

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### 10. APÊNDICES

#### Apêndice A

- 1º inquérito aos alunos da turma

#### INQUÉRITO 1

Aluno X

Alunos do 11º ano da Escola de Dança Lugar Presente

28 de Setembro de 2015

*Responde de 0 a 5, sendo 0 - Irrelevante e 5 - Imprescindível.*

**1. Que importância atribuis à Técnica de Dança Clássica (TDC) para a aquisição de técnica, para qualquer bailarino em geral ? \_\_**

**2. Qual a importância da TDC no treino físico de qualquer bailarino e na respetiva moldagem do seu corpo (postura, musculação, amplitude articular, flexibilidade) ? \_\_**

**3. Qual a importância da regularidade de TDC no treino de um bailarino de Nova Dança (vulgo contemporâneo) ? \_\_**

**4. Que importância atribuis a alguns aspetos específicos do treino clássico, como a postura, a linha e as posições clássicas do corpo, o *en dehors*, o virtuosismo, o trabalho de pontas ou o repertório clássico por exemplo, no treino de um bailarino de Nova Dança ? \_\_**

*Assinala com uma cruz a(s) resposta(s) que se adequam melhor à tua opinião:*

**5. Em termos pessoais e muito superficiais, consideras a aula de TDC:**

5.1 uma chatice \_\_\_\_

5.2 repetitiva \_\_\_\_

5.3 muito difícil \_\_\_\_

5.4 muito fácil \_\_\_\_

5.5 fantástica \_\_\_\_

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### 6. Em termos pessoais e gerais, consideras os exercícios:

6.1 ultrapassados \_\_\_\_

6.2 desadequados \_\_\_\_

6.3 cansativos \_\_\_\_

6.4 intemporais \_\_\_\_

6.5 maravilhosos \_\_\_\_

### 7. O que achas do suporte musical utilizado ?

7.1 ultrapassado \_\_\_\_

7.2 desadequado \_\_\_\_

7.3 chato \_\_\_\_

7.4 interessante \_\_\_\_

7.5 adequado \_\_\_\_

### 8. Que aspetos consideras importantes na TDC para a formação de qualquer bailarino ?

*Seleciona com uma cruz um máximo de três:*

8.1 - o treino físico em geral \_\_\_\_

8.2 - a postura corporal \_\_\_\_

8.3 - as linhas clássicas no corpo \_\_\_\_

8.4 - o *en dehors* \_\_\_\_

8.5 - a flexibilidade \_\_\_\_

8.6 - a força muscular \_\_\_\_

8.7 - o virtuosismo técnico \_\_\_\_

8.8 - a trabalho da memória \_\_\_\_

8.9 - a disciplina \_\_\_\_

8.10 - a automatização dos movimentos \_\_\_\_

8.11 - a indumentária e os rituais \_\_\_\_

8.12 - outro:

---

**O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

**9. Que aspetos consideras que deveriam ser melhorados na TDC para que esta técnica se torne mais interessante e útil para um bailarino da Nova Dança ?**

*Responde de 0 a 5, sendo 0 - Irrelevante e 5 - Imprescindível.*

- 9.1 – a estrutura da aula ser mais flexível \_\_\_\_
  - 9.2 – a dificuldade dos exercícios ser menor \_\_\_\_
  - 9.3 – o suporte musical ser mais atual \_\_\_\_
  - 9.4 - o professor ser menos exigente \_\_\_\_
  - 9.5 – a variedade dos exercícios ser maior \_\_\_\_
  - 9.6 – os exercícios incorporarem elementos de técnicas contemporâneas \_\_\_\_
  - 9.7 – redução da regularidade semanal do treino clássico \_\_\_\_
  - 9.8 – outro:
- 

**10. Que aspetos consideras que deveriam ser eliminados da TDC para que esta técnica se torne mais interessante e útil para um bailarino da Nova Dança ?**

*Seleciona com uma cruz um máximo de três:*

- 10.1 – o uniforme \_\_\_\_
  - 10.2 – o trabalho virtuoso em geral (pontas, saltos *batus* e *piruetes* múltiplas) \_\_\_\_
  - 10.3 – o trabalho de barra \_\_\_\_
  - 10.4 – o suporte musical clássico \_\_\_\_
  - 10.5 – os exercícios no centro \_\_\_\_
  - 10.6 – o trabalho de adágio \_\_\_\_
  - 10.7 – o grande *allegro* \_\_\_\_
  - 10.8 – o trabalho de *pas-de-deux* \_\_\_\_
  - 10.9 – a repetição diária dos exercícios \_\_\_\_
  - 10.10 – a dificuldade crescente dos exercícios \_\_\_\_
  - 10.11 – outro:
- 

*Obrigado pela tua colaboração!*

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### Apêndice B

- Entrevista ao Professor Cooperante 67

#### Professora de Técnica de Dança Clássica – Cátia Esteves

11º ano de escolaridade

1. Em que aspetos consideras o treino Clássico fundamental para o bailarino contemporâneo ?

- postura geral e linhas do corpo
- força e resistência muscular
- amplitude articular dos membros inferiores e da coluna
- velocidade e coordenação
- equilíbrio e rotação
- memorização
- virtuosismo técnico
- outros ?

2. Que aspetos do treino clássico mais “ortodoxo” podem prejudicar o bailarino da Nova Dança?

- rigidez geral da postura do corpo
- mecanização dos movimentos
- linhas clássicas dos braços, cabeça, pés e mãos
- utilização do repertório clássico nas aulas
- outros ?

3. Qual a tua opinião sobre as metodologias mais ortodoxas como a de *Vaganova*, *Royal Academy*, ou outras que conheças no que respeita ao treino de bailarinos de Nova Dança ?  
Usas alguma delas de forma exaustiva ?

4. Consideras que as metodologias clássicas se podem adaptar aos dias de hoje, nomeadamente no que respeita ao treino de um bailarino contemporâneo, não clássico ? Em que moldes ?

- eliminação de alguns elementos técnicos (*rond jambé en l'air*, por ex.)
- reformulação da estrutura da aula
- introdução de elementos contemporâneos
- utilização de músicas atuais

### **O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

- outras ?

5. Considerando, que pelo que tenho observado, utilizas algumas dessas premissas na conceção e execução das tuas aulas, qual é o objetivo ?

- maior motivação dos alunos

- desafio e satisfação pessoal

- ajuda tecnicamente a evolução dos alunos

- convicção de que isso ajuda efetivamente a formação do aluno enquanto intérprete contemporâneo

- outros ?

6. Parece-te que a reação dos alunos é positiva ou negativa face a essas inovações ?

7. Considerarias reformular a tua metodologia, sacrificando ainda mais os cânones clássicos, em prol de uma formação técnica eficaz dos alunos do 11º ano desta escola de dança, no sentido de uma verdadeira especialização contemporânea ?

**O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

**Apêndice C**

- Inquérito aos bailarinos da Companhia Paulo Ribeiro

**Intérprete do espetáculo “A Festa (da insignificância)” de Paulo Ribeiro - 2015**

Idade: \_\_\_\_

**1. Antes de iniciares a tua carreira profissional, a tua formação em dança incluiu a Técnica Clássica ?**

Sim. Quanto tempo ?

Não.

1.1 Incluiu outras técnicas sistematizadas ?  Graham  Limon  Cunningham  outras ?

\_\_\_\_\_

1.2 Em qualquer dos casos, tratou-se de uma opção pessoal, ou foi simplesmente um acaso ?

\_\_\_\_\_

**2. De que forma consideras importante o treino clássico na formação do intérprete de dança contemporânea (não clássica) ?**

Muito  Pouco  Nada. Porquê ?

**3. Como complemento à tua prática profissional diária (cursos, aulas de manutenção, aquecimento, etc.), utilizas de alguma forma a Técnica Clássica ?**

Não. Porquê ?

Sim. De que forma ?

**4. Que elementos consideras importantes na Técnica Clássica, que poderão ser úteis ao intérprete contemporâneo (não clássico) ?**

Postura e linhas do corpo bem definidas

Amplitude articular (incluindo o famoso en dehors - rotação externa das pernas - flexibilidade

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

e sustentação de grandes poses)

- Força e resistência muscular (sobretudo dos membros inferiores)
- Equilíbrio / noção de eixo vertical do corpo
- Velocidade e virtuosismo técnico em geral (inclui *batterie* e pontas)
- Musicalidade
- Outros ? Quais:

### 5. Que elementos da Técnica Clássica, na tua opinião, podem prejudicar o intérprete contemporâneo (não clássico) ?

- Posições clássicas dos membros superiores
- Postura demasiado vertical e rígida
- Dificuldade em mudar rapidamente o eixo do corpo para uma posição não vertical
- Dificuldade em adotar posições naturais (*en dedans*)
- Musicalidade demasiado convencional
- Outros ? Quais:

Obrigado pela tua participação!

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### Apêndice D

- 2º inquérito aos alunos da turma

#### INQUÉRITO 2

Aluno X

Alunos do 11º ano da Escola de Dança Lugar Presente

01 de junho de 2016

*Responde de 0 a 5:*

**1. Qual a tua opinião sobre a relevância deste tema “O treino clássico na dança contemporânea” ? \_\_\_\_**

*0 - Irrelevante a 5 – Importantíssimo*

**2. O que achaste da forma como as aulas decorreram ? \_\_\_\_**

*0 - Mal a 5 – Muito Bem*

**4. Em geral a aula foi:**

*0 - Nada a 5 – Muito*

4.1 \_\_\_\_ motivante

4.2 \_\_\_\_ adequada aos dias de hoje

4.3 \_\_\_\_ adequada para o treino do bailarino contemporâneo

4.4 \_\_\_\_ adequada para o treino do bailarino clássico

4.5 \_\_\_\_ adequada para o treino de qualquer bailarino

*Assinala com uma cruz a(s) resposta(s) que se adequam melhor à tua opinião:*

**3. O que te cativou mais nestas aulas ?**

3.1 o acompanhamento musical \_\_\_\_

3.2 a estrutura da aula \_\_\_\_

3.3 os exercícios mais contemporâneos \_\_\_\_

3.4 a improvisação \_\_\_\_

3.5 outros elementos \_\_\_\_ quais:

---

3.6 nada \_\_\_\_

**O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

**5. Consideras que faria sentido esta aula constituir uma disciplina específica com o nome de Técnica Clássica Contemporânea, por exemplo ?**

sim \_\_\_\_\_ / não \_\_\_\_\_

**6. Para que público faria sentido uma aula deste tipo ?**

6.1 adulto / amador \_\_\_\_

6.2 curso básico de dança \_\_\_\_

6.3 curso secundário de dança \_\_\_\_

6.4 profissional \_\_\_\_

6.5 nenhum \_\_\_\_

**7. Deixa um comentário pessoal se assim o entenderes:**

---

---

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### Apêndice E

#### DIÁRIO DE BORDO

##### 1ª Sessão de Observação Estruturada

##### AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 23 de setembro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Foi feito um registo descritivo da aula, procurando observar os seguintes aspetos em relação aos alunos:

- a indumentária e a pontualidade;

Os alunos entraram na aula pontualmente, mas com uma indumentária que não respeita o uniforme exigido pela escola, apesar de justo ao corpo. Todos usaram sapatilhas de ½ ponta exceto o rapaz.

- os aspetos comportamentais e de motivação;

Os alunos foram muito educados durante toda a aula, não havendo conversas ou comentários entre eles. A motivação pareceu ser elevada, podendo estar relacionada com o facto de ser uma aula exigente e de grau de dificuldade elevado.

- o grau de dificuldade sentida e a capacidade de execução;

Apesar do grau de dificuldade elevado, os alunos deram uma boa resposta sobretudo ao nível da memorização e execução imediata do exercício, apesar de alguns problemas na perfeição da execução, que pode ser melhorada significativamente.

- a atitude e a disciplina perante o professor;

Em geral sentimos uma atitude de respeito e de boa disciplina na aula, que nos pareceu de certa forma também derivada à velocidade em que a aula foi transmitida, sem grande espaço para distrações.

- a exigência pessoal e a autodisciplina.

No geral, o nível de exigência e de perfeição na execução pareceu-nos comprometido, uma vez que a preocupação era mais “conseguir fazer o exercício” do que “fazer bem o exercício”, apesar do esforço em tentar, praticando a marcação dos exercícios, marcando o exercício para o outro lado, etc., revelando uma boa autodisciplina.

- a resposta ao estímulo verbal e musical;

No geral, pareceu-nos que o estímulo musical era irrelevante, no sentido em que os alunos não mostraram apreciar ou depreciar a música proposta. Pelo contrário, pareceu-

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

nos bastante eficaz o estímulo verbal no decorrer de toda a aula, quer na marcação dos exercícios, no acompanhamento dos exercícios e na correção no final de cada exercício.

Em relação ao professor:

- a metodologia de ensino utilizada, nomeadamente a sequência e o tipo de exercícios;  
Foi utilizada uma metodologia e uma sequência de exercícios tradicional, contudo em alguns exercícios, por exemplo no aquecimento na barra, foram usados movimentos do torso que remetiam para técnicas mais modernas.
- as técnicas de motivação e de manutenção da disciplina;  
Foi uma aula muito rápida e isso, como já foi antes referido, constituiu um fator importante na atenção e disciplina dos alunos. Por outro lado, o grau de dificuldade e exigência solicitado aos alunos também foi grande, o que pareceu constituir um importante fator de motivação.
- o objetivo, a marcação e a correção dos exercícios;  
A marcação e a correção dos exercícios foi precisa. Contudo, pareceu-nos existir uma falta de objetivo geral na aula, mais focada na realização de elementos técnicos difíceis na barra e menos na sua execução no centro. Foi aliás interessante observar neste aspeto, que quando a professora pediu para os alunos fazerem 2 piruetes, ninguém tentou sequer fazer.
- a abordagem e a comunicação verbal e gestual utilizada;  
Como já foi referido, a abordagem e a comunicação verbal foi eficaz, bem como a demonstração prática dos exercícios, contudo notámos que não houve praticamente contacto físico da professora com os alunos.
- o tipo de banda sonora utilizada;  
Foi utilizada uma banda sonora tradicional gravada, com piano a solo e repertório clássico. O volume de som pareceu-nos um pouco elevado, obrigado a professora a gritar no meio da execução.
- a contaminação de outras técnicas nos exercícios propostos;  
Verificou-se a existência de alguns elementos de contaminação de outras técnicas mais modernas num ou noutro exercício. Mas muito raramente...
- a utilização de rituais clássicos ou outros.  
No final os alunos executaram apenas a tradicional *réverence*, como forma de *cool/ down*. Não se tendo verificado exigência noutro tipo de situações do tipo ritualizado

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

como as preparações dos exercícios ou os passos de aproximação à barra, mudança de posição no centro com passos em ½ ponta em *demi-seconde*, etc.

2ª Sessão de Observação Estruturada

AULA DE TÉCNICAS CONTEMPORÂNEAS

**Dia 24 de setembro das 10h05 às 11h35 = 90 min**

10º e 11º anos, 10 alunos, da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Foi feito um registo descritivo simplificado da aula, procurando observar alguns aspetos importantes em relação aos alunos.

### DESCRIÇÃO DA AULA

A aula incidiu essencialmente sobre a técnica de FlyLow com música moderna pop e instrumental na sua maioria.

Iniciou no chão com corpo deitado e relaxado, contrações à frente e laterais, rolamentos para trás e alongamento de costas.

Sequência técnica de chão, usando swings, rolamentos, etc. Aprendizagem conjunta e divisão em dois grupos para correção.

Nova sequência com contrações, rolamentos e torção sobre o ombro, com o mesmo tipo de aprendizagem, mostra o prof., alunos marcam sem música e com explicação da prof., depois marcam com todos música e dividem-se em dois grupos.

Nova sequência com slides e outros movimentos ainda no chão que os alunos já conheciam. Divisão em dois grupos.

Outra sequência que os alunos já tinham trabalhado com adição de novos elementos. Juntando depois nova sequência começando em pé, demonstração para todos os alunos que marcam sem música. Execução 3 a 3.

Correções para todos seguindo a sequência da combinação, enfatizando a respiração.

Repetição dos mesmos grupos.

Sequência dos '*developés*' já conhecida dos alunos, com marcação conjunta e com música pop.

Correções em geral e divisão de grupos.

Prossegue com complemento de nova sequência sobre a anterior. Divisão em grupos e correções.

Diagonal de improvisação com pequenos saltos em deslocação com ida e volta. Nova diagonal combinando saltos e movimentos no chão.

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

*Cool down* – alongamentos.

### ASPETOS OBSERVADOS

#### - A postura

Tem alguma influência, mas não é significativa, uma vez que se perde na exigência da variedade de movimentos do tronco. Uso da ideia de “centro” como base da postura para toda a movimentação do corpo.

#### - As linhas do corpo

Por vezes os pés e as pernas esticam, mas não é importante

#### - A força muscular

Utilização de força abdominal, costas e braços. Uso da força dos membros inferiores, *pliés* e *fondus*. E nos saltos.

#### - A amplitude articular

Mais *en dedans*, nada *en dehors*, grandes amplitudes aplicadas nos *developés*,

#### - As deslocações

*Chassés*, passos e corrida, *sobressauts*, *petit sauts* e *jetés*.

#### - A memorização dos exercícios

Fundamental a memorização dos exercícios técnicos para uma boa execução.

#### - A velocidade de execução

Diferentes ritmos e dinâmicas.

#### - A Repetição e correção dos exercícios

Os exercícios repetem pelo menos 2 vezes para cada lado. Trabalho de simetria e lateralidade. São sempre dadas correções no final de cada exercício.

### Em relação ao professor:

- A utilização dos elementos acima referidos que são trabalhados na TDC nos exercícios, na sua estrutura, na postura e linhas do corpo dos alunos.

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

3ª Sessão de Observação Estruturada

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 30 de setembro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Observação da 2ª aula de TDC, tendo como objetivo descrever a estrutura dos exercícios e o tipo de banda sonora utilizada.

A aula iniciou no centro em pé com aquecimento contemporâneo. Esfregar o corpo, espreguiçar em direções diferentes, alongamentos com o tronco para baixo. Rotação das articulações e movimentos articulares aleatórios. Os alunos seguem e imitam a professora. Música moderna...

Barra

- *Pliés – grand pliés, demi, ½ ponta e port de bras*, música tradicional
- *Tendu* lento com transferência de peso em 5ª e *port de bras*, rápido em 1ª. Música tradicional.
- *Tendu* rápido com *coup de pied*. Música de percussão moderna - Richard Kenwood – Herriot.
- *Jetés* com *piqué*, preparação e *piruette*. (Execução de *Glissé* ?) Música de piano e percussão moderna.
- *Rond jambe à terre* com *rond en l'air 45º* e *grand bat*. *Jeté en rond*. *Port de bras* com alongamento em quarta, 1ª arabesque com *fondus relevés* e equilíbrio em *attitude* no final. Música convencional.
- *Frapé* com *petit bat*. e *flic flac*. Dúvida: *Pied arrondi* passa pelo chão no *frapé a pied plat* ? Música tradicional.
- *Adagio* com *plié retiré développé fondu piqué devant e derrière, développé com tombé a la seconde* e *piqué arabesque* para a barra no final. Música convencional.
- *Grand Battement* com preparação e *piruete*. E um elemento de relaxamento moderno à *la seconde*. Problemas de postura e tronco na execução, levou a repetição do exercício no centro. Música convencional.

Centro

Repetição do exercício de *grand battement* da barra para deteção de problemas de postura e utilização do chão. Música convencional.

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

- Diagonal de piruete: *piqué, falli* para quarta, *piqué assemblé* em 5ª *chassé pas de bourré* para quarta em ½ ponta, *2 pirouettes en dehors, demi detourné* para quarta, *piruete en dedans*. Problemas com *pique falli*... Música convencional.
- *Petit sauts* com *changement* em 5ª, *petit sissone saut de basque assemblé, tombé coupé assemblé écarté derrière, entre chat quatre*. Música convencional.
- Diagonal de grande *allegro*: *sissone, failli assemblé, pique arabesque, passos, jeté entrelace, coupé tombe pas de bourré glissade jeté*. Música convencional.
- *Cool Down* com elementos modernos e clássicos combinados. Música convencional.

4ª Sessão de Observação Estruturada

AULA DE TÉCNICAS CONTEMPORÂNEAS

**Dia 01 de outubro das 10h05 às 11h35 = 90 min**

10º e 11º anos, 10 alunos, da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Os alunos chegaram à aula já quentes depois de uma aula de TDC, exceto 2 alunos que que não tinham feito aula e uma outra que estava doente e ficou a observar a aula.

Assim que todos entraram, a prof. propôs a travessia da sala com rolamentos pelo chão, deitados, espreguiçando o corpo.

Roupa informal e cabelos apanhados com elástico, descalços ou com meias.

Música pop!

Os alunos executaram o exercício dois a dois, explorando de forma improvisada as várias possibilidades.

Após todos terem feito, a prof. interrompeu a música e adicionou a possibilidade de se elevarem do chão no meio do movimento e sentarem-se.

A prof. interrompeu o exercício para dar um corretivo sobre a forma como os alunos se organizam na aula em grupos/pares para executar o exercício.

Voltou a pôr a música e a aula continuou.

Os alunos procuraram a fluidez do movimento e algum uso da técnica, esticando os pés, procurando as 4ªs posições sentados, usando a contração, a espiral e os braços para ajudarem a desenvolver o movimento sem paragem, denotando alguma criatividade ao procurarem novas soluções.

Sem interromper a música, a prof. marcou uma sequência de movimentos combinando rolamentos, subidas nos ombros, e movimentos sentados. Interrompeu a música, voltou a

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

marcar a sequência sem música e depois colocou uma nova música para os alunos executarem dois a dois.

Depois repetiram o exercício para o outro lado, mudando de direção/frente na sala.

Prof. interrompeu a música quando todos fizeram e lançou um novo desafio aos alunos, para mais uma vez se deslocarem atravessando a sala, usando os apoios das mãos e pés, cotovelos e joelhos, podendo sentar. Os alunos executaram dois a dois, improvisando em busca de soluções, com uma música de jazz moderno de batida rápida.

Assim que todos fizeram, sem parar a música, a prof. interrompeu para introduzir um novo elemento – a pausa no movimento / *freeze* / equilíbrio.

O que provocou alguma excitação, com incitação da prof. a pedir mais risco e emoção.

A música terminou e a prof. apresentou outra proposta de travessia da sala, através de sequência marcada usando desta vez o nível médio, trabalhando a lateralidade com mudança de direção na repetição da sequência.

Prof. põe a música mais baixa e corrige a execução dos alunos, explicando o que não se deve fazer em cada movimento.

Alunos repetem tentando seguir as correções.

A prof. põe uma nova música e propõe uma nova exploração em travessia usando o nível alto, com braços, costas, etc. Os alunos executaram dois a dois, procurando o desequilíbrio para ajuda à deslocação.

Mantendo a mesma música a prof. propõe a introdução de pequenos saltos na deslocação, propondo uma travessia de ida e volta.

A prof. parou a música e verbalmente tentou estimular os alunos a procurarem os limites do movimento, usando todos os elementos possíveis no nível alto com novo estímulo musical, mais rápido e ritmado. Os alunos corresponderam com aumento de velocidade e intensidade de movimento.

Proposta de nova travessia vaivém, com exploração individual, usando todos os níveis e aplicando todas as possibilidades exploradas nos exercícios e propostas anteriores, com nova música instrumental estilo *world music*.

Prof. interrompeu o exercício e propôs a mesma deslocação mas a partir de um círculo., com a permanência no espaço de um grupo mais alargado de metade da turma de cada vez, enquanto os outros ficam a observar.

Quando o primeiro grupo volta a repetir a prof. propõe ser ela a indicar verbalmente a mudança de níveis: alto e baixo. Trocam de grupo sem interromper a música.

Sem interromper a música a prof. propõe a exercícios de *cool down* e alongamento.

## **O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

Prof. interrompe a música e senta-se a falar com os alunos, tentando elucidar alguns pontos da aula que não foram tão bem conseguidos.

Um dos pontos observados foi o facto dos alunos com menos técnica terem mais problemas na fluidez dos movimentos e nas quedas ou idas ao chão.

5ª Sessão de Observação Estruturada

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 7 de outubro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Observação da 3ª aula de TDC (90 minutos) usando a grelha de observação para os alunos e professor

Entrega de questionário aos alunos e ao professor.

Análise dos questionários

## **CONCLUSÃO**

### **1ª parte da observação estruturada (aulas de técnica de dança clássica)**

Inquérito alunos:

1 considera a TDC imprescindível e os restantes considera-a importante no treino físico, técnico e moldagem do corpo do bailarino contemporâneo.

Todos consideram a regularidade do treino de TDC importante.

Dos 4 alunos inquiridos, todos consideram importantes os aspetos referidos da TDC (postura, linha, posições clássicas do corpo, *en dehors*, virtuosismo, trabalho de pontas, etc.) importante no treino de um bailarino de nova dança.

Dos 4 alunos inquiridos, dois (metade) consideram a aula de TDC repetitiva e outros dois consideram a aula fantástica, sendo que um deles considera a TDC ambas as coisas.

Dos 4 alunos inquiridos, 3 (75%) consideram os exercícios cansativos e apenas 1 (25%) considera os exercícios intemporais.

Dos 4 alunos inquiridos, dois (metade) consideram o suporte musical chato e outros dois consideram o suporte musical adequado.

### **O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

Os 4 alunos inquiridos, assinalaram o treino físico, a força muscular e o trabalho de memória como os aspetos mais importantes, e de forma menos pontuada a flexibilidade, o virtuosismo técnico e o automatismo dos movimentos.

A preferência dos alunos incidu nos pontos 1., 3., 4., 6., 7. e 9. - ou seja: maior dificuldade e variedade nos exercícios; maior exigência dos professores; suporte musical mais atual e incorporação de técnicas contemporâneas.

Os alunos elegeram maioritariamente os pontos 1. uniforme, 2. suporte musical clássico e 9. repetição diária dos exercícios, como os pontos essenciais a eliminar havendo ainda um que acha que o ponto 2. trabalho virtuoso seria também dispensável.

6ª Sessão de Observação Estruturada

AULA DE TÉCNICAS CONTEMPORÂNEAS

**Dia 8 de outubro das 10h05 às 11h35 = 90 min**

10º e 11º anos, 10 alunos, da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Observação com o objetivo do preenchimento das grelhas de observação relativas aos objetos de observação para o conjunto das aulas de Técnicas Contemporâneas observadas.

*NOTA: Sexta e última sessão de observação estruturada, num total de 9 horas, optando por usar o crédito da diferença de 1 hora na fase seguinte de Participação Acompanhada, onde fizemos apenas 5 sessões, num total de 7,5 horas. Completando assim um total de 16,5 horas, nestas duas primeiras fases do estágio, onde eram propostas 16 horas.*

1ª Sessão de Participação Acompanhada

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 14 de outubro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

A professora orientou toda a aula, sugerindo que nos limitássemos a observar os alunos e a ajudar nas correções individuais dos mesmos. Fizemos a barra completa como forma de integração no ambiente da turma e iniciámos a partilha da lecionação a partir dos alongamentos na barra. Aproveitando as pausas no decorrer dos exercícios do centro fomos corrigindo aspetos de postura, posições de braços e pernas, preparação de piruetes e coordenação de braços na sequência de grandes saltos. Intervenção específica nossa nalgumas dúvidas no que

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

respeita às piruetes *en dedans* a partir de 4ª posição, uma vez que surgiu a dúvida se o *retiré* pode ser feito *derrière* e o fecho ser atrás ou se tem de ser sempre à frente.

2ª Sessão de Participação Acompanhada

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 21 de outubro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Retomamos a opção de partilha na correção dos alunos, uma vez que o nível dos alunos é bastante heterogéneo e faz mais sentido que a aula tema uma unidade e continuidade de trabalho, e ser a penas uma pessoa a lecionar.

Deste modo, estivemos mais próximos dos alunos com mais dificuldades para tentar corrigir os pontos mais frágeis e melhorar a sua execução e performance. Sentimos que desta forma mantemos a aprendizagem de lecionação, mas também nos sentimos mais úteis na aula que estamos a assistir.

3ª Sessão de Participação Acompanhada

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 28 de outubro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Mantivemos a opção de partilha na correção dos alunos. Concentramo-nos na correção da postura dos alunos menos experientes, posições de pernas e braços, *en dehors* e outros detalhes para melhorar o nível de execução dos exercícios.

4ª Sessão de Participação Acompanhada

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 4 de novembro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Nesta aula experimentamos pela primeira vez a lecionação completa da aula, sendo que a professora cooperante não estava presente devido a doença. Pelo que, naturalmente tentamos

### **O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

reproduzir o mesmo tipo de trabalho que foi feito até aqui, tentando desenvolver alguns aspetos que nos pareceram importantes, em função da observação realizada.

5ª Sessão de Participação Acompanhada

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 11 de novembro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

No seguimento da aula anterior, foi lecionada uma aula completa, tentando manter a estrutura de aula e o tipo de exercícios propostos pela professora titular, desta vez na presença desta, e por sua sugestão.

1ª à 5ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 18 de novembro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

**Dia 25 de novembro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

**Dia 2 de dezembro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

**Dia 9 de dezembro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

**Dia 16 de dezembro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

A estratégia usada na última aula da participação acompanhada, foi usada neste conjunto de aulas, até ao final do período letivo, em que mantivemos a estrutura habitual da aula tradicional de TDC, com acompanhamento musical tradicional, mas tentando compor um tipo de exercícios mais pessoal.

6ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 6 de janeiro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Iniciando um novo período letivo, e agora sem a presença regular da professora titular, resolvemos experimentar aplicar algumas das ideias propostas no projeto formulado:

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

1. O plano de lecionação acompanhada e efetiva é de uma aula semanal, pelo que o plano de aula projetado é mensal, sendo que ao final de 4 aulas / semanas, a aula deve estar no seu desenvolvimento máximo, com uma sessão de improvisação no final sobre a matéria dada.
2. Usei músicas não formatadas para aulas, contemporâneas e clássicas.
3. Usei uma estrutura de exercícios diferente na barra, com a junção numa mesma sequência, dois a três exercícios, por ex.: *pliés + tendu* lento; *tendu + jeté + glissé*; *rond jambe + fondu*; *frapé + petit bat. + grand battement*; adágio + alongamentos.
4. No centro foi usada uma estrutura tradicional de exercícios, com a maioria das músicas formatadas para aula: adágio com *plié*; *tendu* com piruete; diagonal de piruetes em 4<sup>a</sup>; *grand bat. + grand piruete attitude e arabesque*; *petit sauts*.

Fazendo uma reflexão sobre os resultados, assumo que nem tudo correu a 100%, pois apesar de ter preparado a aula no dia anterior, não consegui reconstruir alguns dos exercícios na totalidade, tal como os tinha planeado. Contudo, a verdade é que foi uma primeira experiência e nesse sentido, poderia ter corrido bastante pior na minha opinião. Assim:

Aspetos negativos:

- Na barra, foi onde surgiram mais problemas, devido à música não ter as contagens tradicionais e obrigar a uma estrutura de exercícios pouco ortodoxa. É sem dúvida algo em que terei de trabalhar para melhorar a aula.
- Não consegui trabalhar as músicas de todos os exercícios, pelo que no Centro a maior parte das músicas foram de um CD tradicional de TDC.
- Com a música contemporânea, tem que estar tudo coreografado. O que obriga a um enorme esforço de preparação e de memória.

Aspetos positivos:

- A mistura de exercícios na barra faz com que toda a sequência fique mais leve e rápida.
- A música contemporânea é na verdade bastante inspiradora e permite outro tipo de abordagens rítmicas e de estrutura de exercícios.

7<sup>a</sup> Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 13 de janeiro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

Nesta segunda aula que lecionei na íntegra usando as ideias propostas no projeto, e na presença da prof. orientadora, tentei corrigir os erros cometidos na aula anterior, nomeadamente com:

- melhor preparação da aula em geral;
- marcação de mais exercícios com músicas diferentes das tradicionais;

Para além disso, introduzi um elemento novo: um exercício de improvisação no adágio do Centro o que provocou algum entusiasmo visível nos alunos, pelo desafio que lhes proporcionou.

Para além disso, a estrutura da aula foi a mesma, com uma barra rápida de exercícios compostos (aproveitando e desenvolvendo o desenho da aula anterior) e com um centro mais ou menos completo, com grande *allegro* no final, depois de um trabalho de preparação na diagonal do passo composto: *chassé-coupé en tournant* e *grand jeté* que foi depois incorporado no grande *allegro*.

Em geral os alunos pareceram reagir bem à aula, apesar da estranheza de algumas propostas musicais e combinações de exercícios, que combinam pernas e braços com alguma complexidade de coordenação e transferências de peso.

O elemento de improvisação, parece-me ser algo a manter e desenvolver em próximas aulas, sendo que o objetivo será ter sempre pelo menos um exercício improvisado no centro em cada aula.

8ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 20 de janeiro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Nesta aula, optei por fazer apenas um aquecimento simples na barra e os restantes exercícios no centro, iniciando com um exercício combinado de *pliés*, *port de bras*, *temps liés*, *chassés* e *glissades*; seguido de *bat. Tendu*, *jeté* e *Glissé* com *petit retire*, *retire*, *pas de basque* e *piruettes*; seguido de *rond jambe* com *fondue* e *rond jambe en l'air*; seguida de um exercício de improvisação em que foi proposto atravessar a sala usando apenas passos de ligação como: passos e corrida, *temps lié*, *glissade*, *pas de bourré*, *pas de basque*, etc.; seguindo-se um exercício de adágio com *relevé lent* e *grand piruete*, *attitude* e *arabesque*; seguiu-se um exercício de *piruete en dehors* e *en dedans*, *en diagonal* com *contre temps*; *petit sauts*

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

combinando saltos em primeira, segunda, *changements*, *petit sissone/assemblés*, *coupé assemblés*; *petit allegro* com *glissade*, *assemblé* e duplo *assemblé*, *jetés ordinaire*, *temps levé*, *coupé baloté* e *baloné*, *jeté a la seconde* e *en avant*; *grand allegro* introduzindo o *grand jeté croisé en attitude*; final de *coold down* com *port de bras*.

Nesta aula senti que, eventualmente, devido a alguma falta de preparação dos alunos no trabalho de centro, poderá ter havido mais dificuldades na execução, sobretudo nos exercícios de aquecimento, que exigem muito equilíbrio, correção de postura e coordenação em geral. Contudo, penso que também se confirma que não é fácil adequar músicas que não são formatadas, a exercícios que têm de ser naturalmente formatados de maneira clássica para que os alunos consigam perceber e memorizar. E isto é algo em que terei de continuar a refletir na preparação das próximas aulas, pois sinto que não está a resultar tão bem quanto seria desejável.

O que me ocorre, será mais uma vez, tentar encontrar uma forma de des-formatar a estrutura dos exercícios, tentando uma construção mais coreográfica e menos repetitiva, que vá agregando os vários movimentos da técnica clássica, num mesmo crescendo, respeitando o aquecimento das várias partes do corpo, mas de uma forma mais contemporânea, onde a música será menos a estrutura sonora de suporte, e mais o parceiro de diálogo, sem que tenha que haver uma métrica e uma contagem rigorosa e absolutamente contada em 32 ou 64 tempos, com uma repetição absolutamente igual do número de *pliés* em cada posição, por ex., etc..

### IDEIAS

Usar o mesmo tipo de estrutura de aula contemporânea para a TDC ?

- aquecimento global articular e muscular, alongamentos na barra.
- sequências procurando trabalhar elementos específicos, combinando elementos e exercícios.
- exercícios mais longos, adicionando elementos, construindo aula ao longo da semana como sequência coreográfica ?
- barra contínua de máximo de 30 minutos, intercalando / alternando sequências de força, de alongamento, de velocidade, de equilíbrio e de extensão, que permita respiração, descanso e rendimento máximo para preparação do centro.

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### 1. Estrutura da aula dividida em 3 partes principais.

A – Barra = 30 minutos

Objetivo - abordar os temas/movimentos explorados no Centro.

- pré-aquecimento 2 mãos na barra (combinação de exercícios que trabalhem as articulações dos pés, ancas, coluna e ombros + alongamentos do tronco e membros inferiores)
- 1ª combinação, aquecimento: *pliés* e transferência de pesos com port de bras
- 2ª combinação, técnica: *bat. Tendu, jeté, glissé.*
- 3ª combinação, técnica: *rond de jambe, fondu, adágio.*
- 4ª combinação, técnica: *frapés, petit bat., pas de cheval.*
- 5ª combinação, técnica: *grand bat, piruetes, petit sauts.*

B – Centro = 30 minutos

Objetivo – combinações coreográficas usando os vários elementos da técnica sem saltar, em diagonal, em linha ou no centro.

- 1ª sequência: usando toda a primeira parte da barra (*pliés* aos *grand bat.*, exceto *adagio*) com direções e passos de ligação (passos, *pas de bourré, chassé, temps lié*) bem como outros elementos como o *piqué assemblé, detourné*, etc.
- 2ª sequência com deslocções em diagonal ou em linha: usando *pas de valse* e *piruetes*, juntando elementos da 1ª sequência. Podendo juntar diagonais de *piqué turns, chainés*, e outros movimentos do mesmo tipo.
- 3ª sequência de adágio (*cool down* e reposicionamento), com *developés, fueté, promenades* e *grand piruetes*, etc.

C – Allegro = 30 minutos

Objetivo – combinações coreográficas usando os vários elementos da técnica de saltos, em diagonal, em linha ou no centro.

- *Petit sauts:*
- Pequeno *allegro:*
- Grande *allegro:*
- *Fueté* para raparigas e *grand piruete a la seconde* para rapazes.

### 2. Usar músicas mais modernas e estimulantes - sem dúvida.

### **O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

A, Barra – Proposta de músicas contínuas para cada uma das combinações da barra com piano mas usando temas modernos ou mesmo contemporâneos. Ou em alternativa a utilização de um instrumento de percussão, marcando o ritmo.

B e C, Centro e Allegro – Proposta de músicas de repertório clássico ou contemporâneo erudito que sejam possíveis para cada sequência.

### **3. Improvisação ?**

A experimentar!

9ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 27 de janeiro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Nesta aula, usando novas músicas de bandas sonoras de filmes, como também já fiz nas aulas anteriores, a opção foi desenvolver parte da aula anterior que foi dada no centro, desta vez na barra para corrigir alguns problemas e melhorar a execução dos mesmos.

Continuação da opção de agrupar exercícios de aquecimento, tal como nas aulas anteriores, essencialmente na barra, com bons resultados em geral.

A aula no centro manteve-se mais ou menos numa estrutura tradicional, com a continuação do exercício de improvisação, desta vez juntando passos de ligação com passos e movimentos de adágio. A resposta dos alunos foi boa, havendo no entanto uma maior dificuldade na variedade dos movimentos durante a mesma.

A minha reflexão após a aula é que, o centro não condiz com a barra. Sendo que, a barra é claramente algo de novo e diferente, mais rápida, com agrupamento de exercícios, acompanhados com músicas contemporâneas, cumprindo os objetivos de uma barra - boa base de aquecimento geral de todas as articulações e músculos, exercitando e desafiando os limites nas amplitudes, na coordenação, na velocidade e no equilíbrio e rotação.

Para melhorar esse aspeto, pensei em experimentar numa próxima aula uma nova estrutura:

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

- Barra  
(mesma estrutura, variando os exercícios e músicas)
- Centro  
1ª combinação / coreografia com adágio; passos de ligação, valsa e piruetes pequenas e grandes.  
  
2ª combinação / coreografia com *petit sauts e allegro*  
  
3ª combinação / coreografia com *grand allegro* e coda

Alternando com momentos de improvisação a partir destes principais elementos.

10ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 3 de fevereiro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Foi feita a aplicação da estratégia proposta na aula anterior no que respeita ao centro e pareceu-me que a aposta foi ganha, no sentido em que a ideia do Centro passe a ser a aplicação coreográfica da técnica e das matérias abordadas na barra levando-as mais longe.

Assim, manteve-se a mesma estrutura da barra, com alguns exercícios novos e outros repetidos da semana anterior, mas com novas músicas para continuar a estimular os alunos também pela via sensorial e auditiva.

No centro, optou-se pelo desenvolvimento de três momentos: um em ritmo de adágio, outro com passos de ligação e piruetes e ainda outro de *allegro*. No final foi promovido um momento de improvisação usando movimentos de adágio e de rotação misturados com passos de ligação. Tudo com músicas contemporâneas pela primeira vez. O que me pareceu ter resultado especialmente o *allegro*, por se tratar de uma música com muito ritmo.

11ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### **Dia 17 de fevereiro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Continuação da aplicação da estratégia iniciada na aula anterior no que respeita ao Centro, mantendo a ideia de que funciona bem o conceito de desenvolvimento coreográfico em detrimento do exercício puro e duro. Por falta de tempo apenas conseguimos desenvolver a parte do adágio e depois passamos imediatamente ao momento de improvisação que se tratou de um resumo das últimas aulas, usando a ideia de acumulação de movimentos, iniciando uma travessia da sala com passos simples e de ligação, outra travessia juntando movimentos de adágio e uma última incluindo também movimentos de rotação.

12ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

### **Dia 24 de fevereiro das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Repetição da aula anterior, com melhoria de alguns aspetos, nomeadamente adição de sequência de *petit sauts* e grande *allegro* antes da improvisação final.

Depois de várias aulas a tentar este modelo, senti que a sequência proposta de exercícios na barra se torna cansativa, devido aos exercícios muito longos e com demasiada informação que os alunos nem sempre conseguem acompanhar. Pelo que, me auto-propus a refletir sobre o assunto até à próxima aula, e formular novas estratégias. Uma delas passa por procurar músicas com maior duração que permitam com o mesmo ritmo musical trabalhar vários exercícios seguidos, fazendo pausa entre eles para a marcação do seguinte e correções no anterior. Isso poderá permitir manter a dinâmica da barra, sem que haja momentos de silêncio entre cada exercícios e a natural quebra de ritmo que isso implica... para testar!

13ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

### **Dia 2 de março das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

Continuação do desenvolvimento do trabalho realizado no período anterior, trazendo um novo suporte musical e novos exercícios, com introdução das direções *croisé* e *effacé* na barra. Os alunos perderam-se um pouco no início da aula com as mudanças de direção, mas ao longo da aula foram melhorando a compreensão e lógica do esquema.

No centro, iniciámos com uma nova proposta de improvisação, usando mais uma vez o ritmo adágio, mas desta vez estimulando a expressividade individual através do ritmo da música que ia variando.

Mais uma vez, não conseguimos ir além do pequeno *allegro*, por atraso dos alunos no início da aula.

14ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 9 de março das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Com base nas novas estratégias formuladas, preparei esta nova aula com músicas mais longas, usando por ex. a mesma música para os primeiros exercícios: aquecimento, *pliés* e transf. de peso.

Os alunos chegaram muito atrasados e um aluno faltou e outra estava doente... Apesar disso, tal como tinha pensado, iniciei a aula com a marcação do primeiro exercício já com música e no final, marquei logo o seguinte, sem parar a música, baixando apenas um pouco o som. E assim sucessivamente, trocando de músicas apenas quando o tipo de ritmo exigido pelos exercícios era outro, com a seguinte sequência a partir dos b. *Tendu*:

2ª música: *Bat. Tendu; bat. Jeté, Bat. Glissé.*

3ª música: *Rond jambe à terre e en l'air; fondu*

4ª música: *grand bat., frapé e petit bat.*

5ª música: adágio e alongamentos na barra

No centro, propus aos alunos a elaboração de um exercício de adágio, em que teriam de usar elementos obrigatórios: passos, *developé*, *glissade*, *promenade* e *pas de basque*. Ao qual as alunas presentes corresponderam bem e pareceu-me até com certo entusiasmo pela possibilidade da criação de algo numa aula de clássico.

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

Como exercício final da aula, uma vez que já tinha esgotado o resto do tempo, marquei os *petit sauts*, para aumentar um pouco o ritmo cardíaco e estimular um pouco a velocidade. A música escolhida não se adaptou bem ao exercício e ficámos de repetir na próxima aula.

As músicas usadas, para além da duração, foram um pouco diferentes em termos estéticos das aulas anteriores em que usei essencialmente bandas sonoras de filmes, para haver uma maior identificação pelos alunos. Desta vez, fui buscar o universo electrónico e contemporâneo dos anos 70/80 com Kraftwerk e Steve Reich essencialmente.

A aula foi aberta aos familiares e amigos dos alunos e também foi toda filmada...

Será necessário completar a aula na próxima semana e reajustar eventualmente algumas músicas.

15ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 10 de março das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Continuação da preparação da aula anterior, com adição de exercícios e complemento de outros com *port de bras*, reajustando algumas músicas. Proposta de exercício de improvisação no Centro com adágio, utilizando todo o vocabulário que os alunos conhecessem. Seguida de exercício de piruetes, *petit sauts* e allegro.

16ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 16 de março das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Repetição da aula anterior, alterando apenas a proposta de improvisação em que foi pedido aos alunos para atravessarem a sala com passos de adágio, retirando os passos “normais”. Foi executada toda a sequência da aula, chegando apenas à marcação do *grande allegro*, dado que não houve mais tempo.

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### REFLEXÃO INTERMÉDIA

Após uma primeira sequência de oito aulas, em que a evolução da proposta foi acontecendo de forma progressiva, começamos a introduzir os conceitos e ideias pouco a pouco, testando e corrigindo os mesmos de aula para aula.

Por outro lado, tem sido deliberadamente escondida dos alunos a intenção destas aulas / experiências, para que eles não formassem nenhum tipo de expectativa ou preconceito à partida.

Neste momento, parece-nos que a estratégia está a resultar, considerando que os alunos têm cumprido as solicitações e propostas sem reclamações e até com aparente entusiasmo, mesmo não exteriorizando muito.

Por outro lado, sentimos que a sequência da aula foi fluindo cada vez melhor ao longo deste período e que esta última aula em especial, foi quase aquilo que idealizámos desde o início, exceto os últimos exercícios de final da aula que não conseguimos concretizar por falta de tempo (devido ao atraso dos alunos).

Consideramos deste modo que, em geral, os pressupostos e desafios deste projeto parecem estar a resultar, após ter recebido também o feedback para prof. cooperante e da Diretora Pedagógica que também assistiu à aula e fez comentários entusiásticos sobre a mesma, afirmando nomeadamente que para além de ter gostado mesmo muito, “nunca tinha visto uma aula de clássico assim...”. Para além da aprovação da banda sonora, foi ainda referido o momento de improvisação como forma de estimular os alunos a conhecerem melhor o vocabulário que vão conhecendo e treinando nas aulas e a forma de o aplicarem. O que muito nos satisfaz, obviamente!

17ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 6 de abril das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Aula iniciou com um aquecimento virados para a barra, em que os alunos seguiram o prof. na execução de exercícios de aquecimento as principais articulações do corpo, seguindo de imediato sem parar a música para o exercício de *pliés*, pedindo aos alunos para seguirem o prof. executando os movimentos de imediato, fazendo depois sozinhos para o outro lado.

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

Seguiu-se com uma outra música o *bat. Tendu* lento com transferência de peso, repetindo a mesma estratégia e logo de seguida, os *bat. Tendu.*, *Glissé* e *Jeté* num só exercício quase sem interrupção.

Com uma nova música, passou-se para o *rond jambe à terre* e *en l'air*, seguido de imediato pelo *fondue*.

Do mesmo modo se procedeu para o *bat. Frapé* e *petit bat*. Também num só exercício e com uma nova música (o que agora acho que foi um erro, pois devia ter seguido com a mesma música e também para o *grand batt*.)

Seguiu-se o *adagio*, com uma outra música, o que também fez interromper o ritmo e depois passamos a um alongamento individual.

No centro, já com uma nova música a tocar, iniciámos a marcação de um exercício combinando *bat. Tendu*, *glissé* e *jeté*, com piruete em 5ª, ligando o mesmo ao seguinte com diagonal de piruetes en dehors, uma delas com *developé ecarté derrière* e também *en dedans* e *chainés* a terminar. Os alunos executaram sozinhos o exercício para um lado e para o outro.

Seguiu-se um exercício que combinou *petit sauts* e *petit allegro* num só, também usando uma nova música, na mesma perspetiva de constituir uma frase única.

De seguida passamos à diagonal com uma nova música iniciámos um exercício de *posé/piqué arabesque* seguido de *pas de bourré en tournant*, repetindo para os dois lados, seguindo de imediato com uma evolução do piqué para *temps levé*; passando de seguida sem para a música a outro: *chassé en tournant*, *chassé coupé jeté*, *coupé jeté*; e novamente sem parar a música juntámos só dois exercícios num só.

A reflexão a fazer é que, sentimos que evoluímos alguma coisa introduzindo mais dinâmica na barra, mas sobretudo no centro, com a junção de exercícios numa única frase, tal como acontece numa aula de contemporâneo.

Nos *pliés* também inovámos com *demi-pliés* com insistências, que parece ter resultado, sobretudo para os alunos com um *demi-plié* curto e tenso.

Outro aspeto que penso ter resultado, foi a abolição de músicas muito ritmadas sobretudo na barra, permitindo aos alunos encontrarem o seu próprio ritmo de execução, podendo o professor acelerar ou abrandar consoante a maior facilidade ou dificuldade na execução, sem perturbar o conforto sonoro.

Ficou a faltar o exercício de improvisação, que tinha sido previsto para a seguir à primeira sequência do centro, mas que por receio de não haver tempo para o desenvolver ficou para o final e depois já não fez sentido executá-lo. Teremos de ter mais atenção a este detalhe na próxima aula, pois acabou por fazer falta no contexto da aula, tal como foi desenhada!

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

18ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 12 de abril das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Aula apresentada à prof. Vera Amorim e filmada em vídeo, repetindo a aula anterior acrescentando novos elementos (*port de bras*) em alguns exercícios, e novos exercícios no centro. Final com diagonal de exercícios variados, *piqué en tournant*; *piqué assemblé soutenu*; *chassé en tournant* simples e composto com *grand jeté*. Infelizmente, por falta de tempo, não foi possível concretizar o habitual exercício de improvisação, o que tornou um pouco incompleta a apresentação da aula à Prof. Vera e tornou a aula eventualmente menos interessante. Por outro lado, depois de uma conversa com a prof. Vera, chegamos à conclusão que a aula funcionou, mas que várias coisas poderão/deverão ser corrigidas:

1. O prof. deve ficar menos ativo e mais disponível para observar e corrigir, mostrando os exercícios apenas uma vez de forma clara, pois os alunos não acompanham a marcação dos exercícios, uma vez que sabem que depois o prof. faz de novo com eles;
2. A música deve estar com um volume mais baixo para se ouvirem claramente as indicações e correções na marcação e execução;
3. A aula deverá ser menos complexa e mais adequada ao nível dos alunos;
4. Exigir aos alunos o uso de equipamento adequado, nomeadamente sapatilhas, para um melhor controlo dos movimentos.
5. Exigir mais rigor de execução aos alunos;
6. Mostrar sem fazer para os alunos não imitarem; usar aluno exemplo para os outros seguirem em vez do prof. exemplo!

19ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 13 de abril das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Visionamento da última aula do período anterior e reflexão conjunta com os alunos, retirando as seguintes conclusões:

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

O que resultou:

1. Música atual definitivamente sim, mas não repetir músicas na aula nem de uma aula para a outra;
2. Música sem interrupção entre os exercícios, marcando o exercício seguinte sem a interromper;
3. Exercício de improvisação.

O que não funcionou:

1. Estrutura de aula clássica e dos exercícios manteve-se apesar da “maquilhagem” da música. E a aula continua a ser uma aula de clássico com música contemporânea. Quando o que se pretende é que seja uma aula contemporânea de Técnica Clássica.

A reflexão principal a fazer é que será necessário fazer novas experiências no que respeita à organização da aula e estrutura dos exercícios de modo a incorporar mais elementos de uma aula de técnicas contemporâneas, tais como a própria estrutura desde logo:

- Aquecimento inicial das articulações; *pliés* e transferências de peso.
- Trabalho de elementos técnicos na barra e no centro, desenvolvendo-se a partir de elementos iniciais simples a que se vão adicionando novos elementos, num crescendo de amplitude de movimentos até se chegar aos saltos;
- Momentos de improvisação e vários momentos da aula a partir dos elementos técnicos trabalhados;
- desenvolvimento de uma frase coreográfica de aula para aula.

20ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 20 de abril das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Aula iniciou com um aquecimento articular individual e livre no centro.

Seguiu-se uma proposta de exercício de improvisação a partir das posições clássicas de pernas e braços, com mudanças livres de direção, primeiro com olhos abertos e depois com olhos fechados.

A aula continuou no centro com uma sequência de *pliés*, seguida de *tendu* com transferência de peso baseadas na da aula anterior, adaptadas ao centro. Do mesmo modo se procedeu para as

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

sequências seguintes de *bat. Tendu, glissé e Jeté*, com piruetes a partir de quinta posição. Seguindo-se sequência de *rond jambe à terre e fondu*. Seguiu-se sequência de adágio com *promenades* em grandes poses e depois seq. de *grand bat*. Com piruetes em grandes poses.

De seguida fizemos diagonal de piruetes *en dehors e en dedans* em diagonal, uma delas terminando com *developé fondu devant* e outra com *fueté retiré derrière*.

Seguiu-se uma sequência de *petit allegro*, combinando *petit sauts* em primeira, *changement* em quinta, *sissonne simple e assemblé, coupé devant e derrière*.

Seguida de *allegro* combinando *glissade, assemblé, sissonne de cote e en avant, pas de chat, petit jeté derrière, coupé baloné*.

Antes do grande *allegro*, em que repescamos os exercícios das aulas anteriores combinando todos os elementos, foi proposto um exercício de improvisação a partir dos saltos usados nos exercícios de *allegro* anteriores.

Por fim, ainda houve tempo para uma diagonal tipo “coda” com prática de piques *en tournant, chassé chainée, tombé pique en tournant, piruete a la seconde e fueté en tournant*.

Consideramos que, os objetivos foram plenamente atingidos.

21ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 27 de abril das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Repetição da aula anterior, tentando melhorar alguns aspetos, menos conseguidos, com filmagem.

22ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 4 de maio das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Aula iniciou com um aquecimento articular individual e livre no centro com uma música calma. Seguiu-se um exercício de colocação e postura no chão, em posição horizontal, pedindo aos alunos para alternarem posições de pernas e braços clássicas de barriga para cima, com olhos

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

abertos e depois fechados, aproveitando para corrigir problemas de postura ou alinhamento. De seguida pedimos aos alunos para sentados, de pernas cruzadas trabalharem apenas os braços, com o tronco direito. Seguiu-se uma repetição do primeiro exercício, mas agora em pé, sempre com a mesma música.

Com uma nova música, fomos para a barra para o exercício de *pliés*, propondo uma rotação de 180° ao longo do exercício à medida que se alterna a posição das pernas na execução do exercício, com 45° de variação entre cada posição no sentido exterior da barra.

Usando a mesma música, passámos para o exercício de *tendu* com transferência de peso, com travessia da sala paralelamente ao espelho, usando *chassé e temps lié* de várias formas, primeiro sem *port de bras* e depois com.

A seguir mudando de música, passamos a uma combinação de *bat. tendu, glissé e jeté*, com *developé*, envelope e *retiré*, na barra, propondo no final uma saída para o centro, com improvisação a partir dos movimentos do exercício, incluindo passos de ligação, terminando de novo na barra, com execução do exercício para o outro lado.

A proposta seguinte, foi uma travessia da sala, paralela ao espelho, com uma sequência de *rond jambe e bat. fondu*, com mudança de direção na alternância de perna.

Seguiu-se uma proposta de adágio no centro, com uma sequência de movimentos que incluiu *developé ecarté fueté para attitude*.

De seguida voltamos à linha paralela ao espelho, com uma travessia de *grand battement*, sem e com *developé*, usando a *demi-pirouette* para mudança de direção / lado / perna.

Passamos depois à sequência de valsa e piruetes com vários tipos de rotações endehors e endedans, incluindo *piruete retire en dehors*, com *fueté para attitude*.

Seguiu-se uma sequência de *peitit sauts*, com uma música diferente e para terminar uma proposta de improvisação de diagonal em linha paralela ao espelho com movimentos de “coda” – *pique turns*, etc.

Terminamos a aula com *port de bras* e respiração de *cool down*.

23ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 11 de maio das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

Aula iniciou com um aquecimento articular individual e livre no centro com uma música calma, propondo de seguida o mesmo tipo de primeiro exercício da aula anterior a partir das posições de pernas no chão, desta vez sem *port de bras*, passando apenas pelas posições clássicas, explorando-as de barriga para cima, de lado e de barriga para baixo, alertando os alunos para a correção da postura e para a exploração de várias possibilidades de uso dos braços para apoio e também propondo as posições com pés esticados e fletidos.

Seguidamente, propusemos uma subida à posição vertical com enrolamento do corpo, e a exploração das posições clássicas de braços, usando as pernas de forma livre. Propondo depois, juntar também as posições clássicas de pernas aos *port de bras*.

Repetimos a seguir o exercício de plié da aula anterior na barra, alterando ligeiramente o *port de bras* final, e com uma nova música, seguido imediatamente do exercício de *temps liés*, em travessia lateral da sala, sem e com *port de bras*.

De seguida, foi proposto um exercício na barra que combinou três tipos de *bat. tendu, developé, envelopé, glissé e jeté*, com *piruetes endehors e endedans* no final.

A proposta seguinte foi uma combinação de *rond jambe e fondu* em travessia lateral da sala, numa evolução do exercício da semana passada, iniciando com *assemblé soutenu en tournant* e *piruete* na preparação do *pas de basque* antes do *rond jambe*.

Passámos logo de seguida para o exercício de *grand bat*. repetindo o da semana anterior, também em travessia lateral da sala.

A seguir para o adágio no centro propusemos aos alunos um exercício de improvisação, a partir de uma combinação determinada à partida, pedindo aos alunos que tentassem incorporar o máximo de movimentos dados mas numa sequência improvisada.

Propusemos de seguida para uma diagonal de piruetes que utilizou alguns elementos da semana anterior e introduziu alguns novos, e com uma música em compasso ternário.

Passámos de seguida aos *petit sauts*, com uma música diferente, repetindo o exercício da semana anterior.

Seguindo-se um exercício de diagonal de grande *allegro* com *emboité, saut de basque en tournant, chassé en tournant e temps levé* em 1ª *arabesque*.

No final fizemos um *cool down* em conjunto, com *port de bras* simples.

NOTA: Faltou fazer um exercício de alongamentos, que poderão ser propostos como cool down numa próxima aula.

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

24ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 18 de maio das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

A aula iniciou com um aquecimento articular a dois no chão, através de manipulação livre das articulações entre cada dois alunos.

A aula prosseguiu no chão com proposta de exploração de posições clássicas de pernas e braços nas várias direções do corpo, sendo que de barriga para baixo, ambas as mãos estariam apoiadas no chão. O objetivo é tomar consciência da postura do corpo em cada posição das pernas, convocando grupos musculares menos usados, sobretudo os do tronco.

De seguida subimos para a vertical, propondo aos alunos, dois a dois a manipulação dos braços do outro passando pelas posições clássicas, parados e em andamento.

De seguida passamos ao exercício de *pliés* que propôs mais uma vez uma rotação de 360º para fora da barra na passagem de umas posições para as outras, iniciando em 1ª posição perpendiculares à barra e terminando em 2ª virados para a barra. Retoma dos *demi-plié e rises* com insistências...

O exercício seguinte foi uma travessia com transferências de peso, iniciando com *chassé* e terminando com uma transferência de peso com ½ volta.

Voltamos à barra, com um exercício de *tendu e glissés*, com *pas-de-bourré e piruete*.

Depois, passámos a uma combinação de *rond jambe e fondu*, com *pas de basque*, que iniciou na barra, desenvolvendo-se o mesmo com saída e regresso à barra.

Passámos de seguida a um exercício de *grand battement* em diagonal, que nos pareceu ter funcionado muito bem, apesar de alguma dificuldade.

Depois, dado o adiantado da hora foi proposta uma improvisação de *petit sauts*, a partir de alguns elementos dados, para aquecimento dos saltos.

De seguida, passamos a uma diagonal de *sissone assemblé*, composto depois com *cabriolle*, que pareceu não ter funcionado, dada a dificuldade de execução.

Terminámos com uma proposta de *cool down* com alongamentos no chão.

25ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 19 de maio das 08h25 às 09h55 = 90 min**

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Substituição da prof. titular por doença desta, aproveitamos para repetir a aula anterior, tentando melhorar o que resultou menos, incluindo nomeadamente o *cool down* final.

26ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 25 de maio das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Compareceu apenas um aluno, já que as restantes tiveram que ir fazer análises médicas. E a aula iniciou com um aquecimento articular em pé, iniciando com os braços, passando para o resto do corpo, prosseguindo no centro e sem interromper a música, propondo aos alunos que executassem os exercícios à sua maneira, após a marcação de cada exercício: *pliés, tendu* com transferência de peso, *tendu, glissé, jeté, rond jambe, fondu, grand battement* e *adágio*, foram os exercícios propostos de forma quase ininterrupta.

Seguiu-se um momento de alongamento no chão, passando depois a uma diagonal de piruete, desta vez pedindo-se uma execução cuidada e correta do exercício.

Depois passamos aos *petit sauts, allegro* e uma proposta de *manège* de *grand jeté en tournant*, terminando com diagonal de *cabriolle devant*.

No final foi proposto um *cool down* com respiração e *port de bras* em pé.

27ª Sessão de Lecionação

AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

**Dia 1 de junho das 08h25 às 09h55 = 90 min**

11º ano da Escola de Dança Lugar Presente. Prof. Cátia Esteves

Última aula do período e do ano, em que fizemos uma conversa final com os alunos e solicitamos o preenchimento do respetivo questionário no final da aula.

**TOTAL DO PERÍODO DE LECIONAÇÃO**

**27 sessões x 90 minutos = 40,5 horas**

### **O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

#### **Colaboração em outras atividades pedagógicas**

ENSAIO GERAL

**Dia 25 de junho das 15h00 às 19h00 = 4 horas**

Palco do Teatro Viriato, Viseu

Coordenação dos ensaios de luzes e geral do espetáculo de final de ano dos alunos dos Cursos Básico e Secundário de Dança da Escola de Dança Lugar Presente, incluindo a coordenação dos trabalhos de *spacing*, passagem das coreografias, alinhamento das entradas e saídas dos intervenientes, deixas de som e luz, de cada uma das turmas, sob a orientação de cada um dos professores responsáveis.

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### Apêndice F

- Registo de aula de TDC

#### **AULA de Técnica de Dança Clássica do 11º ano de escolaridade**

Prof. Cátia Esteves

4 alunos na sala, 1 deles rapaz

*Quarta, dia 23 de setembro de 2015*

Os alunos entraram na sala depois da professora e iniciaram um aquecimento no chão.

A indumentária dos alunos era variada e não correspondia ao uniforme exigido pela escola. Contudo, todos usavam sapatilhas de ½ ponta e roupa justa. A indumentária da professora também não era totalmente convencional.

A professora perguntou como se tinham colocado na barra na aula anterior e pediu para colocarem a barra no centro e para acender a luz.

Os alunos pediram para ficar todos na mesma barra, o que a professora aceitou.

A professora pôs uma primeira música\* de aquecimento na barra e os alunos iniciaram de imediato a imitar a professora a marcar os exercícios.

Quando terminou de marcar, a professora iniciou de novo a música e os alunos começaram a executar sozinhos, com correção e orientação essencialmente verbal da parte da professora.

De seguida iniciou a marcação dos *pliés* com música e no final resumiu o exercício verbalmente.

*Demi-pliés em ½ ponta, grand plié, port de bras*, equilíbrio em ½ ponta nas várias posições, *chassé temps lié* em quarta, em vez do *port de bras*, constituíram alguns dos elementos incorporados.

No final do exercício a professora deu algumas correções sobre o exercício, na qualidade da execução e da respiração.

No final deu algumas correções breves e pôs de imediato a música do exercício seguinte, marcando o exercício para um dos lados apenas – *battement tendu* em quinta.

Deu algumas instruções breves e iniciou de imediato a música, para os alunos executarem o exercício. E no final a prof. deu algumas correções na qualidade dos movimentos, nomeadamente na transição das posições.

De imediato colocou uma nova música e marcou um exercício de *bat. tendu* mais rápido. Durante a execução do exercício foi dando indicações e orientações aos alunos, corrigindo no final a execução do exercício.

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

No final referiu que não estava satisfeita, pois a aula ainda estava a começar e o início da aula era normalmente o pronúncio do resto da aula.

De imediato pôs a música dos *bat. jetés* com *piqué* e marcou o exercício para um dos lados, deixando os alunos marcarem para o outro lado. Deu algumas indicações no final e iniciou de novo a música para os alunos executarem.

No fim do exercício a prof. disse “*rond de jambe*, mais ou menos o da aula anterior lembram-se?”, pôs a música e iniciou a marcação do exercício. No final do exercício remarcou o exercício sem música e deu indicações verbais.

Iniciou de seguida a música para os alunos executarem e foi dando orientações verbais. “Não, não, não, não está correto e não vale a pena se não fazem no tempo certo.” – disse a prof., demonstrando de seguida alguns momentos do exercício e corrigindo o rapaz sobre a perna de apoio e o lado de suporte que deve estar *pull up*. E iniciou de novo a música para a execução do exercício do outro lado.

No final a prof. pediu para os alunos repetirem em conjunto um dos momentos do exercício – *plié* em quinta seguido de um *delopé devant* rápido seguido de *grand rond de jambe* até *arabesque*.

A seguir a prof. pôs a música dos *bat. frapé* com *bat. tendu* e *flic flac* e marcou para um dos lados, os alunos seguiram na marcação para o outro lado. De seguida deu algumas indicações, nomeadamente no que respeita à colocação do pé *sur de le coup de pied arrondi* e iniciou a música para a execução do exercício pelos alunos. No final corrigiu a execução do *flic flac* que não estava a resultar em geral.

Passou de seguida para a música para o *bat. fondu* e marcou o exercício que incluía *rond jambe en l’air*, *piruete en dehors* e duplo *fondu*. No final deu algumas indicações nomeadamente sobre a possibilidade ideal de execução em  $\frac{1}{2}$  ponta. Pôs a música e os alunos executaram tudo em  $\frac{1}{2}$  ponta. No final a prof. deu algumas correções nomeadamente sobre o movimento de *fondu* que não estaria a ser executado na perfeição por parte dos alunos.

A prof. pôs a seguir uma música para *grand battement* e marcou o exercício, com indicações, insistindo no fecho das posições dos pés depois do movimento.

Iniciou a música e os alunos executaram o exercício, com indicações da prof.

“Façam tudo *en dedans* iniciando com a perna de trás” – disse a prof., antes de por a música e os alunos executaram. No final a prof. foi até à barra e deu algumas correções importantes sobre a postura do tronco na execução do movimento no exercício.

De seguida a prof. pediu aos alunos para retirarem a barra e alongarem um pouco, pondo uma música para o efeito. O que eles fizeram de imediato, uns no chão e outros na barra.

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

Passado uns minutos, a prof. disse “*tendu*” e com música iniciou a marcação do exercício de *bat. tendu* no centro com *piruetes*. No final disse “duas” referindo-se às *piruetes*.

A prof. pôs a música de imediato e os alunos executaram o exercício, mas com *piruetes* simples. No final a prof. insistiu na necessidade da correção das posições dos pés durante a execução do exercício, no seguimento do trabalho feito na barra.

Logo a seguir, a prof. marcou o exercício de valsa na diagonal com *piruetes* com a música e no final deu algumas indicações antes dos alunos executarem. De seguida os alunos executaram com correções no final por parte da prof., dizendo no fim “e esquerda”, pondo de imediato a música para os alunos executarem. Dois a dois os alunos executaram o exercício o melhor que puderam.

No final a prof. deu indicações precisas de como executar o *pas de valse* e a seguir perguntou aos alunos onde é que eles fazem o foco, obtendo respostas várias, sendo prontamente corrigidos com a indicação de que o foco é feito na direção em que a *piruete* termina. De seguida os alunos executaram de novo o exercício tentando melhorar os aspetos corrigidos. No final a prof. disse que a posição da *piruete* não pode ser descurada porque senão esta não acontece.

Não perdendo tempo, a prof. marcou o primeiro exercício de saltos – *petit sauts* com *echapé* e *pas de bourré* no fim. Pôs a música e deu algumas indicações adicionais, e pôs de novo a música para os alunos executarem, repetindo o exercício com correções durante e no fim do mesmo.

Logo a seguir, a prof. marcou o *petit allegro* com música e deu indicações para a execução do exercício por parte dos alunos, que aconteceu de imediato, corrigindo no fim o movimento do *pas de chat* e pedindo depois, para fazerem o exercício dois a dois para ser mais fácil corrigir.

De seguida, perante as dificuldades dos alunos a prof. pôs uma música mais lenta para ser mais acessível para os alunos corrigirem a execução. No final a prof. voltou a dar correções na execução do *pas de chat*, nomeadamente na velocidade da segunda perna que recolhe.

“O grande *allegro* da aula passada” – disse a prof. e marcando primeiro sem música. Depois voltou a marcar com música, sendo acompanhada pelos alunos. Antes de se colocarem, um dos alunos perguntou “como é que começa?”, e a prof. respondeu “tu não fizeste isto na última aula?” executando o movimento inicial, ao que ele respondeu “não”. De seguida a prof. colocou a música e os alunos executaram dois a dois. No final a prof. corrigiu o *grand jeté entrelacé* e o *pas tombé piqué développé en écarté devant*, nomeadamente a posição da cabeça.

### **O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

De seguida pôs de novo a música e os alunos voltaram a repetir o exercício. A prof. corrigiu apenas de forma breve a sequência do exercício e disse "no centro", Pôs a música da *reverence* e iniciou de imediato a execução com os alunos. A aula terminou de imediato e os alunos saíram da sala.

\*A música foi debitada a partir de uma *play list* num computador, não fugindo dos cânones tradicionais do acompanhamento ao piano solo de músicas clássicas ou 'pseudo-clássicas' (standards de jazz ou músicas de filmes tocadas aos piano na 'forma clássica' do acompanhamento tradicional).

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### Apêndice G

- Registo de aula de TCD

29 de outubro às 10h05

alunos do 10º e 11º anos

Os alunos chegaram à aula já quentes depois de uma aula de TDC, exceto 2 alunos que não tinham feito aula e uma outra que estava doente e ficou a observar a aula.

Assim que todos entraram, a prof. propôs a travessia da sala com rolamentos pelo chão, deitados, espreguiçando o corpo.

Roupa informal e cabelos apanhados com elástico, descalços ou com meias.

Música pop!

Os alunos executaram o exercício dois a dois, explorando de forma improvisada as várias possibilidades.

Após todos terem feito, a prof. interrompeu a música e adicionou a possibilidade de se elevarem do chão no meio do movimento e sentarem-se.

A prof. interrompeu o exercício para dar um corretivo sobre a forma como os alunos se organizam na aula em grupos/pares para executar o exercício.

Voltou a pôr a música e a aula continuou.

Os alunos procuraram a fluidez do movimento e algum uso da técnica, esticando os pés, procurando as 4<sup>as</sup> posições sentados, usando a contração, a espiral e os braços para ajudarem a desenvolver o movimento sem paragem, denotando alguma criatividade ao procurarem novas soluções.

Sem interromper a música, a prof. marcou uma sequência de movimentos combinando rolamentos, subidas nos ombros, e movimentos sentados. Interrompeu a música, voltou a marcar a sequência sem música e depois colocou uma nova música para os alunos executarem dois a dois.

Depois repetiram o exercício para o outro lado, mudando de direção/frente na sala.

Prof. interrompeu a música quando todos fizeram e lançou um novo desafio aos alunos, para mais uma vez se deslocarem atravessando a sala, usando os apoios das mãos e pés, cotovelos e joelhos, podendo sentar. Os alunos executaram dois a dois, improvisando em busca de soluções, com uma música de jazz moderno de batida rápida.

Assim que todos fizeram, sem parar a música, a prof. interrompeu para introduzir um novo elemento – a pausa no movimento / *freeze* / equilíbrio.

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

O que provocou alguma excitação, com incitação da prof. a pedir mais risco e emoção.

A música terminou e a prof. apresentou outra proposta de travessia da sala, através de sequência marcada usando desta vez o nível médio, trabalhando a lateralidade com mudança de direção na repetição da sequência.

Prof. põe a música mais baixa e corrige a execução dos alunos, explicando o que não se deve fazer em cada movimento.

Alunos repetem tentando seguir as correções.

A prof. põe uma nova música e propõe uma nova exploração em travessia usando o nível alto, com braços, costas, etc. Os alunos executaram dois a dois, procurando o desequilíbrio para ajuda à deslocação.

Mantendo a mesma música a prof. propõe a introdução de pequenos saltos na deslocação, propondo uma travessia de ida e volta.

A prof. parou a música e verbalmente tentou estimular os alunos a procurarem os limites do movimento, usando todos os elementos possíveis no nível alto com novo estímulo musical, mais rápido e ritmado. Os alunos corresponderam com aumento de velocidade e intensidade de movimento.

Proposta de nova travessia vaivém, com exploração individual, usando todos os níveis e aplicando todas as possibilidades exploradas nos exercícios e propostas anteriores, com nova música instrumental estilo *world music*.

Prof. interrompeu o exercício e propôs a mesma deslocação mas a partir de um círculo., com a permanência no espaço de um grupo mais alargado de metade da turma de cada vez, enquanto os outros ficam a observar.

Quando o primeiro grupo volta a repetir a prof. propõe ser ela a indicar verbalmente a mudança de níveis: alto e baixo. Trocam de grupo sem interromper a música.

Sem interromper a música a prof. propõe a exercícios de *cool down* e alongamento.

Prof. interrompe a música e senta-se a falar com os alunos, tentando elucidar alguns pontos da aula que não foram tão bem conseguidos.

Um dos pontos observados foi o facto dos alunos com menos técnica terem mais problemas na fluidez dos movimentos e nas quedas ou idas ao chão.

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### Apêndice H

- Grelha de observação 1 – TDC – alunos / apreciação de grupo

GRELHA DE OBSERVAÇÃO 1 - aula de TDC

Observação qualitativa geral dos alunos

	<b>disciplina</b>	<b>apresentação</b>	<b>memorização</b>
<b><i>muito bom</i></b>			
<b><i>bom</i></b>			os alunos apresentaram uma boa capacidade de memorização dos exercícios
<b><i>satisfatório</i></b>	os alunos entraram na sala de aula já depois da hora de início, mas ao longo da aula portaram-se bem		
<b><i>fraco</i></b>		os alunos apresentaram-se com roupa informal e diferente do uniforme, exceto uma aluna	

	<b>interesse</b>	<b>execução</b>	<b>participação</b>
<b><i>muito bom</i></b>			
<b><i>bom</i></b>	os alunos mantiveram o interesse durante a aula		Os alunos responderam com uma boa participação, uma vez que marcaram sempre os exercícios e sozinhos para o outro lado.
<b><i>satisfatório</i></b>		A execução dos exercícios por parte dos alunos foi satisfatória, considerando que alguns elementos básicos não foram bem executados	

**O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

**Apêndice I**

- Grelha de observação 2 – TDC – apreciação do professor

GRELHA DE OBSERVAÇÃO 2 - aula de TDC

**Observação qualitativa geral do professor**

	<b>apresentação</b>	<b>comunicação</b>	<b>marcação dos exercícios</b>	<b>correção dos exercícios</b>
<b><i> muito bom </i></b>				
<b><i> bom </i></b>	informal	boa, consegue atenção, essencialmente verbal	prática com música e verbal	verbal
<b><i> satisfatório </i></b>				

	<b>correção dos alunos</b>	<b>banda sonora</b>	<b>sequência tradicional</b>	<b>novos exercícios</b>
<b><i> muito bom </i></b>			sim, segue a sequência	
<b><i> bom </i></b>		piano, melodias de jazz e outras conhecidas		
<b><i> satisfatório </i></b>	focada na sequência do exercício e verbal			

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

	<b>dificuldade dos exercícios</b>	<b>elementos de outras técnicas</b>	<b>observações</b>
<b><i> muito bom </i></b>	exercita sobretudo a memorização com uma sequência variada de transferência de pesos e direções		
<b><i> bom </i></b>		presentes nos port de bras, curves, contracções	
<b><i> satisfatório </i></b>			privilégio do trabalho de barra e menos do centro

### O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

#### Apêndice J

- Grelha de observação 3 – TDC – alunos / apreciação individual

GRELHA DE OBSERVAÇÃO 3 - aula de TDC

#### Observação qualitativa personalizada dos alunos

	<b>atenção</b>	<b>motivação</b>	<b>memorização</b>	<b>execução</b>
<b>Pedro</b>	Muito boa	Boa	Boa	Boa
<b>Catarina</b>	Boa	Boa	Boa	Boa
<b>Sara</b>	Boa	Boa	Fraca	Fraca
<b>Rafaela</b>	Muito boa	Boa	Muito boa	Boa

	<b>auto-disciplina</b>	<b>exigência</b>	<b>dificuldades</b>	<b>problemas</b>
<b>Pedro</b>	Muito boa	Muito boa	postura, equilíbrio	coordenação, equilíbrio
<b>Catarina</b>	Boa	razoável	postura e braços à 2ª	equilíbrios, foco nas piruetas
<b>Sara</b>	Boa	Razoável	postura e braços, rapidez dos exercícios, posições altas	coordenação, port de bras, equilíbrio, deslocação no espaço, tonus muscular
<b>Rafaela</b>	Muito boa	Muito Boa	rotação, saltos (plié ?)	equilíbrio

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### Apêndice K

- Grelha de observação 4 – TCD – alunos / apreciação de grupo

GRELHA DE OBSERVAÇÃO 1 - aula de TC

**Observação qualitativa geral dos alunos**

	disciplina	apresentação	memorização	interesse	execução
<i>classificação</i>	Boa	Satisfaz	Boa	Bom	Boa
<i>descrição</i>	silêncio na sala, concentração e atenção	roupa informal, variando entre calções e <i>leggings</i> , <i>sweat shirts</i> e camisolas de alças de cores variadas.	Conseguem reproduzir quase de imediato o movimento que o prof. faz.	motivação para a aprendizagem nas matérias que são dadas.	Em geral os alunos executam bem, apesar de não compreenderem totalmente alguns conceitos por trás dos movimentos.

	participação	postura e linhas do corpo	utilização de elementos da técnica clássica	Utilização de novos elementos
<i>classificação</i>	Boa	Boa	sim	sim
<i>descrição</i>	Os alunos colocam questões e dúvidas, pedindo para a prof. repetir quando têm dúvidas.	Em geral os alunos usam bem as ferramentas que aprendem em todas as técnicas, tentando eliminar ruídos de má postura e preocupam-se com as linhas e estética do corpo.	Força dos membros inferiores; pés e pernas esticados, <i>endehors</i> , noção de eixo, flexibilidade e amplitude articular.	Uso do chão, força de braços e tronco, deslocamento do eixo do corpo.

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### Apêndice L

- Grelha de observação 5 – TCD – professor

GRELHA DE OBSERVAÇÃO 2 - aula de TC

**Observação qualitativa geral do professor**

	apresentação	comunicação	marcação dos exercícios	correção dos alunos	banda sonora
<i>avaliação</i>	Boa	Mais ou menos Boa	Boa	Boa	Boa
<i>descrição</i>	Roupa informal, meias nos pés.	Boa verbalização do que pretende obter dos alunos, conseguindo a sua atenção de forma eficaz. Usa muitas vezes contudo a estratégia da correção negativa / não construtiva...	Com correção e verbalização dos tempos musicais.	mais coletiva do que individual	música pop rock, ambiental, de cinema, <i>mainstream</i>

	sequência da aula	novos exercícios	dificuldade dos exercícios	elementos da técnica clássica
<i>avaliação</i>	Boa	Boa	Alta	Pouco
<i>descrição</i>	Aquecimento: inicia no chão e vai subindo de nível até à vertical.	Apesar de repetir o tipo de movimentos e estética, as sequências são variadas.	Se por um lado provoca o desafio nos alunos, por outro é por vezes difícil de acompanhar e a execução não é a mais correta.	Força nos membros inferiores que no geral estão esticados, noção de eixo.

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### Apêndice M

- DVD com filmagens de aulas

1 – Registo da aula de 9 março

Primeiro registo de aula onde se verifica já a consolidação da utilização de acompanhamento musical não convencional, mas mantendo a estrutura e sequência tradicional da aula de TDC. Tratou-se de uma aula aberta aos familiares e amigos dos alunos.

1ª parte - <https://youtu.be/RpG6-JepvTl>

2ª parte - <https://youtu.be/P5h8BaYVADs>

2 – Registo da aula de 12 abril

Registo de apenas parte da barra, onde se usaram direções em alguns exercícios.

<https://youtu.be/oupG98Aetqg>

3 - Registo da aula de 27 abril (2 partes)

Aula toda lecionada no centro, com algumas novidades face à sequência anterior de aulas, nomeadamente o aquecimento articular livre, seguido de uma exploração improvisada das posições clássicas de pernas e braços e a sequência mais ou menos tradicional de exercícios.

1ª parte – <https://youtu.be/bfRrrjay9FA>

2ª parte – <https://youtu.be/3S1lvmt6OEq>

4 - Registo da aula de 11 maio (2 partes)

Aula inicia com exploração das posições de pernas deitados no chão. E prossegue com sequências de exercícios que se iniciam na barra e se desenvolvem no centro, nomeadamente através da travessia da sala paralelamente ao espelho, a que se seguem exercícios de pequenos saltos e *allegro*.

1ª parte – <https://youtu.be/gXRshPwCaCA>

2ª parte – [https://youtu.be/\\_EkuesPI7Ek](https://youtu.be/_EkuesPI7Ek)

5 - Registo da aula de 18 maio (2 partes)

Repetição da estrutura da aula de 11 de maio, onde se desenvolveram um pouco mais os exercícios de centro e *allegro*.

1ª parte – <https://youtu.be/wlVB-algoDI>

2ª parte – <https://youtu.be/iYzZ6BNRx6o>

6 - Registo da aula de 25 maio (2 partes)

Com apenas um aluno, nesta aula tentamos a introdução de uma nova proposta na primeira parte da aula, pedindo ao aluno que improvisasse cada um dos exercícios a partir de uma base dada inicialmente. O resto da aula desenvolveu-se de forma semelhante às anteriores.

1ª parte – <https://youtu.be/zxEh87Nw9cY>

2ª parte – [https://youtu.be/mheEHGg1X\\_4](https://youtu.be/mheEHGg1X_4)

7 – Resumo exemplificativo de momentos significativos de algumas aulas:

<https://youtu.be/0f90IEiM3Kk>

## **O Treino Clássico na Dança Contemporânea:**

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### **11. ANEXOS**

#### **ANEXO A**

- Contacto:

#### ESCOLA DE DANÇA LUGAR PRESENTE

**Direção Artística** – Paulo Ribeiro

**Direção Pedagógica** – Ana Cristina Pereira

**Responsável Administrativo e Financeiro** – Sandra Correia

**Secretariado** – Margarida Fonseca

**Comunicação** – Joana Tarana

Av. Emídio Navarro, 10

3500-122 Viseu

Portugal

tel. (00351) 232471525

Email: [geral@lugarpresente.pt](mailto:geral@lugarpresente.pt)

Site: <http://www.lugarpresente.pt>

## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### ANEXO B

- Fotografias

Exemplos de Máquinas de Gyrotonics:



## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu



## O Treino Clássico na Dança Contemporânea:

no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu

### ANEXO C

- Biografia

#### MONTSE LLOPIS GONZALEZ (1961)

Professora de Dança Clássica a nível profissional e semiprofissional, especializada no trabalho para bailarinos de Dança Contemporânea e Dança Espanhola.

Certificada pelo Real Conservatório Profissional de Dança de Madrid, na especialidade de Dança Clássica, com habilitação para a docência.

É docente desde 1988 no *Institut del Teatre de Barcelona*; e colabora com a Companhia Metros e Companhia Tapeplas.