding of the dynamics of a movement can lead to greater technical achievement.

b. This is also a moment I would like to introduce the importance of breath to assist with the execution of the work. There are many times we may catch a young dancer who is holding their breath on account of nerves, but it goes beyond that. Reminding dancers to breathe with the movement, and with the music, will help with dynamics, control and interpretation.

7. **Dance, throughout the examination, in time to the music and show responsiveness to the music.** ‘In time to the music’ means so much more than starting and stopping with the music and hitting a few key moments in between. We look for dancers who respond to the nuances and layers of the music. Very little music is strictly metronomic and unchanging during the length of its composition. What does the atmosphere of the music tell us about the quality of a movement that may accompany it? Ask a young student to dance freely to any piece of music and they are already interpreting it. Having them understand that what the music makes them feel like will help inform how they move to it. If there is a pause between notes, maybe they will sustain a movement through that. What is the light and shade of the sound, the volume of various sections, the density of the notes, and how do they as individual dancers respond to that? Not every student will respond in the same way or to the same aspects of the music but allow them the chance to do so. These qualities can be displayed






at all levels and by all degrees of physical achievement.

8. **Dance, throughout the examination, with expression, interpretation, communication and projection.** While there are guardrails about what is appropriate, there is a lot of room for the individual dancer to show who they are. Building on the musical aspects above, interpretation can be inspired by the music, but beyond that, simply moving also engenders feelings in us all. We can feel elated, thoughtful, dynamic, romantic, energetic, and yes, sometimes constricted. Encourage your dancers to embody and shape these responses. These are all individual feelings and something that is all too easy to suppress when approaching dance from a purely technical point of view. Dancing is about expression, beware that strict adherence to printed counts in a syllabus manual does not inhibit this natural movement. There is also the aspect of how a dancer communicates with those they are dancing with as well as those who are watching. We all want our students look happy, but instead of asking for a “smile” while they are dancing, encourage that joyous look to shine from within. Let them show they have pride in their work.

9. All dance schools will have students of mixed ability so what can also be helpful is to consider what every student can achieve at any given level. As their teacher you are also very aware of the personal growth they make as individuals, so focus on that as opposed to charting them against an ideal, or indeed each other.

10. There are plenty of areas for every student to find their place to shine. We have 8 strands that contribute to the marking of 3 central areas, thus providing 24 different opportunities to contribute to a potential *score*. The art of dancing is developed from within, and is rewarded when students, no matter what their natural gifts may be, perform to their strengths

Anexo 2 - Conteúdos Programáticos 1º ano 1º semestre

Ano Letivo 2024/2025	  GOVERNO DE PORTUGAL 	Curso Básico de Dança
Curso Vocacional de Dança	Direção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo Centro de Formação Artística Sociedade Filarmónica Gualdim Pais Conteúdos Programáticos para o teste de Técnica de Dança Clássica	5º Ano 1º Semestre

Chão

Exercício	Conteúdos Programáticos
Alongamento da coluna	Sentadas no chão, com as pernas cruzadas. "1-4" Enrola as costas; "5-8" Fica; "1-4" Desenrola as costas; "5-8" <i>Port de bras</i> (1ª, 5ª, 2ª, mãos nos joelhos). Repete. "1-4" <i>Port de bras de coté</i> ; "5-6" <i>Port de bras en rond en dedans</i> ; "7-8" Sobe o tronco. Repete mais 3 vezes.
Pés	Sentadas no chão com as pernas esticadas à frente. Flexão/Extensão dos pés em 6ª posição. "1" Flete os pés; "2" Fica; "3" Estica os pés; "4" Fica <i>Port de bras en avant</i> .
Dorsais	Deitadas no chão, de barriga para baixo. O exercício é executado a pares. "1" Sobe o tronco; "2" Fica; "3-4" Desce o tronco; "5-8" Repete; "1" Sobe o Tronco; "2-4" Fica; "5-6" Desce o tronco; "7-8" Fica. Repete tudo mais 2 vezes.
Grand battement	<i>Devant e derrière</i> (a 4 tempos). A 4 tempos: "1" <i>Grand battement</i> ; "2-4" Desce a perna;
Alongamento em 2ª posição	Sentadas no chão, com as pernas fletidas ao lado do corpo "Sereia".




Barra

Exercício	Conteúdos Programáticos
Pliés	De frente para a barra. <i>Demi-pliés</i> em 1ª, 2ª e 3ª posição (a 4 tempos). Rises em 1ª, 2ª e 3ª posições. <i>Port de bras</i> : 1ª, 5ª, 2ª, <i>Bras bas</i> .
Battement tendu	De frente para a barra. Para <i>4ème devant</i> , <i>4ème derrière</i> e <i>à la 2nde</i> , a partir de 1ª posição (a 8 tempos). <i>Sautés</i> em 1ª posição. <i>Echappé sauté</i> para 2ª posição.
Battement jeté	De frente para a barra. <i>Battements jetés</i> para <i>4ème devant</i> e <i>à la 2nde</i> (a 4 tempos, sem acento e com acento fora). "1" <i>Battement dégagé</i> ; "2" Sobe a perna a 45°; "3" Desce a perna para a posição de <i>dégagé</i> ; "4" Fecha em 1ª posição. "1" <i>Battement jeté</i> para <i>4ème devant</i> ; "2" Fica <i>en l'air</i> ; "3-4" Fecha em 3ª posição. Rise e equilíbrio em 1ª posição.
Rond de jambe par terre	De frente para a barra. <i>En dehors</i> e <i>en dedans</i> (a 8 tempos). Rise em 1ª posição Preparação para <i>Port de bras en avant</i> .
Retirés	De frente para a barra. <i>Retiré devant</i> (a 8 tempos). Equilíbrio na posição de <i>Retiré devant</i> , <i>pied plat</i> .
Grand battement	De costas para a barra. Para <i>4ème devant</i> (a 4 tempos). <i>Relevé</i> em 1ª posição

Centro

Exercício	Conteúdos Programáticos
Battement tendu	No centro. Igual ao exercício da barra.
Petits sautés	Em 1ª posição <i>en face</i> . "1" <i>Demi-plié</i> em 1ª posição, "&2" <i>Sauté</i> em 1ª posição; "3" Estica; "4" Fica; "5-8" Repete. "1" <i>Demi-plié</i> ; "&2-3" 2 <i>Sautés</i> em 1ª posição; "4" Estica; "5-8" Repete. Repete em 2ª posição.
Echappés	"1" <i>Demi-plié</i> ; "2" <i>Echappé sauté ouvert</i> para 2ª posição; "3" Estica; "4" Fica; "5" <i>Demi-plié</i> ; "6" <i>Echappé sauté fermé</i> para 1ª posição; "7" Estica; "8" Fica. Repete. Repete a metade do tempo.
Passo, Assemblé	Na diagonal. "1" Passo, "2" <i>Assemblé</i> para 1ª posição, "3" Estica, "4" Fica.
Passo de polka	Na diagonal. Passo de <i>polka</i> em sequência simples.
Trotes/ Emboîtés	Na diagonal. Em sequência simples (<i>Emboîtés</i> na posição de <i>attitude devant</i>).
Skips/ Temps levés	Na diagonal. Em sequência simples. (<i>Temps levé</i> em <i>retiré derrière</i>).

Anexo 3- Conteúdos programáticos

Ano Letivo 2024/2025	  GOVERNO DE PORTUGAL 	Curso Básico de Dança
Curso Vocacional de Dança	Direção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo Centro de Formação Artística Sociedade Filarmónica Gualdim Pais Conteúdos Programáticos para o teste de Técnica de Dança Clássica	5º Ano 2º Semestre (abril)

Exercício	Conteúdos Programáticos
Alongamento da coluna	<p>Sentadas no chão, com as pernas na posição de "borboleta" e costas direitas.</p> <p>"1-2" Inclina o tronco para a frente (mantendo as costas alongadas); "3-4" Fica; "5-6" Volta à posição inicial; "7-8" Fica. Repete.</p> <p>"1-2" Inclina o tronco para a frente; "3-4" Desce o tronco (até aos pés); "5-8" Fica; "1-4" Sobe o tronco até à posição inicial; "5-8" Fica.</p> <p>Repete tudo.</p>
Pés I	<p>Sentadas no chão com as pernas esticadas à frente em 6ª posição.</p> <p>"1-2" Flete os pés, subindo os braços para 5ª posição <i>allongé</i> (brs sobem pelo lado); "3-4" Fica; "5-6" Estica os pés, Brs descem para <i>demi-2nde</i>; "7-8" Fica.</p> <p>"1" Flete o pé dto, Br dto. Sobe para 5ª posição <i>allongé</i>; "2" Estica o pé dto., Br dto desce para <i>demi-2nde</i>; "3-8" Repete alternadamente para a esq, dta, esq.</p> <p>Repete tudo.</p>
Pés II	<p>Sentadas no chão com as pernas esticadas à frente em 6ª posição.</p> <p>"1" Flete o pé dto, Inclina a cabeça para o lado esq; "2" Fica; "3" Flete o pé esq ao mesmo tempo que o dto estica, Inclina a cabeça para o lado dto; "4" Fica; "5-8" Flete e estica alternadamente os pés (dto, esq, dto, esq, respetivamente) mantendo a cabeça direita, em frente.</p> <p>"1-2" Flete os pés, Brs sobem para 5ª posição; "3-6" Fica; "7-8" Estica os pés, Brs descem para <i>demi-2nde</i>.</p> <p>Repete tudo.</p>



**POLITÉCNICO
DE LISBOA**

POLYTECHNIC
UNIVERSITY
OF LISBON



**ESCOLA
SUPERIOR
DE DANÇA**

Barra

Exercício	Conteúdos Programáticos
Pliés	De frente para a barra. <i>Demi-pliés</i> em 1ª, 2ª e 3ª posição (a 4 tempos). <i>Battement tendu à la 2nde</i> fechando em 1ª e em 3ª posições. <i>Rise</i> em 1ª posição. <i>Port de bras de coté</i> (a 16 tempos).
Battement tendu	De frente para a barra. Para <i>4ème devant</i> , <i>4ème derrière</i> e <i>à la 2nde</i> , a partir de 3ª posição (a 4 e a 2 tempos). <i>Demi-plié</i> em 3ª posição. Transferências de peso em 2ª posição com <i>demi-plié</i> .
Battement jeté	De frente para a barra. <i>Battements jetés</i> para <i>4ème devant</i> , <i>4ème derrière</i> e <i>à la 2nde</i> (a 4 tempos, com acento fora). "1" <i>Battement jeté</i> para <i>4ème devant</i> ; "2" Fica en l'air; "3-4" Fecha em 3ª posição. <i>Battement piqué</i> para <i>4ème devant</i> , <i>4ème derrière</i> e <i>à la 2nde</i> . <i>Relevé</i> e equilíbrio em 1ª posição.
Rond de jambe par terre	De frente para a barra. <i>En dehors</i> e <i>en dedans</i> (a 4 tempos). <i>Port de bras de coté</i> .
Battement fondu	De frente para a barra. Para <i>4ème devant</i> , <i>4ème derrière</i> e <i>à la 2nde</i> . <i>Relevé lent</i> para <i>4ème derrière</i> .
Grand battement	De costas para a barra - Para <i>4ème devant</i> (a 4 tempos). De frente para a barra - Para <i>4ème derrière</i> (a 4 tempos). <i>Sautés</i> em 1ª posição.






Battements à la 2nde	<p>Sentadas no chão com as pernas esticadas à frente em 1ª posição (na preparação brs sobem para 5ª posição).</p> <p>"1" Abre a perna dta à <i>la 2nde</i>, Brs 5º posição; "2" Fecha em 1ª posição; "3-4" Repete; "5-8" Repete com a perna esq.</p> <p>"1-2" Flete os pés, Brs mudam para 5ª posição <i>allongé</i>; "3-4" Fica; "5-6" Estica os pés, Muda brs para 5ª posição. Repete tudo.</p>
Alongamento da parte posterior das pernas	<p>Sentadas no chão, com as pernas esticadas em 6ª posição (na preparação os braços sobem para 5ª e os dedos entrelaçam-se).</p> <p>"1-2" Alonga o tronco sobre as pernas; "3-4" Sobe o tronco; "5-16" Repete mais 3 vezes.</p> <p>"1-2" Alonga o tronco sobre as pernas; "3-12" Fica; "13-14" Sobe o tronco; "15-16" Fica. Repete tudo.</p>
Cambrés	<p>Pernas fletidas, sentadas em cima dos pés (na preparação fica de joelhos).</p> <p>"1-2" Inclina o tronco para trás, Cabeça virada para a dta; "3-4" Sobe o tronco; "5-16" Repete mais 3 vezes virando a cabeça para a esq, dta, esq, respetivamente.</p>
Grand Battement I	<p><i>Devant</i> - Deitadas de barriga para cima com as pernas em 1ª posição.</p> <p><i>Derrière</i> - Deitadas de barriga para baixo com as pernas em 1ª posição.</p> <p><i>À la 2nde</i> - Deitadas de lado com as pernas em 1ª posição.</p> <p>A 2 tempos em sequências de 8 movimentos (<i>à la 2nde</i> apenas 6).</p>
Grand battement II	<p>Deitadas no chão de barriga para baixo, com o tronco subido e com o antebraço apoiado no chão. Pernas em 1ª posição.</p> <p><i>Grand battement derrière</i> em <i>attitude</i>, a 2 tempos em sequências de 8 movimentos.</p>
Adagio	<p>Sentadas no chão com as pernas esticadas em 1ª posição.</p> <p>"1-2" Sobe a perna dta para <i>retiré</i>; "3" Fica; "4" Segura calcanhar dto com a mão esq.; "5" Estica a perna dta à frente; "6-8" Fica.</p> <p>"1-2" Deita o tronco no chão mantendo a perna segura e esticada à frente; "3-4" Fica; "5-6" Solta a perna mantendo-a à mesma altura; "7-8" Fica.</p> <p>"1" Flete o pé; "2-4" Fica; "5" Estica o pé; "6-8" Fica. "1-2" <i>Demi-grand rond de jambe en dehors</i>; "3-4" Fica à <i>la 2nde</i>; "5-6" Fecha em 1ª posição; "7-8" Sobe o tronco. Repete com a perna esq.</p>

Centro

Exercício	Conteúdos Programáticos
Battement tendu	No centro. Para <i>4ème devant</i> , <i>4ème derrière</i> e <i>à la 2nde</i> (a 4 e a 2 tempos). Transferências de peso em 2ª posição, com <i>demi-plié</i> . <i>Relevé</i> e equilíbrio em 3ª posição.
Petits sautés	Em 1ª posição <i>en face</i> . "1" <i>Demi-plié</i> em 1ª posição, "&2-3" 2 <i>Sautés</i> em 1ª posição; "4" Estica; "5-8" Repete. "1" <i>Demi-plié</i> ; "&2" <i>Sauté</i> em 1ª posição; "&3" <i>Echappé sauté ouvert</i> para 2ª posição; "4" Estica; "5-8" Fica em 2ª posição. Repete em 2ª posição (<i>Echappé sauté fermé</i> para 1ª posição).
Soubresauts e Changements	No centro, <i>en face</i> . "1" <i>Demi-plié</i> ; "2" <i>Soubresaut</i> ; "3" Estica; "4" Fica; "5-12" Repete; "13" <i>Demi-plié</i> ; "14" <i>Changement</i> ; "15" Estica; "16" Fica. Repete para o outro lado. Nota: O exercício pode ser realizado utilizando os saltos em diferentes combinações.
Pas de chat	No centro, <i>en face</i> . "1" <i>Demi-plié</i> ; "2" <i>Pas de chat</i> ; "3" Estica; "4" Fica; "5-12" Repete 2 vezes; "13" <i>Demi-plié</i> ; "14" <i>Changement</i> ; "15" Estica; "16" Fica. Repete para a esq.
Passo de polka	Na diagonal. Passo de <i>polka en avant</i> . <i>Galope à la 2nde</i> .
Passo, Assemblé	Na diagonal. "1" Passo, "2" <i>Assemblé</i> para 1ª posição, "3" Estica, "4" Fica; "5" Passo; "6" <i>Assemblé</i> para 1ª posição; "7" Passo; "8" <i>Assemblé</i> para 1ª posição.
Trotes/ Emboîtés	Na diagonal. Em sequência simples (<i>Emboîtés</i> na posição de <i>attitude devant</i>).
Skips/ Temps levés	Na diagonal. Em sequência simples. (<i>Temps levé</i> em <i>retiré derrière</i>).

Anexo 4 - Conteúdos Programáticos 2º ano

Ano Letivo 2024/2025	  GOVERNO DE PORTUGAL  MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA	Curso Básico de Dança
Curso Vocacional de Dança	Direção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo Centro de Formação Artística Sociedade Filarmónica Gualdim Pais Conteúdos Programáticos para a Prova Global de Técnica de Dança Clássica	6º Ano 2º Semestre (abril)

Exercício	Conteúdos Programáticos
Alongamento da coluna	<p>Sentadas no chão, com as pernas na posição de “borboleta” e costas direitas.</p> <p>“1-2” Inclina o tronco para a frente (mantendo as costas alongadas); “3-4” Fica; “5-6” Volta à posição inicial; “7-8” Fica. Repete.</p> <p>“1-2” Inclina o tronco para a frente; “3-4” Desce o tronco (até aos pés); “5-8” Fica; “1-4” Sobe o tronco até à posição inicial; “5-8” Fica.</p> <p>Repete tudo.</p>
Pés I	<p>Sentadas no chão com as pernas esticadas à frente em 6ª posição.</p> <p>“1-2” Flete os pés, subindo os braços para 5ª posição <i>allongé</i> (brs sobem pelo lado); “3-4” Fica; “5-6” Estica os pés, Brs descem para <i>demi-2nde</i>; “7-8” Fica.</p> <p>“1” Flete o pé dto, Br dto. Sobe para 5ª posição <i>allongé</i>; “2” Estica o pé dto., Br dto desce para <i>demi-2nde</i>; “3-8” Repete alternadamente para a esq, dta, esq.</p> <p>Repete tudo.</p>
Pés II	<p>Sentadas no chão com as pernas esticadas à frente em 6ª posição.</p> <p>“1” Flete o pé dto, Inclina a cabeça para o lado esq; “2” Fica; “3” Flete o pé esq ao mesmo tempo que o dto estica, Inclina a cabeça para o lado dto; “4” Fica; “5-8” Flete e estica alternadamente os pés (dto, esq, dto, esq, respetivamente) mantendo a cabeça direita, em frente.</p> <p>“1-2” Flete os pés, Brs sobem para 5ª posição; “3-6” Fica; “7-8” Estica os pés, Brs descem para <i>demi-2nde</i>.</p> <p>Repete tudo.</p>

Battements à la 2nde	<p>Sentadas no chão com as pernas esticadas à frente em 1ª posição (na preparação brs sobem para 5ª posição).</p> <p>"1" Abre a perna dta à <i>la 2nde</i>, Brs 5ª posição; "2" Fecha em 1ª posição; "3-4" Repete; "5-8" Repete com a perna esq.</p> <p>"1-2" Flete os pés, Brs mudam para 5ª posição <i>allongé</i>; "3-4" Fica; "5-6" Estica os pés, Muda brs para 5ª posição. Repete tudo.</p>
Alongamento da parte posterior das pernas	<p>Sentadas no chão, com as pernas esticadas em 6ª posição (na preparação os braços sobem para 5ª e os dedos entrelaçam-se).</p> <p>"1-2" Alonga o tronco sobre as pernas; "3-4" Sobe o tronco; "5-16" Repete mais 3 vezes.</p> <p>"1-2" Alonga o tronco sobre as pernas; "3-12" Fica; "13-14" Sobe o tronco; "15-16" Fica. Repete tudo.</p>
Cambrés	<p>Pernas fletidas, sentadas em cima dos pés (na preparação fica de joelhos).</p> <p>"1-2" Inclina o tronco para trás, Cabeça virada para a dta; "3-4" Sobe o tronco; "5-16" Repete mais 3 vezes virando a cabeça para a esq, dta, esq, respetivamente.</p>
Grand Battement I	<p><i>Devant</i> - Deitadas de barriga para cima com as pernas em 1ª posição.</p> <p><i>Derrière</i> - Deitadas de barriga para baixo com as pernas em 1ª posição.</p> <p><i>À la 2nde</i> - Deitadas de lado com as pernas em 1ªa posição.</p> <p>A 2 tempos em sequências de 8 movimentos (<i>à la 2nde</i> apenas 6).</p>
Grand battement II	<p>Deitadas no chão de barriga para baixo, com o tronco subido e com o antebraço apoiado no chão. Pernas em 1ª posição.</p> <p><i>Grand battement derrière</i> em <i>attitude</i>, a 2 tempos em sequências de 8 movimentos.</p>
Adagio	<p>Sentadas no chão com as pernas esticadas em 1ª posição.</p> <p>"1-2" Sobe a perna dta para <i>retiré</i>; "3" Fica; "4" Segura calcanhar dto com a mão esq.; "5" Estica a perna dta à frente; "6-8" Fica.</p> <p>"1-2" Deita o tronco no chão mantendo a perna segura e esticada à frente; "3-4" Fica; "5-6" Solta a perna mantendo-a à mesma altura; "7-8" Fica.</p> <p>"1" Flete o pé; "2-4" Fica; "5" Estica o pé; "6-8" Fica. "1-2" <i>Demi-grand rond de jambe en dehors</i>; "3-4" Fica <i>à la 2nde</i>; "5-6" Fecha em 1ª posição; "7-8" Sobe o tronco. Repete com a perna esq.</p>



Barra

Exercício	Conteúdos Programáticos
Pliés	De lado para a barra. <i>Demi-pliés</i> e <i>Grand-pliés</i> em 1ª, 2ª e 5ª posições (a 4 tempos). <i>Relevés</i> em 1ª, 2ª e 5ª posições. <i>Port de bras en avant e de coté</i> (a 8 tempos).
Battement tendu	De lado para a barra. Para <i>4ème devant</i> , <i>4ème derrière</i> e <i>à la 2nde</i> , a partir de 5ª posição (a 2 tempos). <i>Battement soutenu</i> para 5ª posição, em <i>demi-pointes</i> . <i>Passé par terre</i> .
Battement glissé	De frente para a barra. <i>Battements glissés à la 2nde</i> (a tempo, com acento dentro).
Rond de jambe par terre	De lado para a barra. <i>Battement soutenu</i> para <i>4ème devant</i> e <i>4ème derrière</i> , fechando em 5ª posição, <i>pied plat</i> . <i>Rond de jambe par terre en dehors e en dedans</i> (a 2 tempos). <i>Port de bras en avant</i> (a 8 tempos) e <i>Port de bras de coté</i> (a 4 tempos). <i>Retiré devant</i> e equilíbrio (<i>pied plat</i>).
Battement fondu	De lado para a barra. Para <i>4ème devant</i> , <i>4ème derrière</i> e <i>à la 2nde</i> (a 2 tempos). <i>Relevé lent 4ème devant</i> e para <i>4ème derrière</i> . Equilíbrio em 5ª posição, em <i>demi-pointes</i> . <i>Coupés</i> . Equilíbrio na posição <i>sur le cou-de-pied devant</i> , <i>pied plat</i> .
Battement frappé	De frente para a barra. <i>À la 2nde</i> (a 2 tempos): "1" <i>Battement frappé</i> ; "2" Fica com a perna esticada <i>à la 2nde</i> . <i>Glissade dessous</i> .

Grand battement	<p>De lado para a barra.</p> <p>Para <i>4ème devant</i>, <i>4ème derrière</i> e <i>à la 2nde</i> (a 2 tempos).</p> <p><i>Relevé Retiré Passé en avant</i> e <i>en arrière</i>, em <i>demi-pointe</i>.</p> <p><i>Relevé Retiré devant</i>, em <i>demi-pointe</i>.</p> <p><i>Pirouette en dehors</i> (3/4 de volta).</p>
Pied à la barre	<p>De frente para a barra.</p> <p><i>Battement développé à la 2nde</i>.</p> <p>Alongamento com a perna esticada <i>à la 2nde</i>.</p> <p><i>Port de bras de côté</i> (para a perna da barra e para o lado oposto).</p>

Centro

Exercício	Conteúdos Programáticos
Port de bras	<p>No centro, em 5ª posição <i>croisé</i>.</p> <p><i>Port de bras</i>: Braços sobem para 3º <i>arabesque</i> e descem para <i>bras bas</i>.</p> <p><i>Coupé</i>, <i>Pas de bourrée couru en tournant</i>.</p> <p><i>Port de bras</i>: 1ª, 5ª, inclina ligeiramente o tronco, 2ª, <i>bras bas</i>.</p> <p><i>Pas de bourrée piqué</i>.</p>
Battement tendu	<p>No centro.</p> <p>Para <i>croisé devant</i>, <i>croisé derrière</i> e <i>à la 2nde en face</i> (a 4 e a 2 tempos).</p> <p><i>Battement soutenu</i> para <i>croisé devant</i> e <i>croisé derrière</i>, fechando em 5ª posição, <i>demi-pointes</i>.</p> <p><i>Port de bras en avant</i>.</p> <p><i>Relevé</i> e equilíbrio em 5ª posição.</p>
Petits sautés	<p>Em 1ª posição <i>en face</i>.</p> <p>"1" <i>Demi-plié</i> em 1ª posição, "&2-3" 2 <i>Sautés</i> em 1ª posição; "4" Estica; "5-8" Repete.</p> <p>"1" <i>Demi-plié</i>; "&2" <i>Sauté</i> em 1ª posição; "&3" <i>Echappé sauté ouvert</i> para 2ª posição; "4" Estica; "5-8" Fica em 2ª posição.</p> <p>Repete em 2ª posição (<i>Echappé sauté fermé</i> para 1ª posição).</p>

Soubresauts e Changements	<p>No centro, em 5ª posição <i>croisé</i>.</p> <p>"1" <i>Demi-plié</i>; "2" <i>Soubresaut</i>; "3" Estica; "4" Fica; "5-12" Repete; "13" <i>Demi-plié</i>; "14" <i>Changement</i>; "15" Estica; "16" Fica.</p> <p>Repete para o outro lado.</p> <p>Nota: O exercício pode ser realizado utilizando os saltos em diferentes combinações.</p>
Petites Sissonnes e Petits Assemblés	<p>No centro, <i>en face</i>.</p> <p>"1" <i>Demi-plié</i>; "2" <i>Petite Sissonne devant</i>; "3" <i>Petit Assemblé devant</i>; "4" Estica; "5-12" Repete 2 vezes (1º com <i>petite sissonne derrière</i> e novamente com <i>petite sissonne devant</i>); "13" <i>Coupé (cou-de-pied derrière)</i>, "14-15" <i>Pas de bourrée piqué</i>; "16" Estica. Repete para o outro lado.</p>
Assemblés (exercício preparatório)	<p>No centro.</p> <p>"1" <i>Demi-plié</i>; "2" <i>Battement dégagé à la 2nde en fondu</i>; "3" Fecha em 5ª posição <i>devant</i>, em <i>demi-pointes</i>; "4" Desce calcanhares; "5-8" Repete com a outra perna.</p> <p>"1" <i>Demi-plié</i>; "2" <i>Battement dégagé à la 2nde en fondu</i>; "3" <i>Assemblé dessus</i>; "4" Estica; "5-8" Repete com a outra perna.</p>
Assemblés	<p>No centro.</p> <p>"1" <i>Demi-plié</i>, "2" <i>Assemblé dessus</i>, "3" Estica, "4" Fica; "5-8" Repete alternadamente com a perna esq, dta, esq.</p> <p>Repete com <i>Assemblé dessous</i>.</p>
Temps levés	<p>Na diagonal.</p> <p>Em sequência, alternando <i>Temps levé em 1º arabesque</i> e <i>Temps levé em Retiré derrière</i>.</p>
Sissonnes	<p>Na diagonal.</p> <p>Em sequência simples: "1" <i>Demi-plié</i>; "2" <i>Sissonne ouverte en avant</i>; "3" Fecha em 5ª posição; "4" Estica.</p>