



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Estratégias interdisciplinares entre a Técnica de  
Dança Clássica e a Preparação Física com vista ao  
reforço do equilíbrio - 3º ano da Escola Artística de  
Dança do Conservatório Nacional**

**Ana Rita Bizarro Carvalho**

**Orientadora:** Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

**Coorientador:** Mestre Edgard Fortes Rodrigues

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

Setembro de 2017



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Estratégias interdisciplinares entre a Técnica de  
Dança Clássica e a Preparação Física com vista ao  
reforço do equilíbrio - 3º ano da Escola Artística de  
Dança do Conservatório Nacional**

**Ana Rita Bizarro Carvalho**

**Orientadora:** Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

**Coorientador:** Mestre Edgard Fortes Rodrigues

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

Setembro de 2017

## **Agradecimentos**

À Professora Doutora Vanda Nascimento, orientadora deste trabalho, pelo seu incansável apoio, dedicação, disponibilidade, paciência, partilha de conhecimentos, rigor, clareza, compreensão e motivação. Muito obrigada!

Ao Professor Mestre Edgard Fortes, coorientador deste trabalho pelo tempo disponibilizado, incentivo e cooperação. Muito obrigada!

A todos os Docentes do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança pela sua partilha de conhecimentos em especial à professora Doutora Vera Amorim, à Doutora Ana Silva Marques e à Professora Cristina Graça. Um obrigada também a todos os funcionários e colegas de mestrado da ESD em especial à Samanta Figueiredo, Joana Santos e Raquel Nobre pela ajuda e disponibilidade.

Ao Professor Doutor Luís Xarez pela disponibilidade e partilha de conhecimentos.

À direção da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional pela oportunidade de realização do Estágio nesta instituição de prestígio que outrora me acolheu como aluna e agora como estagiária. Às professoras cooperantes Caroline Chapman e Sofia Santiago um agradecimento especial pela partilha de conhecimentos, disponibilidade e ajuda ao longo do estágio, ao pianista Paul T. pelo seu apoio nas questões musicais. Ao osteopata João Moita, pela sua orientação e conselhos ao longo de todo o estágio. A todos os funcionários e aos alunos do 3º ano de Dança da EADCN pela disponibilidade, colaboração e empenho.

À minha querida família, aos meus pais em especial à minha extraordinária Mãe e ao meu companheiro André por sempre terem acreditado em mim. A sua força, apoio, compreensão nos momentos mais difíceis foram pilares fundamentais para a concretização deste mestrado. Todas estas palavras de agradecimento são poucas mas do coração, muito obrigada! Um obrigada ao meu primo João pela ajuda no tratamento dos dados estatísticos.

Às professoras Eduarda e Fernanda, minha mãe, pela revisão do Português deste relatório.

Meus sinceros agradecimentos a todos os amigos em especial ao José, à Isabel, Marlene e Stephanie pelo apoio e compreensão nesta fase de “hibernação”! A todos os pais, alunos e entidades para as quais trabalho pela compreensão.

A todos um bem Haja!

## Resumo

Com este estágio, realizado no âmbito do curso de Mestrado em Ensino de Dança, pretendeu-se aperfeiçoar a capacidade de equilíbrio em alunos do 3º ano da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), através de estratégias interdisciplinares entre a Técnica de Dança Clássica (TDC) e a Preparação Física (PF). O percurso realizado neste ano letivo de 2016/2017 fica documentado através deste relatório de Estágio, que é o culminar do desenvolvimento da prática pedagógica na Instituição acima referida.

Desta forma, a nível da disciplina de PF, foi desenvolvido e aplicado um circuito de treino específico que se entendeu capaz de contribuir para a melhoria do equilíbrio e que esta se refletisse na prática da técnica de dança. O intuito da aplicação deste circuito foi o fortalecimento e resistência muscular e o aperfeiçoamento dos diferentes mecanismos do equilíbrio: vestibular, visual e proprioceptivo tendo sempre em conta o trabalho da postura, *en dehors* e “*core*”, como objetivos específicos.

Na disciplina de TDC o ponto fulcral a desenvolver foi a ponte entre a imagética da aplicação do circuito de treino do equilíbrio e os conteúdos programáticos do 3º ano, tendo como objetivos específicos aprender a executar *pirouette* de 4ª e 5ª posição e seu aprimoramento; consolidar a *pirouette* de 2ª posição; trabalhar a meia ponta nas várias fases da aula (barra e centro) e aperfeiçoar o equilíbrio nas grandes poses (com e sem ½ ponta).

A metodologia que norteou os procedimentos e a recolha de dados foi a Investigação-ação e, neste sentido, utilizaram-se as tabelas de observação, diários de bordo, videogravações, registos fotográficos e entrevista. Efetuámos testes complementares à metodologia, assim, para a avaliação do equilíbrio dinâmico, aplicou-se o *Y Balance Test* e para a avaliação do equilíbrio estático o *retiré à ½ ponta*.

Com base nos resultados obtidos nos testes de avaliação do equilíbrio e o seu cruzamento com a observação efetuada pode inferir-se que os objetivos propostos foram alcançados, havendo uma melhoria no equilíbrio através de um programa de treino em dança que consistiu na intervenção pedagógica de 2 blocos de aulas em TDC e da aplicação de um circuito de treino em PF.

Palavras-chave: equilíbrio, técnica de dança clássica, preparação física, interdisciplinaridade.

## **Abstract**

This work is part of a traineeship Introduction course unit from the Master degree in Teaching Dance.

With this traineeship's proposal the master degree student intends to develop the balance in the 3rd grade's students from the National Conservatory Dance School by the interdisciplinarity in Classical Dance and Physical Preparation subjects, in order to improve the students balance.

Thereby, and using the Physical Preparation, it would be required a brief specific training in order to contribute to the establishment of the balance skills and to reflect the same in the practice of dance technique. This specific training is based on the strengthening and muscular endurance in order to contribute to the improvement of different balance mechanisms: vestibular, visual and proprioceptive. The contents of this subject, posture, turn out and core would be trained as well.

The main point to be developed in the Classical Dance Technique classes would have as basis the program contents of the 3rd grade and the following detailed items: prepare the pirouette learning and also the progress of the same; work the half point in different stages of the class (bar and center practice) and improve the balance in large poses (with or without ½ point).

The methodology is based on the investigation-action methodology. The techniques and the tools for the data collection would comprise of observation tables, the use of evaluation tests of balance (execution of a dynamic balance at half point and also using the Star Excursion Balance Test modified), logbooks and audiovisual records (photos and videos).

With the result of the obtained data in the evaluation balance tests and the junction with the observation made we can interfere that the proposed aims were reached because there was an improvement in balance through a training dancing programme that consisted of an educational intervention of two blocs of classes in TDC and the application of a training circuit in PF.

Keywords: balance, classical dance, physical preparation, interdisciplinarity

# Índice Geral

Agradecimentos.....	3
Resumo .....	4
Abstract .....	5
Índice Geral .....	6
Índice de Figuras .....	9
Índice de Tabelas .....	9
Lista de Siglas e Abreviaturas.....	10
Introdução.....	11
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL .....	14
1. Pertinência e motivação do Estudo .....	14
2. Caracterização da Escola Cooperante.....	14
3. Contextualização geral da amostra .....	16
4. Objetivos do Estágio .....	18
4.1 Objetivo Geral .....	18
4.2 Objetivos Específicos.....	18
5. Plano de ação .....	19
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	22
1. Adolescência: fase de diversas mudanças físicas, comportamentais e psicológicas.....	22
2. Método Vaganova .....	24
3. Treino em Dança: Breve enquadramento.....	27
4. Equilíbrio .....	30
4.1 Sistema visual, vestibular e proprioceptivo: mecanismos responsáveis pelo equilíbrio.....	31
4.2 Testes de avaliação do equilíbrio .....	33
4.3 Desenvolvimento/reforço do equilíbrio .....	37
4.4 Equilíbrio na Dança Clássica.....	38
4.5 <i>Retiré</i> e <i>pirouette</i> e sua relação com o equilíbrio.....	39
CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....	42
1. Metodologia Investigação-ação.....	42
2. Técnicas/Instrumentos de Recolha de Dados .....	43
2.1 Observação estruturada: grelhas de observação .....	44
2.2 Diário de Bordo .....	45
2.3 Testes de avaliação do equilíbrio .....	45
2.3.1 <i>Y- Balance Test</i> .....	45

2.3.1.1 Metodologia .....	45
2.3.2 Aplicação dos teste: <i>Modified romberg e single leg passé-relevé</i> .....	47
2.3.2.1 Metodologia .....	47
2.4 Videogravação e registos fotográficos.....	48
2.5 Entrevista.....	48
3. Caracterização da amostra .....	49
3.1 Grupos de Intervenção.....	49
3.1.1. Grupo A: Intervenção em TDC e PF (3º A raparigas).....	49
3.1.2. Grupo B: Intervenção PF (3º A rapazes) .....	50
3.1.3. Grupo C: Grupo controlo (3º B).....	50
CAPÍTULO IV – ESTÁGIO: APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS .....	52
1. Fases do Estágio .....	52
1.1 Fase de Observação.....	52
1.1.1 Observação nas aulas de TDC .....	52
1.1.2 Observação nas aulas de PF.....	62
1.1.3 Reflexões.....	63
1.2 Fase de Participação acompanhada .....	65
1.2.1 Aulas de lecionação partilhada em TDC .....	66
1.2.2 Aulas de participação acompanhada em PF .....	66
1.2.3 Reflexões.....	68
1.3 Fase de Lecionação autónoma .....	68
1.3.1 Lecionação autónoma em TDC.....	68
1.3.2 Lecionação autónoma em PF .....	70
1.3.3. Reflexões.....	70
1.4 Colaboração com outras atividades .....	71
2. Apresentação e análise dos resultados da aplicação do programa de treino para reforçar o equilíbrio .....	71
2.1 Equilíbrio Dinâmico .....	71
2.1.1 <i>Y- Balance test</i> .....	71
2.2 Equilíbrio Estático .....	72
2.2.1 <i>Retiré</i> com membro inferior direito de suporte .....	72
2.2.2 <i>Retiré</i> com membro inferior direito de suporte e com os olhos vendados .....	73

2.2.3	<i>Retiré</i> com membro inferior direito de suporte e com os ouvidos tapados .....	74
2.2.4	<i>Retiré</i> com membro inferior direito de suporte na base instável.....	74
2.3	Reflexão.....	75
CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E REFLEXÕES FINAIS SOBRE O TRABALHO DESENVOLVIDO .....		77
BIBLIOGRAFIA.....		79
Apêndice A – Grelha I.....		i
Apêndice B – Grelha II.....		iii
Apêndice C – Grelha III.....		iv
Apêndice D – Grelha IV .....		v
Apêndice E – Folha de pontuação para o <i>Y-balance test</i> .....		xvii
Apêndice F – Diário de Bordo de TDC.....		xlvi
Apêndice G – Diário de Bordo de PF .....		cxii
Apêndice H – Quadro síntese das aulas de observação, lecionação partilhada e lecionação autónoma de TDC e PF ao longo do estágio .....		cxxx
Apêndice I – Estrutura do bloco de aulas TDC (1º período) .....		cxxxiv
Apêndice J – Estrutura do bloco de aulas de TDC (2º período) .....		clxiii
Apêndice K – Circuito de intervenção aplicado em PF.....		cxcii
Apêndice L– Base de dados da avaliação do equilíbrio do 3º ano da EDCN (grupos A, B e C).....		cxiv
Apêndice M – Termo de autorização aos Encarregados de Educação para realização de testes de avaliação da capacidade do equilíbrio, captação de imagens e inquéritos .....		cxix
Apêndice N– Entrevista à Professora Alla Schirkevitch (convidada da EDCN) .....		cci
ANEXOS.....		cciii
Anexo A – Conteúdos programáticos Técnica de Dança Clássica do 3º ano da EDCN .....		cciii
Anexo B – Plano anual de atividades da EDCN.....		ccix

## Índice de Figuras

Figura 1- Estrutura curricular do 3º ciclo do ensino básico. EDCN (2016) .....	16
Figura 2 - Referencial de Método Vaganova .....	27
Figura 3 - Aparelho de realização do <i>Y-balance test</i> .....	34
Figura 4 - Desempenho do <i>Y- balance test</i> com a perna direita de suporte nas direções: A) anterior, B) posteromedial, C) posterolateral .....	35
Figura 5 - <i>Retiré devant a pied plat</i> .....	40
Figura 6 - <i>Pirouette en dehors</i> de 5ª posição.....	41
Figura 7 - <i>Pirouette en dedans</i> de 5ª posição.....	41
Figura 8 - Representação das 4 fases do ciclo básico da Investigação-Ação. (Tripp, 2005, p.446) .....	42
Figura 9 - Alinhamento postural nos exercícios da barra/centro/allegro. ....	55
Figura 10 - Concentração na realização dos exercícios na barra/centro/allegro.....	55
Figura 11 - Utilização da respiração nos exercícios da barra/centro/allegro. ....	56
Figura 12 - Colocação correta dos braços nos exercícios da barra/centro/allegro. ....	56
Figura 13 - Coordenação motora nos exercícios da barra/centro/allegro. ....	57
Figura 14 - Utilização do controlo motor nos exercícios da barra/centro/allegro. ....	57
Figura 15 - Postura no <i>retiré</i> na ½ ponta.....	58
Figura 16 - Eixo correto no <i>retiré</i> na ½ ponta . ....	59
Figura 17 – Quadratura das ancas no <i>retiré</i> na ½ ponta .....	59
Figura 18 - Preparação correta na <i>pirouette</i> .....	60
Figura 19 - Foco na <i>pirouette</i> . ....	60
Figura 20 - Rotação da <i>pirouette</i> no eixo. ....	61
Figura 21 - Equilíbrio do <i>retiré</i> após a rotação da <i>pirouette</i> . ....	61
Figura 22- Relação entre o <i>Y-balance test</i> e movimentos de TDC.....	64
Figura 23- Circuito de intervenção aplicado em PF.....	67

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Organização da participação efetiva de estágio 2016/2017.....	21
Tabela 2 - Síntese da relação Instrumentos/técnicas de recolha de dados e seus objetivos	43
Tabela 3 - Objetivos das observações das aulas ao longo do estágio e instrumentos de recolha de dados .....	53

Tabela 4 - Objetivos das observações das aulas ao longo do estágio e instrumentos de recolha de dados.....	62
Tabela 5 - Resumo estatístico do <i>composite score</i> do membro inferior direito.....	72
Tabela 6 - Resumo estatístico do <i>retiré</i> com o membro inferior direito de suporte .....	72
Tabela 7 - Resumo estatístico do <i>retiré</i> com o membro inferior direito de suporte e com os olhos vendados.....	73
Tabela 8 - Resumo estatístico do <i>retiré</i> com o membro inferior direito de suporte e com os ouvidos tapados.....	74
Tabela 9 - Resumo estatístico do <i>retiré</i> com membro inferior direito de suporte na base instável .....	74

## **Lista de Siglas e Abreviaturas**

EADCN - Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

TDC - Técnica de Dança Clássica

EAE - Ensino Artístico Especializado

ESD - Escola Superior de Dança

PF - Preparação Física

SEBT - *Star Excursion Balance Test*

YBT - *Y balance test*

ANT - anterior

PM - posteromedial

PL - posterolateral

SNC - Sistema Nervoso Central

min. - minutos

seg. - segundos

cm - centímetros

mm - milímetros

## Introdução

O Relatório de Estágio insere-se no âmbito do curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, com vista à obtenção do grau de Mestre.

O Estágio teve como temática o reforço do equilíbrio nos alunos do 3º A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), nas aulas de Técnica de Dança Clássica (TDC) e de Preparação Física (PF) e desenvolveu-se no ano letivo de 2016/2017.

A motivação da mestranda pelo desenvolvimento desta temática partiu da identificação de uma problemática profissional pessoal que nos proporcionou o equacionar da nossa pergunta de investigação - Como se poderá desenvolver com maior eficácia o equilíbrio nos alunos, aplicando um programa de treino em dança através de uma componente técnica e física? Desta forma, a realização do Estágio na EADCN, Instituição onde adquirimos parte da formação artística e pedagógica, foi uma excelente oportunidade para tentarmos dar resposta à pergunta formulada, pois foi-nos possível envolver as disciplinas que se completam, permitindo o estudo e a aplicação de estratégias para aperfeiçoar o equilíbrio estático e dinâmico nas aulas de TDC, através do contributo dado pela disciplina de PF.

A metodologia efetuada no Estágio teve como base a investigação-ação e as técnicas e instrumentos de recolha de dados que utilizámos foram as tabelas de observação, os diários de bordo, as videograções, os registos fotográficos e a entrevista. Efetuámos testes complementares à metodologia, assim, para a avaliação do equilíbrio dinâmico, aplicou-se o *Y-Balance Test* e para a avaliação do equilíbrio estático o *retiré* à ½ ponta.

De acordo com a temática e as condições do contexto, entendemos traçar como objetivo geral o reforço do equilíbrio estático e dinâmico nos alunos do 3º ano da EADCN nas disciplinas de TDC e PF através da interdisciplinaridade. De forma a operacionalizar este objetivo geral formalizámos objetivos específicos: observar, avaliar, registar e refletir acerca do melhoramento do equilíbrio e o seu desenvolvimento, através do fortalecimento muscular e da estabilidade do trabalho de meia ponta.

O corpo textual do presente Relatório de Estágio encontra-se estruturado em cinco capítulos da seguinte forma:

No Capítulo I apresenta-se o enquadramento geral que se organiza em 5 subcapítulos. O primeiro apresenta a pertinência e motivação do nosso estudo do equilíbrio. O segundo subcapítulo faz a caracterização da EADCN que engloba, no ponto um a sua história e enquadramento e no ponto dois a contextualização do Estágio. No terceiro subcapítulo apresenta-se uma contextualização geral da amostra, 3º ano A e B da EADCN, dividida em 3 grupos A, B e C. No quarto subcapítulo apresentam-se os objetivos gerais e específicos.

No quinto subcapítulo refere-se o plano de ação com as fases de observação estruturada, participação acompanhada, lecionação e colaboração com outras atividades pedagógicas na escola cooperante. O plano de ação foi adaptado de acordo com as condições apresentadas pela EADCN e irá ser resumido num quadro de organização da participação efetiva no Estágio, com as respetivas horas das diferentes fases previstas pela ESD.

No Capítulo II apresenta-se o enquadramento teórico, no qual serão abordados 4 subcapítulos principais: a adolescência, o método Vaganova, o treino em dança e o equilíbrio. O primeiro subcapítulo refere a adolescência como uma fase de diversas mudanças físicas, comportamentais e psicológicas. No segundo subcapítulo menciona-se as características principais do método Vaganova, utilizado em TDC na EADCN. No terceiro subcapítulo irá ser abordado o conceito de treino em dança, os seus componentes e princípios. No subcapítulo quatro faz-se o enquadramento do equilíbrio, organizado por pontos, onde se define o conceito de equilíbrio segundo alguns autores; alude-se ao sistema visual, vestibular e proprioceptivo como mecanismos responsáveis pelo equilíbrio; apresenta-se a explicitação dos testes utilizados para avaliar o equilíbrio; elaborou-se uma breve revisão bibliográfica de como se poderá desenvolver/reforçar o equilíbrio bem como se aborda, de acordo com alguns autores, o equilíbrio na TDC e, nomeadamente, o *retiré* e a *pirouette* como dois elementos técnicos importantes em TDC e a sua relação com o equilíbrio.

O Capítulo III apresenta-se dividido em 3 subcapítulos. O primeiro apresenta a metodologia base do Estágio - a Investigação-ação. O segundo explicita as técnicas e instrumentos de recolha de dados: observação estruturada, tabelas de observação; diários de bordo; videografações; registos fotográficos e entrevista. A avaliação do equilíbrio será realizada com base em testes de avaliação na disciplina de PF, recorrendo a uma medição da capacidade de equilíbrio, através da execução de um equilíbrio estático à meia ponta e do *Y Balance Test* (medição do equilíbrio dinâmico) a fim de serem aplicadas estratégias em TDC e PF para posteriormente se compararem resultados. No terceiro subcapítulo faz-se a caracterização dos 29 alunos do 3º ano de Dança da EADCN, definindo-se para o efeito 3 grupos, o grupo A, B e C. No grupo A aplicaram-se dois blocos de aulas em TDC e o circuito de treino do equilíbrio em PF. No grupo B aplicou-se o circuito de treino do equilíbrio em PF. No grupo C não se aplicou nenhuma intervenção.

No Capítulo IV realiza-se a apresentação e análise dos dados do Estágio, que se organizam em 2 subcapítulos. O primeiro está estruturado em 4 pontos correspondentes às fases do Estágio: observação, lecionação partilhada, lecionação autónoma e colaboração com outras atividades. O segundo subcapítulo menciona as estratégias interdisciplinares aplicadas a fim de reforçar o equilíbrio e organiza-se em 4 pontos: blocos de aulas de TDC,

aplicação de um circuito de treino em PF, apresentação e análise dos resultados da aplicação do programa de treino para reforçar o equilíbrio e uma reflexão.

No Capítulo V apresentam-se as conclusões e reflexões finais sobre o trabalho desenvolvido.

Seguidamente apresenta-se a bibliografia consultada para a realização deste trabalho e os apêndices: grelhas de observação, folhas de pontuação para o *Y balance test*, diários de bordo de TDC e PF, estruturas dos 2 blocos de aulas de TDC (1º e 2º período), circuito de intervenção aplicado em PF, base de dados, termo de autorização aos Encarregados de Educação das turmas de Estágio e entrevista à professora Alla Schirkevitch. Posteriormente encontram-se os anexos, que referem os conteúdos programáticos do 3º ano de dança da EADCN e o plano anual de atividades.

# **CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL**

## **1. Pertinência e motivação do Estudo**

A motivação da mestranda pelo desenvolvimento desta temática partiu da identificação de uma problemática profissional pessoal - Como desenvolver com maior eficácia o equilíbrio nos alunos, aplicando um programa de treino em dança através de uma componente técnica e física? Desta forma e, encaminhando esta questão para o contexto de Estágio, surgiu-nos uma nova questão. Como se poderá reforçar a capacidade de equilíbrio em alunos do Ensino Artístico Especializado (EAE) em que no seu programa curricular constam uma disciplina de técnica e outra de preparação física?

Assim a partir desta problemática surgiu a questão principal orientadora do nosso Estágio - Será que com a aplicação da nossa proposta composta por dois blocos de aulas de TDC e a aplicação de um circuito de treino em PF, com a duração de algumas semanas, os alunos irão reforçar/melhorar o seu equilíbrio estático e dinâmico?

Sendo a EADCN uma Escola de EAE, onde adquirimos parte da nossa formação artística fez-nos todo o sentido optar pela sua escolha para a realização do Estágio. Desta forma, e tendo em conta o anteriormente mencionado, o Estágio que realizámos na EADCN permitiu-nos uma excelente oportunidade de envolver as duas disciplinas de forma a utilizar estratégias no aperfeiçoamento do equilíbrio estático e dinâmico, nas aulas de TDC, através do contributo dado pela disciplina de PF.

Tendo por base estes factos, efetuou-se uma análise dos conteúdos programáticos da disciplina de TDC e à estrutura curricular da EADCN que nos permitiu perceber que a temática se enquadrava a alunos do 3º ano.

Os conteúdos programáticos da EADCN em que nos baseámos para o projeto foram a continuação do trabalho de fortalecimento das pernas e da estabilidade do corpo, a introdução da meia ponta nos exercícios do centro e a aprendizagem e consolidação de *pirouette*, conduzindo-nos a um estudo pertinente e interessante no contexto proposto.

## **2. Caraterização da Escola Cooperante**

A escola cooperante que nos acolheu neste Estágio, denominada de EDCN até ao ano anterior e alterada para EADCN pela nova direção, permitiu a aplicação da temática onde desenvolvemos as estratégias interdisciplinares nas aulas de TDC e PF com vista a reforçar o equilíbrio dos alunos. Desta forma, e para que haja um enquadramento e contextualização da instituição de acolhimento, consideramos relevante mencionar o seu passado histórico.

A EADCN, inicialmente designada por Conservatório Nacional de Lisboa, data de 1839. A escola situa-se num edifício do séc. XIX, que fora mandado construir pelo Marquês de Pombal, após o terramoto e está localizada no centro histórico de Lisboa (Bairro Alto). Presentemente alguns estúdios funcionam também nas instalações da Escola de Música do Conservatório Nacional.

A dança desenvolveu-se significativamente no nosso país na 2ª metade do séc. XX e a EADCN tem contribuído substancialmente para a formação de bailarinos, quer a nível de Dança Clássica quer a nível de Dança Contemporânea, sendo uma instituição de referência e, os bailarinos profissionais e/ou coreógrafos formados na escola são reconhecidos pelo seu valor profissional, tanto a nível nacional como internacional.

A disciplina de Dança foi contemplada no programa educativo da escola cooperante desde o seu início, mas a partir de 1987, foi implementada a sua estrutura atual, que integra, também, as disciplinas de formação geral, desde o 2º ciclo até ao final do Ensino Secundário.

No regulamento interno da EDCN, aprovado em reunião de Conselho geral em 21 de Dezembro de 2015, consta que a comunidade educativa em 2015/2016 abrangia 53 docentes, sendo 25 da formação geral e 28 de formação artística. Menciona ainda que o total da frequência escolar é de 209 alunos, sendo 62 do 2º ciclo, 78 do 3º ciclo e 72 do Ensino Secundário.

A EADCN é um estabelecimento público Ensino Artístico Especializado (EAE) da Dança que tem como intuito a formação de bailarinos, integra a Formação Artística Especializada e a Formação Geral do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e o Ensino Secundário.

Tendo sido a nossa temática de Estágio aplicada aos alunos do 3º ano do 3º ciclo do ensino básico, iremos apresentar na figura 1 as disciplinas pertencentes a este ciclo de estudos, tal como a respetiva carga horária semanal.

### **Estrutura curricular: Grau intermédio / 3º Ciclo do ensino básico**

Carga horária semanal (x 45 minutos):

	3º / 7º Ano
Língua Portuguesa	5
Inglês II	3
Francês I	2
História	3
Geografia	2
Matemática	5
Ciências Naturais	3
Ciências Físico-Químicas	2
Educação Visual (opcional)	2
Técnica de Dança Clássica	10
Técnica de Dança Contemporânea	3
Música	2
Práticas Complementares de Dança (Danças Tradicionais; Danças de Carácter, Sapateado)	2
Repertório Clássico	1
Danças de Carácter	--
Preparação Física	1
Educação Moral e Religiosa	1

Figura 1- Estrutura curricular do 3º ciclo do ensino básico. EDCN (2016)

Na EADCN o Curso Básico de Dança, tal como o Ensino Secundário funcionam em regime integrado. No 3º ciclo, a escola ministra as disciplinas de Preparação Física (já existente no 2º ciclo) e de Repertório Clássico, no âmbito da oferta complementar. Esta instituição organiza, salvo algumas exceções, os seus tempos letivos em segmentos de 45 minutos e em blocos de 90 minutos.

Assim sendo, e através do quadro 1, podemos verificar que no 3º ano, a carga horária semanal da disciplina de TDC será de 10 tempos de 45 minutos, ou seja 450 minutos, o que se traduz em 7h30, que dividido por blocos de 90 min. perfaz 1h30 diárias, 5 vezes por semana.

No que concerne à disciplina de Preparação Física, uma das ofertas complementares do 3º ciclo do ensino básico da EADCN, a carga horária semanal contempla o total de 45 minutos semanais.

No subcapítulo 5 do Relatório de Estágio, iremos abordar detalhadamente o nosso plano de ação, tendo em consideração a estrutura curricular da instituição de acolhimento e a carga horária das disciplinas de TDC e PF.

### **3. Contextualização geral da amostra**

Antes da abordagem a este subcapítulo importa explicitar dois conceitos importantes que nos nortearam na investigação: população e amostra.

Segundo Sousa e Baptista (2011) “qualquer estudo científico enfrenta o dilema de estudo da população ou da amostra” (p. 72).

Assim, e partindo deste facto, Sousa (2005) explicita que o termo população em educação significa “o total dos alunos do país, o número de professores de uma região escolar, os alunos de uma dada escola, etc.” (p.64) e defende que amostra é uma parte da população que possui todas as suas características e que a representam na totalidade.

Desta forma, a amostra deste estudo refere-se aos 29 alunos do 3º ano, A e B da EADCN, que apresentam idades compreendidas entre os 12 e 13 anos. Segundo Sousa (2005) “o tamanho correto da amostra dependerá apenas do propósito da investigação e das características da população em estudo, mas na realidade a sua dimensionalidade deverá ser criteriosamente estudada para que seja suficientemente representativa” (p. 73).

Com base nas características e objetivos de estudo, tivemos necessidade de definir 3 grupos distintos, que se encontram distribuídos da seguinte forma: grupo A, grupo B e grupo C, dos quais passaremos a fazer uma breve contextualização.

O grupo A, grupo de intervenção em TDC e no qual se efetuou a aplicação de um circuito de treino do equilíbrio em PF era constituído pelas 9 alunas do 3º A, o grupo B pelos 5 alunos da mesma turma, no qual só se fez intervenção em PF. O grupo C, designado por grupo de controlo, ao qual não se aplicou nenhuma intervenção; era constituído por 15 alunos, 9 raparigas e 6 rapazes, ou seja, os alunos do 3ª B exceto 1 aluno, que por não ter entregue o termo de autorização dos encarregados de educação não foi tido em consideração para o nosso estudo. É importante explicitar que na disciplina de TDC as turmas são separadas de acordo com o género, apesar dos rapazes pertencerem à mesma turma de PF, em TDC são de outra turma (3ºC).

Os alunos da amostra deste estudo frequentaram na sua maioria a EADCN desde o 1º ano de ensino vocacional, mas aproximadamente metade tinham frequentado os cursos livres antes do seu ingresso nesta instituição. Os cursos livres constam de um programa educativo complementar, que visa apoiar o Projeto Educativo da EADCN, por constituir uma aposta formativa na preparação de candidatos à admissão à EADCN, dando bases técnicas essenciais de dança, destinado a alunos do 1º ciclo do ensino básico (do 1º ao 4º ano).

Uma análise mais aprofundada será apresentada no capítulo dedicado à metodologia e integrará dados recolhidos no decurso do Estágio, no ponto 3 do capítulo III, quando se realiza a caracterização da amostra (p.55).

## 4. Objetivos do Estágio

### 4.1 Objetivo Geral

De forma a dar resposta à nossa pergunta de investigação e acreditando que o trabalho conjunto entre as disciplinas de TDC e PF poderão trazer benefícios importantes no âmbito da capacidade de equilíbrio dos alunos, traçamos o seguinte objetivo geral:

- Desenvolver/reforçar o equilíbrio estático e dinâmico nos alunos do 3º ano da EADCN através da interdisciplinaridade entre TDC e PF.

### 4.2 Objetivos Específicos

Os objetivos específicos definidos para ambas as disciplinas tiveram como fundamento a simultaneidade de parâmetros comuns abrangentes às duas disciplinas. Os objetivos específicos para cada disciplina apoiaram-se nas particularidades inerentes a cada uma delas.

#### **Objetivos específicos de ambas as disciplinas:**

- Observar, avaliar, registar e refletir acerca da capacidade de equilíbrio;
- Desenvolver a estabilidade da meia ponta através do fortalecimento muscular.

#### **Objetivos específicos por disciplina:**

##### **-TDC:**

- Consolidar a aprendizagem da *pirouette* e o seu aprimoramento;
- Trabalhar a meia ponta nas várias fases da aula (barra e centro);
- Aperfeiçoar o equilíbrio nas grandes poses (com e sem ½ ponta).

##### **- Preparação física:**

- Desenvolver os mecanismos visual, vestibular e proprioceptivo;
- Melhorar a postura, *en dehors* e “core”<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> termo utilizado para designar o centro do corpo

## 5. Plano de ação

De acordo com o Artigo 9º do Regulamento de Estágio para o Mestrado em Ensino de Dança (2012), a ESD prevê 8 horas de observação estruturada, 8 horas de participação acompanhada, 40 horas de lecionação e 4 horas de colaboração com outras atividades pedagógicas na escola cooperante, neste caso a EADCN.

Não tendo a EADCN disponibilizado a totalidade das horas previstas, e de modo a dar o melhor cumprimento do regulamentado, propusemos - de acordo com as nossas necessidades e objetivos - contabilizar 17 horas de lecionação em TDC (das 40 horas). Assim, as outras 23 horas seriam distribuídas em 17 horas de lecionação partilhada em PF (onde se aplicariam exercícios físicos com o intuito de trabalhar os seus objetivos) e em TDC e as restantes 6 horas de lecionação em observação.

Desta forma, sintetizando e convertendo estas horas em aulas, com base nos cálculos efetuados daria um total de:

- lecionação de 11 aulas TDC (90 min.) + 20 min.;
- lecionação partilhada de 22 aulas de preparação física (45 min.) + 20 min.;
- 9 aulas de observação de TDC (90 min.);
- 5 aulas de participação acompanhada em TDC

As 4 horas de colaboração com outras atividades pedagógicas na escola cooperante manter-se-iam, utilizando-se estas de acordo com as necessidades da mesma, tendo-se sugerido dar apoio nos espetáculos de Natal e/ou final de ano letivo.

Desta forma, e após apresentarmos o nosso projeto (e respetivo Plano de ação) na reunião presencial com a professora adjunta da direção da EADCN e com a professora titular de TDC da turma do 3º A, o mesmo teve de sofrer alguns ajustes. Assim, ficou definido que a intervenção da prática pedagógica se distribuiria em três fases, observação, lecionação acompanhada e lecionação autónoma, mas com mais algumas limitações. Na fase de lecionação acompanhada em TDC só poderiam ser aplicadas correções enquanto na fase de lecionação autónoma apenas eram disponibilizadas 7 aulas de 90 min para o efeito, que teriam de ser efetuadas depois dos testes.

Posteriormente, com a professora adjunta da direção da EADCN e com a professora titular de Preparação Física ficou acordado que poderíamos efetuar dois momentos de aplicação dos testes de avaliação do equilíbrio nas aulas de PF do 3º ano, uma avaliação inicial no 1º Período e uma avaliação final no 3º período, assim como a aplicação de exercícios de treino do equilíbrio nas aulas de lecionação acompanhada e de 3 aulas de lecionação autónoma.

Assim, procurando adaptarmo-nos o melhor possível às condições que nos foram apresentadas e reorganizando o nosso plano de ação a longo prazo, passamos a explaná-lo detalhadamente em cada um dos períodos e em cada uma das fases do Estágio.

No 1º período procedemos à observação, avaliação, registo e reflexão sobre a capacidade de equilíbrio das alunas do 3º ano da EADCN através de tabelas de observação (Apêndices A, B, C, D), videogravações, registos fotográficos, testes de avaliação do equilíbrio (Apêndices E, K, L) e início da construção de um diário de bordo em TDC (Apêndice F) e de PF (Apêndice G), onde registámos todos os factos que se entendeu relevantes.

Na fase inicial da intervenção pedagógica nas aulas de TDC, demos ênfase à observação, enquanto que nas aulas de preparação física, aplicámos os testes de avaliação da capacidade de equilíbrio, através da execução de um equilíbrio dinâmico à meia ponta e ao *Y-Balance Test*, a fim de serem aplicadas estratégias em duas das componentes do treino em dança (técnico e físico). Esta avaliação foi de extrema importância, pois permitiu uma avaliação inicial da capacidade de equilíbrio dos alunos, que se encontra nos apêndices K e L.

Com base na análise e reflexão dos dados registados foram planificadas estratégias de atuação, a aplicação de um circuito de treino em PF, que aplicámos em 7 aulas e 2 blocos de aulas em TDC, um no final do 1º período (Apêndice H) e outro no final do 2º período (Apêndice I), com o intuito de desenvolvermos/reforçarmos o equilíbrio, continuámos o trabalho de postura, do *en dehors*, do *core*, e lecionámos exercícios preparatórios e de desenvolvimento de *pirouettes*.




No 3º período efetuámos novamente o processo de avaliação, registo e observação tanto em PF como em TDC para que os resultados obtidos fossem alvo de comparação com os do 1º período.

Tendo em conta que ao longo do Estágio se teve de proceder a mais algumas adaptações, a tabela 1 resume a organização da participação efetiva do mesmo ao longo de todo o ano letivo 2016/2017.

Tabela 1 - Organização da participação efetiva de estágio 2016/2017

	out-16	nov-16	dez-16	jan-17	fev-17	mar-17	abr-17	mai-17	jun-17
2ª f								1	
3ª f		1						2	
4ªf		2			1	1		3	
5ªf		3	1		2	2		4	1
6ªf		4	2		3	3		5	2
S	1	5	3		4	4	1	6	3
D	2	6	4	1	5	5	2	7	4
2ª f	3	7	5	2	6	6	3	8	5
3ª f	4	8	6	3	7	7	4	9	6
4ªf	5	9	7	4	8	8	5	10	7
5ªf	6	10	8	5	9	9	6	11	8
6ªf	7	11	9	6	10	10	7	12	9
S	8	12	10	7	11	11	8	13	10
D	9	13	11	8	12	12	9	14	11
2ª f	10	14	12	9	13	13	10	15	12
3ª f	11	15	13	10	14	14	11	16	13
4ªf	12	16	14	11	15	15	12	17	14
5ªf	13	17	15	12	16	16	13	18	15
6ªf	14	18	16	13	17	17	14	19	16
S	15	19	17	14	18	18	15	20	17
D	16	20	18	15	19	19	16	21	18
2ª f	17	21	19	16	20	20	17	22	19
3ª f	18	22	20	17	21	21	18	23	20
4ªf	19	23	21	18	22	22	19	24	21
5ªf	20	24	22	19	23	23	20	25	22
6ªf	21	25	23	20	24	24	21	26	23
S	22	26	24	21	25	25	22	27	24
D	23	27	25	22	26	26	23	28	25
2ª f	24	28	26	23	27	27	24	29	26
3ª f	25	29	27	24	28	28	25	30	27
4ªf	26	30	28	25			29	31	28
5ªf	27		29	26			30	27	
6ªf	28		30	27			31	28	
S	29		31	28				29	
D	30			29				30	
2ª f	31			30					
3ª f				31					

Legenda:

	Observação TDC - 43h30min.		Leccionação autónoma TDC - 10h
	Observação PF - 31h45min.		Leccionação autónoma PF - 2h15min.
	Leccionação partilhada TDC - 19h30 min.		Férias escolares / Fins-de-semana / Feriados
	Leccionação partilhada PF - 3h45min.		Colaboração com outras actividades - 4h

Podemos verificar através da tabela 1, que o total das 60 horas obrigatórias previstas no regulamento de estágio foram cumpridas e que apesar das horas de observação terem sido superiores ao regulamentado, entendemos que foi uma mais-valia para este estudo, contribuindo de forma positiva para os resultados obtidos.

## **CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

Tendo em conta a temática do Estágio, estratégias interdisciplinares entre TDC e PF com vista ao reforço do equilíbrio a aplicar nos alunos do 3º de dança, entendemos realizar um breve enquadramento de alguns conceitos importantes para a sua fundamentação.

Como metodologia de trabalho, serão apresentadas em cada subcapítulo, a justificação das opções sobre a temática que se apresenta e um breve resumo do seu desenvolvimento.

### **1. Adolescência: fase de diversas mudanças físicas, comportamentais e psicológicas**

Uma vez que a temática do Estágio é aplicada a alunos que estão a entrar na adolescência, iremos abordar este subtema por considerarmos de extrema importância compreender esta fase específica nos alunos, já que esta se apresenta como uma fase de diversas e importantes mudanças físicas, comportamentais e psicológicas, como se pode verificar através da literatura.

Pressley & McCormick (2007) referem que a adolescência se inicia a partir dos 11 ou 12 anos e que a maturidade biológica é alcançada no meio do período da adolescência, em que o cérebro atinge o tamanho e o peso adulto. É também nesta fase que há uma maturidade sexual situada no estágio das operações formais Piagetianas, com operações formais nos domínios familiares. Desta forma, o adolescente adquire um aumento do raciocínio abstrato, hipotético e da flexibilidade cognitiva, permitindo um pensamento mais complexo. Obtém ainda uma melhoria no processo de informação, pois a velocidade da mesma aumenta, tal como a capacidade da memória funcional a curto prazo, a inibição cognitiva, a resistência à interferência e o controlo cognitivo. As interações a pares são agora mais significativas. É ainda nesta fase que se enquadra o estágio genital de Freud e o conflito da crise de identidade de Erickson.

Para Daniels (2010) as mudanças físicas que acontecem entre os 11 e os 14 anos, dependendo de cada indivíduo e do seu sexo, têm efeitos gerais significativos nas capacidades dos alunos de dança tais como na técnica, no controlo, na força, na flexibilidade, na coordenação e no equilíbrio. Nesta perspetiva, menciona que “Decreased coordination and balance often make pirouettes and long balances difficult” (Daniels, 2010, p.1). Simmel (2014) corrobora com a ideia de Daniels (2010) afirmando que “Balances and pirouettes, for example, can become extremely challenging due to the change in body proportions and growthrelated muscle imbalances” (Simmel, 2014, p.196).

Nesta linha de pensamento e em concordância com Daniels (2010):

(...) during the adolescent growth spurt, physiological changes include increased height, increased body mass, increased arm and leg length, and changing portion of limb and torso length. As the nervous system struggles to keep up with these muscular and skeletal changes, the dancer experiences fluctuations in coordination and balance (p.1).

Tal como afirma o autor, estas mudanças físicas podem ter efeitos nas capacidades de dança e na técnica.

Já Simmel (2014) defende que a puberdade compreende duas fases. A primeira fase é entre a idade 11/12 e 12/13 anos nas raparigas e 12/13-14/15 nos rapazes e a segunda fase é a adolescência que compreende as idades 13/14 até 17/18 nas raparigas e 14/15 até 18/19 nos rapazes. O autor menciona que a primeira fase “Is this the time of great changes, both physical and mental” (Simmel, 2014, p.194), em que a altura atinge um crescimento até 10 cm e o peso aumenta uma média até 9 kg por ano, salientando-se nos rapazes uma expansão do diâmetro dos músculos. Desta forma o autor refere que:

The young dancers’ proportions – and, as a result, their coordination, too – are thoroughly shaken up. This interferes with the harmony of movement, and fine coordination is lost. Complex movement sequences that appeared to be securely learned become shaky, and steps that make high demands on coordination skills become difficult to learn (Simmel, 2014, p.194).

Assim, como nesta fase há alterações nas proporções do corpo devido a um aumento da altura, a coordenação poderá ser um elemento a ficar comprometido, o que se reflete na harmonia dos movimentos dos alunos.

Para Simmel (2014) a adolescência é a passagem para a idade adulta. O aumento de altura, que é feita anualmente abranda, e o corpo fica mais sólido, com proporções mais harmonizadas e formas de adulto sendo um “period that allows great improvement of performance” (Simmel, 2014, p.194). Este autor refere ainda que nesta fase “Stamina and coordination are equally receptive to training” (Simmel, 2014, p.194).

Com base na literatura apresentada anteriormente é corroborado o facto de na faixa etária dos alunos de Estágio, com idades compreendidas entre os 12 e 13 anos, as alterações físicas, comportamentais e psicológicas serem factores que poderão influenciar o equilíbrio em TDC, considerando que coordenação poderá vir a ser comprometida.

## 2. Método Vaganova

Iremos iniciar este subtema com uma breve definição de TDC, uma das disciplinas onde realizámos o nosso estágio. De acordo com Nascimento (2010), a “Técnica de Dança Clássica apoia-se em princípios, normas de conduta e regras de execução de exercícios e passos que se encontram indissociavelmente interligados (...), desta forma, possibilitam o adestramento, a estruturação e o desenvolvimento dos corpos que a executam.” (p. 78).

Uma vez que na EADCN o método de ensino da TDC é o denominado “Método Vaganova” entendemos importante elaborar a sua contextualização e abordar algumas das características deste método.

Agrippina Vaganova, nascida a 27 de junho do ano de 1879 em São Petersburgo, Rússia, desenvolveu o seu próprio método, cujos princípios ainda hoje são seguidos em muitas escolas por todo o mundo. Aos 10 anos iniciou os seus estudos no Imperial Ballet School em São Petersburgo, onde se graduou oficialmente em 1896. Um ano mais tarde integrou o corpo de baile do Teatro Maryinsky.

Em 1916 Vaganova abandonou a vida como bailarina dedicando-se à prática pedagógica em Akim Volinsky's School of Russian Ballet e posteriormente em 1921 ingressou como pedagoga na Leningrad Choreographic Academy (antiga Imperial Ballet School e mais tarde chamada Vaganova Ballet Academy, em sua honra).

Assim, e segundo a literatura, a sua vida poderia dividir-se em dois momentos distintos: o primeiro como bailarina e o segundo como professora, já no período pós revolução (1918), altura em que foi reconhecida internacionalmente.

Durante a sua carreira e até à sua morte em 1951 foi nomeada como diretora artística do Kirov ballet, recebeu prémios e foi coreógrafa. Em 1934 publicou o resultado do seu trabalho no livro que se intitula “Basic principles of classical ballet”, que enfatiza os princípios deste método.

Revelou no seu método de ensino de TDC, influências do estilo francês, com a sua elegância e subtileza nos movimentos, a presença de alguns elementos italianos, com o virtuosismo de alguns passos de execução mais complexa. Durante os 30 anos que passou dedicada ao ensino da TDC e à sua pedagogia, Vaganova desenvolveu um método que sintetizou toda a sua vasta experiência em que se refletem, também, as influências dos mestres de dança com quem trabalhou.

Após a exposição feita em que se apresenta de forma sucinta a criadora e a origem do Método Vaganova, passamos a apresentar algumas das características marcantes deste método, tendo como base o testemunho de alguns autores.

Para Chistyakova (1969) o sistema de Vaganova é o desenvolvimento natural e a continuação das tradições da escola de dança clássica russa que se distingue pela perfeição da técnica e pela expressividade da dança clássica. O método evidencia-se pelo domínio da técnica na qual se desenvolve especificamente a postura e a correta utilização dos braços. A harmonia do tronco é essencial para a execução clara dos movimentos dos membros inferiores, assim como do equilíbrio e das *pirouettes*.

Vaganova (1969) considerava que o treino do tronco era o maior pré-requisito do controlo livre do corpo em dança. Recomendava que os alunos principiantes aprendessem os *pliés* em 1ª posição, factor este difícil mas muito importante para o fortalecimento do corpo, pois os seus esforços eram direccionados à criação do *aplomb*, ou seja da postura. Mais tarde, o *aplomb* tornava-se a base para as *tours* e para os saltos complicados no *allegro*.

No seu livro Vaganova refere que, também, dava especial atenção ao uso do *épaulement*. Mais tarde, quando os seus alunos já tivessem desenvolvido a estabilidade e a maleabilidade no corpo, introduzia na sua prática pedagógica, exercícios baseados na rotação do corpo todo, tais como várias formas de *fouetté*, *renversé* e outros movimentos.

Uma outra preocupação de Vaganova, de acordo com o seu método, era o treino correto dos braços, a sua utilização não deveria apenas ter um carácter expressivo e leve, mas também o de auxiliar ativamente o movimento nos grandes saltos, especialmente nas *tours*. Muitas vezes, as *tours*, são executadas sem um bom *plié* na sua preparação, e nas quais a força depende exclusivamente da capacidade de controlar os braços.

Segundo Kostrovitskaya & Pisarev (1995) “*training in classical dance is begun with the barre and center exercises.*” (p. 39), em que os exercícios diários têm como função desenvolver os músculos dos membros inferiores, a extensão das pernas, o uso do *plié*, o *turn out*, assim como a organização do corpo, braços e cabeça, a coordenação dos movimentos, o *pull up*, a estabilidade e a correta distribuição do peso.

Segundo Pawlick (2011) “Vaganova’s method also included a rigorous planning of the teaching process, which one can surmise was modeled in part after Cecchetti’s regimented lessons” (p.35-36), desta forma as aulas deviam obedecer a uma estrutura fixa que englobava os exercícios de barra, centre practice, *Adagio* e *Allegro*.

Tal como se encontra descrito por Vaganova (1969) na introdução do seu livro Basic Principles of Classical Ballet, uma aula de TDC evolui gradualmente, começando com exercícios de barra que, seguidamente, evoluem para exercícios de centro, *adágio* e *allegro* e no caso das raparigas evolui ainda para a secção de pontas.

Quando se inicia o trabalho de barra e centro, este deveria ser desprovido de grandes variações sendo a simplicidade, o rigor técnico e a repetição os elementos para o sucesso do ensino em TDC. O ensino gradual das poses e grandes poses do corpo, do *épaulement*,

da introdução da ½ ponta em todo o trabalho de barra e centro, a introdução e combinações de conteúdos, era a ordem de progressão da aprendizagem.

De acordo com Vaganova (1969), a sucessão de exercícios de uma aula de TDC que é aconselhada no seu método, com a exceção do 1º ano em que os passos aparecem numa ordem diferente, irá ser referida de seguida.

Na barra, os exercícios começam com *plié* nas 5 posições iniciando na 1ª posição, depois vem o *battement tendu*, o *rond de jambe par terre*, o *battement fondu*, o *battement frappé*, o *rond de jambe en l'air*, o *petit battement*, o *développé* e o *grand battement jeté*. Todos estes passos podem ser combinados e elaborados em conformidade com o ano dos alunos. Os exercícios ao centro consistem nos mesmos passos que na barra, seguido do *adagio* e o *allegro* no final.

De acordo com os autores Kostrovitskaya & Pisarev (1995), de maneira a contextualizar o trabalho desenvolvido e o encadeamento das aulas segundo a metodologia aplicada, passaremos a fazer uma pequena descrição da função do exercício, pela respetiva ordem de execução anteriormente referida.

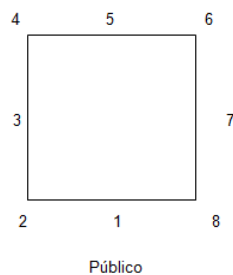
O *plié* em todas as posições tem o intuito de aquecer os músculos do corpo de forma lenta para os movimentos seguintes mais exigentes; o *battement tendu* combinado com *battement jeté*, são movimentos básicos que servem para fortalecer pernas e pés e para o uso do *turn-out*; o *rond de jambe par terre* tem como objetivo trabalhar a rotação externa da articulação da anca, normalmente termina com *port de bras* que prepara tronco, braços e cabeça para os exercícios seguintes; o *battement fondu* trabalha a elasticidade necessária para os saltos e controlo na fase de receção dos mesmos, normalmente é combinado com *battement frappé* com o qual vai contrastar a sua rápida dinâmica; o *rond de jambe en l'air* promove o trabalho de *turn out*, controlo e força; o *petit battement sur le cou de pied* produz controlo da parte inferior da perna; o *battement développé* é o exercício mais complexo da barra, é executado a 90º ou mais, e promove a extensão e força da coxa, prepara o corpo para o *adagio* do centro e para os saltos; o *grand battement tendu jeté* que promove extensões de forma mais ativa que o exercício anterior, desenvolve a elasticidade dos músculos e tendões da parte interna das pernas e aumenta a mobilidade da articulação da anca.

Os exercícios de centro têm o mesmo objetivo que os da barra, sendo a sua sequência idêntica, embora com a dificuldade acrescida na manutenção da rotação externa das pernas e na estabilidade do tronco. Tal como referido anteriormente, o *adagio* e *allegro*, são acrescentados no final do centro. O *adagio* consiste numa variedade de passos, tais como, *développé*, *relevé lent*, *tours lent*, *port de bras*, *tours sur le cou-de-pied*, *tours* nas grandes poses. No nível elementar e intermédio o *adagio* desenvolve a estabilidade, o controlo do corpo nas transições de pose para pose e os movimentos expressivos dos

braços enquanto no nível avançado a dificuldade técnica aumenta pois é executado na meia ponta. O *allegro*, é a parte mais exigente da aula, em que o trabalho da barra, centro e *adágio* promove o seu desenvolvimento devido ao facto do salto depender da força dos músculos da perna, da elasticidade e força dos ligamentos do pé e joelho, de um tendão de Aquiles desenvolvido, da força dos dedos dos pés e especialmente da força da coxa.

No trabalho de centro a metodologia de Vaganova utiliza um referencial específico que se apresenta de seguida.

Figura 2 - Referencial de Método Vaganova



Tendo em conta que a nossa intervenção de TDC se aplica a alunas que frequentam o 3º ano do método de Vaganova e de acordo com Kostrovitskaya (1995), nesse ano, “the study of exercises on half-toe begins in center of the studio. Easy exercises are done en tournant, and the study of tours (pirouettes) begins” (p.127).

Segundo a professora Alla Schirkevitch, professora convidada da EADCN e seguidora do método de Vaganova, em resposta à entrevista feita no decorrer do Estágio (Apêndice N), refere que “todos os exercícios na aula de dança, começando pela barra e acabando nos saltos, têm sempre componentes de equilíbrio numa perna na meia ponta”, sendo que “as meias pontas são incluídas mais a partir do 4º ano”, e “o mais importante é começar a trabalhar o eixo desde o 1º ano, na barra”. Acrescenta que “a partir do 1º ano todos os exercícios da barra incluem o equilíbrio, se o aluno ou a aluna tiver esse balanço e conseguir executá-los no eixo vai fazer o mesmo nas *pirouettes*”.

### 3. Treino em Dança: Breve enquadramento

Consideramos que para haver um desenvolvimento mais eficaz na TDC dos alunos, o contributo dado pela disciplina de PF presente na estrutura curricular da EADCN é bastante importante. Entendeu-se pertinente evocar autores que nos ajudassem a entender a importância desta disciplina.

Assim, e de acordo com Xarez (2012) o treino é composto por 5 componentes: técnico, físico, coreográfico, psicológico e biológico.

Este autor refere ainda que:

(...) treino em dança reúne todos os processos que envolvem a preparação do bailarino para a performance artística, ou seja para a sua melhor prestação em apresentações públicas e espetáculos.”, “(...) é um conjunto de atividades planeadas para pessoas saudáveis, que procuram um alto nível de rendimento em dança (Xarez, 2012, p.9).

De acordo com Franklin (2004) “Conditioning the dancer as an athlete and as an artist is a mind-body exercise- strength, balance, flexibility, alignment, and imagery training need to come together as a balance whole.” (p.2), ou seja deve haver um equilíbrio entre o corpo e a mente do bailarino. Assim “dance conditioning also needs to achieve a highly developed sense of balance, timing, rhythm, and orientation in space as well as a measure of cardiovascular fitness” (Franklin, 2004, p.3).

Assim é necessário um treino adequado para garantir uma boa condição física do bailarino tal como uma eficaz prevenção de lesões, contribuindo dessa forma para uma maior qualidade/longevidade das suas carreiras. Xarez (2012) refere que “em termos de rendimento, o treino deve contribuir para uma melhoria constante das prestações motoras” (p.10).

Desta forma o treino em dança, tal como todos os tipos de treino, necessita de uma organização e planeamento rigoroso, tendo por base avaliações objetivas efetuadas aos indivíduos. Neste sentido, Xarez (2012) afirma que “o treino baseia-se num conjunto de orientações com um carácter universal que tomam na literatura da especialidade a designação de princípios do treino (p.17)”.

De acordo com Clippinger-Robertson (1988) os Princípios do Treino são três: o Princípio da Sobrecarga, o Princípio da Especificidade e o Princípio da Reversibilidade. Franklin (2004) concorda com o autor anterior em dois dos princípios, o da Sobrecarga e o da especificidade mas substitui o Princípio da Reversibilidade pelo Princípio da Periodização. Já Xarez (2012) define seis princípios essenciais que devem orientar o treino que são a continuidade, a progressão, a individualização, a especificidade, a reversibilidade e a periodização. De seguida iremos apresentar o ponto de vista dos autores acerca dos princípios do treino em dança.

Xarez (2012) defende o Princípio da Continuidade no qual, para que se obtenham resultados observáveis a médio e longo prazo, é necessário “manter a frequência dos estímulos que podem provocar as adaptações necessárias a uma melhoria substancial do rendimento.” (Xarez, 2012, p. 19). O mesmo autor refere que para que haja alterações na performance a frequência do treino, ou seja, o número de vezes por semana em que se

prática, é determinante para o sucesso do treino. Desta forma, duas sessões por semana não serão suficientes para esse aumento, se houver um aumento da frequência por semana, as adaptações conseguidas perduram no tempo, visto que é mantida uma estimulação constante.

Relativamente ao Princípio da Sobrecarga, Clippinger-Robertson (1988) defende que o corpo deve ser desafiado acima de um determinado limiar, de modo a fornecer o estímulo suficiente para produzir a melhoria, ou seja, o treino tem de ser gradualmente aumentado. Franklin (2004) refere este princípio como o princípio da Sobrecarga progressiva “Any conditioning program should start slowly, but it does need to eventually increase in intensity.” (p.6), desta forma refere que se pode aumentar a carga aumentando a intensidade, o volume e a frequência do exercício. Xarez (2012), em vez de Princípio de Sobrecarga progressiva designa este princípio por Princípio da Progressão defendendo que “a progressão das cargas de trabalho é um dos princípios fundamentais para que exista evolução no percurso do bailarino” (Xarez, 2012, p. 21), para este efeito o autor refere que é “necessário aumentar progressivamente a carga de trabalho através de maior intensidade, maior duração ou maior frequência dos estímulos” (p.21).

De acordo com Xarez (2012), no princípio da Individualização “cada bailarino é um ser único e portanto deve ser respeitado em todas as suas idiossincrasias, pois são elas que podem fazer a diferença em termos artísticos.” (p.20), ou seja cada ser é diferente quer a nível físico quer a nível psicológico, o que faz com que um determinado programa de treino seja mais adequado a cada indivíduo. Segundo Xarez (2012) tanto no treino físico como no treino técnico, a solução passará sempre por uma análise individual das fragilidades de cada indivíduo onde existe uma “identificação dos problemas, dos pontos fortes e fracos de cada um e prescrição em “doses” individualizadas” (Xarez, 2012, p. 20).

Para Clippinger-Robertson (1988) o Princípio da Especificidade “holds that training adaptations are specific to the cells and structural and functional elements which are overloaded” (p.50) ou seja, implica que o treino seja adaptado aos músculos mais solicitados em cada elemento técnico/exercício, assim deve-ser ter em consideração “to design exercises that replicate important motor pattern qualities while providing a different and advantageous use of overload” (Clippinger-Robertson,1988,p.51). Refere que, é indispensável um treino semelhante em intensidade e duração relativamente ao objetivo traçado e deve ser aplicado aos mesmos grupos musculares, com o mesmo tipo de contração e utilizando os mesmos ângulos articulares, à mesma velocidade do exercício específico de técnica. Segundo Franklin (2004), o Princípio da Especificidade “states that the adaptation of the body to training depends on the type of training you undertake” (p.4), ou seja deverão ser efetuados movimentos similares aqueles que o bailarino pretenderá executar. Xarez (2012) concorda com os anteriores autores, afirmando que “a especificidade

deve respeitar os padrões do movimento, os grupos musculares solicitados, as fontes de energia adequadas, a velocidade de execução e todas as cambiantes da coreografia para o qual o processo de treino está direcionado” (p. 18).

Segundo Clippinger-Robertson (1988), no Princípio da Reversibilidade “if the overload is discontinuous, a decrement in performance or a detraining effect will occur” (p.51), onde a velocidade do decréscimo dos efeitos do treino depende de vários fatores: nível técnico, idade, nível de preparação física, data de início do treino e duração do período de interrupção do treino. De acordo com Xarez (2012) se o bailarino deixar de praticar durante um longo período de tempo, seja por motivos de lesão, idade ou doença, terá dificuldade em “retomar os níveis alcançados anteriormente” (p.22).

Franklin (2004) afirma que no princípio da periodização, uma das melhores formas para assegurar uma progressão no treino é “to build a program around a three-phase system that allows for the gradual progression of overload mixed with periods of rest so that the body is able to regenerate both physically and mentally from the stresses of training” (p.8), Xarez (2012), refere que no Princípio da Periodização, os processos de treino se devem reger por ciclos de trabalho organizados, de forma a obter o melhor rendimento possível em momentos de performance.

Tendo por base a literatura apresentada e algumas limitações nas condições do nosso Estágio, nomeadamente o número de aulas, a duração e a frequência das mesmas elaboramos uma proposta de treino em Dança com o objetivo de reforçar o equilíbrio nos alunos. Entendemos possível, apesar do atrás referido, dar cumprimento aos objetivos propostos, através da interdisciplinariedade (TDC e PF), visando a interligação de duas das componentes do treino em dança, o treino técnico e o físico no qual pretendemos integrar os princípios da especificidade e da progressão.

#### **4. Equilíbrio**

Sendo o equilíbrio a temática do nosso Estágio considerámos importante fazer uma primeira abordagem, mais abrangente, deste conceito uma vez que esta capacidade é inerente e imprescindível a todo o ser humano. Posteriormente iremos convergir este conceito e direcioná-lo para a dança, o nosso tema central nas aulas de TDC e PF.

Assim sendo passaremos a fundamentar o conceito de equilíbrio, para a sua melhor compreensão apresentando perspetivas de alguns autores.

Segundo Batson (2010) “balance is, simply put, the ability to stay stable and not fall as we move within and beyond our base of support (normally our feet in everyday navigation)” (p.14). Para a mesma autora o objetivo “(...) in learning to balance is not to become “self”

conscious, but to refine sensory capabilities that help calibrate and control forces both within the body and in space” (Batson, 2010, p.15-16).

Para Gribble, Hertel & Plisky (2012) o controlo postural e o equilíbrio podem ser agrupados em categorias estáticas e dinâmicas. As tarefas de controlo estático requerem que o indivíduo mantenha uma base de apoio estável e sem alterações dos movimentos do corpo, aquando haja uma avaliação do equilíbrio, enquanto o dinâmico envolve movimento, sem comprometer a estabilidade da base de apoio.

Xarez (2012) refere que:

A capacidade de manter o equilíbrio corporal em situações estáticas ou dinâmicas, em que se luta constantemente por ajustar o centro de massa a uma base de sustentação por vezes bastante diminuta, é bastante frequente em coreografias de diversos estilos de dança (Xarez, 2012, p.113).

De acordo com Lott & Laws (2012) “um corpo está em equilíbrio, se a linha vertical, desenhada do centro de massa estiver dentro dos limites da área de suporte no chão” (p.168).

Segundo Gioftsidou, Vernadakis, Malliou, Batzios, Sofokleous, Antoniou & Godolias (2013). o equilíbrio é definido como sendo a capacidade de manter o centro de gravidade do corpo, dentro da sua base de suporte e pode ser categorizado em estático e dinâmico. O equilíbrio estático é a capacidade de manter o corpo imóvel na sua base de suporte, enquanto o dinâmico é mais desafiante porque requer a capacidade de manutenção do equilíbrio durante a transição de um estado dinâmico para um estático, ou seja em movimento.

#### **4.1 Sistema visual, vestibular e proprioceptivo: mecanismos responsáveis pelo equilíbrio**

Esta temática foi desenvolvida no enquadramento teórico, pois é importante perceber quais os mecanismos responsáveis pelo equilíbrio para o pudermos aperfeiçoar. Assim sendo passaremos a explicitá-la considerando alguns autores a que tivemos acesso e que consideramos relevantes.

De acordo com Lott & Laws (2012) o ser humano usa deixas/pistas acerca do sentido de onde o corpo está no espaço através do sistema visual, sistema vestibular e dos proprioceptores localizados nos músculos (fusos neuromusculares) e tendões (órgãos tendinosos de Golgi), para obter *feedback* dos membros. Se um ou mais destes sistemas

deteta uma aceleração fora do equilíbrio, o corpo faz ajustamentos para corrigir o desequilíbrio. Os bailarinos quando entram num pequeno desequilíbrio fazem ajustamentos subtis de modo que as correções sejam difíceis ou impossíveis de detetar por parte do observador.

Deve enfatizar-se que os bailarinos não pensam no processo físico de recuperar o equilíbrio, o *feedback* dos seus olhos, ouvidos, e proprioceptores podem evocar 'respostas automáticas' a perturbações de equilíbrio na forma de contrações musculares que causam ao corpo tentar reagir a si próprio. Estas respostas ativas são involuntárias e ocorrem um décimo de segundo depois do distúrbio postural.

Segundo Hutt (2015) o equilíbrio “engloba 3 mecanismos principais: o estímulo visual, o mecanismo dentro do ouvido interno (vestibular) e proprioceptivo”(p.13). Para esta autora os bailarinos que dependem mais deste último mecanismo tendem a ser mais estáveis no equilíbrio e podem saltar de um mecanismo para o outro, ou seja, quando estão de olhos abertos podem equilibrar-se através de estímulos visuais e mudarem para estratégias proprioceptivas, no caso de fecharem os olhos. Hugel, Cadopi & Koher (1999) efetuaram um estudo em bailarinos de dança clássica e concluíram que, embora os bailarinos tenham capacidades de equilíbrio excelentes quando fecham os olhos e tentam equilibrar-se, não são melhores que os indivíduos que não dançam. Este facto sugere que a capacidade do equilíbrio do bailarino em mudar do estímulo visual para estratégias proprioceptivas pode ser melhorada.

O controlo postural é importante para a compreensão da capacidade que o ser humano tem de exercer as suas atividades e manter o corpo em equilíbrio, proporcionando estabilidade e orientação durante tarefas motoras. Este controlo depende de informações sensoriais dos sistemas vestibular, visual e proprioceptivo para que as ações motoras desencadeadas sejam baseadas em experiências e capacidades. (Costa, Ferreira, & Felício, 2013).

Kleiner, Schlittler & Sánchez-Arias (2011) são da opinião que quando há falta de informação de um sistema o outro pode aumentar a sua capacidade de perceber o movimento do corpo ou o do ambiente.

Cruz, Oliveira & Melo (2010) referem que o controle do equilíbrio depende de três sistemas perceptivos: o vestibular, o proprioceptivo e o visual. O sistema vestibular é o mais importante para a manutenção da postura ereta; o proprioceptivo permite a perceção do corpo e dos membros no espaço; e o visual dá referência para a verticalidade. Contudo o equilíbrio não depende apenas da integridade desses sistemas, mas também da integração sensorial dentro do Sistema Nervoso Central (SNC), que envolve a perceção visual e espacial, tonus muscular efetivo, que se adapte rapidamente a alterações, força muscular e flexibilidade articular. “A organização sensorial consiste na capacidade do SNC em

selecionar, suprir e combinar os estímulos vestibulares, visuais e proprioceptivos” (Cruz, Oliveira & Melo, 2010, p.96).

Soares (2010) é da mesma opinião afirmando que “são três sistemas sensoriais cruciais para o controle postural, vestibular, somatossensorial e visual” (p.372). Este autor defende que o sistema vestibular fornece informações relativas à posição da cabeça em relação à gravidade e aos movimentos lineares e rotatórios da cabeça. Que o sistema somatossensorial conta com informações proprioceptivas, especialmente aquelas associadas às articulações e músculos axiais, que fornecem informações sobre os movimentos e posições do corpo, onde também são importantes as informações provenientes das regiões plantares. Quando a capacidade proprioceptiva estiver alterada, o sistema visual torna-se fundamental na manutenção do equilíbrio.

O sistema visual informa sobre a posição do corpo em relação ao meio externo (espaço), dando informação global do corpo, suas partes e o meio no qual se encontra.

Kleiner, Schlittler & Sánchez-Arias (2011) referem que não há controlo postural sem haver integração das informações sensoriais, pois existe uma forte relação entre a ação sensorial e a ação motora.

No nosso estágio, nas fase de lecionação partilhada e autónoma em PF, aplicámos um circuito de treino em dança em que se verificou a atuação e o desenvolvimento destes mecanismos e a sua influência no equilíbrio.

#### **4.2 Testes de avaliação do equilíbrio**

Para se obterem informações relevantes acerca dos alunos de dança ou profissionais podem ser aplicados *dance screenings* ou rastreios em dança por indivíduos especialistas ou com formação.

Assim, os *dance screenings* são uma série de testes desenhados para avaliar globalmente o bem-estar e a capacidade funcional dos bailarinos (Potter, Galbraith & Baas, 2011).

Xarez (2012) define *dance screenings* ou rastreios em dança como “grupo de testes, provas e questionários elaborados para recolher informação pertinente sobre bailarinos profissionais e praticantes de dança, nomeadamente, o seu estado de saúde, nível técnico, condição física, hábitos alimentares e perfil psicológico”(p.39).

Desta forma, as capacidades físicas do bailarino também devem ser avaliadas tendo em conta um protocolo com base científica, no entanto, na área da dança os testes têm de ser específicos, pois a amostra tem características diferentes tendo para o efeito que ser

adaptados. Passamos a referir 2 testes válidos para medir o equilíbrio dinâmico, o SEBT original e o *Y-balance test*.

No nosso Estágio, optamos pela aplicação do *Y-balance test* para avaliarmos o equilíbrio dinâmico, por este ser fiável, rápido e em que o *composite score* se encontra normalizado pelo comprimento dos membros inferiores.

Robinson & Gribble (2008) no seu estudo concluíram que o SEBT poderia ser simplificado reduzindo das 8 direções para 3 (anteromedial, medial e posteromedial) e o número de repetições de 6 para 4, sem afetar a validade do teste. A inclusão de exercícios de *warm up* poderia reduzir ainda mais o número de repetições necessárias para alcançar o desempenho da estabilidade.

Segundo Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood & Elkins (2009) o *Y-balance test* realiza-se num aparelho que consiste:

(...) of a stance plataforma to which three pieces of PVC pipe are attached in the anterior, posteromedial and posterolateral reach directions (Figura 3). The posterior pipes are positioned 135 degrees from the anterior pipe with 45 degrees between the posterior pipes. Each pipe is marked in 5 mm increments for measurement.” (Plisky et al., 2009, p. 95).

Figura 3 - Aparelho de realização do *Y-balance test*

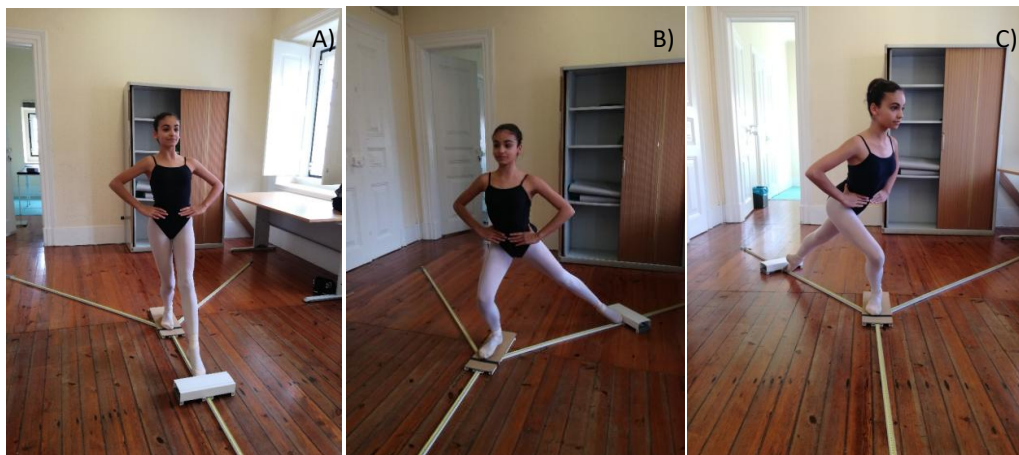


Assim, o sujeito empurra o alvo, que é o indicador de alcance, tendo este que se manter sobre a fita métrica, para que possa ser registado o alcance de modo preciso. O teste inicia-se quando o sujeito estiver sobre uma perna no centro da chapa e de seguida com o pé do membro, que se encontra livre, empurra o alvo nas 3 direções anteriormente mencionadas. A ordem do teste são “3 trials standing on the right foot reaching in the

anterior direction (right anterior reach) followed by 3 trials standing on the left foot reaching in the anterior direction” (p.95) em que este procedimento se repete para as direções posteromedial e posterolateral.

Plisky et al. (2009) estudaram e demonstraram que o *Y-balance test* é um teste confiável para o equilíbrio dinâmico. Através do seu estudo concluíram que “the *Y-balance test* has shown good to excellent reliability with the standardized equipment and methods” (p.98). O *Y-balance test* inclui 3 das 8 direções originais do SEBT: anterior (ANT), posteromedial (PM) e posterolateral (PL).

Figura 4 - Desempenho do *Y-balance test* com a perna direita de suporte nas direções: A) anterior, B) posteromedial, C) posterolateral



Com base em Plisky et al. (2009) elaborou-se uma folha de pontuação do *Y-balance test* que se encontra no apêndice E, em que se recolheram medições do equilíbrio dinâmico considerando as 3 direções deste teste.

Cole, McGivern, Morejon & Sudol (2014) referem que:

(...) *Y-balance test* has been accepted as a simpler, quicker, and more reliable version of the SEBT, while still maintaining clinical convenience and minimal cost”. (p.5) .”The outcome measures of the YBT-LQ are the reach distances in each of the three reach directions for each leg (normalized by leg length), a composite score for each leg (normalized by leg length), and an asymmetry score calculated from the difference between reaches on each side in each reach direction (not normalized) (Cole, McGivern, Morejon & Sudol, 2014, p.6).

De acordo com Gribble & Hertel (2003) “Leg length was measured on each limb with participants lying supine. A tape measure was used to quantify the distance from the anterior superior iliac spine to the center of the ipsilateral medial malleolus”.(p.92). Esta afirmação serviu como base para as medições dos membros inferiores.

Segundo Plisky et al. (2009):

(...) reach distance is related to limb length, reach distance was normalized to limb length to allow future comparison among studies (...) composite reach distance was the sum of 3 reach directions divided by 3 times limb length, and then multiplied by 100” (Plisky et al., 2009, p. 96).

Considerando a citação apresentada direcionamos a fundamentação da nossa opção pela escolha do *composite score* para avaliar o equilíbrio dinâmico, por ser uma medida normalizada pelo comprimento do membro inferior.

Glenna (2010) aponta que existem poucos instrumentos de avaliação no que respeita ao equilíbrio. Desta forma, no seu estudo aplicou o *Star Excursion Balance Test* (SEBT) modificado, para examinar a sua utilidade como um *dance screening* para bailarinos e conclui que este teste é eficaz no equilíbrio dinâmico.

Liederbach (1994) propôs testes funcionais para avaliar as condições que correspondem às necessidades do treino de bailarinos. De acordo com Cole, McGivern, Morejon & Sudol (2014) algumas tarefas envolviam atividades de dança em que o bailarino, tinha de se equilibrar na perna suporte, enquanto a de trabalho se movia, que é exatamente a tarefa proposta pelo YBT. “Dancers must be able to maintain postural stability while reaching outside of their base of support. The YBT-LQ is a test that provides objective, quantifiable, measureable data to describe the dancer’s ability to perform this task”. (p.7).

Weiss, Rist & Grossman (2009) e Richardson, Liederbach & Sandow (2015) mostram que 2 dos testes funcionais avaliam o equilíbrio estático, o *modified romberg* e o *single leg passé-relevé*. O primeiro consiste na execução de um *retiré* em paralelo, com os braços cruzados e os olhos fechados, em que o bailarino tem de estar pelo menos 30 segundos em equilíbrio sem abrir os olhos, sem que o pé saia da posição e sem que o pé suporte se desloque. O segundo em que o bailarino tem de se equilibrar 15 segundos com a técnica apropriada de um *retiré* em ½ ponta com o pélvis neutro.

Para avaliarmos o equilíbrio estático baseamo-nos nos 2 testes funcionais anteriormente referidos também: *modified romberg* e o *single leg passé-relevé*. O primeiro teste foi adaptado, ou seja foi executado em *retiré en dehors*, com as mãos na cintura, em que o aluno teria de se equilibrar em ¾ de ponta ou seja, na denominada ‘meia ponta alta’ o

máximo de tempo que conseguisse, com os olhos vendados. No Estágio, de forma a uniformizar a nomenclatura dos termos, passamos a designar este teste como o teste do *retiré* com os olhos vendados.

O procedimento do segundo teste funcional *single leg passé-relevé* foi o original, à excepção do aluno ter de se equilibrar o máximo de tempo que conseguisse, em vez de apenas os 15 segundos propostos. No nosso estudo designamos este teste como sendo o teste do *retiré*.

Para além destes testes, como nos propusemos estudar/analisar os 3 mecanismos responsáveis pelo equilíbrio: vestibular, visual e proprioceptivo, aplicámos o *single leg passé-relevé*, teste do *retiré*, com os ouvidos tapados e também o teste do *retiré* numa plataforma instável à meia ponta alta e verificamos o tempo que os alunos se equilibravam.

### 4.3 Desenvolvimento/reforço do equilíbrio

Entendeu-se importante, consultar autores de referência com vista ao enquadramento e aplicação prática da temática, nomeadamente, sobre o desenvolvimento/reforço do equilíbrio.

Assim, segundo Xarez (2012) o bailarino deve variar a sua forma de treino estimulando diferentes fontes de informação sensorial, realizar exercícios de olhos fechados, utilizar exercícios na barra ou sem a mesma, com ou sem espelho, diferentes tipos de calçado e de piso.

Hutt (2015) realizou um estudo acerca do equilíbrio e verificou que o grupo de bailarinos de dança clássica que fez este treino com os olhos fechados aumentou a sua capacidade de equilíbrio comparativamente com os que o fizeram de olhos abertos.

Lott & Laws (2012) efetuaram um estudo sobre *pirouette* e inferiram que os bailarinos que executam mais do que 2 ou 3 *pirouettes* terão mais sucesso se permitirem que o corpo faça alguns ajustes durante a volta.

Franklin (2004) refere que “challenging your balance in such extreme ways improves your overall balance and makes balancing easier”. (p. 29)

Segundo Kostrovitskaya & Pisarev (1995) o equilíbrio é um dos elementos básicos na dança clássica e o seu desenvolvimento inicia-se no 1º ano, com o treino de exercícios na barra e centro, em que o aluno adquire a capacidade de distribuir o peso do centro do corpo em uma ou duas pernas. Os autores referem que:

(...) equilibrium is maintained by the correct distribution of the body's weight on either side of the axis in combination with a pulled-up lower back and thighs. A secure,

turned-out position of the thigh of the working leg and the turn out of the supporting leg also aids in the achievement of stability (Kostrovitskaya & Pisarev, 1995, p. 63).

De acordo com a fundamentação dada pelos autores acima referidos, planificamos várias ações nas aulas de TDC e PF com vista a reforçar o equilíbrio estático e dinâmico dos alunos que dessem cumprimento aos objetivos enunciados (ver capítulo I, subcapítulo 4).

#### **4.4 Equilíbrio na Dança Clássica**

Após as definições de equilíbrio, apresentadas no subcapítulo 4 deste capítulo, passamos a fazer a ponte deste conceito com a dança clássica, apresentando para o efeito pontos de vista de alguns autores importantes.

Vaganova (1969) refere que:

(...) to master stability in dance, to gain aplomb, is a matter of primary importance to every dancer" (...) "We begin to master stability at the barre. During the exercises the body must stand straight on the leg, so that the dancer may release the hand which holds the barre at any moment and not lose her balance. This serves as an introduction to the proper performance of the exercise in the center.(...) A body which does not stand straight on the foot, but inclines towards the barre, will never gain aplomb and balance. As the work progresses, balance is practiced on the half toe and toe". When the exercises are done on half toe in the center, the proper position of the arms facilitates stability (...). (Vaganova, 1969, pp.24-25).

Para a mesma autora o bailarino só desenvolve o seu equilíbrio quando domina o controlo do seu corpo permanecendo numa perna suporte e ficando nessa posição durante algum tempo. Refere que "the stem of aplomb is the spine" (Vaganova, 1969, p.25), ou seja que a linha de gravidade é na coluna vertebral. Kostrovitskaya & Pisarev (1995) definem com mais detalhe e acrescentam que para a estabilidade do corpo um dos fatores mais importantes é o desenvolvimento gradual dos músculos das costas, na área da quinta vértebra lombar.

(...) stability is one of the basic elements of classical dance. The stance of the body in the poses and in exercises on the whole foot, on demi-pointe, and on pointe, on both legs and on one, must be assured and steady, without movement of the supporting leg and without hopping it" (Kostrovitskaya & Pisarev, 1995, p. 62).

Kassing & Jay (1998) apresentam os princípios da técnica de dança clássica representados numa pirâmide com 5 patamares, em que o equilíbrio se encontra no topo da mesma, ou seja, só quando se adquirem os outros 4 patamares anteriores com os outros princípios, é que se atinge o equilíbrio, e também através da relação entre os mesmos, que se encontram representados por setas. Defendem então que na base da técnica de dança clássica se encontra o *turn out*, o alinhamento e a postura; no patamar seguinte a distribuição e a transferência do peso; no 3º patamar encontra-se o puxar para cima, a perpendicularidade e o contra-puxar; no 4º patamar a estabilidade e o contrapeso e no último o equilíbrio, como já foi referido.

Simmel (2014) refere que:

Coordination in dance not only refers to the optimization of movement sequences and the economization of muscle use; dancing also improves the coordinated reaction to acoustical, optical and tactile stimuli, as well as increasing spatial awareness, balance and sense of rhythm (p.196).

#### **4.5 Retiré e pirouette e sua relação com o equilíbrio**

Não sendo o *retiré* e a *pirouette* a proposta direta da temática do Estágio estão implícitos no nosso estudo do equilíbrio. Como mencionado no ponto 4.2, o *single leg passé-relevé* é um teste de avaliação do equilíbrio e assim sendo é de extrema importância uma boa compreensão da execução técnica do mesmo.

Consideramos estes dois elementos técnicos importantes na técnica de dança clássica, pois são linhas orientadoras para o estudo proposto, entendendo que, um *retiré* bem executado é a base para a execução correta de uma *pirouette*.

Tendo em conta os conceitos e perspetivas apresentados sobre o equilíbrio, podemos englobar na categoria de equilíbrio estático o *retiré* e no equilíbrio dinâmico a *pirouette*, elementos avaliados na fase de observação em TDC e PF neste Estágio. Desta forma iremos proceder à descrição dos mesmos.

Segundo Warren (1989) o *retiré* é uma ação de percorrer a perna suporte com o joelho dobrado e voltar à posição ou a uma posição em que a perna de trabalho se encontra dobrada e em que o pé toca a perna suporte à frente ou atrás, nesta posição o bailarino encontra-se em equilíbrio estático. Assim Lott & Laws (2012) afirmam que “os professores encorajam os seus alunos a manterem o seu corpo forte, mas ligeiramente relaxados enquanto mantêm uma pose estática, tal como o equilíbrio em *retiré*” (p.168), para que possam fazer pequenos ajustes nas pequenas perturbações do equilíbrio.

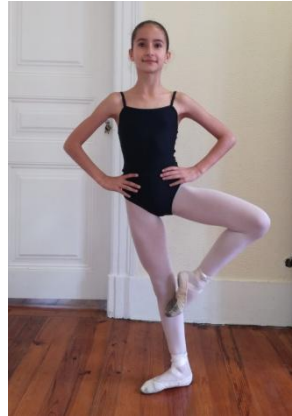


Figura 5 - *Retiré devant a pied plat*

Segundo Kostrovitskaya & Pisarev (1995) para uma execução correta da *pirouette* são necessárias algumas condições que passamos a enumerar. O corpo deverá ter uma postura correta, com as costas firmes na área da cintura, de forma a permitir que a rotação seja estritamente vertical durante a volta e imóvel nas poses (*arabesque* ou *attitude*, etc.). Os membros superiores deverão ser resilientes, para que providenciem, hábil e elasticamente, força para a volta e deverão manter-se bem colocados e imóveis durante a mesma. O membro inferior de suporte deverá estar em rotação externa e totalmente esticado na volta, quer a *pirouette* seja efetuada na meia ponta ou na ponta. Na execução da *pirouette* a cabeça, aquando da rotação do tronco, mantém-se ereta sendo a última a sair e a primeira a chegar. O apoio visual é em frente de modo a focar um ponto, fator este de extrema importância uma vez que se houver alteração do mesmo, a estabilidade poderá ser comprometida. Denardi, Ferracioli & Rodrigues (2008), concluem com o seu estudo que o sucesso e a elevada qualidade na performance da *pirouette* são altamente dependentes das estratégias de aquisição da informação visual.

Figura 6 - *Pirouette en dehors* de 5ª posição



Figura 7 - *Pirouette en dedans* de 5ª posição



De acordo com Lott & Laws (2012) muitas características contribuem para o sucesso de uma *pirouette* assim efetuaram um estudo sobre o equilíbrio durante a rotação da mesma verificando que os bailarinos têm mais dificuldade em alcançar muitas rotações quando o corpo é mantido rígido e terão mais sucesso se lhes forem ensinadas estratégias para recuperar o equilíbrio enquanto 'giram'.

Devido ao facto do *single leg passé-relevé* ser um teste de avaliação do equilíbrio estático, que adaptamos ao nosso estudo designando-o por *retiré*, como explicado no ponto 2 do subcapítulo, entendemos importante realizar uma fundamentação do mesmo considerando a sua execução técnica. Este conceito foi aplicado quer, na disciplina de TDC quer, na disciplina de PF.

Optámos também por considerar os pressupostos da execução técnica da *pirouette*, um elemento importante em TDC, pois através da sua observação verificámos o seu aprimoramento e conseqüentemente o desenvolvimento do equilíbrio dinâmico.

## CAPÍTULO III – METODOLOGIA

### 1. Metodologia Investigação-ação

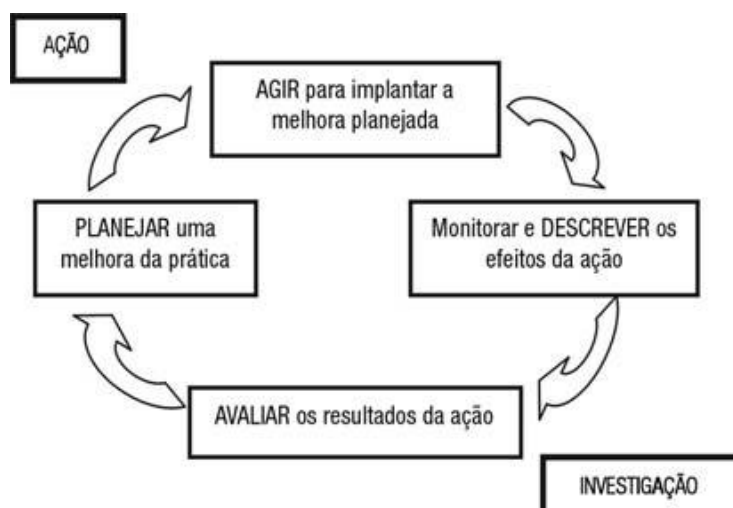
Esta proposta de Estágio é baseada na metodologia de Investigação-ação, desta forma será necessário entender este conceito comum nas Ciências de Educação e em Práticas Pedagógicas.

As fases previstas e regulamentadas no nosso Estágio foram apoiadas nesta metodologia, assim, e tratando-se de uma prática no ensino, tivemos de observar para intervir, aquando dos objetivos delineados, procurando posteriormente uma nova observação e reflexão, com o intuito de se verificar o que aconteceu no contexto de intervenção, que no caso da nossa temática foi constatar se houve desenvolvimento/reforço no equilíbrio.

Bogdan & Biklen (1994) consideram que “a Investigação-ação consiste numa recolha de informações sistemáticas com o objetivo de promover mudanças sociais” (p. 292).

Segundo Tripp (2005) investigação ação é um termo utilizado para qualquer processo que siga um ciclo. “Planeia-se, implementa-se, descreve-se e avalia-se uma mudança para a melhoria da sua prática, aprendendo mais, no correr do processo, tanto a respeito da prática quanto da própria investigação”. (p. 446)

Figura 8 - Representação das 4 fases do ciclo básico da Investigação-Ação. (Tripp, 2005, p.446)



Assim os processos seguem um ciclo, inicialmente identifica-se o problema, planeia-se uma estratégia, implementa-se, monitorizam-se os efeitos e avaliam-se os resultados.

Os procedimentos para conduzir uma Investigação-ação passam por etapas sucessivas e interligadas, que segundo Sousa (2005) determina-se “uma planificação de ações (sessões, aulas, lições) que sucedem no tempo, com determinados conteúdos programáticos e uma calendarização predefinida e dividida por etapas” (p. 96). Após cada etapa procede-se a uma avaliação, a fim de constarmos se a evolução das ações está a decorrer de acordo com o previsto ou se há necessidade de se efetuarem alterações.

Na sequência do referido iremos apresentar seguidamente as técnicas/instrumentos de recolha de dados que nos ajudaram em cada uma das fases do nosso Estágio.

## 2. Técnicas/Instrumentos de Recolha de Dados

No decorrer do Estágio recorreu-se a técnicas e instrumentos de recolha de dados da metodologia de Investigação-ação tais como tabelas de observação, entrevista, diários de bordo, videogravações e registos fotográficos.

Estes instrumentos destinam-se à recolha de dados a fim de se promoverem estratégias alternativas, sempre que necessárias, e adequadas aos objetivos do Estágio.

Na tabela seguinte apresenta-se uma relação entre os Instrumentos/técnicas de recolha de dados e os objetivos das mesmas.

Tabela 2 - Síntese da relação Instrumentos/técnicas de recolha de dados e seus objetivos

<b>Instrumentos/técnicas de recolha de dados</b>	<b>Objetivos</b>
Entrevista	Recolha complementar de informação acerca do método Vaganova e do trabalho do equilíbrio
Tabelas de observação	Caraterização da amostra
Videogravação e registos fotográficos	Registo através de filmagens e fotografia para documentar a informação apresentada no relatório de estágio e coadjuvantes da planificação dos blocos de aulas
Diário de bordo	Registo e reflexão das aulas nas suas diferentes fases (observação, lecionação partilhada, lecionação autónoma)

Para além dos Instrumentos/técnicas de recolha de dados, efetuámos testes complementares à metodologia Investigação-ação mas fulcrais para o nosso estudo pois recolhem dados específicos quantitativos na avaliação do equilíbrio, através da execução de

um equilíbrio estático à meia ponta e do *Y-balance test*, para medição do equilíbrio dinâmico. Desta forma, optámos pela utilização destes testes, para que os dados da nossa observação pudessem ser suportados também através de uma base quantitativa. Assim, estes foram formas de medição e posterior comparação dos resultados obtidos após as intervenções.

Posteriormente efetuaremos um estudo comparativo e evolutivo dos resultados que foram recolhidos através dos Instrumentos/técnicas apresentados, com o intuito de serem aplicadas estratégias em TDC e PF para a comparação dos resultados.

## **2.1 Observação estruturada: grelhas de observação**

De acordo com Sousa (2005) “(...) a observação estruturada parte da formulação do problema para estruturar uma estratégia de observação que vise diretamente a recolha dos dados que interessam para a validação ou invalidação das hipóteses (p. 113)”. Nesta observação “há uma preocupação do máximo rigor no registo das acções concretas que interessa observar, procurando evitar desvios da atenção noutros sentidos”. (Sousa, 2005, p.13)

Segundo Sousa & Baptista (2011) a observação “é uma técnica de recolha de dados que se baseia na presença do investigador no local de recolha desses mesmos e pode usar métodos categoriais, descritivos ou narrativos.” (p.88). Os mesmos autores incluem nos métodos categoriais as grelhas de observação com itens previamente definidos pelo observador, nas quais podem estar refletidas atitudes e comportamentos que o investigador observa.

Tendo em conta a nossa temática do Estágio, a recolha de dados efetuada através de grelhas de observação em TDC, realizou-se com o intuito de caracterizar a turma a nível físico, técnico e artístico (Apêndice A- Grelha I), identificar o modo de atuação geral das alunas a nível de comportamentos e relacionamentos (Apêndice B- Grelha II), caracterizar alguns parâmetros no domínio técnico, artístico, físico e mental (Apêndice C- Grelha III), avaliar o nível de conhecimento e qualidade de execução técnica de parâmetros relacionados com o equilíbrio em técnica de dança clássica, a nível individual (Apêndice D- Grelha IV) o que permitiu registar as dificuldades técnicas evidenciadas pelos alunos.

A escolha deste recurso, num primeiro momento do Estágio, para além da recolha directa dos dados necessários, permitiu uma postura discreta e não interferente na aula de TDC, ou seja efetuarmos uma observação não participante.

Também em PF, a aplicação das grelhas de observação foi efetuada pelos mesmos motivos e permitiu o cruzamento de dados com as que foram aplicadas em TDC, para uma

posterior análise dos itens estruturados observados e um planeamento do treino em dança para a nossa intervenção pedagógica.

## **2.2 Diário de Bordo**

O diário de bordo foi um instrumento de registo regular e de extrema importância ao longo de todo o Estágio pois permitiu que as observações e reflexões feitas a partir das observações de aulas fossem registadas e depois revistas, pensadas sob um novo ponto de vista.

Em cada aula de TDC e PF foram registados no diário de bordo algumas notas de campo, que segundo Bogdan & Biklen (1994) são “o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiência e pensa no decurso da recolha refletindo sobre os dados de um estudo qualitativo” (p. 150)

Os dados deste registo permitiram ainda retirar informações para posteriormente apoiar a planificação da nossa intervenção pedagógica, os dois blocos de aulas de TDC na fase de lecionação autónoma, e o circuito de treino em PF assim como a pesquisa de fundamentação teórica, para colmatar as questões que iam surgindo.

Os diários de bordo apresentam-se nos Apêndice F e G.

## **2.3 Testes de avaliação do equilíbrio**

Segundo Sousa (2005) “um teste tem por objetivo medir um dado atribuído, tendo necessariamente de ter passado por todos os procedimentos que lhe conferem o rigor da sua garantia, validade e fidelidade.” (p. 202)

No nosso Estágio, como testes de avaliação do equilíbrio, optámos pela aplicação do *Y-balance test* para avaliar o equilíbrio dinâmico e pelo *modified romberg* e o *single leg passé-relevé*, com algumas adaptações aos objetivos do nosso estudo, para analisarmos o equilíbrio estático dos alunos.

### **2.3.1 Y- Balance Test**

#### 2.3.1.1 Metodologia

Para investigarmos o equilíbrio dinâmico, efetuámos uma pesquisa bibliográfica e baseámo-nos nos fundamentos dos autores referidos no capítulo II, subcapítulo 4, ponto

4.2. Desta forma utilizámos o *Y-balance test* por ser fiável, rápido e em que o *composite score* se encontra normalizado pelo comprimento dos membros inferiores.

Passaremos a efetuar uma breve descrição da metodologia da aplicação do *Y-balance test* em 3 momentos da intervenção, o antes, o durante e o após a aplicação do teste.

Antes da aplicação do do *Y-balance test*:

1. Medição peso, altura e comprimento dos membros inferiores do aluno;
2. Verificação do membro inferior dominante.

Aplicação do do *Y-balance test*:

1. Breve explicação do procedimento do teste a aplicar;
2. O aluno X inicia o teste com as mãos na cintura, membros inferiores juntos e dedos dos pés colocados a tocar a marca inicial. De seguida o pé esquerdo faz *cou-de-pied* e empurra a barra até ao alcance máximo que consegue (sem tocar no chão nem pode dar nenhum pontapé na barra) enquanto o pé suporte fica bem fixo ao chão. Quando o aluno alcança o máximo da distância o pé de trabalho volta novamente a *cou-de-pied*. Este procedimento é efetuado 3 vezes na direção ANT;
3. Para o aluno X descansar, o procedimento é repetido pelo aluno Y e depois pelo Z na direção ANT;
4. O aluno X repete o procedimento na direção PM, seguido do aluno Y e do aluno Z;
5. O procedimento é repetido na direção PL;
6. O procedimento é repetido com a perna esquerda de suporte nas 3 direções (ANT, PM, PL).

Após o *Y-balance test*:

1. Tratamento estatístico dos dados no excel e através da ANOVA

Observações:

Os dados referentes às medições do peso, altura e comprimentos do membro inferior estão registados na tabela da base dados (Apêndice X) e os dados recolhidos durante a aplicação do *Y-balance test* encontram-se na folha de pontuação do *Y-balance test* (Apêndice E).

É importante referir que das 3 medições em cada direção, a que irá ser tida em consideração nos cálculos do *composite score* será a melhor.

## 2.3.2 Aplicação dos teste: *Modified romberg* e *single leg passé-relevé*

### 2.3.2.1 Metodologia

Para avaliarmos o equilíbrio dinâmico efetuámos uma pesquisa bibliográfica e baseámo-nos nos fundamentados dos autores referidos no capítulo II, subcapítulo 4, ponto 4.2., com a aplicação de 2 testes funcionais: *modified romberg* e o *single leg passé-relevé*.

O *modified romberg* foi adaptado, ou seja, foi executado em *retiré en dehors*, com as mãos na cintura, em que o aluno teve de se equilibrar a  $\frac{3}{4}$  de ponta, o máximo tempo que conseguisse, com os olhos vendados. No nosso Relatório de Estágio designámos este teste por teste do *retiré* com olhos vendados.

O procedimento do *single leg passé-relevé* foi o mesmo à exceção do aluno ter de se equilibrar o máximo de tempo que conseguisse. No nosso Relatório de Estágio designámos este teste por teste do *retiré*.

Para além destes testes, como estamos a estudar os 3 mecanismos responsáveis pelo equilíbrio: vestibular, visual e proprioceptivo, aplicámos o teste do *retiré* com os ouvidos tapados, com os olhos vendados e ouvidos tapados e numa plataforma instável à meia ponta alta e verificámos o tempo que os alunos se equilibravam. No nosso Relatório de Estágio designámos estes testes por teste do *retiré* com ouvidos tapados, teste do *retiré* com olhos tapados e ouvidos vendados e teste do *retiré* na plataforma instável.

Passaremos a efetuar uma breve descrição da metodologia da aplicação dos testes do *retiré*.

Metodologia da aplicação dos testes do *retiré*:

1. Breve explicação do procedimento
2. Aluno X inicia em 5ª posição com o pé esquerdo à frente e efetua um *retiré en dehors*, com as mãos na cintura, em 4 tempos e à indicação do investigador (palavra/ordem: subiu) sobe à meia ponta alta tendo de se equilibrar o máximo tempo que conseguir, mantendo a componente técnica do *retiré*;
3. O procedimento é repetido pelo aluno Y e Z;
4. O procedimento é repetido com a perna direita à frente pelo aluno X e depois pelos alunos Y e Z;
5. Repetição de todo o processo para o *retiré* com olhos vendados;
6. Repetição do processo do *retiré* com os ouvidos tapados;
7. Repetir o processo para o *retiré* com os olhos vendados os ouvidos tapados;

8. Efetuar retiré a  $\frac{3}{4}$  de ponta na plataforma instável, com as duas mãos na barra, efetuar a contagem dos segundos apenas quando o aluno retira as duas mãos e coloca os braços em 1ª posição.

Depois dos testes do *retiré*:

1. Tratamento estatístico dos dados no excel e através da ANOVA

Observações:

Foram efetuadas videograções durante a aplicação individual dos testes do retiré a todos os alunos, as quais foram posteriormente analisadas e vertidas em dados que se encontram registados na tabela da base dados (Apêndice X).

## **2.4 Videogração e registos fotográficos**

Segundo Sousa (2005) a “videogração tem-se tornado um útil e quase indispensável instrumento de recolha de dados em investigação em educação” (p. 200). Para o mesmo autor a câmara de vídeo pode “ser considerada como um instrumento de observação direta, objetiva e isenta, que regista e repete honestamente os acontecimentos como eles sucedem. Uma excelente “ferramenta” de observação” (Sousa, 2005, p. 200).

De acordo com Bogdan & Biklen (1994) “uma máquina fotográfica pode ser utilizada de uma forma simples, para fazer um inventário dos objetos no local da investigação” (p. 140).

Com base nos pressupostos da sua importância e adequação presente na literatura acerca desta técnica de recolha de dados, entendemos no decorrer do nosso estágio fazer videograções com o intuito de rever as observações efetuadas tanto em TDC como em PF, com devida autorização da EADCN e dos Encarregados de Educação dos alunos do 3º ano de dança da EADCN (Apêndice M), assim como registos fotográficos simples utilizados para documentar o relatório (exemplo: Figura 4).

## **2.5 Entrevista**

De acordo com Bogdan & Biklen (1994) “(...) a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo” (p. 134).

Segundo Sousa (2005) a entrevista “é um instrumento de investigação cujo sistema de coleta de dados consiste em obter informações questionando diretamente o sujeito” (p. 247), estabelecendo para o efeito uma conversa na qual o entrevistado vai dando as informações ao entrevistador.

De acordo com Bogdan & Biklen (1994) “em investigação qualitativa, as entrevistas podem ser utilizadas de duas formas. Podem constituir uma estratégia dominante para a recolha de dados ou podem ser utilizadas em conjunto com a observação participante, análise de documentos e outras técnicas” (p.134).

No nosso projeto de Estágio a entrevista não estava prevista, foi um instrumento complementar pois usufruímos do facto da EADCN ter proporcionado um seminário para os seus alunos com uma professora russa, Alla Schirkevitch e deste modo achámos uma mais valia recolher informações dotadas de experiência e conhecimento profissional acerca do Método Vaganova e sobre a nossa temática - o equilíbrio.

A entrevista foi estruturada de forma a permitir que a entrevistada tivesse alguma liberdade de resposta, mas infelizmente a barreira linguística, apesar da tradução (efetuada por Viviana Topikova, pianista da EADCN) e a escassez de tempo foram algumas limitações da mesma.

Antes de efetuarmos a entrevista procedemos à elaboração de um guião que se apresenta, juntamente com a transcrição da entrevista, no Apêndice N.

### **3. Caracterização da amostra**

Tal como já foi mencionado, a amostra deste estudo refere-se aos alunos do 3º ano, A e B, do ensino vocacional da EADCN, com idades compreendidas entre os 12 e 13 anos, 29 alunos. Com base no nosso estudo, tivemos necessidade de definir 3 grupos distintos, que se encontram distribuídos da seguinte forma: grupo A, grupo B e Grupo C, os quais passamos a caraterizar.

#### **3.1 Grupos de Intervenção**

##### **3.1.1. Grupo A: Intervenção em TDC e PF (3º A raparigas)**

Definimos o grupo A como sendo o grupo de intervenção em TDC no qual se efetuou a aplicação de um circuito de treino do equilíbrio em PF. Este era constituído pelas 9 raparigas do 3º A.

Com base na grelha I do apêndice A, pode inferir-se que a turma apresentava uma homogeneidade média relativamente aos físicos para a prática vocacional de dança clássica, apresentando maioritariamente alunas com condições físicas para a mesma. Estes dados podem ser confrontados com os dados recolhidos na 1ª observação e apresentados na base de dados (Apêndice L) nos quais se pode verificar que este grupo apresentava uma média de alturas de 147,5 cm com um desvio padrão de 5,8 e um peso médio de 35,4 Kg sendo o desvio padrão de 4,4.

Em relação ao domínio técnico, o grupo A, também apresentava uma homogeneidade média uma vez que maioritariamente as alunas tinham um nível técnico bom. Era uma turma com um domínio artístico muito homogéneo pois a maioria das alunas não usavam muito a respiração nem o olhar, a relação estabelecida entre o aluno/ audiência através da projeção do movimento e a transmissão de sentimentos era quase inexistente.

### **3.1.2. Grupo B: Intervenção PF (3º A rapazes)**

O grupo B definimos como sendo o grupo de intervenção apenas em PF, no qual se efetuou a aplicação de um circuito de treino do equilíbrio em PF. Este era constituído pelos 5 rapazes do 3º A. É importante explicitar o facto de que na EADCN as turmas são separadas de acordo com o género, nas aulas de TDC, desde o 1º ano.

Esta turma foi apenas observada nas aulas de PF, não podendo por este motivo ser avaliada a nível técnico nem artístico.

Com base na grelha I do apêndice A, pode inferir-se que a turma apresentava uma homogeneidade média relativamente aos físicos para a prática vocacional de dança clássica, a nível da estética corporal, peso e altura, apresentando maioritariamente alunos com condições físicas para a prática da mesma. Estes dados podem ser confrontados com os dados recolhidos na 1ª observação e apresentados na base de dados (Apêndice L) nos quais se pode verificar que este grupo apresentava uma média de alturas de 150,7cm com um desvio padrão de 8,0 e um peso médio de 37,6 Kg sendo o desvio padrão de 3,8.

Neste grupo destacava-se um elemento, aluno nº 10, que apenas começou este ano a praticar dança.

### **3.1.3. Grupo C: Grupo controlo (3º B)**

O grupo C, designado por grupo de controlo foi o que não se aplicou nenhuma intervenção. Este grupo era constituído por 15 alunos, 9 raparigas e 6 rapazes, ou seja os

alunos do 3<sup>a</sup> B exceto 1 aluno, que por não ter entregue o termo de autorização dos encarregados de educação não foi tido em consideração para o nosso estudo.

À semelhança do grupo B, esta turma foi apenas observada nas aulas de PF, não podendo por este motivo ser avaliada a nível técnico nem artístico.

Com base na grelha I do apêndice A pode-se inferir que as alunas apresentavam uma homogeneidade muito grande relativamente aos físicos para a prática vocacional de dança clássica pois possuíam todas uma estatura alta (em comparação com o grupo A) e condições físicas para a prática da mesma. Os alunos apresentavam uma homogeneidade média relativamente aos físicos para a prática vocacional de dança clássica, tal como os do grupo B.

Assumimos que no grupo de controlo não fizemos distinção do género, pois apesar de ser uma variável importante não fez parte do nosso estudo. Assim e tendo em conta esta permissa, os alunos do grupo C, com base nos dados recolhidos na 1<sup>a</sup> observação e apresentados na base de dados (Apêndice L) apresentavam uma média de alturas de 154,9 cm com um desvio padrão de 6,5 e um peso médio de 40,8 Kg sendo o desvio padrão de 3,2.

## **CAPÍTULO IV – ESTÁGIO: APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS**

### **1. Fases do Estágio**

#### **1.1 Fase de Observação**

Durante a fase da observação, recorreremos a alguns instrumentos tais como grelhas de observação, diários de bordo com notas pessoais do investigador, folhas de pontuação do *Y-balance test*, com o intuito de recolhermos dados quantitativa e qualitativamente, tendo em vista recolher informações, tirar conclusões e estabelecer metas de acordo com os objetivos definidos neste estudo, com vista à melhoria da capacidade do equilíbrio dos alunos em que se aplicaram as nossas intervenções.

Nesta fase de observação foram cumpridas 75h15 min. de observação das quais estavam previstas 8 horas de acordo com o regulamento de Estágio. Esta fase decorreu durante o período escolar da EADCN, tendo início no dia 10 de Outubro de 2016 e término no dia 7 de Junho de 2017, contabilizando o total de 43h30min. em TDC e 31h45min. em PF.

##### **1.1.1 Observação nas aulas de TDC**

As observações das aulas de TDC basearam-se primeiramente na caracterização da amostra, onde se avaliou a componente física dos alunos, se percebeu o seu nível técnico e a sua qualidade de execução dos movimentos através do domínio artístico. Depois avaliou-se o equilíbrio e os parâmetros associados ao mesmo, quer a nível geral quer a nível individual. Posteriormente o objetivo das observações foram os conteúdos programáticos do Método Vaganova de forma a contribuir para o correto planeamento dos blocos das aulas de TDC.

Os parâmetros que orientavam as observações foram elaborados de acordo com o objetivo das mesmas como se pode verificar nas Grelhas de Observação que se encontram nos Apêndices A, B, C e D, onde também se apresentam os dados recolhidos através destes instrumentos.

Nesta fase de observação em TDC também se aplicaram videogravações, importantes para a recolha de dados e o diário de bordo em cada aula, para nossa organização pessoal e para a elaboração do presente Relatório de Estágio.

No quadro 1 do apêndice H apresentamos um quadro síntese com as observações de TDC que foram efetuadas ao longo de todo o período de Estágio.

Os objetivos das observações das aulas de TDC variaram ao longo das mesmas, assim na tabela 3, abaixo apresentada, encontram-se os seus objetivos e os instrumentos de recolha de dados, desde o início do Estágio até ao final do mesmo.

As observações no 1º e 2º período, embora específicas por aula, convergem sempre para a elaboração de um treino em dança específico com vista a reforçar o equilíbrio. O objetivo das observações do 3º período teve como intuito uma nova avaliação do equilíbrio para se poderem comparar resultados.

Tabela 3 - Objetivos das observações das aulas ao longo do estágio e instrumentos de recolha de dados

<b>1º Período</b>		
<b>Nº observação</b>	<b>Objetivo(s) da observação</b>	<b>Instrumentos de recolha dados</b>
1	Caraterizar a nível geral a turma (nível físico, técnico e artístico)	Aplicação da grelha I (Apêndice A)
2	Caraterizar a nível geral os comportamentos e relacionamentos	Aplicação da grelha II (Apêndice B)
3	Caraterizar e contextualizar a turma (domínio técnico, artístico, físico)	Aplicação da grelha III (Apêndice C)
4	Avaliar individualmente o equilíbrio do aluno 1	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
5	Avaliar individualmente o equilíbrio do aluno 2	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
6	Avaliar individualmente o equilíbrio do aluno 3	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
7	Avaliar individualmente o equilíbrio do aluno 4	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
8	Avaliar individualmente o equilíbrio do aluno 5	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
9	Avaliar individualmente o equilíbrio do aluno 6	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
10	Avaliar individualmente o equilíbrio do aluno 7	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
11	Avaliar individualmente o equilíbrio do aluno 8	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
12	Avaliar individualmente o equilíbrio do aluno 4	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
13	Observar os conteúdos do Método Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
14	Observar os conteúdos do Método Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
<b>2º Período</b>		
15	Observar os conteúdos do Método Vaganova/ seminário Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
16	Observar os conteúdos do Método Vaganova/ seminário Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
17	Observar os conteúdos do Método Vaganova/ seminário Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
18	Observar os conteúdos do Método Vaganova/ seminário Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
19	Observar os conteúdos do Método Vaganova/ seminário Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
20	Observar os conteúdos do Método	Diário de bordo (Apêndice F)

	Vaganova/ seminário Vaganova	
21	Observar os conteúdos do Método Vaganova/ seminário Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
22	Observar os conteúdos do Método Vaganova/ seminário Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
23	Observar os conteúdos do Método Vaganova/ seminário Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
24	Observar os conteúdos do Método Vaganova/ seminário Vaganova	Diário de bordo (Apêndice F)
<b>3º Período</b>		
25	Avaliar individualmente o equilíbrio do aluno 1	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
26	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 2 e 3	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
27	Avaliar individualmente o equilíbrio do alunos 4 e 5	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
28	Avaliar individualmente o equilíbrio do alunos 6 e 7	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
29	Avaliar individualmente o equilíbrio dos aluno 8 e 9	Aplicação da grelha IV (Apêndice D)
30	Observar a prova final de TDC	Diário de bordo (Apêndice F)

Ao longo do Estágio, nos 1º e 3º períodos, com base na aplicação da tabela de observação individual (Apêndice D - Grelha IV) efetuámos uma comparação do equilíbrio que se encontra registada no diário de bordo TDC (Apêndice F). Também através das observações individuais elaborámos gráficos com o intuito de analisar, a nível geral, cada parâmetro relacionado com o equilíbrio que definimos pela nossa experiência profissional e consulta bibliográfica. Assim tivemos necessidade de abordar aspetos gerais transversais ao equilíbrio, na barra, centro e *allegro*, que foram: alinhamento postural, concentração, respiração, colocação dos braços, coordenação e controlo; aspetos referentes ao equilíbrio na barra: estabilidade em dois e um apoio no chão e à ½ ponta e uso ¾ ponta; aspetos referentes ao equilíbrio no centro, que foram os mesmos da barra acrescido do parâmetro referente à estabilidade à ponta; o aspeto referente ao equilíbrio no *allegro* foi a receção do salto.

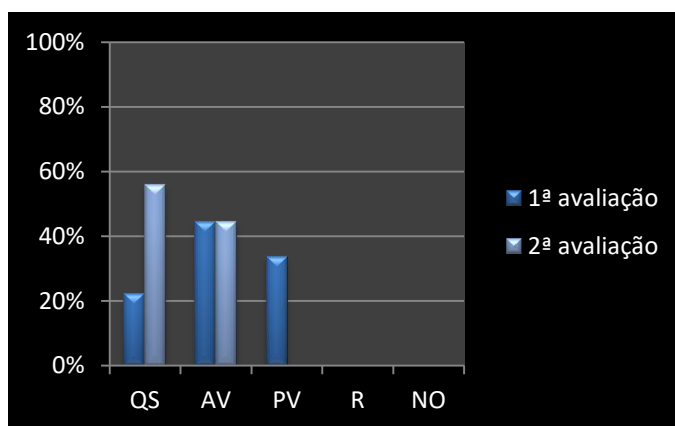
Definimos ainda na nossa observação, efetuada na aula de TDC, um elemento técnico específico do equilíbrio estático, o *retiré* na ½ ponta e outro do equilíbrio dinâmico, a *pirouette*. No *retiré* na ½ ponta observámos os seguintes parâmetros: postura relativa ao centro do corpo, membros superiores e membros inferiores), eixo, quadratura das ancas. Na *pirouette* observámos a preparação correta das mesma, o foco, a rotação no eixo e o equilíbrio após este elemento técnico.

Os dados recolhidos individualmente e a caracterização geral da amostra foram bastante importantes para, na fase da lecionação partilhada, podermos basear a nossa intervenção pedagógica nas fragilidades/aspetos menos positivos das alunas com base nos

objetivos propostos para a nossa temática e atuar nesse sentido para que houvessem resultados a nível individual e geral.

Assim sendo, passamos a apresentar e analisar os dados recolhidos com a aplicação da Grelha IV (Grelha de avaliação individual dos alunos) que se encontra no apêndice D, através de gráficos e iniciaremos pelos aspetos gerais transversais ao equilíbrio.

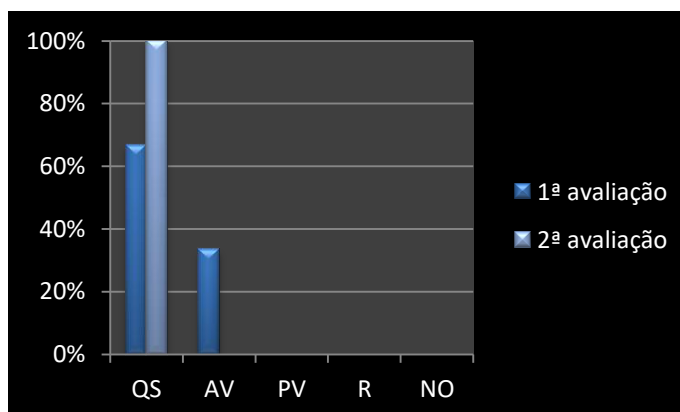
Figura 9 - Alinhamento postural nos exercícios da barra/centro/allegro.



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

De acordo com o gráfico acima apresentado, figura 9, podemos inferir que na 1ª avaliação, 22% dos alunos apresentavam quase sempre um alinhamento postural correto nos exercícios efetuados na aula de TDC, 44% dos alunos algumas vezes, e os restantes 33% poucas vezes. Na 2ª avaliação 56% dos alunos apresentavam quase sempre um alinhamento postural correto e os restantes 44% dos alunos apresentavam-no algumas vezes. Assim e comparando as duas avaliações verifica-se um aumento de 34 pontos percentuais no parâmetro 'quase sempre'.

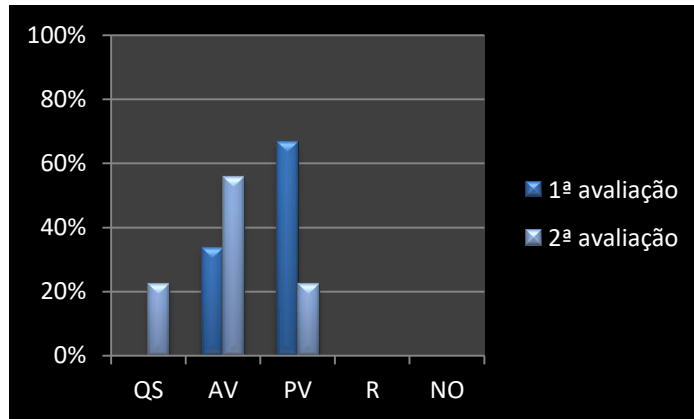
Figura 10 - Concentração na realização dos exercícios na barra/centro/allegro.



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Através do gráfico acima apresentado, figura 10, podemos verificar que na 1ª avaliação, 67% dos alunos apresentavam-se quase sempre concentrados na aula de TDC e os restantes 33% apenas algumas vezes. Na 2ª avaliação podemos inferir que o parâmetro em análise aumentou e a totalidade dos alunos estavam quase sempre concentrados durante a aula de TDC.

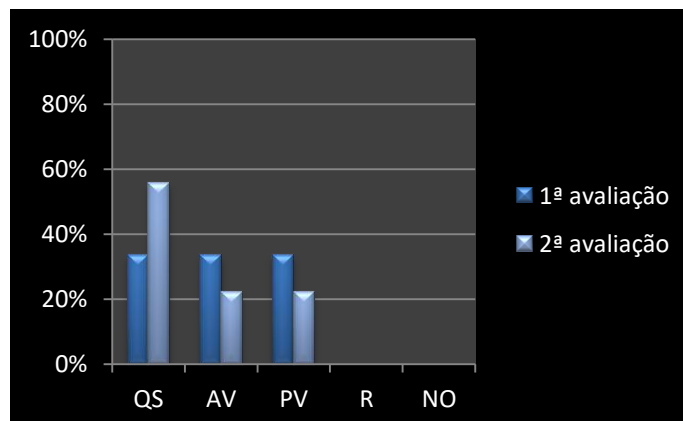
Figura 11 - Utilização da respiração nos exercícios da barra/centro/allegro.



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Com base no gráfico acima apresentado, figura 11, podemos inferir que na 1ª avaliação, 33% dos alunos utilizavam algumas vezes a respiração aquando da execução dos exercícios, durante a aula de TDC, sendo que a maioria, 67% dos alunos, utilizavam-na poucas vezes. Na 2ª avaliação 22% dos alunos apresentavam quase sempre a respiração nos exercícios de TDC, 56% algumas vezes e os restantes 22% poucas vezes. Assim e comparando as duas avaliações verifica-se que houve um aumento de 22% dos alunos que apresentavam quase sempre este parâmetro e de 23% dos alunos que utilizavam a respiração algumas vezes.

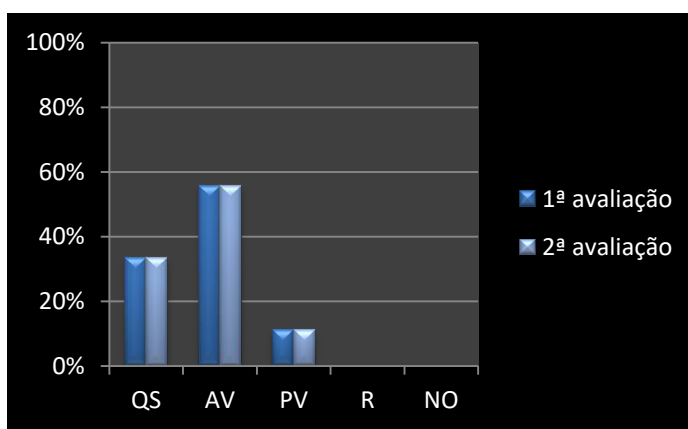
Figura 12 - Colocação correta dos braços nos exercícios da barra/centro/*allegro*.



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Com base no gráfico acima apresentado, figura 12, podemos verificar na 1ª avaliação, que 33% dos alunos apresentavam quase sempre os braços com uma colocação correta durante os exercícios na aula de TDC, 33% dos alunos utilizavam-na algumas vezes e os restantes 33% poucas vezes. Na 2ª avaliação houve um aumento na colocação correta dos braços em que 56% dos alunos apresentavam quase sempre a sua colocação correta, 22% algumas vezes e os restantes 22% poucas vezes.

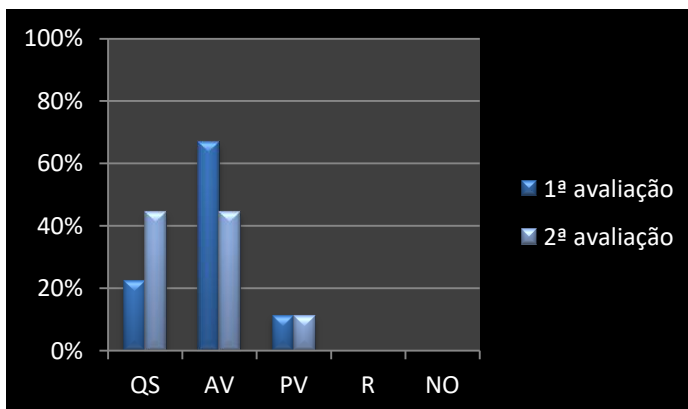
Figura 13 - Coordenação motora nos exercícios da barra/centro/*allegro*.



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Com base no gráfico acima apresentado, figura 13, podemos verificar que na 1ª avaliação, 33% dos alunos apresentavam quase sempre uma coordenação motora em todos os exercícios, 56% dos alunos utilizavam-na algumas vezes e os restantes 11% poucas vezes. Na 2ª avaliação verificamos que os valores neste parâmetro não sofreram alteração.

Figura 14 - Utilização do controlo motor nos exercícios da barra/centro/*allegro*.

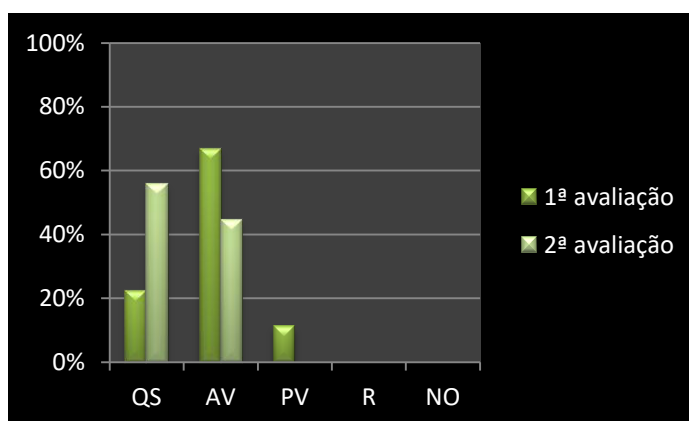


Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Através do gráfico acima apresentado, figura 14, podemos verificar que na 1ª avaliação, 22% dos alunos apresentavam quase sempre controlo motor nos exercícios, ao longo da aula, 67% dos alunos utilizavam-no algumas vezes e os restantes 11% utilizavam-no poucas vezes. Na 2ª avaliação houve um aumento de 22% dos alunos que apresentavam controlo quase sempre, havendo 44% dos alunos em que se verificou esse aspeto, 44% algumas vezes e os restantes 11% poucas vezes.

Iremos seguidamente apresentar e analisar, através de gráficos, os parâmetros relativos ao equilíbrio nos 2 elementos técnicos específicos da Técnica de Dança Clássica, o *retiré* no equilíbrio estático e a *pirouette* no dinâmico, anteriormente definidos e recolhidos com a aplicação da Grelha IV, que se encontra no apêndice D.

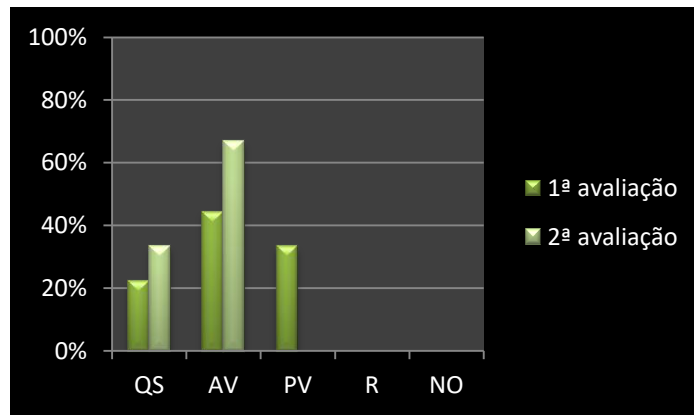
Figura 15 - Postura no *retiré* na ½ ponta.



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Com base no gráfico acima apresentado, figura 15, podemos inferir que, na 1ª avaliação do elemento técnico referente ao equilíbrio estático, 22% dos alunos apresentavam quase sempre a postura correta (posição correta do centro do corpo, dos membros superiores e inferiores) no *retiré* na ½ ponta, ao longo da aula, 67% dos alunos apresentavam-na algumas vezes e os restantes 11% dos alunos poucas vezes. Na 2ª avaliação 56% dos alunos apresentavam quase sempre a postura no *retiré* na ½ ponta, havendo um aumento de 34% relativamente à 1ª avaliação. Nos restantes 44% alunos verificou-se este aspeto algumas vezes.

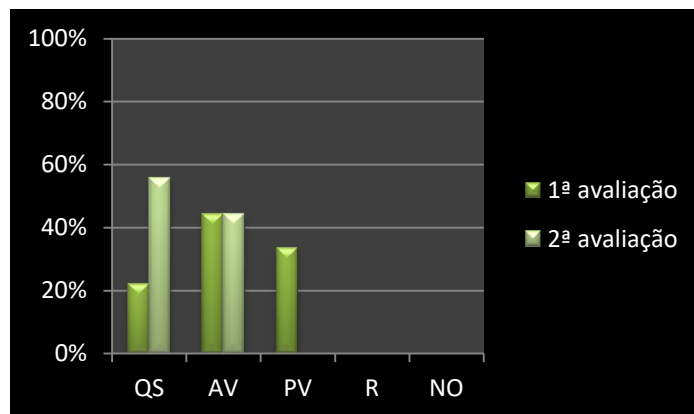
Figura 16 - Eixo correto no *retiré* na ½ ponta .



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Verifica-se, através do gráfico acima apresentado, figura 16, que no elemento técnico referente ao equilíbrio estático, 22% dos alunos apresentavam quase sempre a eixo correto no *retiré* à 1/2 ponta, ao longo da aula, 44% dos alunos apresentavam-no algumas vezes e os restantes 33% dos alunos poucas vezes. Na 2ª avaliação houve um aumento de 11% dos alunos que apresentavam quase sempre o eixo correto no *retiré* na ½ ponta, havendo 33% dos alunos em que se verificou esse aspeto e os restantes 67% algumas vezes.

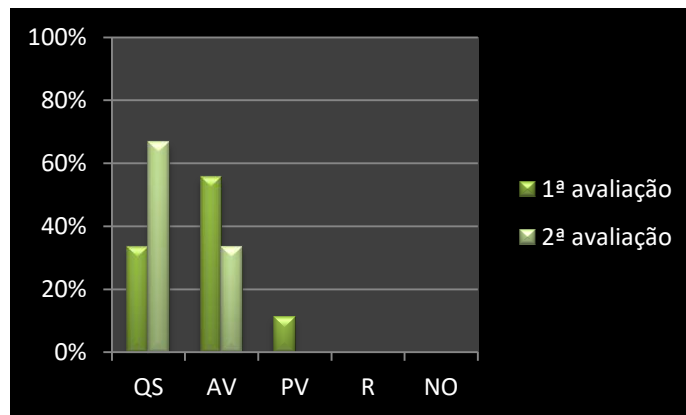
Figura 17 – Quadratura das ancas no *retiré* na ½ ponta .



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Poderemos inferir, através do gráfico acima apresentado, figura 17, que no elemento técnico referente ao equilíbrio estático, 22% dos alunos apresentavam quase sempre quadratura das ancas no *retiré* à 1/2 ponta, ao longo da aula, 44% dos alunos algumas vezes e os restantes 33% poucas vezes. Na 2ª avaliação houve um aumento de 34% dos alunos que apresentavam quase sempre as ancas corretamente alinhadas no *retiré*, havendo 56% dos alunos em que se verificou esse aspeto e os restantes 44% algumas vezes.

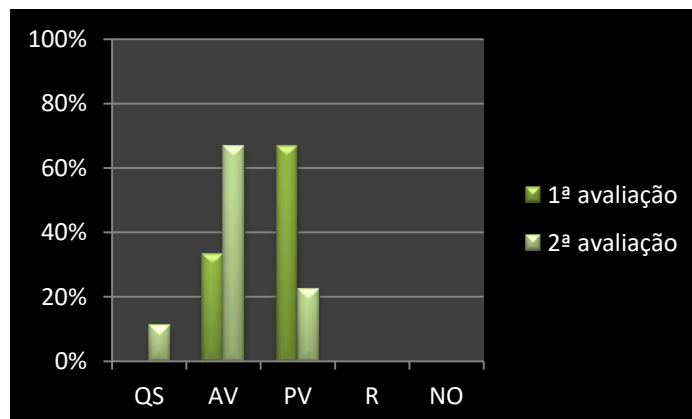
Figura 18 - Preparação correta na *pirouette*.



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Com base no gráfico acima apresentado, figura 18, depreendemos que na 1ª avaliação 33% dos alunos efetuavam quase sempre uma preparação correta na *pirouette*, ao longo da aula, 56% dos alunos efetuavam-na corretamente algumas vezes e os restantes 11% dos alunos poucas vezes. Na 2ª avaliação, 67% dos alunos efetuavam quase sempre uma preparação correta na *pirouette*, havendo um aumento de 34% relativamente à 1ª avaliação. Nos restantes 33% alunos verificou-se este aspeto algumas vezes.

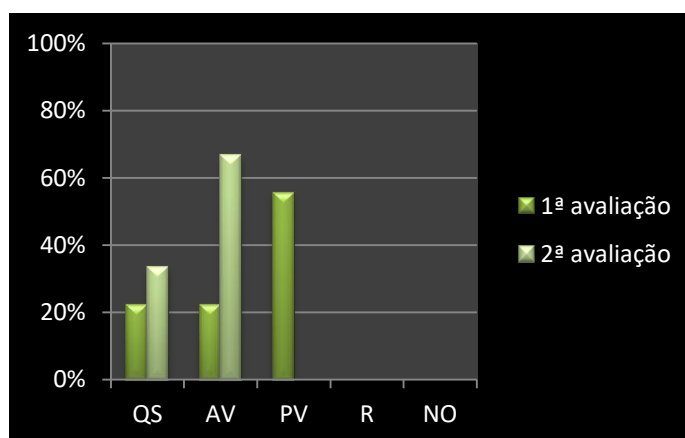
Figura 19 - Foco na *pirouette*.



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Poderemos inferir, através do gráfico acima apresentado, figura 19, que no elemento técnico referente ao equilíbrio dinâmico, nenhum dos alunos utilizava quase sempre o foco na *pirouette*, ao longo da aula, 33% dos alunos utilizavam-no algumas vezes e os restantes 66% dos alunos poucas vezes. Na 2ª avaliação 11% dos alunos utilizavam quase sempre o foco na *pirouette*, 67% dos alunos utilizavam-no algumas vezes e os restantes 22% poucas vezes.

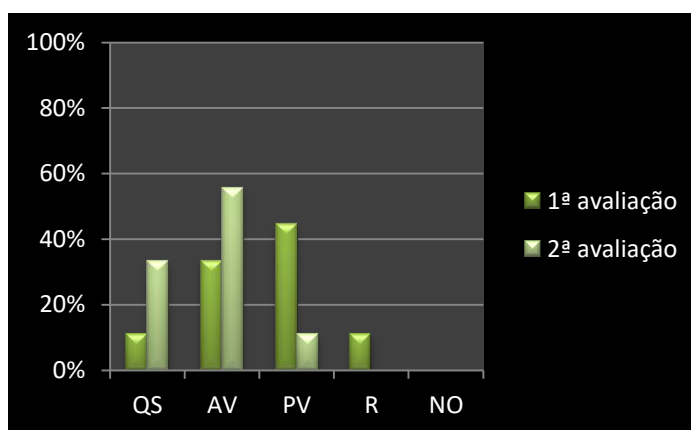
Figura 20 - Rotação da *pirouette* no eixo.



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Verificámos, através do gráfico acima apresentado, figura 20, que no elemento técnico referente ao equilíbrio dinâmico, 22% dos alunos executavam a rotação da *pirouette* quase sempre no eixo, ao longo da aula de TDC, 22% dos alunos executavam-na algumas vezes e os restantes 56% poucas vezes. Na 2ª avaliação verifica-se que 33% dos alunos executavam quase sempre a *pirouette* no eixo correto e os restantes 67% dos alunos utilizavam-na algumas vezes.

Figura 21 - Equilíbrio do *retiré* após a rotação da *pirouette*.



Legenda: QS-Quase Sempre; AV-Algumas Vezes; PV-Poucas vezes; R-Raramente; NO- Não observado.

Poderemos inferir, através do gráfico acima apresentado, figura 21, que 11% dos alunos ficavam quase sempre em equilíbrio no *retiré* após a rotação da *pirouette*, ao longo da aula, 33% dos alunos ficavam algumas vezes no equilíbrio, 44% dos alunos poucas vezes e os restantes 11% raramente ficavam em equilíbrio após a rotação da *pirouette*. Na 2ª avaliação houve um aumento de 22% dos alunos que mantêm o equilíbrio após a rotação da *pirouette*, havendo 33% dos alunos em que se verificou esse aspeto, 56% algumas vezes e os restantes 11% poucas vezes.

### 1.1.2 Observação nas aulas de PF

As observações das aulas de PF basearam-se primeiramente na caracterização dos grupos da amostra, 3º ano de dança da EADCN, onde se avaliou a nível geral a componente física dos alunos, como se pode verificar através da grelha de observação que se encontra no Apêndice A. Depois procedeu-se à avaliação do equilíbrio individualmente, através da aplicação do *Y-balance test*, em que os dados recolhidos se encontram no apêndice E (folha de pontuação do *Y-balance test*) e posteriormente o melhor dos 3 resultados transpôs-se para o apêndice L (base de dados da avaliação do equilíbrio do 3º ano). Também foram recolhidos dados no teste do *retiré*, cujos resultados se encontram também no apêndice L.

Nesta fase de observação em PF também se efetuaram videograções, importantes para a recolha de dados, e o diário de bordo em cada aula para nossa organização pessoal e para a elaboração do presente relatório de Estágio.

No quadro 2 do apêndice H apresentamos um quadro síntese com as observações de PF que foram efetuadas ao longo de todo o período de estágio.

Os objetivos das observações nas aulas de PF encontram-se descritos na tabela 4, abaixo apresentada, desde o início do Estágio até ao final do mesmo, em que se acha importante mencionar a data em que cada aluno fez a sua avaliação para se ter uma noção temporal desta avaliação, esta foi uma variável externa que não se pôde contornar devido a limitação de horários, embora as condições de avaliação tenham sido as mesmas como se refere mais à frente na metodologia de aplicação dos testes do equilíbrio.

As observações e os testes aplicados têm como objetivo verificar se o treino em dança (aulas de TDC e circuito de reforço do equilíbrio nas aulas de PF) através da interdisciplinariedade reforçou o equilíbrio no grupo A.

Tabela 4 - Objetivos das observações das aulas ao longo do estágio e instrumentos de recolha de dados.

1º Período		
Nº observação	Objetivo(s) da observação	Instrumentos recolha de dados
1	Caraterizar a nível geral a turma do 3º B (nível físico, comportamentos, relacionamentos)	Aplicação da grelha I (Apêndice A) e da Grelha II (Apêndice B)
2	Caraterizar a nível geral a turma do 3º A (nível físico, comportamentos, relacionamentos)	Aplicação da grelha I (Apêndice A) e Grelha III (Apêndice B)
3	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 15, 16 e 17	Aplicação do <i>Y-balance test</i>
4	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9	Aplicação do <i>Y-balance test</i>
5	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 3, 4, 10, 11, 12, 13, 14	Aplicação do <i>Y-balance test</i>
6	Avaliar individualmente o equilíbrio dos	Aplicação do <i>Y-balance test</i>

	alunos 19, 20, 21, 22	
7	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Aplicação do teste do <i>retiré</i>
8	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 10, 11, 12, 13, 14	Aplicação do teste do <i>retiré</i>
9	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 18, 26, 28	Aplicação do <i>Y-balance test</i> e e do teste do <i>retiré</i>
10	Observar conteúdos	
11	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 23, 25, 27	Aplicação do <i>Y- balance test</i> e do teste do <i>retiré</i>
12	Observar conteúdos	
13	Observar individualmente o equilíbrio dos alunos 1, 5, 6	Com base na pirouette e saltos
14	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 15, 17, 20, 22	Aplicação do teste do <i>retiré</i>
15	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 16, 24, 27, 29	Aplicação do teste do <i>retiré</i>
16	Observar conteúdos	
17	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 1, 2, 3, 7, 8	Com base na pirouette e saltos
<b>3º Período</b>		
<b>Nº observação</b>	<b>Objetivo(s) da observação</b>	<b>Instrumentos recolha de dados</b>
18	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 1, 5, 6, 11	Aplicação do <i>Y-balance test</i>
19	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 3,4, 9	Aplicação do <i>Y-balance test</i>
20	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 15, 16, 17 e 29	Aplicação do <i>Y-balance test</i> e do teste do <i>retiré</i>
21	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 10, 12, 13 e 14	Aplicação do <i>Y-balance test</i>
22	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 21, 22, 24 e 28	Aplicação do <i>Y-balance test</i> e do teste do <i>retiré</i>
23	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 2, 7, 8 Avaliar individualmente o equilíbrio estático do aluno 11	Aplicação do <i>Y-balance test</i> e Aplicação do teste do <i>retiré</i>
24	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 18, 20, 25 e 27	Aplicação do <i>Y-balance test</i> e do teste do <i>retiré</i>
25	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 1, 3, 4, 5, 9, 10, 12, 13, e 14	Aplicação do teste do <i>retiré</i>
26	Avaliar individualmente o equilíbrio dos alunos 19, 23 e 26	Aplicação do <i>Y-balance test</i>

A apresentação e análise dos dados quantitativos, recolhidos com base na aplicação dos testes, irão ser realizadas mais à frente neste capítulo, no ponto 2.3.

### 1.1.3 Reflexões

Nesta fase de observação em TDC e PF, com base nos instrumentos/técnicas de recolha de dados efetuámos a caracterização da amostra que se apresenta referida na p. 55

do capítulo III, a avaliação individual de cada aluno (através da grelha IV) e a recolha de dados referentes ao equilíbrio (apêndice L-base dados).

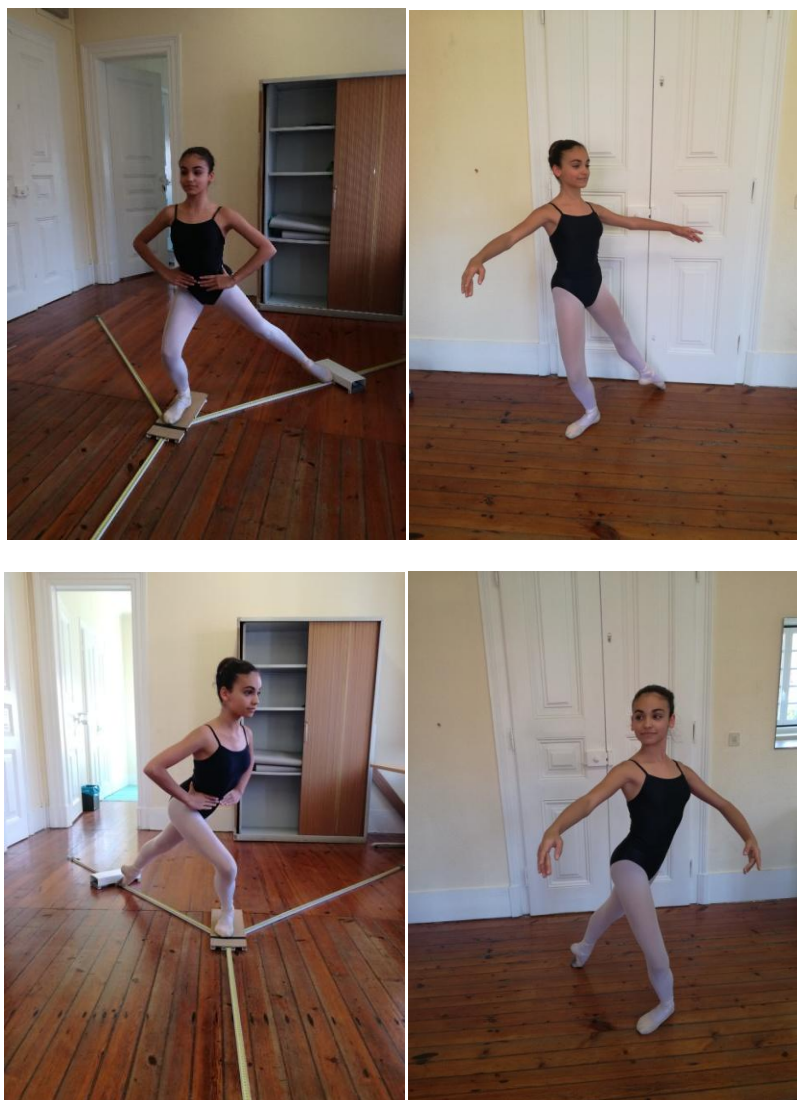
Com base nas observações efetuadas em TDC verificámos melhorias a nível geral, quer nos aspetos gerais transversais ao equilíbrio, na barra, centro e *allegro* (alinhamento postural, concentração, respiração, colocação dos braços, coordenação e controlo); quer no elemento técnico específico do equilíbrio estático, o *retiré* na  $\frac{1}{2}$  ponta (postura, eixo, quadratura das ancas); quer no elemento técnico específico do equilíbrio dinâmico, a *pirouette* (preparação correta das mesma, o foco, a rotação no eixo e o equilíbrio após este elemento técnico).

Tendo como intuito o objetivo geral deste Estágio, aplicámos estratégias interdisciplinares com base na fase de observação em TDC e na recolha de dados em PF. Assim planeámos, tendo em conta as condições dadas pela EADCN, um programa de treino em dança composto por 2 blocos de aulas em TDC e a aplicação de um circuito de treino em PF.

De acordo com Cole, McGivern, Morejon & Sudol (2014) algumas tarefas envolviam atividades de dança onde o bailarino tinha de se equilibrar na perna suporte enquanto a de trabalho de movia, o que é exatamente a tarefa proposta pelo YBT (figura 20), assim e com base nas nos valores do *composite score* do *Y-balance test* podemos verificar o cruzamento de informação das observações recolhidas em TDC e em PF e comprovar que no grupo A as alunas 1 e 6 são as que apresentam um maior equilíbrio dinâmico.

Figura 22- Relação entre o *Y-balance test* e movimentos de TDC





## 1.2 Fase de Participação acompanhada

Durante a fase de participação acompanhada, recorremos aos diários de bordo com notas pessoais da Estagiária, o que nos permitiu refletir e estabelecer metas diárias de acordo com os objetivos definidos neste estudo, com vista à melhoria da capacidade de equilíbrio dos alunos em que se aplicaram as nossas intervenções.

Nesta fase de participação acompanhada foram cumpridas 23h15 min. das quais estavam previstas 8 horas de acordo com o regulamento de Estágio. Esta fase decorreu durante o período escolar da EADCN, tendo início no dia 14 de Novembro de 2016 e término no dia 13 de Março de 2017, contabilizando o total de 19h30min. em TDC e 3h45min. em PF.

### **1.2.1 Aulas de lecionação partilhada em TDC**

Na fase de Estágio referente às aulas de participação acompanhada de TDC, tal como combinado anteriormente com a professora titular, a nossa intervenção foi limitada a correções no decorrer dos exercícios, sendo impossível a participação acompanhada através da lecionação dos mesmos.

As primeiras aulas de prática de participação acompanhada, com a professora titular, foram importantes no nosso processo de integração no contexto vocacional e com as alunas.

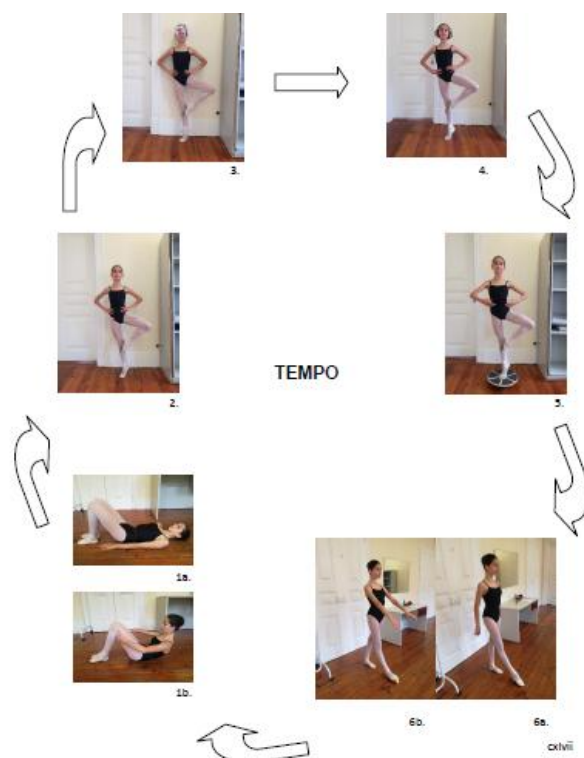
As correções efetuadas, tiveram inicialmente como intuito, a introdução da nossa temática pois embora não pudessem ser lecionados exercícios introdutórios da mesma, incidiram nos objetivos gerais e específicos do reforço do equilíbrio. Nesta fase efetuámos correções que considerámos pertinentes dentro das limitações apresentadas, sendo que estas se focaram na postura, colocação dos braços, uso do *en dehors*, centro do corpo, correta colocação das ancas nos *retirés* e *en dehors* e estabilidade da perna suporte no *adagio*, estabilidade da perna suporte aquando de um só apoio. Estes parâmetros foram baseados nos dados recolhidos na fase de observação, a nível da caracterização geral da amostra (Apêndices A, B, C, D) e individual (Apêndice D).

No quadro 3 do apêndice H apresentamos a distribuição das aulas de participação acompanhada de TDC ao longo do nosso Estágio, em que cada uma se encontra descrita no apêndice F, diário de bordo de TDC.

### **1.2.2 Aulas de participação acompanhada em PF**

Na fase de Estágio, referente às aulas de participação acompanhada de PF, foi aplicado um circuito de treino com vista a reforçar o equilíbrio dos alunos dos grupos A e B, aproximadamente nos últimos 20 minutos da aula. O circuito de treino, apresentado na figura 23 (e no apêndice K em tamanho ampliado), é composto por várias etapas, as quais designámos por estações (representadas através de números na figura 23).

Figura 23- Circuito de intervenção aplicado em PF



Na estação 1., os alunos efetuavam 2 tipos de abdominais estáticos (figura 23-1a. e figura 23-1b.), em que tinham de permanecer em cada um deles 45 seg.

Na estação 2. os alunos executavam um *retiré en dehors* à meia ponta com o membro inferior direito de suporte e tinham de ficar nessa posição 45 seg. e depois repetiam-no com o outro membro. O tempo de descanso era o mesmo e tinha como intuito a troca de estação. Em cada estação os alunos tinham de efetuar o mesmo processo com os olhos vendados (figura 23-3.), com os ouvidos tapados (figura 23-4.) e numa plataforma instável (figura 23-5.). Na estação 6., os alunos tinham de transferir o seu peso para uma pequena bola colocada na região plantar do membro inferior voltando à posição inicial, executando esse movimento durante o tempo estipulado e posteriormente repetiam-no com o outro membro.

O circuito de treino inicialmente foi executado com uma duração de 45 seg. em cada estação e com cada membro inferior. Em cada aula aumentámos a duração do circuito de treino, tendo-se atingido o máximo de 1 min e 15 seg., sendo que na última aula este foi aplicado duas vezes, aumentando-se desta forma a intensidade do treino.

No quadro 4 do apêndice H apresentamos a distribuição das aulas de participação acompanhada de PF ao longo do nosso Estágio e no apêndice G, diário de bordo de PF, procedemos à descrição de cada aula.

### 1.2.3 Reflexões

Esta fase de leccionação partilhada em TDC e PF foi de extrema importância no nosso processo de integração no contexto vocacional e também com os alunos, quer com a introdução de correções relacionadas com a nossa temática em TDC, quer com a aplicação do circuito de treino para reforçar o equilíbrio em PF.

Nesta fase em TDC verificámos, a nível geral, algumas melhorias na postura, colocação dos braços, uso do *en dehors*, centro do corpo, correta colocação das ancas nos *retirés* e *en dehors* e estabilidade da perna suporte no *adagio*, estabilidade da perna suporte aquando de um só apoio.

É de salientar que em alguns parâmetros nomeadamente, no centro do corpo, correta colocação das ancas no *retiré* e estabilidade da perna suporte aquando de um só apoio, as melhorias foram mais visíveis quando se efetuavam intervenções individuais em TDC com as ligações verbais ao circuito de treino em PF, talvez devido a uma maior consciencialização dos alunos acerca desta temática e ao trabalho da interdisciplinariedade.

Na aplicação do circuito de treino proposto em PF os alunos mostraram um grande interesse, motivação, empenho e concentração nas aulas. Ao longo das mesmas foram notáveis algumas melhorias no *retiré* com os olhos fechados (figura 23-3) e com a base instável (figura 23-5).

## 1.3 Fase de Leccionação autónoma

Nesta fase de leccionação autónoma foram cumpridas 12h15 min. das quais estavam previstas 40 horas de acordo com o regulamento de estágio. Esta fase decorreu durante o período escolar da EADCN, tendo início no dia 12 de Dezembro de 2016 e término no dia 3 de Abril de 2017, contabilizando o total de 10h em TDC e 2h15min. em PF.

### 1.3.1 Leccionação autónoma em TDC

Na fase de leccionação autónoma em TDC, dividimos a nossa intervenção na prática pedagógica em dois blocos, 4 aulas de 90 min no final do 1º período e 3 aulas no final do 2º período, tendo em conta o nosso plano de acção, organizado de acordo com as horas disponibilizadas pela EADCN.

As estruturas dos blocos de aulas foram por nós efetuadas tal como os exercícios, tendo em conta os conteúdos programáticos do 3º ano de TDC da EADCN (Anexo A) e

encontram-se descritos nos apêndices I e J. Os aspetos relacionados com a nossa temática estão assinalados a cor, em cada exercício, para que se possa verificar melhor a nossa intervenção interdisciplinar.

No 1º bloco de aulas, tal como referido no diário de bordo TDC (Apêndice F) os objetivos específicos da temática proposta foram atingidos de uma forma positiva, foram alcançadas algumas melhorias a nível da estabilidade da meia ponta embora o processo se tenha continuado a desenvolver no bloco seguinte de aulas a lecionar e no estabelecimento de uma relação direta com as aulas de PF. Neste bloco apenas foram efetuadas ligações verbais, entre as disciplinas, na última aula de TDC pois a aplicação do circuito do treino do equilíbrio de PF só foi realizada antes da 4ª aula de leção autónoma do 1º período de TDC (conforme apêndice H).

No 2º bloco de aulas efetuámos correções de acordo com os objetivos específicos da nossa temática, o reforço do equilíbrio, incidindo as mesmas na estabilidade da meia ponta através do fortalecimento muscular, desenvolvimento da *pirouette*, uso da meia ponta nas várias fases da aula (barra e centro), aperfeiçoamento do equilíbrio das grandes poses e todos os aspetos técnicos relevantes para esse efeito e observámos melhorias nesses aspetos. Foi dado muito ênfase às ligações verbais com os exercícios do circuito que nos encontrávamos a aplicar em PF, com o intuito de se efetivar as ligações interdisciplinares devidas.

No final do 2º bloco de aulas verificámos que houve melhoria nas *pirouettes*, observando-se resultados significativos a nível da dinâmica e, também, ao nível de melhores equilíbrios.

Salientamos no entanto alguns aspetos relevantes, referidos no diário de bordo (apêndice F) na fase de leção autónoma. Apesar das alunas serem bastante empenhadas, concentradas e apresentarem uma boa receção às correções, na 1ª aula de leção autónoma, deparámo-nos com alguma dificuldade em manter a dinâmica da aula, devido ao facto das alunas não memorizarem logo os exercícios propostos. Como tal os exercícios previstos para o trabalho de centro não foram cumpridos, afim de nos adaptarmos o melhor possível à realidade do momento, e para que as alunas saíssem da aula motivadas e bem-dispostas optámos por implementar dois exercícios de *allegro* tendo em conta o tempo de gestão da aula. Com o decorrer das intervenções pedagógicas a dinâmica das aulas foi melhorando bastante e a nossa segurança e à vontade na leção em contexto vocacional também, quer com as alunas quer com o pianista.

Na 3ª aula de leção autónoma surgiu um imprevisto, o professor titular dos alunos do 3º ano C, turma dos rapazes em TDC, não deu aula e os mesmos juntaram-se às raparigas, pelo que tivemos de nos adaptar a esta nova situação. Foi uma experiência muito interessante, positiva e enriquecedora podermos dar uma aula de TDC a 20 alunos, dos

quais 11 eram rapazes, tentando gerir a aula conjunta da melhor forma e aplicando correções com base na nossa temática a todos os alunos.

No quadro 5 do apêndice H apresentamos a distribuição das aulas de leção autónoma em TDC ao longo do nosso Estágio e cada aula encontra-se descrita nos apêndices I e J.

### **1.3.2 Lecionação autónoma em PF**

Na fase de leção autónoma em PF, dividimos a nossa intervenção da prática pedagógica como iremos explicitar de seguida.

Na 1ª aula de leção autónoma explicámos o circuito de treino e os objetivos da sua aplicação aos alunos e estes colocaram-no em prática pela primeira vez, onde tinham que permanecer em cada estação 45 seg. em retiré a  $\frac{3}{4}$  de ponta com o membro inferior direito de suporte e depois repetiam o processo com o outro membro. O tempo de descanso era de 45 seg. e tinha como intuito a troca de estação (ver Apêndice K).

Na 2ª aula de leção autónoma aumentámos a duração do circuito de treino e na 3ª aula de leção autónoma aumentámos a intensidade do treino pois o circuito foi aplicado duas vezes. Este aumento progressivo foi baseado na literatura de Xarez (2012), que defende que é “necessário aumentar progressivamente a carga de trabalho através de maior intensidade, maior duração ou maior frequência dos estímulos” (p.21).

No quadro 6 do apêndice H apresentamos a distribuição das aulas de leção autónoma ao longo do nosso Estágio e cada aula encontra-se descrita no apêndice G, diário de bordo de PF.

### **1.3.3. Reflexões**

No final das intervenções pedagógicas verificámos um desenvolvimento/reforço do equilíbrio estático e dinâmico baseado na interdisciplinariedade entre TDC e PF. Este fato confirmou-se quer pelas nossas observações na prática pedagógica através da melhoria na dinâmica e equilíbrios da *pirouette*, uso da meia ponta alta nas várias fases da aula (barra e centro), aperfeiçoamento do equilíbrio das grandes poses (tal como referido no diário de bordo de TDC – Apêndice F), quer pela estabilidade da meia ponta através do fortalecimento muscular (com base nos testes do retiré cujos dados se apresentam no apêndice L),.

As ligações verbais em TDC com os exercícios aplicados no circuito de PF foram extremamente importantes e observámos uma maior consciência do trabalho dos alunos no equilíbrio, o que se salientou quando se alterou a referência espacial dos alunos (a frente dos alunos passou do ponto referencial de Vaganova 1 para o ponto 5) nos exercícios de *pirouettes*.

Tal como Xarez (2012) refere na sua literatura o bailarino deve variar a sua forma de treino estimulando diferentes fontes de informação sensorial, realizar exercícios de olhos fechados, utilizar exercícios na barra ou sem a mesma, com ou sem espelho, diferentes tipos de calçado e de piso.

#### **1.4 Colaboração com outras atividades**

Na fase de colaboração com outras atividades foram cumpridas as 4h que estavam previstas no regulamento de Estágio. Para o cumprimento desta fase foi-nos proposto a colaboração na preparação do espetáculo de Natal na questão do guarda-roupa, na qual demos apoio aos alunos nos ensaios.

## **2. Apresentação e análise dos resultados da aplicação do programa de treino para reforçar o equilíbrio**

Neste estudo o tratamento estatístico dos dados foi efetuado através de estatística descritiva (média e desvio padrão) e inferencial (ANOVA).

Segundo Sousa (2005) quando a investigação inclui uma amostra inferior a 30 sujeitos, dividida por três grupos, desejando-se saber se há diferenças entre os resultados numa mesma variável recorre-se ao procedimento como a ANOVA.

Com o intuito de investigar se houve reforço/melhoria do equilíbrio iremos proceder à apresentação de cada variável do nosso estudo e análise dos dados dos grupos A, B e C. É de salientar que a recolha de dados foi efetuado para os dois membros inferiores (Apêndice L) mas iremos apenas apresentar os resultados para o membro inferior direito, pois tivemos em consideração que o mesmo, a nível geral, era o dominante.

### **2.1 Equilíbrio Dinâmico**

#### **2.1.1 Y- Balance test**

Tabela 5 - Resumo estatístico do *composite score* do membro inferior direito

	1ª Avaliação	2ª Avaliação	ANOVA		
	M ± SD [%]	M ± SD [%]	F	P-value	F crit
Grupo A	94,2 ± 7,6	98,5 ± 5,9	1,778	0,201	3,048
Grupo B	93,2 ± 7,0	92,7 ± 6,3	0,017	0,901	3,458
Grupo C	93,1 ± 4,2	92,9 ± 4,9	0,023	0,881	2,894

Com base na tabela 5, pode verificar-se que a média do *composite score* do membro inferior direito do grupo A, na 1ª avaliação, efetuada antes da intervenção, era de 94,2%, com 7,6% de desvio padrão, e depois da intervenção passou para 98,5% com desvio padrão de 5,9%. No grupo B o *composite score* pré-intervenção era 93,2% e após intervenção passou para 92,7%. No grupo de controlo (grupo C) o *composite score* na 1ª avaliação era 93,1% na 2ª avaliação 92,9%.

Podemos constatar, através da ANOVA que os  $F < F_{\text{críticos}}$  e o  $P\text{-value} > \alpha$  (sendo que  $\alpha = 0,1$  pois definimos que a probabilidade de erro do teste é 10%), assim podemos inferir que não houveram alterações significativas no *composite score* do membro inferior direito com as intervenções aplicadas ao grupo A e B nem no grupo C.

## 2.2 Equilíbrio Estático

### 2.2.1 Retiré com membro inferior direito de suporte

Tabela 6 - Resumo estatístico do *retiré* com o membro inferior direito de suporte

	1ª avaliação	2ª avaliação	ANOVA		
	M ± SD [seg]	M ± SD [seg]	F	P-value	F crit
Grupo A	8,9 ± 8,4	13,5 ± 6,0	1,600	0,227	3,102
Grupo B	4,6 ± 3,7	10,5 ± 11,6	1,139	0,317	3,458
Grupo C	7,4 ± 10,4	10,2 ± 10,7	0,534	0,471	2,894

Com base na tabela 6 pode verificar-se que a média do tempo que os alunos ficavam no *retiré* com o membro inferior direito de suporte do grupo A, na 1ª avaliação, efetuada antes da intervenção, era de 8,9 seg (SD=8,4 seg.) e depois da intervenção passou para 13,5 seg.(SD=6 seg.). O grupo B, antes da intervenção apresentava uma média de 4,6 seg. (SD=3,7 seg.) no *retiré* e após intervenção a média era de 10,5 seg. (SD=11,6 seg.). No grupo de controlo (grupo C) a média que os alunos ficavam no *retiré* era de 7,4 seg. (SD=10,4 seg.) e na 2ª avaliação de 10,2 seg. (SD= 10,7 seg.)

Podemos constatar, através da ANOVA que os  $F < F_{\text{críticos}}$  e o  $P\text{-value} > \alpha$  (sendo que  $\alpha = 0,1$  pois definimos que a probabilidade de erro do teste é 10%), assim podemos inferir que não houveram alterações significativas no *retiré* com o membro inferior direito de suporte com as intervenções aplicadas ao grupo A e B nem no grupo C.

### 2.2.2 *Retiré* com membro inferior direito de suporte e com os olhos vendados

Tabela 7 - Resumo estatístico do *retiré* com o membro inferior direito de suporte e com os olhos vendados

	1ª avaliação	2ª avaliação	ANOVA		
	M $\pm$ SD [seg]	M $\pm$ SD [seg]	F	P-value	F crit
Grupo A	0,8 $\pm$ 0,9	1,7 $\pm$ 0,9	4,025	0,065	3,102
Grupo B	0,8 $\pm$ 0,7	1,1 $\pm$ 0,2	3,455	0,100	3,458
Grupo C	0,6 $\pm$ 1,0	0,4 $\pm$ 0,8	0,384	0,541	2,894

Com base na tabela 7 pode verificar-se que a média do tempo que os alunos do grupo A ficavam no *retiré* com o membro inferior direito de suporte com os olhos vendados, na 1ª avaliação, efetuada antes da intervenção, era de 0,8 seg. e depois da intervenção passou para 1,7 seg., com o mesmo desvio padrão de 0,9 seg. nas duas avaliações. O grupo B, antes da intervenção apresentava uma média de 0,8 seg. (SD=0,7 seg.) no *retiré* e após intervenção a média era de 1,1 seg. (SD=0,2 seg.). No grupo de controlo (grupo C) a média que os alunos ficavam no *retiré* era de 0,6 seg. (SD=1,0 seg.) e na 2ª avaliação de 0,4 seg. (SD=0,8 seg.)

Podemos constatar que no grupo A, através da ANOVA que os  $F > F_{\text{críticos}}$  e o  $P\text{-value} < \alpha$  (sendo que  $\alpha = 0,1$  pois definimos que a probabilidade de erro do teste é 10%), assim podemos inferir que se verificaram alterações significativas no *retiré* com o membro inferior direito de suporte e com os olhos vendados com as intervenções em TDC e PF aplicadas ao grupo A.

Quanto ao grupo B, com base na análise dos dados efetuados pela ANOVA podemos verificar que os  $F < F_{\text{críticos}}$  e o  $P\text{-value} > \alpha$  (sendo que  $\alpha = 0,1$  pois definimos que a probabilidade de erro do teste é 10%), assim podemos constatar que estes valores estão no limite e inferir que houveram alterações significativas no *retiré* com o membro inferior direito de suporte com os olhos vendados, na intervenção aplicada em PF ao grupo B.

No grupo C podemos verificar que os  $F < F_{\text{críticos}}$  e o  $P\text{-value} > \alpha$  (sendo que  $\alpha = 0,1$  pois definimos que a probabilidade de erro do teste é 10%), assim podemos inferir que não

houveram alterações significativas no *retiré* com o membro inferior direito de suporte com olhos vendados no grupo de controlo.

### 2.2.3 *Retiré* com membro inferior direito de suporte e com os ouvidos tapados

Tabela 8 - Resumo estatístico do *retiré* com o membro inferior direito de suporte e com os ouvidos tapados

	1ª avaliação	2ª avaliação	ANOVA		
	M ± SD [seg]	M ± SD [seg]	F	P-value	F crit
Grupo A	7,8 ± 6,0	12,4 ± 8,1	1,229	0,286	3,102
Grupo B	14,3 ± 20,1	6,5 ± 2,9	0,743	0,414	3,458
Grupo C	6,9 ± 7,1	10,4 ± 11,0	1,054	0,313	2,894

Com base na tabela 8 pode verificar-se que a média do tempo que os alunos ficavam no *retiré* com o membro inferior direito de suporte e com os ouvidos tapados do grupo A, na 1ª avaliação, efetuada antes da intervenção, era de 7,8 seg (SD=6,0 seg.) e depois da intervenção passou para 12,4 seg.(SD=8,1 seg.). O grupo B, antes da intervenção apresentava uma média de 14,3 seg. (SD=20,1 seg.) no *retiré* e após intervenção a média era de 6,5 seg. (SD=2,9 seg.). No grupo de controlo (grupo C) a média de tempo que os alunos ficavam no *retiré* era de 6,9 seg. (SD=7,1 seg.) e na 2ª avaliação de 10,4 seg. (SD= 11 seg.)

Podemos constatar, através da ANOVA que os  $F < F_{críticos}$  e o  $P\text{-value} > \alpha$  (sendo que  $\alpha = 0,1$  pois definimos que a probabilidade de erro do teste é 10%), assim podemos inferir que não houveram alterações significativas no *retiré* com o membro inferior direito de suporte e com os ouvidos tapados, com as intervenções aplicadas ao grupo A e B nem no grupo C.

### 2.2.4 *Retiré* com membro inferior direito de suporte na base instável

Tabela 9 - Resumo estatístico do *retiré* com membro inferior direito de suporte na base instável

	1ª avaliação	2ª avaliação	ANOVA		
	M ± SD [seg]	M ± SD [seg]	F	P-value	F crit
Grupo A	3,4 ± 4,4	11,7 ± 9,5	5,188	0,039	3,102
Grupo B	2,7 ± 3,5	4,2 ± 3,8	0,426	0,532	3,458
Grupo C	2,6 ± 1,5	3,0 ± 2,2	0,293	0,592	2,894

Com base na tabela 9 pode verificar-se que a média do tempo que os alunos do grupo A ficavam no *retiré* com o membro inferior direito de suporte na base instável, na 1ª avaliação, efetuada antes da intervenção, era de 3,4 seg. (SD=4,4 seg.) e depois da intervenção passou para 11,7 seg. (SD=9,5 seg.). O grupo B, antes da intervenção apresentava uma média de 2,7 seg. (SD=3,5 seg.) no *retiré* na base instável e após intervenção a média era de 4,2 seg. (SD=3,8 seg.). No grupo de controlo (grupo C) a média que os alunos ficavam no *retiré* na base instável era de 2,6 seg. (SD=1,5 seg.) e na 2ª avaliação de 3,0 seg. (SD=2,2 seg.).

Podemos constatar que no grupo A, através da ANOVA que o  $F > F_{\text{crítico}}$  e o  $P\text{-value} < \alpha$  (sendo que  $\alpha = 0,1$  pois definimos que a probabilidade de erro do teste é 10%), assim podemos inferir que houveram alterações significativas no *retiré* com o membro inferior direito de suporte na base instável com as intervenções em TDC e PF aplicadas ao grupo A.

No grupo B e C podemos verificar que os  $F < F_{\text{críticos}}$  e o  $P\text{-value} > \alpha$  (sendo que  $\alpha = 0,1$  pois definimos que a probabilidade de erro do teste é 10%), assim podemos inferir que não houveram alterações significativas no *retiré* com o membro inferior direito de suporte na base instável.

### 2.3 Reflexão

Através do teste ANOVA podemos concluir que no grupo A se verificaram alterações significativas, quer no *retiré* com o membro inferior direito de suporte com os olhos vendados, quer no *retiré* com o membro inferior direito de suporte na base instável. No grupo B observaram-se alterações significativas no *retiré* com o membro inferior direito de suporte com os olhos vendados.

Podemos efetuar uma ligação dos resultados obtidos, suportados pela fundamentação estatística, com as nossas observações ao longo das aplicações do circuito de treino do equilíbrio nas aulas de PF, em que também foram notáveis algumas melhorias no *retiré* com os olhos vendados e com a base instável (reflexão apresentada na fase de participação acompanhada).

O facto de termos realizado um circuito de treino em PF em que o mecanismo proprioceptivo foi estimulado, através da aplicação do *retiré* com os olhos vendados e também do *retiré* na plataforma instável e essas variáveis terem tido um aumento estatístico significativo, sustenta a nossa observação na fase da lecionação autónoma. Porque quando se mudou a referência espacial dos alunos (a frente dos alunos passou do ponto referencial

de Vaganova 1 para o ponto 5) nos exercícios de *pirouettes* observámos uma maior consciência e melhoria dos alunos na capacidade do equilíbrio.

Os resultados obtidos no *composite score*, fundamentados pela análise estatística, não tiveram alterações significativas, embora na nossa observação, no final das intervenções pedagógicas em TDC, termos verificado melhorias na dinâmica e equilíbrios da *pirouette*. Assim, e apesar de se terem verificado alguns resultados positivos nas outras variáveis em estudos com as nossas intervenções, para as alterações serem mais acentuadas e algumas serem significativas (*composite score* e *retiré* com ouvidos tapados) o programa de treino em dança necessitaria ser aplicado com uma maior duração.

## CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E REFLEXÕES FINAIS SOBRE O TRABALHO DESENVOLVIDO

Ao longo do Estágio foi efetuado um processo de pesquisa teórica, observação, recolha de dados do equilíbrio, prática pedagógica em TDC e PF nas fases de lecionação acompanhada e autónoma, apresentação e análise dos dados, tendo em conta que pretendíamos aplicar estratégias interdisciplinares entre TDC e PF com o intuito de reforçar o equilíbrio dos alunos do 3º ano da EADCN.

A EADCN, instituição de acolhimento do Estágio, permitiu que a nossa temática fosse posta em prática e se desenvolvesse com base nas nossas intervenções pedagógicas. No entanto, houveram algumas limitações, quer na fase de lecionação acompanhada em TDC, em que a nossa intervenção foi limitada à aplicação de correções, quer na fase de lecionação autónoma em que apenas foram disponibilizadas 7 aulas de 90 min e sempre após os testes.

Os alunos do 3º ano de dança da EADCN receberam a proposta do estudo do equilíbrio com interesse, curiosidade, motivação e empenho. Os resultados obtidos foram de um modo geral de encontro aos objetivos da nossa temática, quer a nível da observação, quer a nível das medições efetuadas.

Com base nos resultados obtidos nos testes de avaliação do equilíbrio e do seu cruzamento com a observação efetuada, pode inferir-se que os objetivos propostos foram alcançados, tendo-se verificado melhorias no equilíbrio, através de um programa de treino em dança, que consistiu na intervenção pedagógica de 2 blocos de aulas em TDC e da aplicação de um circuito de treino em PF. As conclusões baseadas foram fundamentadas pela estatística descritiva (média e desvio padrão) e inferencial (ANOVA), que passamos a sintetizar.

Tendo em conta o teste ANOVA só se aceitam hipóteses em que hajam alterações nas variáveis em estudo se  $F > F_{\text{crítico}}$  e  $P\text{-value} < \alpha$  (sendo que  $\alpha = 0,1$  pois definimos que a probabilidade de erro do teste é 10%), podemos concluir que no grupo A se verificaram alterações significativas, quer no *retiré* com o membro inferior direito de suporte com os olhos vendados, quer no *retiré* com o membro inferior direito de suporte na base instável. No grupo B observaram-se alterações significativas no *retiré* com o membro inferior direito de suporte com os olhos vendados.

Assim, e no conjunto de toda a nossa intervenção e na recolha de dados, poderemos afirmar que os objetivos propostos para o Estágio tenham sido alcançados, o que se confirma através das observações da amostra e dos resultados obtidos nos exames e nas avaliações do equilíbrio. Apesar deste reconhecimento, somos levados a admitir que, para

que se pudessem verificar alterações mais significativas nos resultados obtidos, o programa de treino em dança necessitaria ter sido aplicado com uma maior duração. Por outro lado, admite-se que houveram algumas limitações na aplicação da nossa temática, uma vez que as avaliações do equilíbrio não foram efetuadas em dias consecutivos, devido ao horário dos alunos, às poucas aulas de intervenção pedagógica em TDC e ao facto de na fase de lecionação partilhada de TDC apenas nos ter sido possível introduzir a temática do Estágio nas correções aos alunos.

No diário de bordo de TDC que efetuámos ao longo do Estágio fomos referindo os aspetos positivos e negativos de cada aula.

Embora tenham ocorrido algumas limitações, umas esperadas outras imprevistas, tentámos adaptar o estudo à sua realidade. Foi um estudo completamente apaixonante e desafiante, porque a interligação entre TDC e a disciplina de PF são áreas pelas quais temos um grande fascínio e paixão. Foi uma experiência maravilhosa e uma oportunidade fantástica, repeti-la-íamos novamente, melhorando alguns parâmetros na recolha de dados para a avaliação do equilíbrio, nomeadamente a utilização de uma plataforma de forças, medição da meia ponta alta de cada aluno afim de homogeneizar a metodologia da avaliação do equilíbrio estático.

Foi um trabalho que requereu longas e extenuantes noites, imensas horas ao computador, “hibernação social”, opções nossas provenientes do nosso elevado empenho e motivação nesta temática. Consideramos que se aprendeu muito no âmbito prático e teórico - a pesquisar, refletir, organizar, agir de forma autónoma, a tomar decisões perante as limitações que iam surgindo e adaptando-nos às mesmas. Foi um longo percurso, realizámo-lo com satisfação, valeu a pena pela experiência positiva a nível pessoal e profissional com os resultados obtidos, não só com os alunos em que realizámos as nossas intervenções pedagógicas do Estágio (TDC e PF), mas também no desempenho e avaliações dos nossos alunos de ensino não vocacional. Foi uma fase difícil, mas muito enriquecedora e gratificante. Este Estágio foi a abertura de uma porta para um mundo que nos entusiasmou e no qual gostaríamos de continuar a investigação. Gostaríamos de recomendar que fosse efetuado um estudo mais aprofundado do equilíbrio de forma a ser aplicado com outras variáveis: diferentes níveis etários, comparação entre sexos, expansão e aplicação da amostra a uma população desconhecadora dos parâmetros de dança com o objetivo de se poderem comparar os resultados.

Ao terminarmos esta árdua tarefa gostaríamos de propor que a pesquisa e aplicação prática do estudo do equilíbrio fosse continuada, melhorada e alargada. Desejamos que este relatório sirva de incentivo na busca de respostas a novas questões relacionadas com o estudo do reforço do equilíbrio em dança baseado na interdisciplinariedade entre TDC e PF nas escolas vocacionais.

Com a reflexão apresentada finalizamos este Estágio que nos irá deixar alguma saudade e vazio e talvez o início de novas oportunidades profissionais.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Batson, G. (2010). Validating a dance-specific screening test for balance. *Medical Problems of Performing Artists*, 103-108.
- Batson, G. (2010). Understanding balance: Applying science to dance training. *International Association for Dance Medicine & Science*, 2, 14-16.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Clippinger, K. (2007). *Dance anatomy and kinesiology*. USA: Human Kinetics.
- Clippinger-Robertson, K. (1988). Principles of dance training. In Clarkson, P. & Skinar, M., *Science of Dance Training* (pp. 45-90). Champaign: Human Kinetics.
- Cole, H., McGivern, J., Morejon, A., & Sudol, T. (2014). *The performance of dancers on the lower quadrant y-balance test*. CUNY Academic Works.
- Correia, P. (2007). *Anatomofisiologia: Tomo II*. Lisboa: Edições FMH.
- Costa, M., Ferreira, A., & Felicio, L. (2013). Static and dynamic balance in ballet dancers: a literature review. *Fisioterapia e Pesquisa*, 20(3), 299-305.
- Cruz, A., Oliveira, E., & Melo, S. (2010). Análise biomecânica do equilíbrio no idoso. *Acta Ortopédica Brasileira*, 18(2), 96-99.
- Daniels, K. (2010). The challenge of the adolescent dancer. *International Association for dance medicine and science*.
- Denardi, R., Ferracioli, M., & Rodrigues, S. (2008). Informação visual e controlo postural durante a execução da pirouette no ballet. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 8(2), 241-250.
- Escola de Dança do Conservatório Nacional (2016). *Regulamento Interno*. Consultado em junho 14, 2016, em: [http://www.edcn.pt/wp-content/uploads/2016/04/Regulamento\\_Interno\\_-\\_EDCN\\_20.05.2016.pdf](http://www.edcn.pt/wp-content/uploads/2016/04/Regulamento_Interno_-_EDCN_20.05.2016.pdf)
- Estrela, A. (1994). *Teoria e prática de observação de classes*. Porto: Porto Editora.

- Franklin, E. (2004). *Conditioning for dance*. USA: Human kinetics.
- Filipa, A., Smith, T., Paterno, M., Ford, K., & Hewett, T. (2013). Performance on the star excursion balance test predicts functional turnout angle in pre-pubescent female dancers. *Journal Of Dance Medicine & Science*, 17(4), 165-169.
- Gioftsidou, A., Vernadakis, N., Malliou, P., Batzios, S., Sofokleous, P., Antoniou, P., & Godolias, G. (2013). Typical balance exercises or exergames for balance improvement?. *Journal of Back & Musculoskeletal Rehabilitation*, 26(3), 299-305.
- Gleitman, H., Fridlund, A., & Reisberg, D. (2011). *Psicologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gribble, P., & Hertel, J. (2003). Considerations for normalizing measures of the star excursion balance test. *Measurement in physical education and exercise science*, 7(2), 89-100.
- Gribble, P., Hertel, J., & Plisky, P. (2012). Using the star balance test to assess dynamic postural-control deficits and outcomes in lower extremity injury: A literature and systemic review. *Journal of athletic training*, 47(3), 339-357.
- Gribble, P., Kelly, S., Refshauge, K., & Hiller, C. (2013). Interrater reliability of the star excursion balance test. *Journal of athletic training*, 48(5), 621- 626.
- Hugel, F., Cadopi, M., & Koher, F. (1999). Postural control of ballet dancers: A specific use of visual input for artistic purposes. *International Journal of sports medicine*, 20, 86-92.
- Hutt, K. (2015). Eyes-closed Dance Training Program for Improving Balance of dancers. *The IADMS Bulletin for Dance and Teachers*, 6(2), 13-15.
- Hutt, K., & Redding, E. (2014). The effect of an eyes-closed dance-specific training program on dynamic balance in elite pre-professional ballet dancers. *Journal Of Dance Medicine & Science*, 18(1), 3-11.
- Lott, M., & Laws, K. (2012). The physics of toppling and regaining balance during a pirouette. *Journal Of Dance Medicine & Science*, 16(4), 167-174.
- Nascimento, V. (2010). *Os professores de Técnicas de Dança das Escolas de Educação Artística Vocacional em Portugal Continental: Caracterização do seu perfil académico e profissional e análise da sua prática docente*. Tese de doutoramento, Universidad de Sevilla, Sevilla, Espanha.

- Paixão , C., & Hechamnn, M. (2006). *Distúrbios da postura, marcha e quedas*. (2 ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Pawlick, C. (2011). *Vaganova today: the preservation of pedagogical tradition*. Gainesville: University Press of Florida.
- Plisky, P., Gorman, P., Butler, R., Kiesel, K, Underwood, F., & Elkins, B. (2009). The reliability of an instrumented device for measuring components of the star excursion balance test. *North American journal of sports physical therapy*, 4(2), 92- 98.
- Potter, K., Galbraith, G., & Baas, J. (2011). Screening for improved dance function. *The IADMS Bulletin for Dance and Teachers*, 3(1), 14-17.
- Pressley, M., & McCormick, C. (2007). *Child and Adolescent development for educators*. New York: Guilford press.
- Kassing, G., & Jay, D. (1998). *Teaching beginning ballet technique*. USA: Human Kinetics.
- Kleiner, A., Schlittler, D., & Sánchez-Arias, M. (2011). O papel dos sistemas visual, vestibular, somatossensorial e auditivo para o controle postural. *Revista Neurociências*. 19(2), 349-357.
- Kostrovitskaya, V., & Pisarev, A. (1995). *School of classical dance*. London: Dance Books.
- Kostrovitskaya, V. (1995). *100 lessons in classical ballet*. New York: Limelight Editions.
- Miden, E. (2005). *The ballet companion*. New York: Fireside.
- Richardson, M., Liederbach, M., & Sandow, E. (2015). Functional criteria for assessing pointe readiness. *The International Association for dance medicine and science bulletin for dancers and teachers*, 6(1), 6-7.
- Robinson, R., & Gribble, P. (2008). Support for a reduction in the number of trials needed for the star excursion balance test. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 89(2), 364-370.
- Ryman, R.(2007). *Dictionary of classical ballet terminology*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Limited.
- Seeley, R., Stephens, T., & Tate, P. (1997). *Anatomia & Fisiologia*. Lisboa: Lusodidacta.
- Simmel, L. (2014). *Dance medicine in practice: anatomy, injury, prevention, training*. London: Routledge, Taylor & Francis Group.

- Soares, A. (2010). A contribuição visual para o controle postural. *Revista Neurociência*, 18(3), 370-379.
- Sousa, A. (2005). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros horizonte.
- Sousa, M., & Baptista, C. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*. Lousã: Pactor.
- Tripp, D. (2005). Action research: A methodological introduction. *Educação e Pesquisa*, 31(3), 443-466.
- Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet*. New York: Dover publications.
- Xarez, L. (2012). *Treino em Dança: Questões pouco frequentes*. Lisboa: Edições FMH.
- Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University of Florida.
- Weiss, D., Rist, R., & Grossman, G (2009). When can I start pointe work?guidelines for initiating point training. *Journal of dance medicine and science*, 13(3).

# APÊNDICES



# APÊNDICES

## Apêndice A – Grelha I

### Grelha I

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase do estágio:</b> Observação	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho		
<b>Data observação:</b> 10/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 1		
<b>Objetivo da observação:</b> Caracterização geral da turma (1)			

	Muito pouco	Pouco	Médio	Muito
1-Homogeneidade dos físicos para a prática vocacional de dança clássica (peso, altura, estética corporal)			X	
2-Homogeneidade relativamente à estatura (altura) das alunas		X		
3-Homogeneidade na relação da proporção tronco/pernas			X	
4-Homogeneidade no domínio técnico			X	
5-Homogeneidade no domínio artístico (relação aluno/ audiência através da projeção do movimento, transmissão de sentimentos, uso da respiração e do olhar)				X

**Observações:** Às 8h00 todas as alunas se encontravam no estúdio a aquecer individualmente.

**Reflexões:** Com base na observação sistemática apresentada na grelha I desta 1ª aula podemos efetuar uma breve análise da caracterização geral da turma a nível físico, técnico e artístico, dados estes que nos vão ajudar a enquadrar a amostra no estudo do equilíbrio.

Com base na tabela acima apresentada podemos verificar que as alunas do grupo A apresentam uma homeogeneidade média dos físicos para a prática vocacional de dança clássica (peso, altura, estética corporal), as alturas das alunas são pouco homogêneas entre si, a relação da proporção tronco/pernas apresenta uma homogeneidade média, as alunas apresentam também uma homogeneidade média no domínio da TDC e são muito homogêneas entre si no que se refere ao

domínio artístico, uma vez que a maioria das alunas não usam muito a respiração nem o olhar, a relação estabelecida entre o aluno/ audiência através da projeção do movimento e a transmissão de sentimentos é quase inexistente.

Esta 1ª observação da turma leva-nos a estruturar uma grelha de observação seguinte para a próxima aula em que contemple ainda observações mais gerais da turma com o intuito de continuar esta caracterização geral.

## Apêndice B – Grelha II

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase do estágio:</b> Observação	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho		
<b>Data observação:</b> 13/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 2		
<b>Objetivo da observação:</b> Caracterização geral da turma (2)			

	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom
Apresentação				X
Comportamento				X
Interesse/Motivação			X	
Nível desempenho			X	
Nível de concentração			X	

### Observações/Reflexões:

A grelha II é importante na continuação da caracterização geral da turma pois possibilita identificar o modo de atuação geral das alunas a nível de comportamentos e relacionamentos, o que nos dá uma perceção do ambiente no estúdio. Sendo o equilíbrio uma capacidade coordenativa a concentração é um fator importante para o mesmo e influencia os mecanismos visual, vestibular, pretendemos assim nas nossas intervenções pedagógicas fazer com que os alunos compreendam a importância da concentração e que a mesma melhore.

Na próxima aula iremos aplicar a grelha III com o intuito de conhecermos melhor a nossa amostra para a caracterizar e planejar aspetos futuros a nível da nossa atuação nas intervenções pedagógicas. Sentimos necessidade de iniciar um processo de uma observação mais individualizada a cada aluna na aula de TDC, em parâmetros relacionados com a avaliação do equilíbrio, nas próximas aulas.

## Apêndice C – Grelha III

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase do estágio:</b> Observação	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho		
<b>Data observação:</b> 17/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 3		
<b>Objetivo da observação:</b> Caracterização geral da turma (3)			

	Insuficiente	Suficiente	Boa	Muito boa
Postura		X		
Controlo		X		
Coordenação motora		X		
<i>En dehors</i>			X	
<i>Core</i>		X		
Expressividade		X		
Musicalidade			X	
Força muscular		X		
Memorização dos exercícios				X
Aplicação das correções			X	

### Observações/Reflexões:

A grelha III é importante na continuação da caracterização geral da turma pois possibilitou avaliar alguns parâmetros no domínio técnico (postura, controlo), artístico (expressividade), físico (coordenação motora, en dehors, core, força muscular) e mental (memorização dos exercícios e aplicação das correções) importantes na avaliação da capacidade de equilíbrio a nível geral.

Com base na observação desta aula, nas nossas intervenções pedagógicas de lecionação partilhada iremos aplicar correções e insistir no aspeto da postura, centro do corpo, controlo e coordenação motora devido ao fato destes parâmetros serem importantes na nossa temática e terem apenas sido classificados como suficientes.

## Apêndice D – Grelha IV

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9
<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase do estágio:</b> Observação	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho
<b>Data observação:</b> 21/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 4
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação da grelha IV à aluna 1 para avaliar o seu equilíbrio	

	Aluna 1				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural		X			
Concentração	X				
Respiração		X			
Colocação dos braços	X				
Coordenação	X				
Controlo	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão		X			
Estabilidade num apoio no chão		X			
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta		X			
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta		X			
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto		X			
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)		X			
Eixo		X			
Ancas quadradas		X			
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta	X				
Foco		X			
Rotação no eixo		X			
Equilíbrio após a pirouette		X			

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

### Observações/Reflexões:

A grelha IV permitiu avaliar individualmente a aluna através da observação de alguns parâmetros relacionados com o equilíbrio, os quais agrupamos em aspetos gerais transversais ao equilíbrio que estão presentes na barra, centro e allegro; aspetos referentes ao equilíbrio na barra; aspetos referentes ao equilíbrio no centro; aspetos referentes ao equilíbrio no allegro e aspetos referentes a elementos específicos do equilíbrio, o retiré no caso do equilíbrio estático e a pirouette no equilíbrio dinâmico.

Com base da aplicação desta tabela, decidimos aplicá-la também no final da intervenção da investigadora para possibilitar uma análise na progressão individualmente de cada aluna e compararmos também se houve algum reforço no equilíbrio a nível geral nos parâmetros observados.

### Grelha IV

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase do estágio:</b> Observação		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 24/10/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 5	
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação da grelha IV à aluna 2 para avaliar o seu equilíbrio			

	Aluna 2				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural		X			
Concentração	X				
Respiração			X		
Colocação dos braços		X			
Coordenação		X			
Controlo		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta	X				

Estabilidade num apoio à 1/2 ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão		X			
Estabilidade num apoio no chão		X			
Uso 1/2 ponta alta		X			
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta		X			
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta		X			
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto	X				
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)		X			
Eixo			X		
Ancas quadradas		X			
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta		X			
Foco			X		
Rotação no eixo		X			
Equilíbrio após a pirouette		X			

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### Grelha IV

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase do estágio:</b> Observação		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 28/10/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 6	
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação da grelha IV à aluna 3 para avaliar o seu equilíbrio			

	Aluna 3				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural			X		
Concentração	X				
Respiração			X		
Colocação dos braços			X		
Coordenação		X			

Controlo		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta		X			
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão		X			
Estabilidade num apoio no chão			X		
Uso 1/2 ponta alta			X		
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta		X			
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta			X		
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto		X			
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)		X			
Eixo		X			
Ancas quadradas		X			
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta		X			
Foco			X		
Rotação no eixo			X		
Equilíbrio após a pirouette			X		

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### Grelha IV

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase do estágio:</b> Observação		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 31/10/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 7	
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação da grelha IV à aluna 4 para avaliar o seu equilíbrio			

Aluna 4

	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural		X			
Concentração	X				
Respiração			X		
Colocação dos braços		X			
Coordenação		X			
Controlo		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta		X			
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta		X			
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto	X				
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)		X			
Eixo		X			
Ancas quadradas		X			
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta		X			
Foco			X		
Rotação no eixo			X		
Equilíbrio após a pirouette			X		

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

### Grelha IV

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase do estágio:</b> Observação		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 3/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 8	
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação da grelha IV à aluna 5 para avaliar o seu equilíbrio			

	Aluna 5				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Apetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural			X		
Concentração		X			
Respiração			X		
Colocação dos braços			X		
Coordenação			X		
Controlo			X		
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão		X			
Estabilidade num apoio no chão		X			
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta		X			
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão			X		
Estabilidade num apoio no chão			X		
Uso 1/2 ponta alta		X			
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta			X		
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta				X	
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto		X			
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)			X		
Eixo			X		
Ancas quadradas			X		
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta			X		
Foco			X		
Rotação no eixo			X		
Equilíbrio após a pirouette				X	

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### Grelha IV

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase do estágio:</b> Observação		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 7/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 9	
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação da grelha IV à aluna 6 para avaliar o seu equilíbrio			

	Aluna 6				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Apetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural	X				
Concentração	X				
Respiração		X			
Colocação dos braços	X				
Coordenação	X				
Controlo	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				
Estabilidade à ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto	X				
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)	X				
Eixo	X				
Ancas quadradas	X				

Pirouette (equilíbrio dinâmico):					
Preparação correta	X				
Foco		X			
Rotação no eixo	X				
Equilíbrio após a pirouette	X				

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### Grelha IV

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase do estágio:</b> Observação		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 11/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 10	
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação da grelha IV à aluna 7 para avaliar o seu equilíbrio			

	Aluna 7				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural			X		
Concentração		X			
Respiração			X		
Colocação dos braços			X		
Coordenação		X			
Controlo		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão		X			
Estabilidade num apoio no chão		X			
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão		X			
Estabilidade num apoio no chão		X			
Uso 1/2 ponta alta		X			
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta		X			
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta			X		
Estabilidade à ponta		X			

<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto	X				
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)		X			
Eixo			X		
Ancas quadradas			X		
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta		X			
Foco			X		
Rotação no eixo			X		
Equilíbrio após a pirouette			X		

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### Grelha IV

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9
<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase do estágio:</b> Observação	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho
<b>Data observação:</b> xx/11/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 11
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação da grelha IV à aluna 8 para avaliar o seu equilíbrio	

	Aluna 8				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural	X				
Concentração	X				
Respiração		X			
Colocação dos braços	X				
Coordenação	X				
Controlo		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta	X				

<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta		X			
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta		X			
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto	X				
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)	X				
Eixo	X				
Ancas quadradas	X				
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta	X				
Foco		X			
Rotação no eixo	X				
Equilíbrio após a pirouette		X			

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### Grelha IV

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9
<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase do estágio:</b> Observação	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho
<b>Data observação:</b> xx/11/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 12
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação da grelha IV à aluna 2 para avaliar o seu equilíbrio	

	Aluna 9				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Apetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural		X			
Concentração		X			
Respiração			X		
Colocação dos braços		X			
Coordenação		X			
Controlo		X			

<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão		X			
Estabilidade num apoio no chão		X			
Uso 1/2 ponta alta		X			
Estabilidade em 2 apoios à 1/2 ponta		X			
Estabilidade num apoio à 1/2 ponta			X		
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto		X			
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)		X			
Eixo			X		
Ancas quadradas			X		
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta		X			
Foco			X		
Rotação no eixo			X		
Equilíbrio após a pirouette			X		

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

### **Observações/Reflexões:**

Tal como já foi referido a grelha IV permitiu avaliar individualmente as alunas através da observação de alguns parâmetros relacionados com o equilíbrio e decidimos aplicá-la também no final da intervenção da investigadora para possibilitar uma análise na progressão individualmente de cada aluna e compararmos também se houve algum reforço no equilíbrio a nível geral nos parâmetros observados.

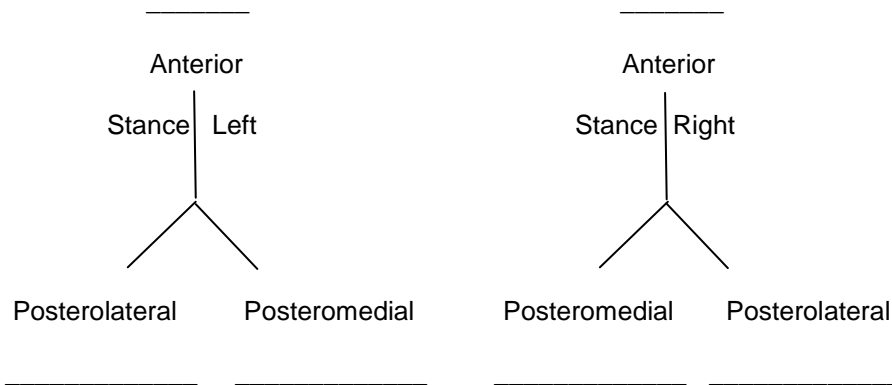
Estes dados recolhidos individualmente e a caracterização geral da amostra foram bastante importantes para quando começarmos a fase da lecionação partilhada pudermos basear a nossa intervenção pedagógica nas fragilidades/aspetos menos positivos das alunas com base

nos objetivos propostos para a nossa temática e atuar nesse sentido para que hajam resultados a nível individual e geral.

## Apêndice E – Folha de pontuação para o *Y-balance test*

Número do aluno: 1    Ano:3º    Turma: A

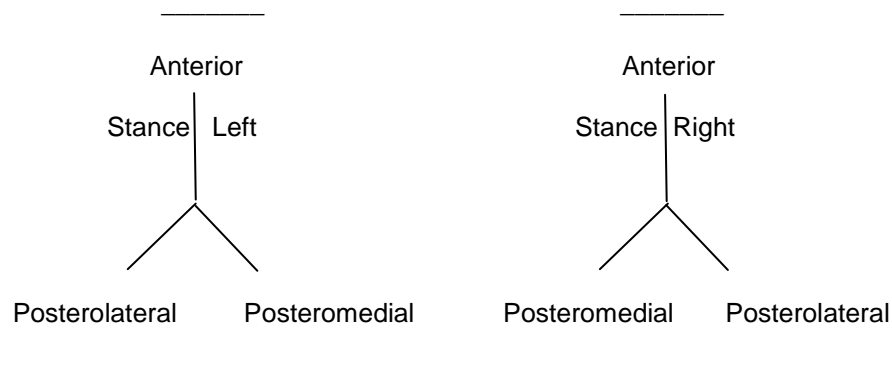
1ª avaliação – Data: 19/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	62,2	61,0	60,0	59,0	61,5	56,0*
Posteromedial	88,9	89,1	93,4	86,2**	85,8	89,7*
Posterolateral	99,2**	88,0	92,5	98,2	97,2	108,3

Legenda:    \*Kick    \*\* Near Fall

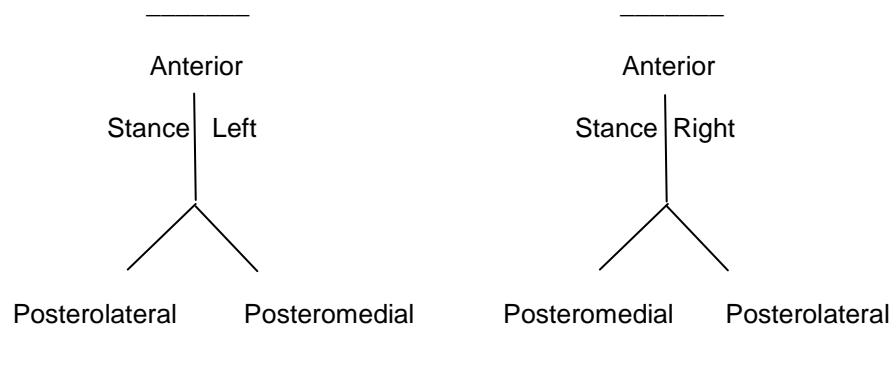
2ª avaliação – Data: 26/04/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	60,5	62	60,5	60	60,8	62,5
Posteromedial	90,8	92,5	98,5	90,2	92,4	99,5
Posterolateral	108,5	100,5	98,5	97	95,9	96,9

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

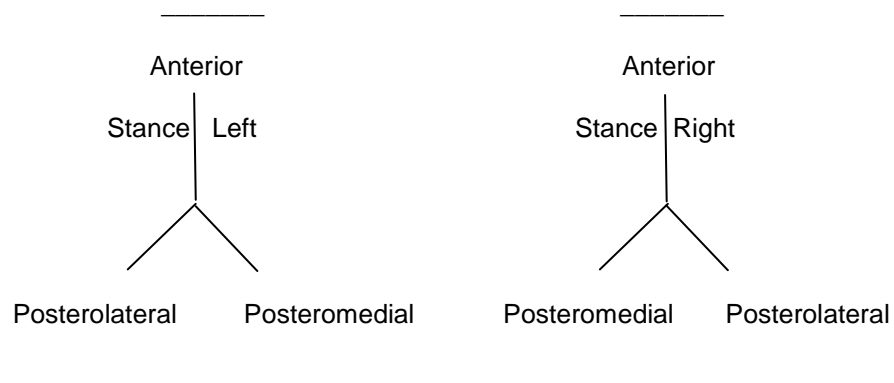
1ª avaliação – Data: 19/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	58,3	60,9	64,5	62,1	61,1	63,4
Posteromedial	89,2*	80,9	82,0	82,4	83,1	81,0
Posterolateral	76,0**	75,0	71,2	78,4	77,7	76,4

Legenda: \*Kick \*\* Near Fall

2ª avaliação – Data: 17/05/2017

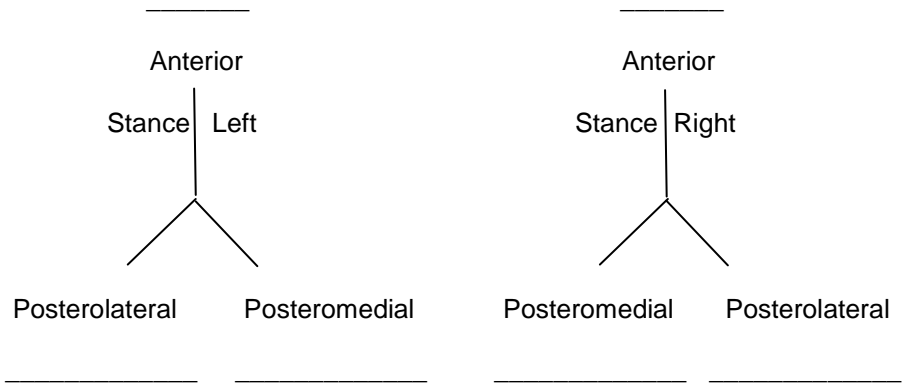


	Esquerdo			Direito		
Anterior	62,3	61,4	61,5	68,5**	60,0	61,5
Posteromedial	93,0	93,5	92,0	93,2	92,5	95,9
Posterolateral	79,0	87,0	87	81,5	87,7	90,5

Legenda: \*\* Near Fall

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

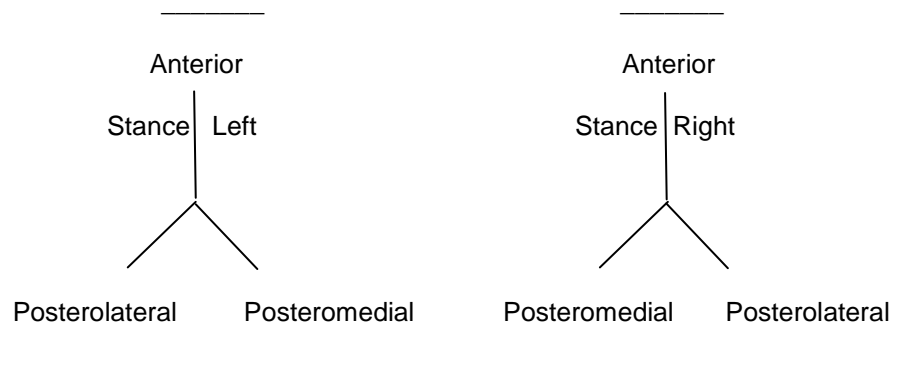
1ª avaliação – Data: 21/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	65,5	66,0	66,5	56,4	58,0*	61,0
Posteromedial	95,5**	93,8	95,9	89,5	87,7**	81,4
Posterolateral	75,7	86,1*	96,0	87,0*	89,6	94,6

Legenda:    \*Kick    \*\* Near Fall

2ª avaliação – Data: 03/05/2017

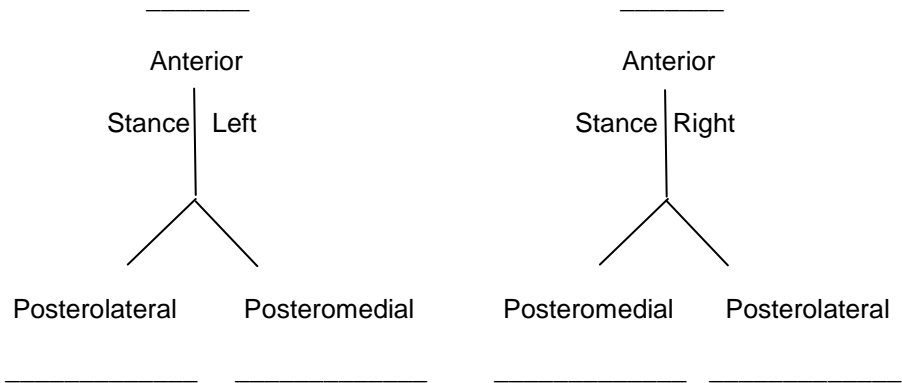


	Esquerdo			Direito		
Anterior	64,4	64,1	64,4	61,8	61,5	63,5
Posteromedial	89,5	94,5	92,5	95,8	99,0	97,5
Posterolateral	103,5**	99,7	102,5	112,5	101,0	106,5

Legenda:    \*Kick    \*\* Near Fall

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

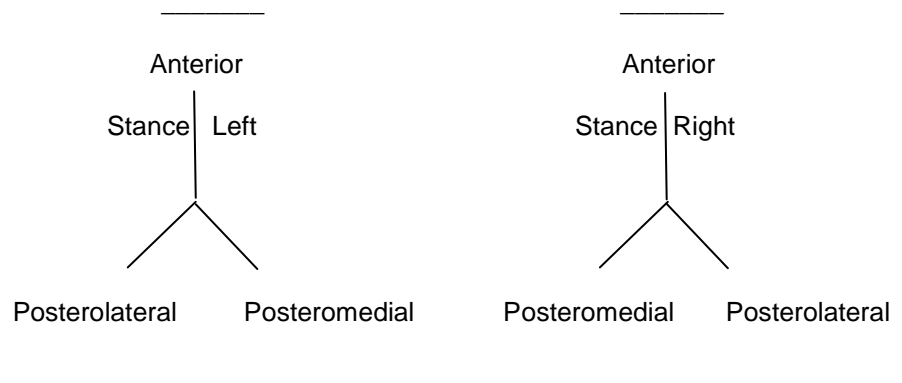
1ª avaliação – Data: 21/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	62,0	63,0	66,0	56,4*	59,3	60,5
Posteromedial	90,8	96,5	103,2	88,1	87,9	91,0
Posterolateral	103,0**	93,8	90,8	96,0	92,6*	94,7

Legenda:    \*Kick    \*\* Near Fall

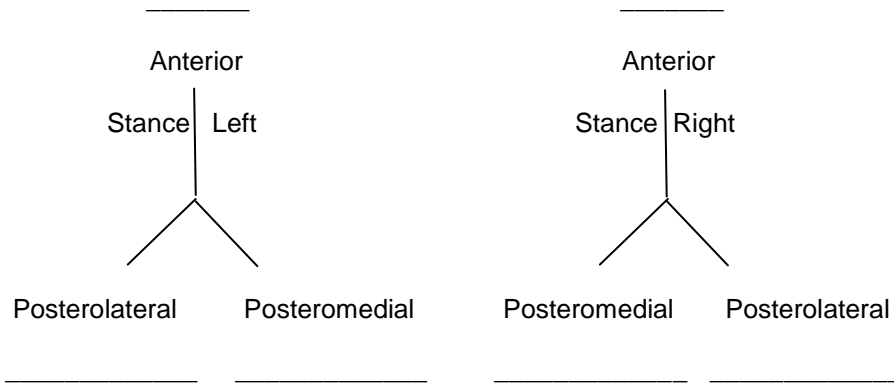
2ª avaliação – Data: 03/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	63,5	65,5	62,5	62,5	62,8	65,2
Posteromedial	94,0	100,5	98,9	98,0	97,0	95,0
Posterolateral	93,5	94,0	97,5	92,5	100,5	96,5

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

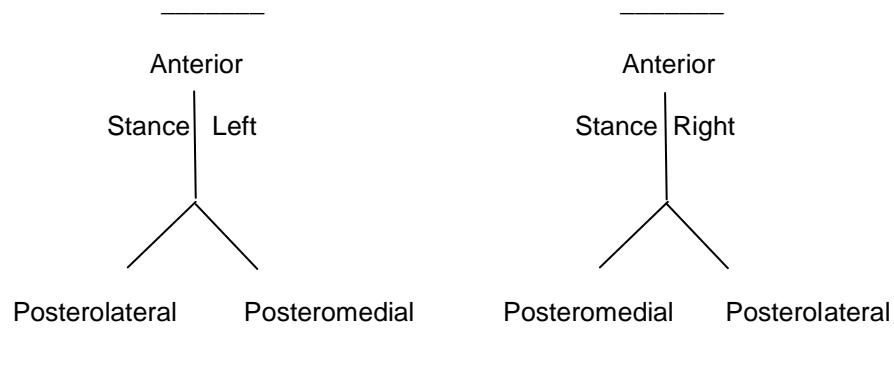
1ª avaliação – Data: 19/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	66,8	64,4	65,5	67,5*	62,0	63,2
Posteromedial	92,1	92,2	95,0	85,9	91,8*	86,4
Posterolateral	96,1*	96,1	96,6*	92,4	95,0	94,1

Legenda: \*Kick

2ª avaliação – Data: 26/04/2017

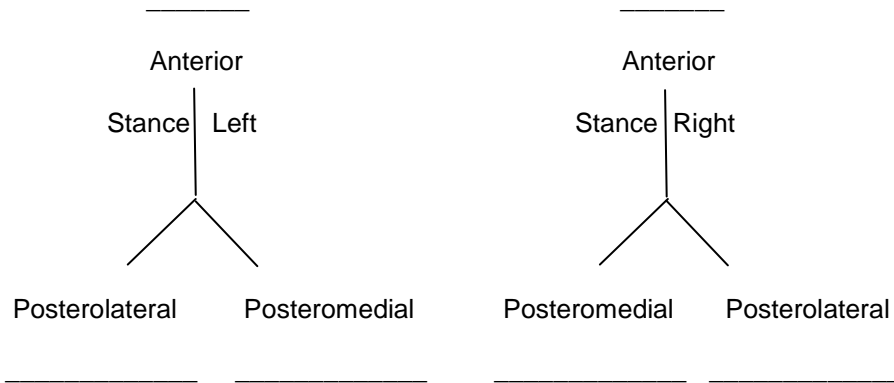


	Esquerdo			Direito		
Anterior	66,0	66,5	68,2	61,2	67,0**	64
Posteromedial	104,5	101,7	103,5	89,1	98,9	99,5
Posterolateral	102,8**	104,9	105,5	91,0	101,5	107,5**

Legenda: \*\* Near Fall

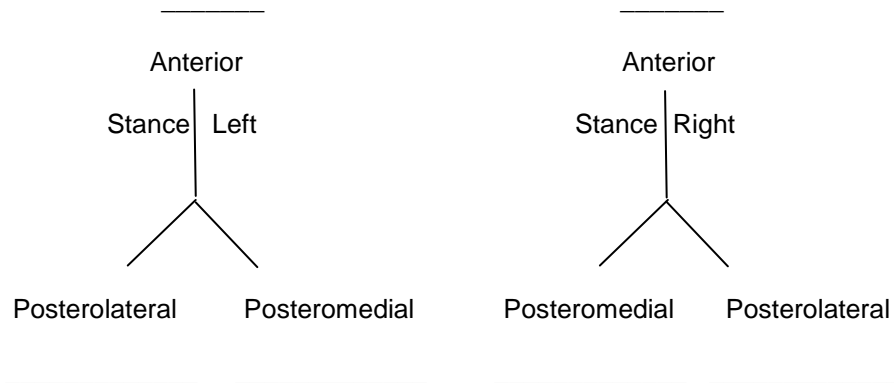
Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

1ª avaliação – Data: 19/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	55,5	55,3	58,0	53,5	54,7	56,0
Posteromedial	91,2	85,7	93,0	78,6	83,0	87,9
Posterolateral	102	93,5	99,9	102,3	101,3	91,0

2ª avaliação – Data: 26/04/2017

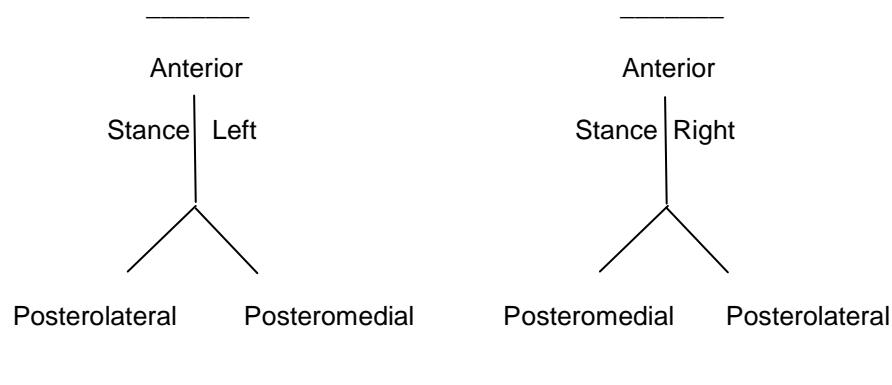


	Esquerdo			Direito		
Anterior	52,5	56,2	56,7	54,5	53,5	55,5
Posteromedial	103,5	103,5	101,5	82,0	87,5	89,5**
Posterolateral	90,5	103,5	97,7	102,5	107,4	106,0

Legenda:    \*\* Near Fall

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

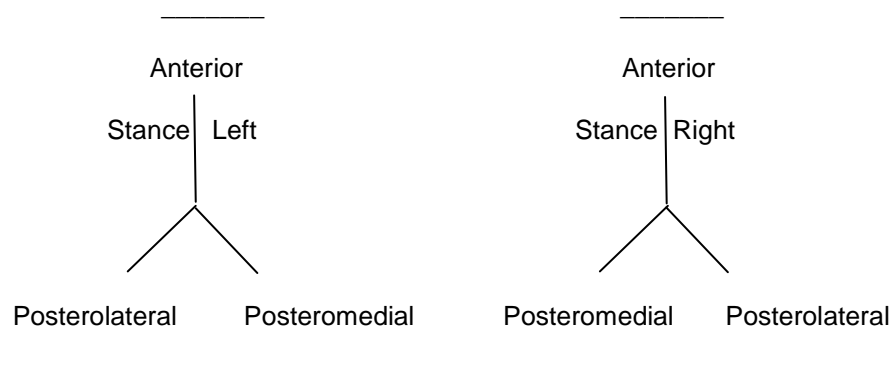
1ª avaliação – Data:19/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	62,0	64,0	63,1	58,9	61,4	60,8
Posteromedial	80,2*	78,1	75,0	77,4*	74,6	76,0
Posterolateral	85,0**	78,1	77,0	80,0**	79,0*	76,6

Legenda: \*Kick \*\* Near Fall

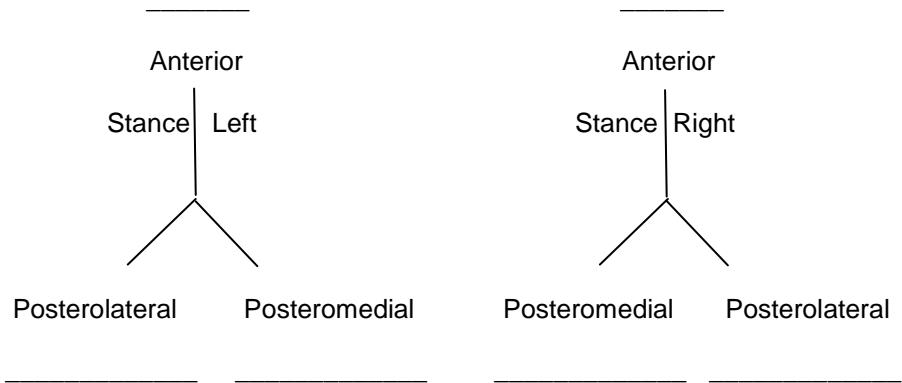
2ª avaliação – Data: 17/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	62,5	63,3	64,5	64,5	64,8	66,5
Posteromedial	82,0	84,0	80,0	87,0	86,2	89,2
Posterolateral	86,5	88,0	92,0	87,0	92,5	88,5

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

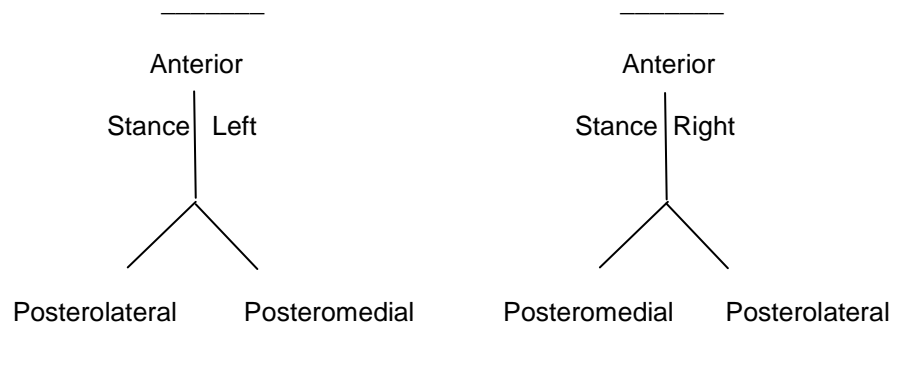
1ª avaliação – Data: 19/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	56,6	56,0	60,5	56,0	53,4	53,0
Posteromedial	79,6	80,6	82,1	70,0*	73,0	73,0
Posterolateral	71,0	81,5	83,0	75,8	91,0*	82,5

Legenda: \*Kick

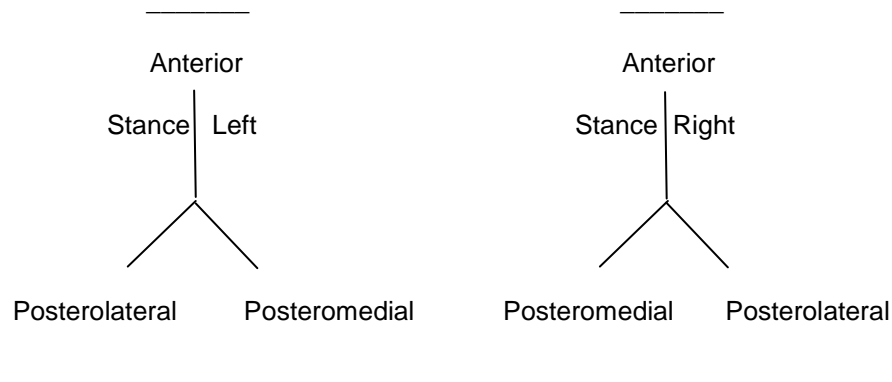
2ª avaliação – Data: 17/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	56,0	57,2	56,9	56,5	56,8	56,4
Posteromedial	86,7	87,2	87,3	80,2	77,5	83,0
Posterolateral	80,0	84,5	87,0	79,5	82,3	82,5

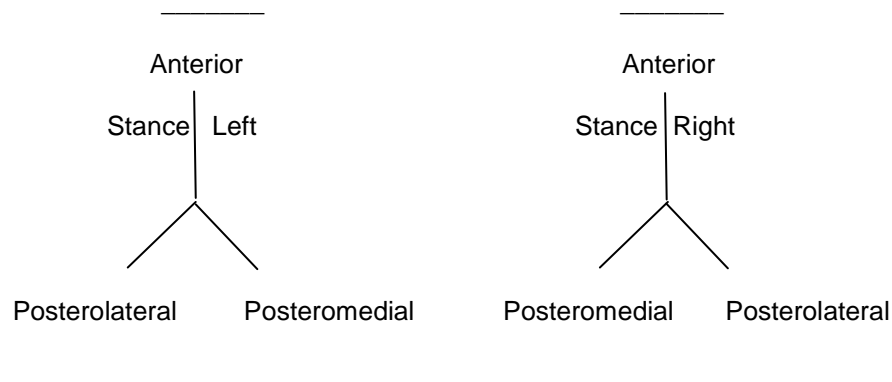
Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

1ª avaliação – Data: 19/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	58,8	62,5	61,0	51,5	54,5	57,0
Posteromedial	80,7	77,8	82,6	79,3	81,0	88,7
Posterolateral	87,9	78,3	84,5	82,7	85,0	79,0

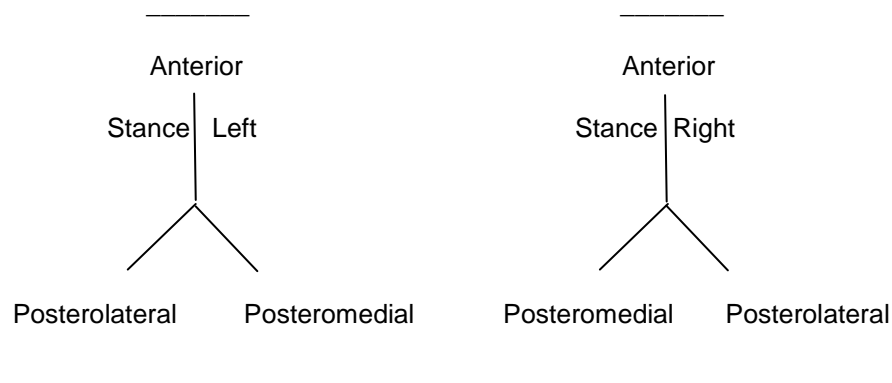
2ª avaliação – Data: 03/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	60,5	63,0	60,5	56,5	57,5	60,5
Posteromedial	87,5	91,4	94,5	86,0	84,5	92,0
Posterolateral	83,0	88,0	90,0	87,0	85,0	88,5

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

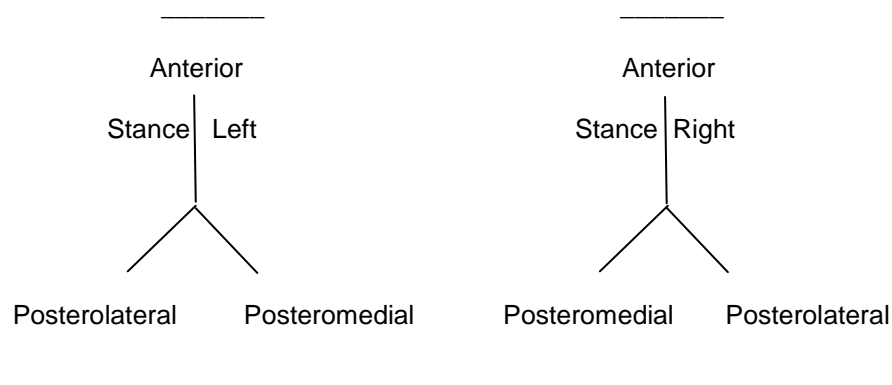
1ª avaliação – Data: 21/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	60,0	61,5	62,0	61,7	59,5	65,9
Posteromedial	85,0	87,0**	81,6	93,3**	82,9	85,5
Posterolateral	78,5	80,9	80,9	90,0**	91,4	91,8

Legenda: \*\* Near Fall

2ª avaliação – Data: 10/05/2017

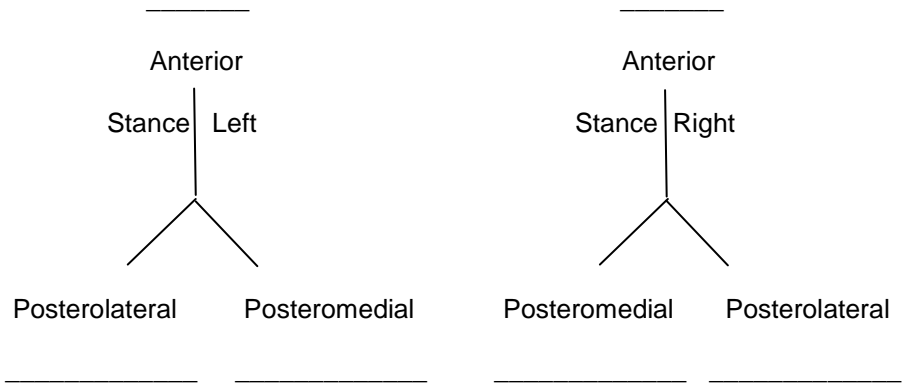


	Esquerdo			Direito		
Anterior	57,0**	59,5	61,0	57,5	57,0	61,5
Posteromedial	89,2	88,5	86	82,5	83,5	86,5
Posterolateral	74,0	79,5	81,0	84,0	84,5	88,5

Legenda: \*\* Near Fall

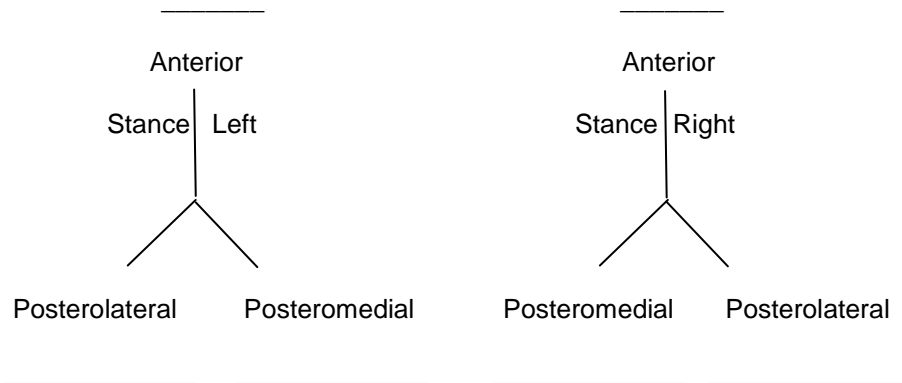
Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

1ª avaliação – Data: 21/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	62,0	65,0	65,5	68,0	68,4	69,0
Posteromedial	88,0	90,4	94,8	94,0	94,2	96,1
Posterolateral	88,7	88,0	88,7	94,5	93,4	96,3

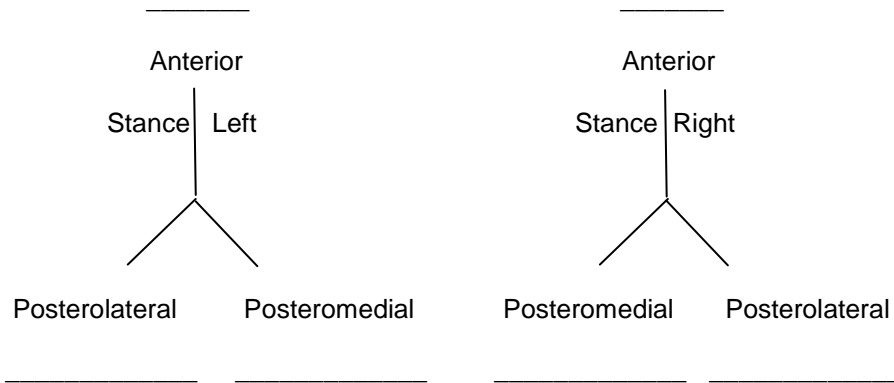
2ª avaliação – Data: 26/04/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	57,5	59,0	60,5	65,9	62,5	64,5
Posteromedial	85,9	96,0	94,0	94,5	90,5	92,5
Posterolateral	94,0	95,7	96,5	95,9	98,5	95,5

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

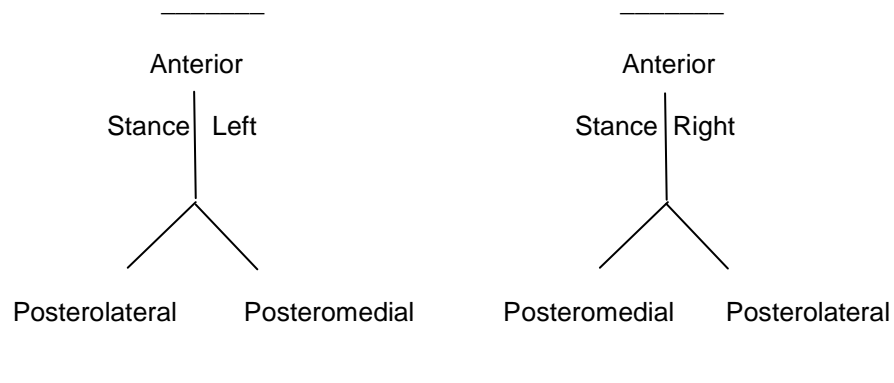
1ª avaliação – Data: 21/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	57,7**	56,7	59,5	51,0	56,5	54,0
Posteromedial	91,7	87,3	87,5	76,3	74,5**	78,5
Posterolateral	88,0*	74,8	85,5*	95,6**	93,0	97,5

Legenda: \*Kick \*\* Near Fall

2ª avaliação – Data: 10/05/2017

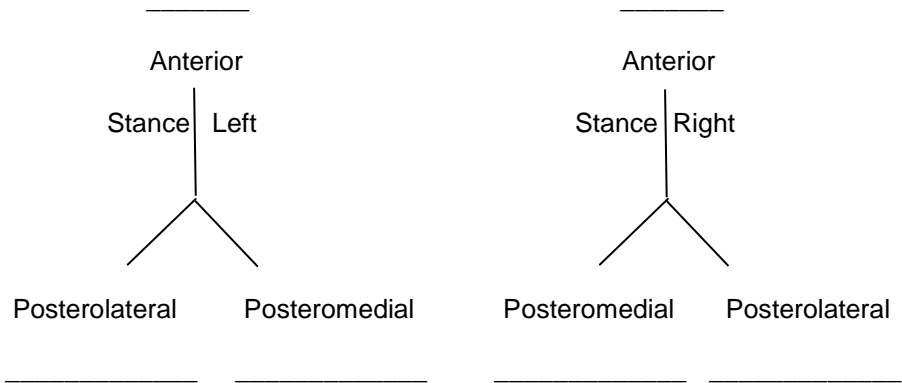


	Esquerdo			Direito		
Anterior	62	57,2	57,2	52,5	55,0	59,0
Posteromedial	96,0*	94,5	94,5	84,0	89,0	87,5**
Posterolateral	85,0	95,0*	84,2	85	85	86,5

Legenda: \*Kick \*\* Near Fall

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

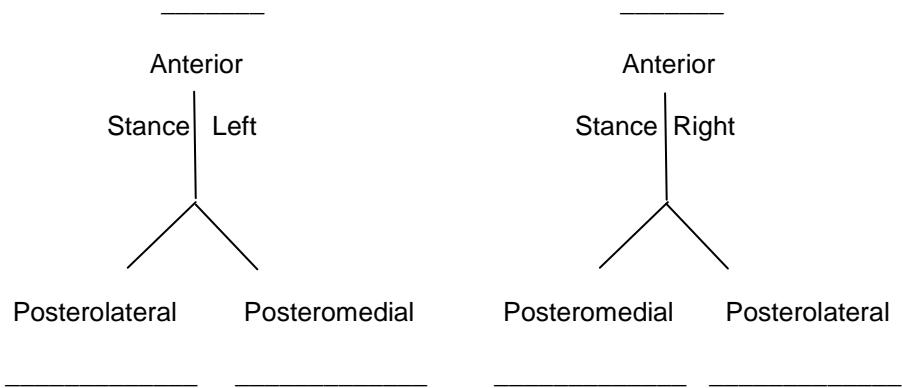
1ª avaliação – Data:21/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	57,8	56,0	60,3	58,0*	59,5	61,5
Posteromedial	90,2**	92,0	94,0	83,3**	82,3	80,0
Posterolateral	82,8	83,4	85,7	86,0	93,3	86,0

Legenda: \*Kick \*\* Near Fall

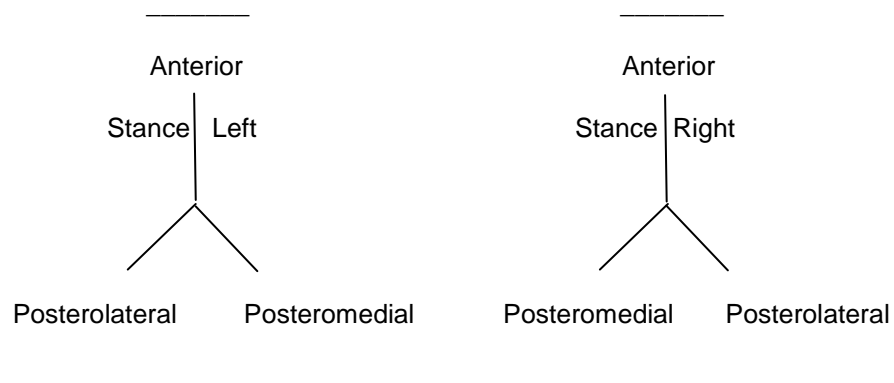
2ª avaliação – Data: 10/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	60,0	60,9	58,3	58,0	59,0	57,5
Posteromedial	88,5	91,5	94,0	89,5	88,2	91,0
Posterolateral	87,2	86,4	96,5	83,5	91,5	95,2

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

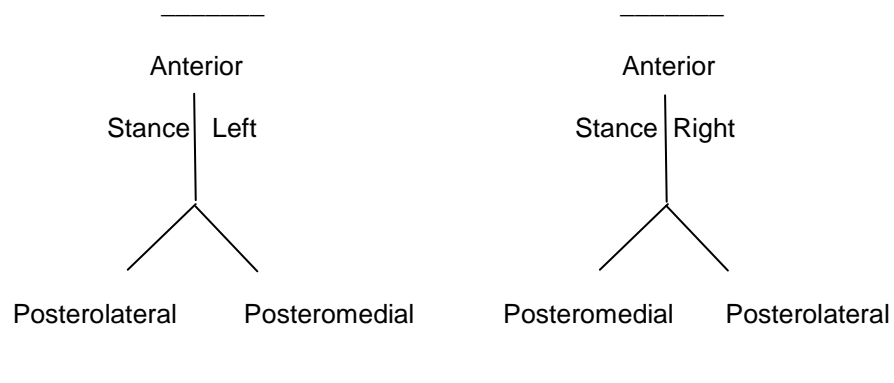
1ª avaliação – Data: 21/10/2106



	Esquerdo			Direito		
Anterior	64,5	63,0	64,5**	58,5	60,2	60,4**
Posteromedial	91,0**	85,2	85,6	93,0*	89,0	85,7
Posterolateral	88,0	85,0	84,5	82,0	80,7	94,0*

Legenda: \*Kick \*\* Near Fall

2ª avaliação – Data: 10/05/2017

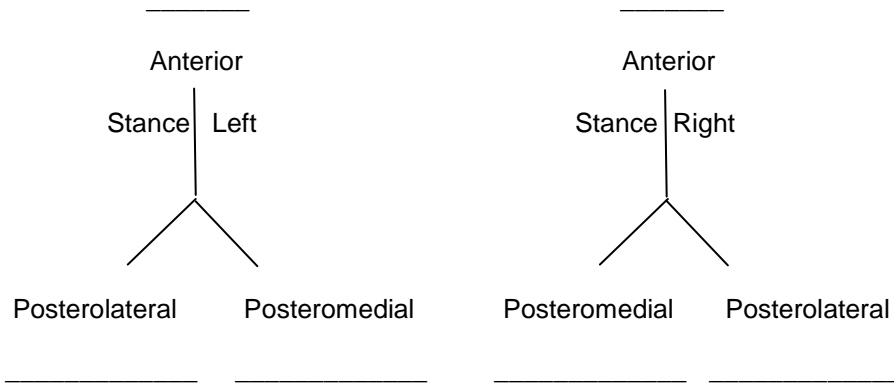


	Esquerdo			Direito		
Anterior	67,2	66,0	68,0	63,5**	64,5	68,5
Posteromedial	92,0	89,5	97,0	87,5	87,5	91
Posterolateral	91,5	90,5	94,5	88,0	86,0	92,5

Legenda: \*\* Near Fall

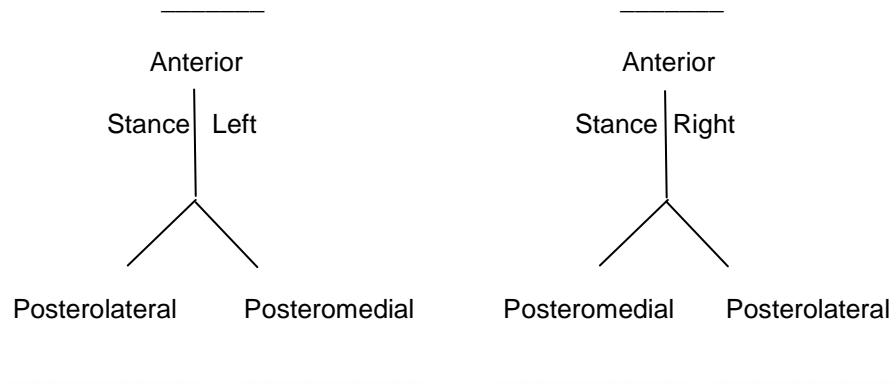
Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

1ª avaliação – Data:18/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	64,6	62,7	61,5	57,0	56,0	57,0
Posteromedial	77,0	83,0	89,0	80,0	80,0	82,0
Posterolateral	77,0	77,5	78,0	71,0	73,5	70,6

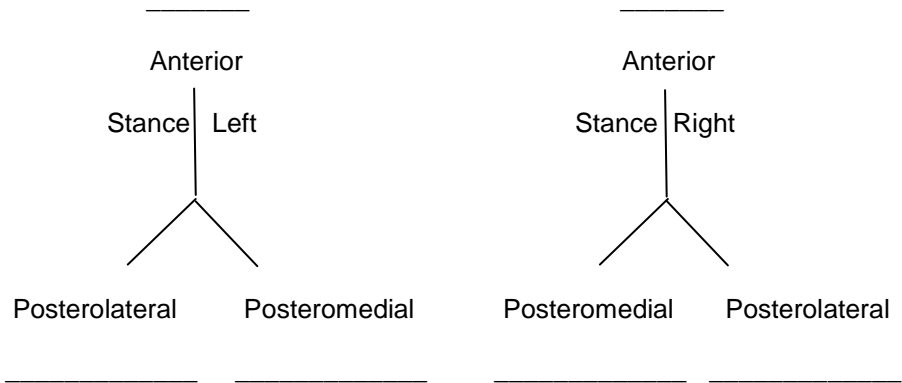
2ª avaliação – Data: 09/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	61,0	58,5	59,0	64,0	61,0	67,0
Posteromedial	85,0	85,5	83,5	83,8	87,0	83,3
Posterolateral	84,0	83,0	78,5	81,5	80,7	84,0

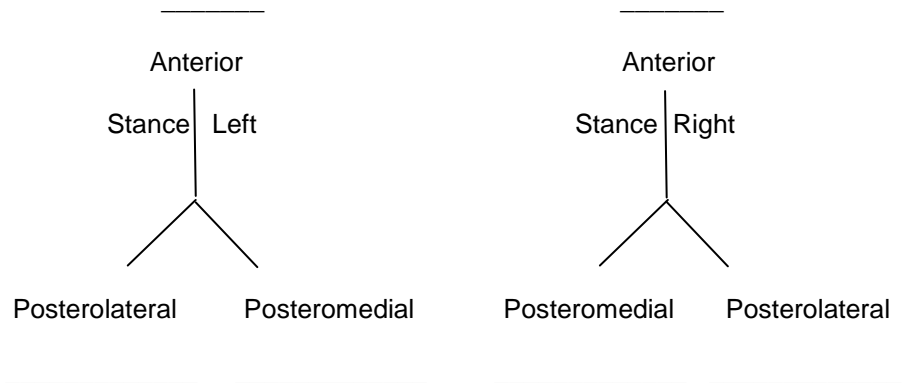
Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

1ª avaliação – Data: 18/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	65,0	65,2	65,5	65,5	65,5	69,0
Posteromedial	92,0	92,0	94,0	92,0	90,0	91,0
Posterolateral	79,0	77,0	80,0	74,8	73,5	84,9

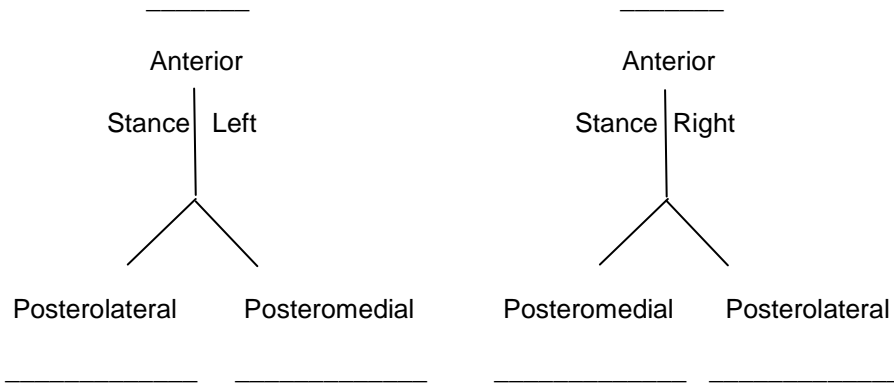
2ª avaliação – Data: 09/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	68,5	71,0	73,0	69,3	67,3	70,0
Posteromedial	94,0	100,0	101,0	90,7	95,4	94,4
Posterolateral	91,9	96,0	99,0	93,5	95,0	91,0

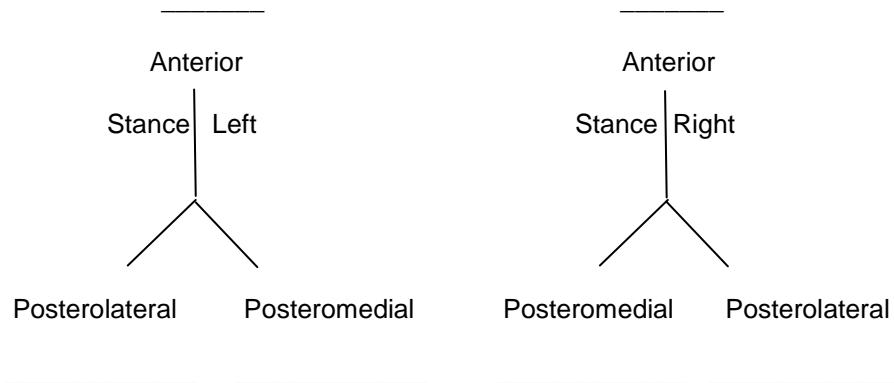
Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

1ª avaliação – Data:18/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	54,0	58,0	55,0	57,0	58,0	54,0
Posteromedial	74,0	73,0	72,0	77,0	83,0	75,0
Posterolateral	66,0	62,5	64,6	63,1	67,6	57,8

2ª avaliação – Data: 09/05/2017

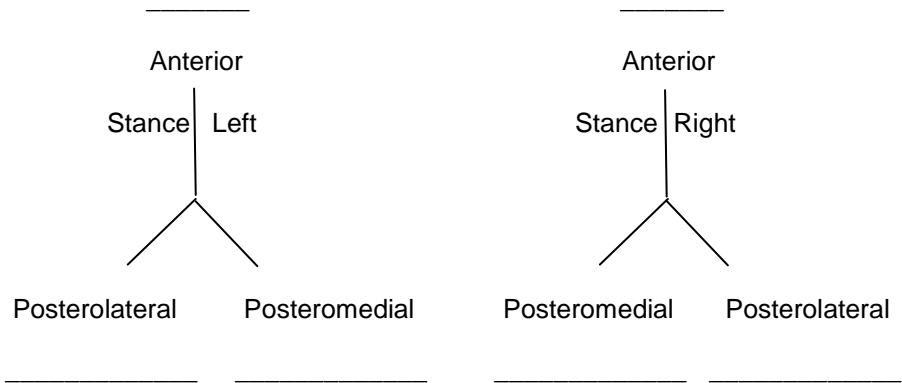


	Esquerdo			Direito		
Anterior	58,5	58,5	61,0**	56,5	56,0	56,3
Posteromedial	80,5	83,0	80,5	81,0	75,9	72,5
Posterolateral	77,2	76,4	73,5	77,0	76,5	80,0

Legenda: \*\* Near Fall

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

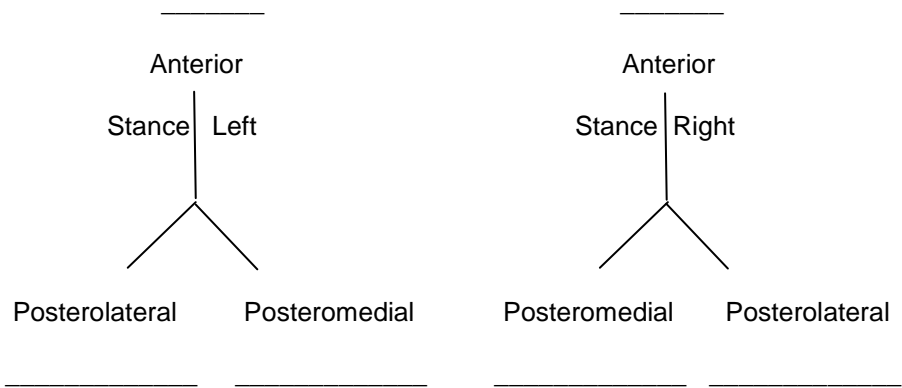
1ª avaliação – Data:8/11/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	54,4	57,2	56,3	55,3	59,1	58,5
Posteromedial	84,6	84,3	88,0	94,5	90,3	97,0
Posterolateral	87,5*	84,8	84,6	90,3	87,5	94,0

Legenda: \*Kick

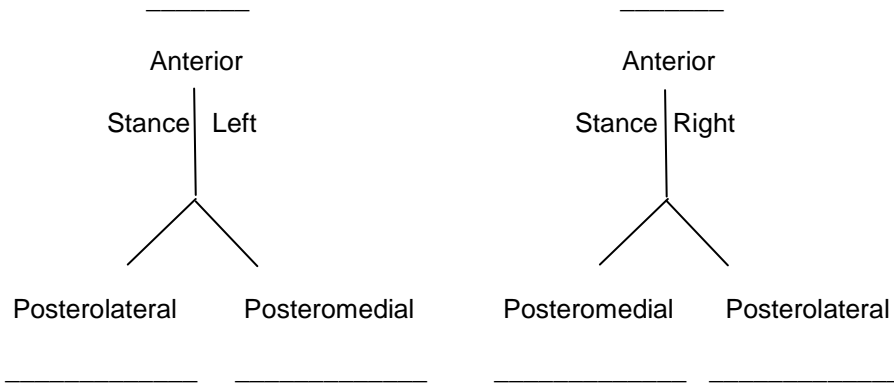
2ª avaliação – Data: 23/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	57,0	59,0	55,5	59,0	58,0	61,4
Posteromedial	89,0	94,0	92,0	93,0	94,0	94,5
Posterolateral	90,5	90,0	97,5	95,5	102,0	104,0

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

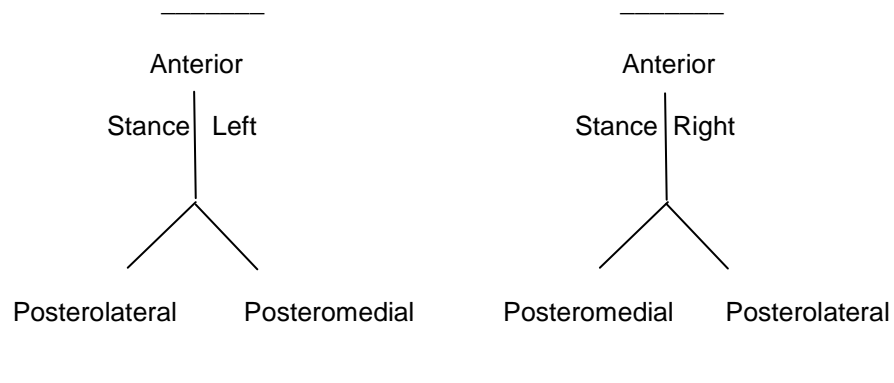
1ª avaliação – Data:25/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	58,0	61,0**	58,5	56,8	58,3	58,5
Posteromedial	103,5	99,9	107,5	70,0**	76,0	77,5
Posterolateral	66,0	106,0	108,0	94,5	106,0*	83,0

Legenda: \*Kick \*\* Near Fall

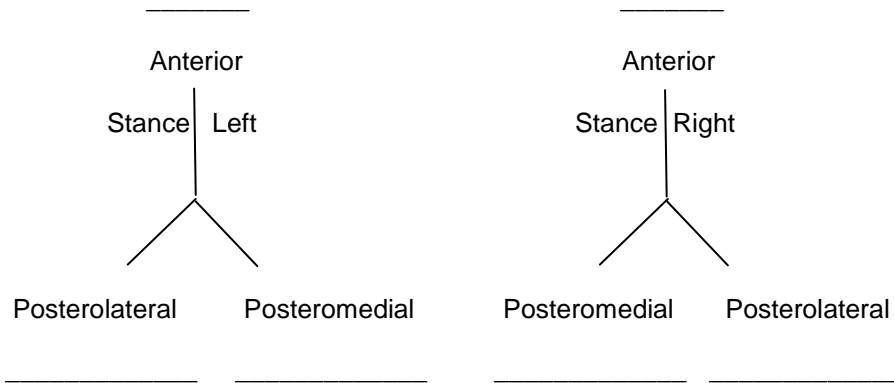
2ª avaliação – Data: 30/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	59,5	62,0	61,0	58,0	59,5	58,5
Posteromedial	105,0	101,0	98,5	87,0	78,0	82,0
Posterolateral	71,0	73,5	78,5	81,5	86,0	79,5

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

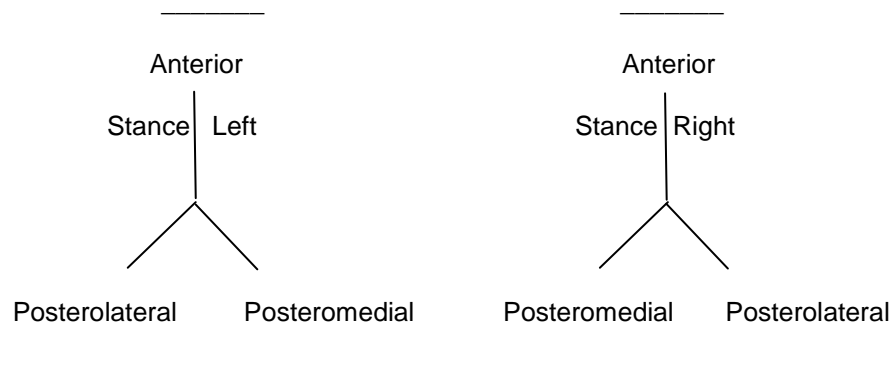
1ª avaliação – Data: 25/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	51,7	52,0	55,0	52,1*	51,5	51,8
Posteromedial	99,0	104,0	105,0	82,9	84,6	85,5
Posterolateral	84,0	105,0	113,0	91,0	97,0**	91,0

Legenda: \*Kick \*\* Near Fall

2ª avaliação – Data: 23/05/2017

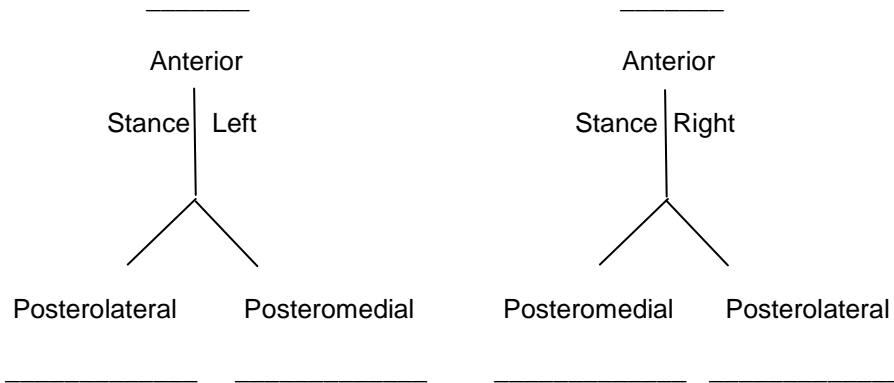


	Esquerdo			Direito		
Anterior	55,0	54,0	55,5	49,0	58,0*	50,0
Posteromedial	88,0	90,0	86,5	92,5	88,0	87,0
Posterolateral	91,5	89,0	83,5	85,0	85,0	89,0

Legenda: \*Kick

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

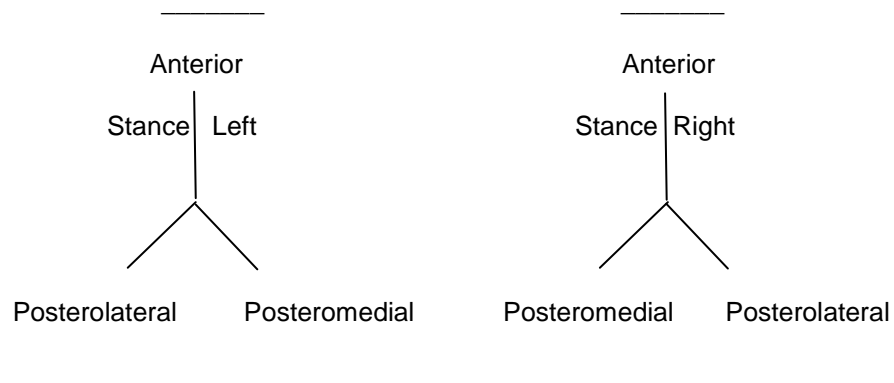
1ª avaliação – Data:25/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	62,2	61,0	62,2	62,0*	65,5	64,8
Posteromedial	91,4	96,5	101,0	87,4	89,9	89,0
Posterolateral	97,0	97,5	95,3	94,5	96,4	97,0

Legenda: \*Kick

2ª avaliação – Data: 16/05/2017

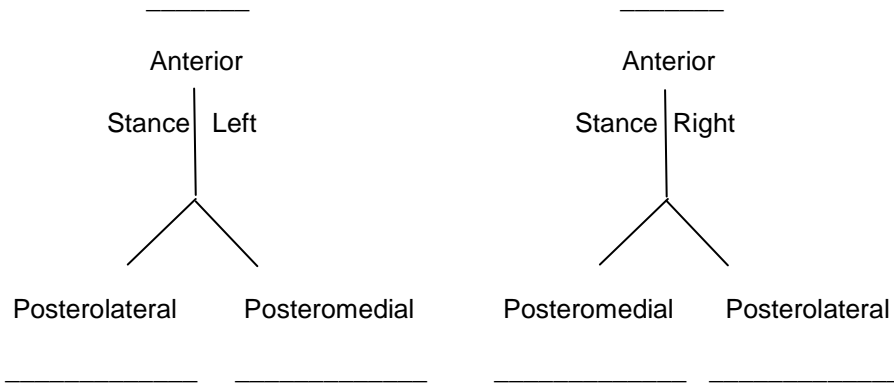


	Esquerdo			Direito		
Anterior	62,4	63,9	63,3	64,0	67,0**	64,5
Posteromedial	101,0	96,5	101,0	95,0	96,5	97,5
Posterolateral	91,0	96,0	98,0	96,0	98,0	92,0

Legenda: \*\* Near Fall

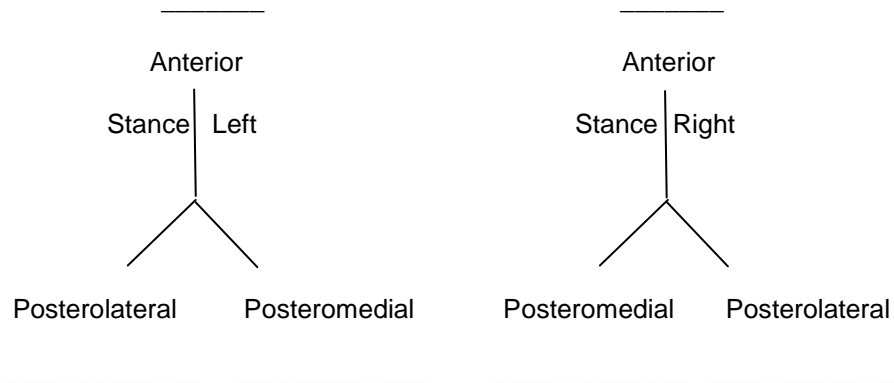
Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

1ª avaliação – Data: 25/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	58,0	59,0	60,0	57,1	54,8	54,9
Posteromedial	87,5	87,7	93,8	87,4	87,1	84,5
Posterolateral	82,5	82,9	84,5	87,5	82,0	85,5

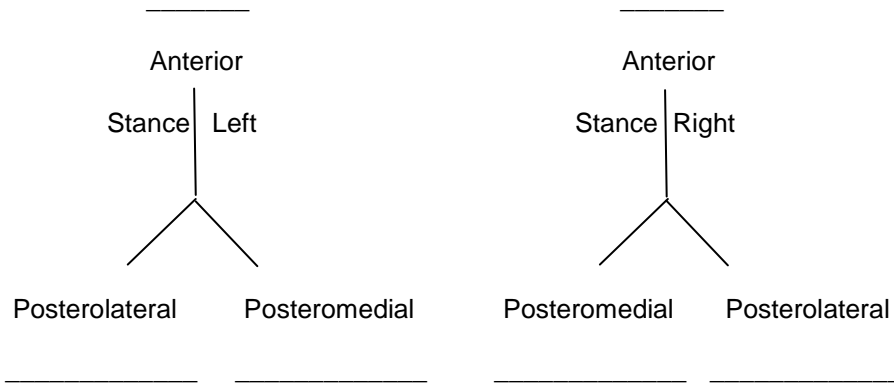
2ª avaliação – Data: 16/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	57,2	61,0	59,4	56,2	57,2	57,9
Posteromedial	90,5	88,0	82,5	86,4	89,0	85,0
Posterolateral	92,0	91,5	97,0	86,0	89,0	89,2

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

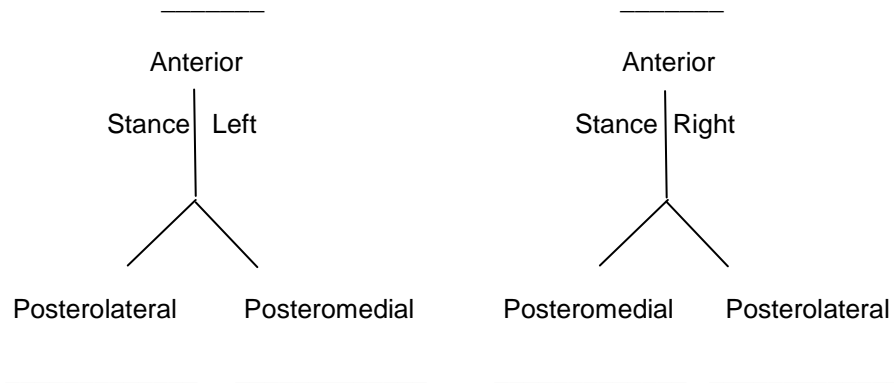
1ª avaliação – Data:



	Esquerdo			Direito		
Anterior	68,0	66,0	70,5	65,0	74,0	73,5
Posteromedial	81,5	88,0	89,0	93,0	103,0*	90,5
Posterolateral	89,0	91,0	90,5	90,5	86,0	84,5

Legenda: \*Kick

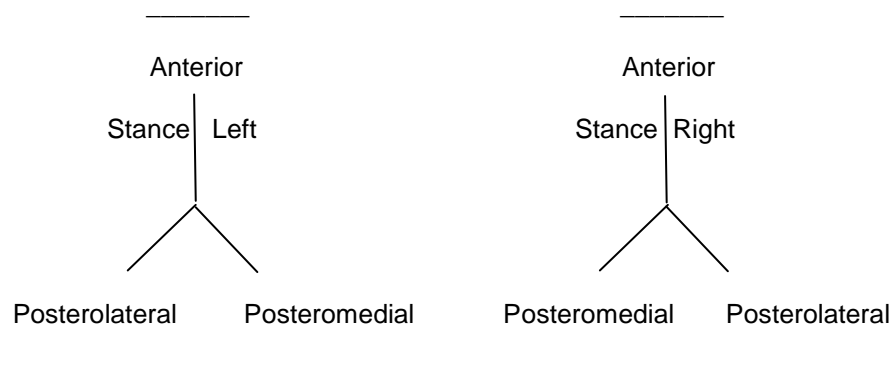
2ª avaliação – Data: 30/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	62,0	62,5	64,3	64,0	69,0	70,0
Posteromedial	88,2	87,5	92,0	88,0	89,9	89,0
Posterolateral	88,5	86,5	86,0	87,5	84,0	86,0

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

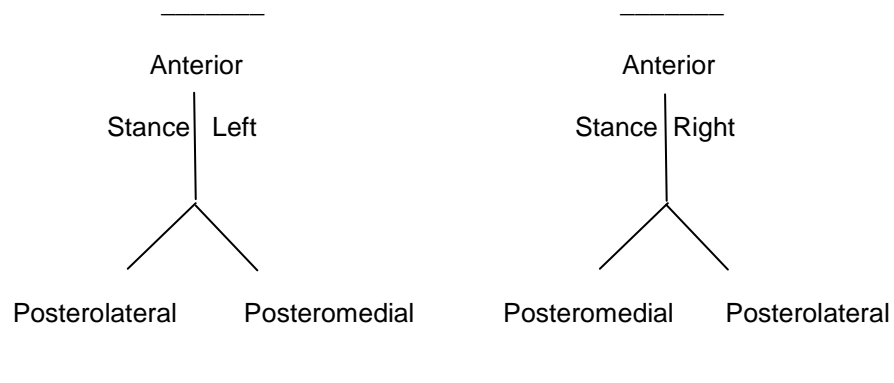
1ª avaliação – Data: 26/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	68,1	67,1**	66,2	66,0	64,1**	70,8
Posteromedial	87,3	92,2	87,8	94,3	67,4**	85,1
Posterolateral	93,2	91,0	90,6	91,3	96,4	97,1

Legenda: \*\*Near fall

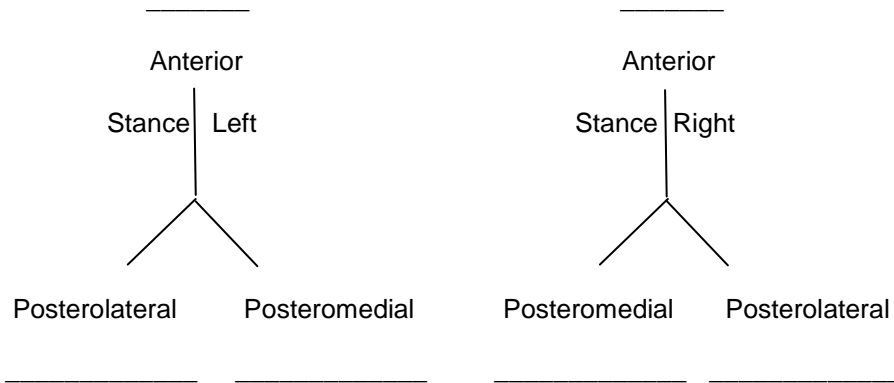
2ª avaliação – Data: 16/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	69,2	68,2	69,8	68,8	68,3	66,2
Posteromedial	94,2	96,5	99,0	92,5	96,0	97,0
Posterolateral	96,0	98,0	92,0	88,0	92,5	99,0

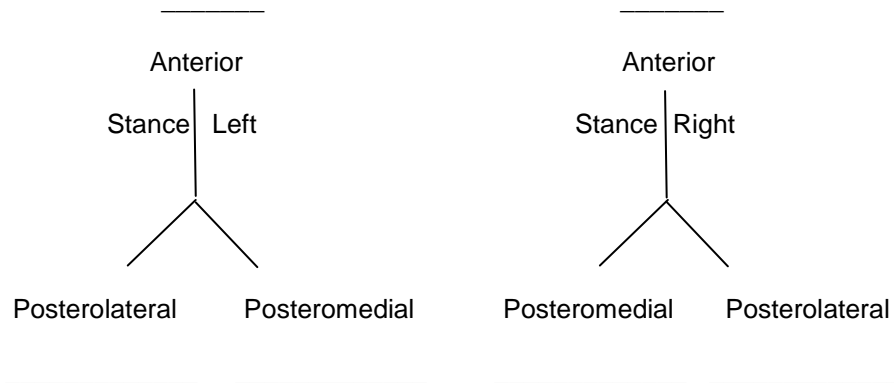
Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

1ª avaliação – Data: 15/11/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	62,5	61,0	61,2	63,0	64,5	63,0
Posteromedial	77,0	82,0	78,2	81,3	82,2	84,5
Posterolateral	85,2	92,0	90,5	88,5	97,5	98,0

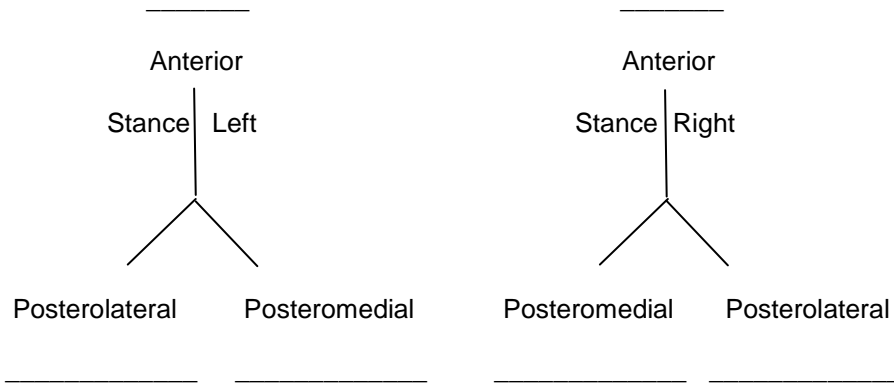
2ª avaliação – Data: 23/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	63,5	62,3	63,5	61,0	63,5	63,0
Posteromedial	91,0	97,0	93,0	89,0	95,0	96,0
Posterolateral	95,0	96,5	101,0	94,0	100,0	103,0

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

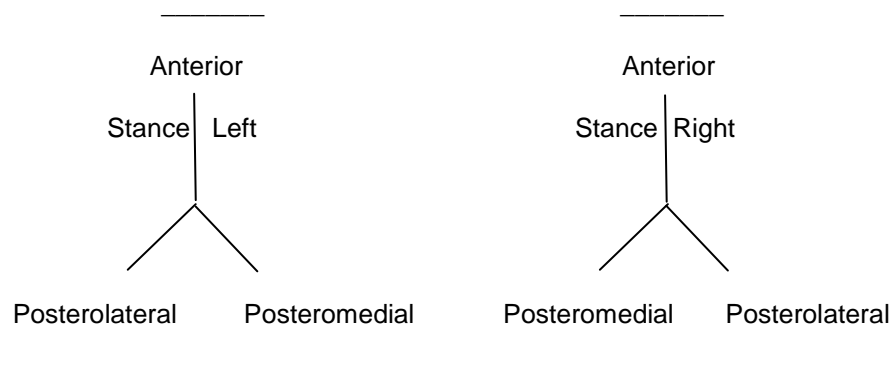
1ª avaliação – Data: 8/11/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	65,9	70,0	69,8	65,0	65,8	66,0
Posteromedial	87,5	90,5	92,5	91,2*	93,0	94,4
Posterolateral	84,0	87,4	94,0	101,0*	95,4	92,5

Legenda: \*Kick

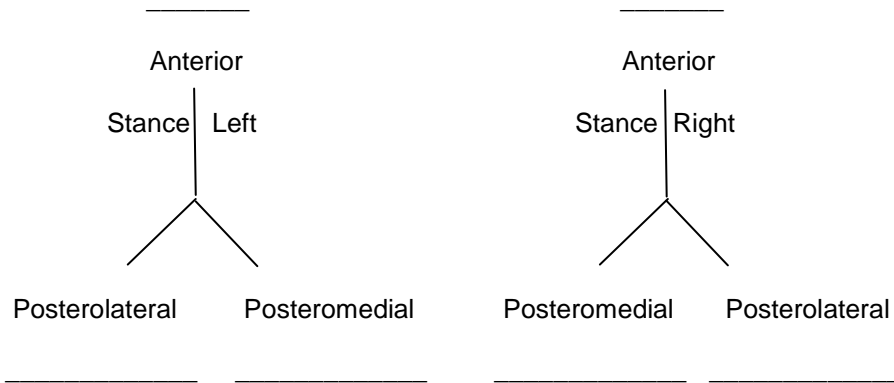
2ª avaliação – Data: 30/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	66,7	68,0	71,0	71,5	68,5	73,0
Posteromedial	92,0	97,5	97,5	96,0	96,0	97,0
Posterolateral	88,0	97,0	93,5	94,5	95,3	97,0

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

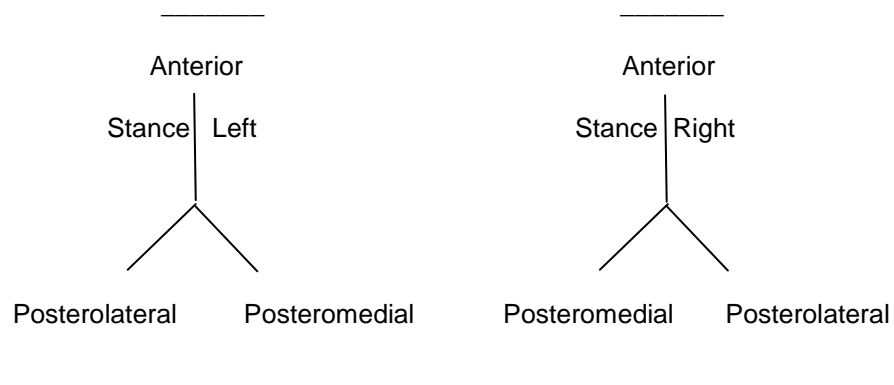
1ª avaliação – Data:15/11/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	66,7	71,5	71,9	63,5	69,8	68,7
Posteromedial	77,5	85,0	82,0	84,6	82,5	83,5
Posterolateral	90,5	78,0*	82,5	81,3	70,0	76,5

Legenda: \*Kick

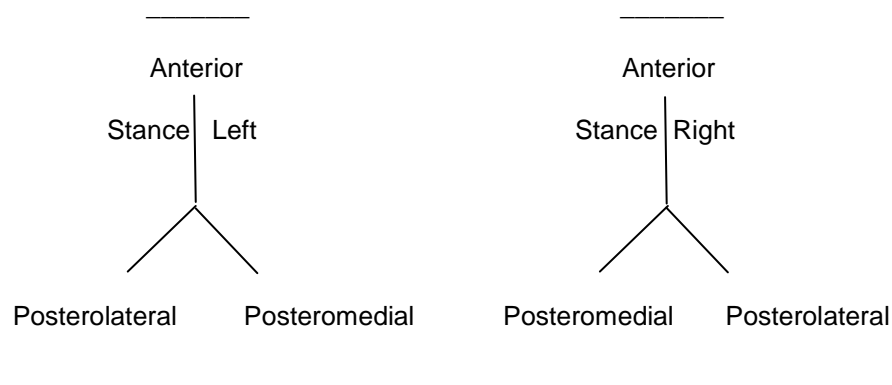
2ª avaliação – Data: 23/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	63,5	67,5	69,0	63,0	61,5	68,0
Posteromedial	83,5	82,0	81,0	80,0	85,5	87,7
Posterolateral	84,5	88,0	89,0	81,0	86,0	82,0

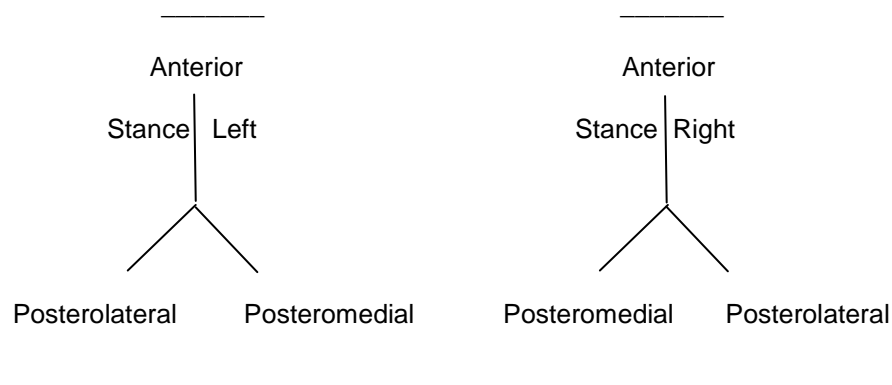
Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

1ª avaliação – Data: 8/11/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	57,2	57,2	59,6	58,9	57,4	58,5
Posteromedial	92,7	82,7	86,5	110,5	90,4	86,0*
Posterolateral	82,7	85,0	93,0	86,5*	83,5	87,5

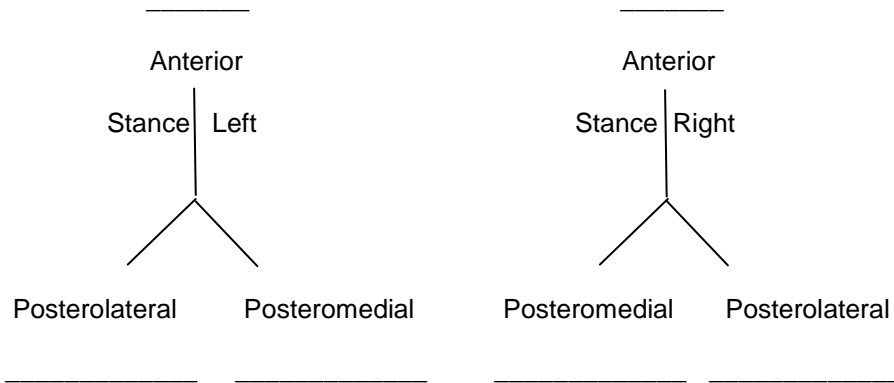
2ª avaliação – Data: 16/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	57,2	59,2	58,2	58,2	60,0	59,5
Posteromedial	92,4	92,2	96,0	86,0	89,2	92,5
Posterolateral	88,8	92,0	94,0	85,5	87,0	85,0

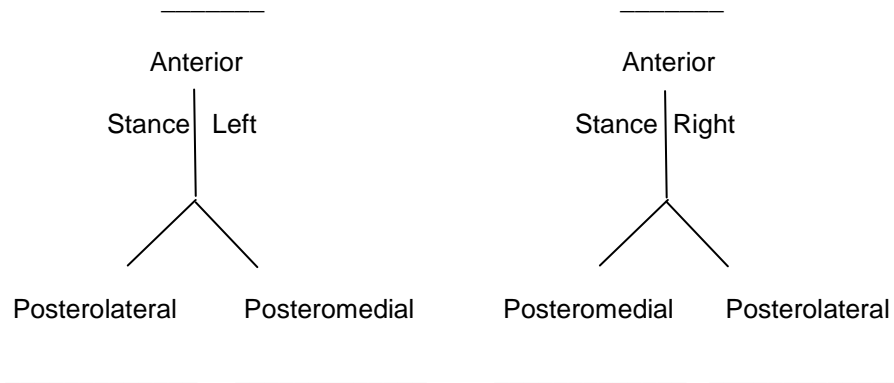
Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

1ª avaliação – Data: 26/10/2016



	Esquerdo			Direito		
Anterior	73,0	73,2	71,2	71,0	62,1	65,4
Posteromedial	91,2	93,2	95,1	92,4	82,8	84,1
Posterolateral	95,2	94,3	91,8	90,5	90,3	92,0

2ª avaliação – Data: 09/05/2017



	Esquerdo			Direito		
Anterior	69,5	71,5	69,9	67,5	68,0	72,0
Posteromedial	90,2	90,4	96,0	88,0	90,2	88,5
Posterolateral	90,0	94,0*	90,0	87,0	87,0	93,0

Legenda: \*Kick

Fonte: com base nos autores Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood e Elkins (2009)

## Apêndice F – Diário de Bordo de TDC

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada		<b>Aula nº:</b> 1	
<b>Data:</b> 14/11/2016			

### Exercícios efetuados:

#### Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre

#### Centro:

- Pequeno adagio
- Battement tendu e jeté en tournant com tour de II posição
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu com tombé
- Pas glissade en tournant e battement frappé
- Rond de jambe en l'air com pas de bourrée ballotté- NOVO
- Tour de V e petit battement- NOVO
- Grand battement

#### Allegro:

- Temp sauté
- Pas Echappé de IV posição com temp sauté e changement com deslocação
- Assemblé e doublé assemblé
- Pas jeté com pas de basque
- Pas echappé battu e pas echappé en tournant com ¼ e ½ volta- NOVO
- Sissone ouverte – NOVO

Nota: Exercícios dados pela professora titular pois nesta fase só nos foi permitido intervenções pedagógicas a nível de correções às alunas.

### Breve descrição dos acontecimentos:

Ao início estava um pouco sem saber como atuar a nível das correções mas a professora titular colocou-me à vontade para efetuar as correções pertinentes individualmente às alunas, sem atribuição de restrições quanto à minha deslocação espacial para esse efeito.

As alunas foram bastante recetivas com este método pedagógico reagindo muito bem às correções que efetuei, mostrando-se bastante empenhadas e concentradas nas mesmas.

A professora titular efetuava as correções gerais e individuais à turma e ensinava os exercícios. Nesta aula ensinou 4 exercícios novos para o teste: rond de jambe en l'air com pas de bourrée ballotté; tour de V e petit battement; pas echappé battu e pas echappé en tournant com ¼ e ½ volta; sissone ouverte.

**Aspetos negativos/Dificuldades:** 1ª experiência de uma aula de participação acompanhada nos moldes propostos e num contexto vocacional.

**Aspetos positivos/Facilidades:** Boa receção às correções que efetuei, boa integração por parte da professora titular.

**Reflexões/ observações:** Tal como combinado anteriormente com a professora titular, na fase de estágio de participação acompanhada apenas poderia efetuar correções, e apenas no decorrer dos exercícios, sendo impossível a participação acompanhada através da lecionação de exercícios devido à preparação das alunas para o teste de final de período que se irá realizar no dia 7 de Dezembro.

A grelha III é importante na continuação da caracterização geral da turma pois possibilitou avaliar alguns parâmetros no domínio técnico (postura, controlo), artístico (expressividade), físico (coordenação motora, en dehors, core, força muscular) e mental (memorização dos exercícios e aplicação das correções) importantes na avaliação da capacidade de equilíbrio a nível geral.

Com base na grelha III efetuada na 3ª observação as nossas intervenções pedagógicas desta aula basearam-se na aplicação de correções como a postura, centro do corpo, controlo e coordenação motora.

Esta 1ª aula de prática de participação acompanhada com a professora titular foi importante no processo de integração da mestranda no contexto vocacional e com as alunas.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman
<b>Ano:</b> 3º <b>Turma:</b> A	<b>Nº alunas:</b> 9 <b>Horas:</b> 8h15/9h45 <b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada	<b>Aula nº:</b> 2
<b>Data:</b> 18/11/2016	

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Rond de jambe par terre

Centro:

- Pas glissade en tournant e battement frappé
- Rond de jambe en l'air com pas de bourrée ballotté
- Tour de V e petit battement
- Grand battement
- Grand adagio

Allegro:

- Temp sauté
- Pas Echappés de IV posição com temp sauté e changement com deslocação
- Assemblé e doublé assemblé
- Pas jeté com pas de basque
- Pas echappé battu e pas echappé en tournant com ¼ e ½ volta
- Sissone ouverte
- Changement en tournant e echappé battu
- Jeté com deslocação

Pontas:

- Relevé em 1ª, 2ª e 5ª posição com deslocação
- Echappé en tournant e soutenu
- Sissonne simple en tournant
- Sissonne ouverte
- Assemblé soutenu e pas de bourrée suivi- NOVO

**Breve descrição dos acontecimentos:** Aconteceu um imprevisto com o pianista e a professora contou os exercícios da barra enquanto as alunas os executavam, só para um dos lados.

O centro decorreu dentro da normalidade em que os exercícios executados se encontram nos conteúdos acima referidos.

O allegro foi executado todo de seguida e a professora titular insistiu na correção geral de descer do salto (ponta, meia ponta, calcanhares no chão quase com as pernas esticadas e depois execução do plié elástico).

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Um pouco de falta de à vontade

**Aspetos positivos/Facilidades:** Boa receção das alunas às correções que efetuei, empenho e concentração.

**Reflexões/ observações:** Relativamente à prática partilhada senti um pouco de falta de à vontade pois o ambiente em estúdio estava um pouco tenso devido a faltarem apenas 2 semanas para o teste de TDC.

Nesta aula efetuei correções que considerei pertinentes sempre dentro das limitações, ou seja durante os exercícios para que o ritmo da aula não fosse quebrado e as alunas prestassem atenção às correções gerais da professora titular.

As minhas correções incidiram na postura e colocação dos braços.

Nesta aula de prática de participação acompanhada houve a continuação do processo de integração da mestrandia no contexto vocacional e com as alunas.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Observação		<b>Aula nº:</b> 13	
<b>Data:</b> 21/11/2016			

#### **Exercícios efetuados:**

##### Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappé
- Rond de jambe en l'air
- Petit battements
- Adagio
- Grand battement

##### Centro:

- Pequeno adagio
- Battement tendu e Jeté en tournant com tour de II posição
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu com tombé
- Pas glissade en tournant e battement frappé
- Rond de jambe en l'air com pas de bourrée ballotté

- Tour de V e petit battement
- Grand battement
- Grand adagio

Allegro:

- Temp sauté
- Pas Echappé de IV posição com temp sauté e changement com deslocação
- Assemblé e doublé assemblé
- Pas jeté com pas de basque
- Pas echappé battu e pas echappé en tournat com  $\frac{1}{4}$  e  $\frac{1}{2}$  volta
- Sissone ouverte
- Changement en tournant e echappé battu
- Jeté com deslocação

Pontas:

- Relevé em 1ª, 2ª e 5ª posição com deslocação
- Echappé en tournant e soutenu
- Sissonne simple en tournant
- Sissonne ouverte
- Assemblé soutenu e pas de bourrée suivi
- Pas glissade en tournant com  $\frac{1}{2}$  volta e pas de bourrée ballotté- NOVO

**Breve descrição dos acontecimentos:** A professora titular quis filmar a aula para posteriormente a ver e ficar com o registo musical dos exercícios, pois dia 1 de Dezembro será feriado e ela irá trabalhar com as alunas. Assim sendo e tendo de me adaptar a realidade apresentada efetuei uma aula de observação, a nível dos conteúdos programáticos, os quais estão acima mencionados.

**Reflexões/ observações:** Relativamente à observação efetuada verifiquei que as alunas se esforçaram bastante e tentavam aplicar as correções dadas pela professora titular ao longo das aulas de observação e as correções dadas pela Estagiária nas suas intervenções de participação acompanhada.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9
<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada	<b>Aula nº:</b> 3
<b>Data:</b> 21/11/2016	

### **Exercícios efetuados:**

#### Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappé
- Rond de jambe en l'air
- Petit battement
- Adagio
- Grand battement

#### Centro:

- Rond de jambe en l'air com pas de bourrée ballotté
- Grand adagio

#### Allegro:

- Temp sauté
- Pas Echappé de IV posição com temp sauté e changement com deslocação
- Assemblé e doublé assemblé
- Pas jeté com pas de basque
- Pas echappé battu e pas echappé en tournat com ¼ e ½ volta
- Sissone ouverte
- Changements en tournant e echappé battu
- Jeté com deslocação

#### Pontas

- Relevé em 1ª, 2ª e 5ª posição com deslocação
- Echappé en tournant e soutenu
- Sissonne simple en tournant
- Sissonne ouverte
- Assemblé soutenu e pas de bourrée suivi
- Pas glissade en tournant com ½ volta e pas de bourrée ballotté
- Pas jeté ao lado e pas de bourrée couru en avant -NOVO

- Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:** As alunas executaram todos os exercícios da barra que se encontram acima referidos de uma forma contínua, isto é sem paragens até ao Rond de jambe en l'air, neste exercício a professora titular insistiu bastante na musicalidade e na qualidade técnica deste conteúdo.

No centro as alunas executaram o rond de jambe en l'air em que foi dada uma continuidade às correções apresentadas na barra. Seguidamente a professora titular incidiu as correções gerais na musicalidade e qualidade do grand adagio.

O allegro foi executado todo de seguida e a professora titular continuou a insistir na correção geral de descer do salto, nesta fase da aula as alunas encontravam-se com um pouco mais de resistência cardiovascular.

Iniciou o trabalho de pontas ao centro a ensinar o Pas jeté ao lado e pas de bourée couru en avant, de seguida as alunas efetuaram, sem paragens, todos os exercícios de pontas pela ordem do teste repetindo o novo exercício.

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Por vezes não ter tempo real para poder dar continuidade a uma correção que acho pertinentes porque as alunas continuam sempre a executar os exercícios tendo de “seguir sempre no comboio de execução dos mesmos”, não podendo por vezes aplicar uma correção que leve um pouco mais de tempo.

**Aspetos positivos/Facilidades:** Continuação de uma boa receção das alunas às correções que efetuei mostrando-se empenhadas e esforçadas em efetuá-las.

**Reflexões/ observações:** Nesta aula efetuei correções que considerei pertinentes sempre dentro das limitações anteriormente apresentadas.

As minhas correções incidiram na postura, colocação dos braços, uso do endehors, centro do corpo, correta colocação das ancas nos retirés e en dehors e estabilidade da perna suporte no adagio. Estas correções efetuadas introduzem a minha temática embora não possa dar exercícios introdutórios da mesma mas incidem sobre os meus objetivos gerais e específicos.

Nesta aula de prática de participação acompanhada houve a continuação do processo de integração da mestranda no contexto vocacional e com as alunas.

## Diário de bordo

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada	<b>Aula nº:</b> 4		
<b>Data:</b> 28/11/2016			

### Exercícios efetuados:

#### Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappé
- Rond de jambe en l'air
- Petit battements
- Adagio
- Grand battement

#### Centro:

- Pequeno adagio
- Battement tendu e Jeté en tournant com tour de II posição
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu com tombé
- Pas glissade en tournant e battement frappé
- Rond de jambe en l'air com pas de bourrée ballotté
- Tour de V e petit battement
- Grand battement
- Grand adagio

#### Allegro:

- Temp sauté
- Pas Echappé de IV posição com temp sauté e changement com deslocação
- Assemblé e doublé assemblé
- Pas jeté com pas de basque
- Pas echappé battu e pas echappé en tournat com ¼ e ½ volta
- Sissone ouverte
- Changements en tournant e echappé battu
- Jeté com deslocação

### Pontas:

- Relevé em 1ª, 2ª e 5ª posição com deslocação
- Echappé en tournant e soutenu
- Sissonne simple en tournant
- Sissonne ouverte
- Assemblé soutenu e pas de bourrée suivi
- Pas glissade en tournant com ½ volta e pas de bourrée ballotté
- Pas jeté ao lado e pas de bourrée couru en avant
- Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:** A aula decorreu sem paragens e as alunas executaram todos os exercícios que irão ser efetuados no teste de TDC, com divisões por grupos em alguns exercícios do centro. Este fato deveu-se à professora titular querer confirmar a duração total da aula de teste pois este será de apenas 1h00, (30 minutos a menos que aula habitual). As alunas reagiram mais ou menos à proposta de aula da professora esforçando-se mas nem sempre aplicavam as correções das aulas anteriores.

Nas pontas, no Sissonne ouverte e no Assemblé soutenu e pas de bourrée suivi enganaram-se e baralharam os exercícios, estando algumas a fazer um exercício e outras o outro.

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Tal como referido na aula anterior, a limitação do tempo real de correção ser apenas durante o exercício e as alunas continuam sempre a executar os exercícios tendo de “seguir sempre no comboio de execução dos mesmos”.

As alunas nem sempre aplicavam posteriormente as correções apenas tentavam fazê-lo no momento. Ambiente um pouco mais tenso devido à aproximação do teste.

**Aspetos positivos/Facilidades:** Continuação de uma boa receção das alunas às correções que efetuei mostrando-se empenhadas e esforçadas em fazê-las.

**Reflexões/ observações:** Nesta aula efetuei correções que considerei pertinentes sempre dentro das limitações anteriormente apresentadas.

As minhas correções continuaram a incidir na postura, colocação dos braços, uso do endehors, centro do corpo, correta colocação das ancas nos retirés e en dehors e estabilidade da perna suporte aquando de um só apoio. Estas correções efetuadas são pertinentes para a temática e têm como objetivos gerais e específicos o reforço do equilíbrio.

## Diário de bordo

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada		<b>Aula nº:</b> 12 de observação	
<b>Data:</b> 2/12/2016			

### Exercícios efetuados:

#### Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappé
- Rond de jambe en l'air
- Petit battement
- Adagio
- Grand battement

#### Centro:

- Pequeno adagio
- Battement tendu e Jeté en tournant com tour de II posição
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu com tombé
- Pas glissade en tournant e battement frappé
- Rond de jambe en l'air com pas de bourrée ballotté
- Tour de V e petit battement
- Grand battement
- Grand adagio

#### Allegro:

- Temp sauté
- Pas Echappé de IV posição com temp sauté e changement com deslocação
- Assemblé e doublé assemblé
- Pas jeté com pas de basque
- Pas echappé battu e pas echappé en tournat com ¼ e ½ volta
- Sissone ouverte
- Changement en tournant e echappé battu
- Jeté com deslocação

Pontas:

- Relevé em 1ª, 2ª e 5ª posição com deslocação
- Echappé en tournant e soutenu
- Sissonne simple en tournant
- Sissonne ouverte
- Assemblé soutenu e pas de bourrée suivi
- Pas glissade en tournant com ½ volta e pas de bourrée ballotté
- Pas jeté ao lado e pas de bourrée couru en avant
- Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:** A aula decorreu sem paragens e as alunas executaram todos os exercícios que irão ser efetuados no teste de TDC, com as respetivas ocupações espaciais das alunas no estúdio, ou seja, a sua entrada para a colocação na barra, no centro e divisões por grupos em alguns exercícios da seção de allegro. Depois das alunas terem efetuado todos os exercícios do teste repetiram seção das pontas pois algumas não sabiam os exercícios.

**Reflexões/ observações:** Uma vez que se aproxima a data do teste das alunas efetuei aula de observação, a nível dos conteúdos programáticos, os quais estão acima mencionados, como tinha sido anteriormente combinado com a professora titular.

Efetuei registo audiovisual desta aula.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada		<b>Aula nº:</b> 13 de observação	
<b>Data:</b> 5/12/2016			

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappé
- Rond de jambe en l'air

- Petit battement
- Adagio
- Grand battement

Centro:

- Pequeno adagio
- Battement tendu e Jeté en tournant com tour de II posição
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu com tombé
- Pas glissade en tournant e battement frappé
- Rond de jambe en l'air com pas de bourrée ballotté
- Tour de V e petit battement
- Grand battement
- Grand adagio

Allegro:

- Temp sauté
- Pas Echappé de IV posição com temp sauté e changement com deslocação
- Assemblé e doublé assemblé
- Pas jeté com pas de basque
- Pas echappé battu e pas echappé en tournat com  $\frac{1}{4}$  e  $\frac{1}{2}$  volta
- Sissone ouverte
- Changement en tournant e echappé battu
- Jeté com deslocação

Pontas:

- Relevé em 1ª, 2ª e 5ª posição com deslocação
- Echappé en tournant e soutenu
- Sissonne simple en tournant
- Sissonne ouverte
- Assemblé soutenu e pas de bourrée suivi
- Pas glissade en tournant com  $\frac{1}{2}$  volta e pas de bourrée ballotté
- Pas jeté ao lado e pas de bourrée couru en avant
- Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:** Tal como na aula anterior as alunas executaram todos os exercícios que irão ser efetuados no teste de TDC, sem haver paragens e com as respetivas ocupações espaciais das alunas no estúdio. A professora titular efetuou correções no decorrer da aula e quando chegou a seção das pontas as alunas estavam um pouco menos concentradas, à semelhança da aula de sexta-feira, assim sendo tiveram de repetir novamente essa seção, incidindo as correções a nível da musicalidade dos exercícios. A duração desta aula foram os 90 minutos embora a aula do teste tenha sido efetuada em 60 min.

**Reflexões/ observações:** Tal como tinha sido anteriormente combinado com a professora titular efetuei aula de observação. Continuei a observar os conteúdos programáticos, os quais estão acima mencionados.

Efetuei videogravação desta aula.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h45/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada		<b>Aula nº:</b> 14 de observação	
<b>Data:</b> 7/12/2016			

**Breve descrição dos acontecimentos:** Teste TDC. As alunas e a professora chegaram as 8h e tiveram a fazer aquecimento As alunas efetuaram todos os exercícios propostos pela professora titular para o teste. A duração foi de 60 min.O júri era composto por 3 elementos: Caroline Chapman, Etelvina e Luísa Vendrell (em substituição do diretor Pedro Carneiro que não pode comparecer).

**Reflexões/ observações:** O procedimento do teste foi realizado com normalidade.

As alunas encontravam-se com uma boa apresentação, concentradas e esforçaram-se ao máximo.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Lecionação autónoma		<b>Aula nº:</b> 1	
<b>Data:</b> 12/12/2016			

#### **Exercícios lecionados:**

##### Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement tendu jeté
- Rond de jambe par terre
- Preparação para pirouette de 5ª posição de pirouette de 2ª posição

- Grand Battement
- Exercício de alongamentos

Allegro:

- Temp sauté
- Echappé sauté, temp sauté com deslocação e changement de pied

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** 1ª experiência de uma aula de lecionação num contexto vocacional. Alguma dificuldade por parte de algumas alunas em memorizarem logo os exercícios, com base nas aulas de observação achei que iriam decorá-los um pouco mais rápido, fator este que influenciou a dinâmica da aula. O grau de dificuldade dos exercícios propostos foi de acordo com o que tinha observado nas aulas planeadas para esse efeito. Não consegui lecionar os exercícios do centro anteriormente previstos, tentei adaptar o melhor possível à realidade do momento.

**Aspetos positivos/Facilidades:** Alunas bastante desempenhadas, concentradas, boa receção às correções que efetuei. Aula ser acompanhada com pianista.

**Reflexões/ observações:** 1ª experiência de lecionação de TDC em contexto vocacional. Aula com dinâmica lenta, dos exercícios planeados na estrutura do bloco de aulas a lecionar no 1º período, que se encontra no Apêndice I, tinha planeado para esta aula abordar alguns exercícios do centro nomeadamente as pirouettes, de acordo com a minha temática mas apenas foram efetuados os exercícios acima referidos

A gestão do tempo da aula e a sua estrutura da aula prática não foi muito eficaz, na próxima aula de lecionação autónoma tentarei estar atenta a esta questão tentando equilibrá-las.

Optei por fazer um exercício de alongamento no final da barra, perna na barra, que não estava planeado, este não tinha a ver com a minha temática mas as alunas estavam a precisar. Decidi ainda fazer 2 exercícios de allegro para as alunas saírem da aula mais alegres e bem-dispostas.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9
<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Lecionação autónoma	<b>Aula nº:</b> 2
<b>Data:</b> 13/12/2016	

### **Exercícios efetuados:**

#### Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement tendu jeté
- Rond de jambe par terre
- Preparação para pirouette de 5ª posição de pirouette de 2ª posição
- Grand Battement
- Exercício de alongamentos

#### Centro:

- Battement tendu, battement tendu jeté com pirouette da 2ª posição - NOVO
- Rond de jambe par terre - NOVO
- Pirouette de 5ª posição e de 2ª posição - NOVO
- Grand battement -NOVO

#### Allegro:

- Temp sauté
- Echappé sauté, temp sauté com deslocação e changement de pied

#### Reverence

### **Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Senti que algumas alunas estavam atentas à professora titular, que lhes fazia correções gestuais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** As alunas lembravam-se da maior parte dos exercícios lecionados na aula anterior e continuaram bastante desempenhadas, concentradas e com uma boa receção às correções efetuadas. Aula acompanhada com pianista.

**Reflexões/ observações:** Esta 2ª experiência de lecionação de aula de TDC em contexto vocacional correu melhor. Aula um pouco mais dinâmica, embora tivesse que executar uma marcação dos exercícios efetuados na aula anterior.

Tendo por base a reflexão da aula anterior a gestão do tempo da aula e a distribuição dos exercícios forma mais equilibradas (relação nº exercícios barra/centro que as alunas efetuaram), tentarei efetuar o mesmo procedimento na aula seguinte.

No centro lecionei de novo: battement tendu, battement tendu jeté com pirouette da 2ª posição; rond de jambe par terre; pirouette de 5ª posição e de 2ª posição e grand battement.

Efetuei correções de acordo com os objetivos específicos da minha temática o reforço do equilíbrio incidindo na estabilidade da meia ponta através do fortalecimento muscular, desenvolvimento da pirouette, uso da meia ponta nas várias fases da aula (barra e centro), aperfeiçoamento do equilíbrio das grandes poses e todos os aspetos técnicos relevantes para esse efeito.

Não tendo haver diretamente com a minha temática tentei apelar um pouco ao sentido artístico para que a aula não se focasse somente nos aspetos técnicos lembrando o uso da respiração, factor este que influência também a execução da pirouette.

As estratégias aplicadas irão ser um processo a desenvolver também nas aulas de lecionação seguintes.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman / José Luís Vieira		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A+B de rapazes	<b>Nº alunas:</b> 20	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase de estágio:</b> Lecionação autónoma	<b>Aula nº:</b> 3		
<b>Data:</b> 14/12/2016			

#### **Exercícios efetuados:**

##### Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement tendu jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement frappe -NOVO
- Preparação para pirouette de 5ª posição de pirouette de 2ª posição
- Adagio- NOVO
- Grand Battement
- Exercício de alongamentos

##### Centro:

- Port de bras/ pequeno adagio -NOVO
- Battement tendu, battement tendu jeté com pirouette da 2ª posição
- Rond de jambe par terre
- Pirouette de 5ª posição e de 2ª posição

##### Allegro:

- Temp sauté
- Echappé sauté, temp sauté com deslocação e changement de pied

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:** Surgiu um imprevisto e o professor titular dos alunos do 3º ano das turmas A e B, turma dos rapazes em TDC, não conseguiu dar aula, desta forma estes juntaram-se às raparigas. A pianista foi também a da turma dos rapazes.

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Muitos alunos e pouco espaço na barra. Introdução de apenas 3 novos exercícios da estrutura de aula planificada.

**Aspetos positivos/Facilidades:** Turma de TDC composta por rapazes e raparigas. Oportunidade de trabalhar com uma outra pianista.

**Reflexões/ observações:** Apesar de ter sido algo não previsto foi uma experiência muito interessante, positiva e enriquecedora poder dar uma aula de TDC a 20 alunos, dos quais 11 eram rapazes.

Tentei gerir a aula da melhor forma tentando aplicar correções com base nos objetivos específicos e a todos os alunos. Em alguns exercícios do centro separei os alunos em dois grupos de maneira a terem mais espaço e a poder ter uma melhor visão de todos.

Foi muito interessante poder observar que as alunas nesta aula estavam mais “empolgadas” devido à presença dos rapazes, fator este que se notava pois tentavam estar sempre muito alongadas e esforçadas. No exercício de pirouette de 5ª posição e de 2ª posição os rapazes mostraram mais do que uma pirouette como forma de “exibição” para as raparigas.

Leccionei de novo: battement frappé, adagio, port de bras/ pequeno adagio.

A próxima aula de leção autónoma será a última deste bloco de aulas, desta forma tentarei executar os restantes exercícios planificados.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase de estágio:</b> Lecionação autónoma		<b>Aula nº:</b> 4	
<b>Data:</b> 15/12/2016			

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Plié

- Battement tendu
- Battement tendu jeté
- Battement fondu - NOVO
- Battement frappe
- Rond de jambe en l'air- NOVO
- Preparação para pirouette de 5ª posição de pirouette de 2ª posição
- Adagio
- Grand Battement
- Exercício de alongamentos

Centro:

- Port de bras/ pequeno adagio
- Battement tendu, battement tendu jeté com pirouette da 2ª posição
- Battement fondu -NOVO
- Battement frappé –NOVO
- Rond de jambe en l'air -NOVO
- Pirouette de 5ª posição e de 2ª posição

Allegro:

- Temp sauté
- Pas de jetés e pas de bourré
- Pas courru e forma cénica de sissone I arabesque -NOVO

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Senti que algumas alunas estavam atentas à professora titular, que lhes fazia correções gestuais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** As alunas lembravam-se da maior parte dos exercícios lecionados na aula anterior e continuaram bastante desempenhadas, concentradas e com uma boa receção às correções efetuadas. Aula acompanhada com pianista.

**Reflexões/ observações:** Neste bloco de aulas penso que atingi os objetivos específicos propostos da minha temática de uma forma positiva, foram alcançadas algumas melhorias a nível da estabilidade da meia ponta embora tenha que ser um processo a desenvolver continuamente no bloco seguinte de aulas a lecionar e na relação com a preparação física.

De acordo com a minha reflexão, é necessário continuar a aplicar o plano de treino com intervenções contínuas em preparação física de modo a continuar a aperfeiçoar a capacidade de equilíbrio, desenvolver a estabilidade da meia ponta, o uso do spot nas pirouettes, o fortalecimento muscular, o “core”.

Nesta aula efetuei ligações verbais (usar os abdominais como em PF para o centro do corpo estar forte, o eixo no retiré bem em cima da perna suporte como em PF na plataforma, meia ponta bem alta

e os dedos dos pés todos espalhados no chão mostrando bem o endehors, ancas bem quadradas com em PF) com a aplicação do circuito do treino do equilíbrio, executado ontem pela primeira vez em PF. As alunas tentaram aplicar essas ligações e observei que o retiré de algumas alunas estava mais consciente melhorando o equilíbrio nessa posição estática, este é processo requer tempo e com apenas uma aula não houve tempo para grandes melhorias, embora se tenha notado em algumas alunas. Os equilíbrios necessitam continuar a ser trabalhados e o circuito a ser aplicado em PF.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada	<b>Aula nº:</b> 5		
<b>Data:</b> 6/1/2017			

#### **Exercícios efetuados:**

##### Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Rond de jambe en l'air
- Grand battement

##### Centro:

- Adágio

##### Allegro:

- Changement
- Preparação para entrechat royale
- Sissone tombé

##### Pontas:

- Exercício de aquecimento na barra
- Relevés
- Sussus para pequena pose

##### Reverence

#### **Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Efetuar apenas correções individuais e não poder efetuar também correções gerais. Como já tinha mencionado às vezes não ter tempo para poder aplicar uma correção individual que leve um pouco mais de tempo.

**Aspetos positivos/Facilidades:** As alunas apresentam uma boa receptividade às correções que efetuei mostrando-se empenhadas em realizá-las.

**Reflexões/ observações:** Nesta aula efetuei correções que considere pertinentes sempre dentro das limitações anteriormente apresentadas.

As correções efetuadas vão ao encontro da minha temática assim incidiram na postura, colocação dos braços, uso do endehors, centro do corpo, correta colocação das ancas nos retirés e en dehors e estabilidade da perna suporte no adagio.

#### **Breve descrição dos exercícios efetuados:**

##### **Barra:**

- **Plié** → plié, 2 grands pliés com port de bras, rise. Exercício efetuado na 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição;
- **Battement tendu** → 2 battements tendus o último termina em plié, executando en coix, 4 battements tendus á la seconde, 2 soutenus en tounant com ½ volta em cou-de-pied, repete tudo em reverso;
- **Battement jeté** → 3 battements jetés e espera 1 tempo, repete tudo, executa en croix;
- **Rond de jambe par terre** → preparação: demi-assemblé soutenu. 3 ronds de jambe, espera, 1 rond de jambe a 45º graus em plié, repete tudo mas com rond de jambe en l'air á ½ ponta, executa tudo novamente. Demi-detourné, 3º port de bras com plié na perna suporte e equilíbrio em arabesque;
- **Battement fondu** → battements fondu á ½ ponta para pequena pose effacé en avant, plié, rond de jambe para écarté, repete, 2 battements fondus à la seconde en face , 4 battements frappés ao lado e fica. Repete em reverso. Equilíbrio em attitude derrière en croisé;
- **Rond de jambe en l'air** → preparação: temp relevé. 3 ronds de jambe en l'air na ½ ponta, 1 rond de jambe en l'air com plié. Repete novamente e repete tudo em reverso. Equilíbrio em attitude derrière en croisé;
- **Grand battement** → 3 grands battements passé par terre terminando atrás, repete em reverso, 4 grands battements ao lado, ½ volta em retiré e repete tudo para o outro lado;

##### **Centro:**

- **Pequeno adágio** → grand plié com port de bras, battement développé devant com relevé à ½ ponta, repete derrière e à la seconde, grand rond de jambe, 5º port de bras;

##### **Allegro:**

- **Changement** → 16 changements;
- **Preparação para entrechat royal** → 4 saltos preparatórios para o entrechat royal (salta, abre, bate e não troca) e 1 changement, repete com a outra perna a frente;

- **Sissone tombé** → 2 temps liés para a frente en croisé, 3 sissones tombés, 1 changement a trocar de direção. Repete com a outra perna;

**Pontas:**

- **Exercício de aquecimento na barra** → pés em paralelo. Degagé em frente, cruza a perna com a outra, plié e força a ponta, degagé e fecha, repete com a outra perna, repete tudo. rise, plié e estica (x2);

- **Relevés** → 3 relevés em 5ª posição em croisé, echappé ao lado en face. Repete tudo com a outra perna à frente;

- **Sussus para pequena pose** → 4 sus-sous para pequena pose croisé viajando para a frente, 1 echappé com plié, 2 echappés com ¼ de volta, repete tudo em reverso;

**Reverence**

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017			
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman e Luísa Venderell			
<b>Ano:</b> 3º	<b>Turma:</b> A+B (raparigas)	<b>Nº alunas:</b> 15	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada		<b>Aula nº:</b> 15 de observação		
<b>Data:</b> 9/1/2017				

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battements frappé
- Rond de jambe en l'air
- Petit battement
- Adagio
- Exercício preparatório de pirouette
- Grand battement

Centro:

- Grand temp lié
- Exercício preparatório de pirouette
- Pirouettes

Allegro:

- Sauté

- Assemblé e glissades
- Assemblé

### Reverence

#### **Breve descrição dos acontecimentos:**

Tal como previsto no plano de atividades da EDCN, esta semana e a próxima as alunas do 3º A e B encontram-se a realizar um seminário do 3º ano do método Vaganova dado pela professora russa Alla. Assim sendo irei efetuar aulas de observação do método, a nível dos conteúdos programáticos e correções técnicas efetuadas pela professora. Não sendo possível um registo audiovisual irei fazer uma breve descrição dos exercícios efetuados.

**Reflexões/ observações:** A observação efetuada foi muito interessante e enriquecedora a nível profissional pois pude consolidar alguns dos conteúdos programáticos do 3º ano do método de vaganova e usufruir da transmissão de conhecimentos técnicos por parte desta professora, o que serve para a construção futura do meu bloco de aulas.

#### **Breve descrição dos exercícios efetuados:**

##### Barra:

- **Exercício de aquecimento** → degagés ao lado com transferências de peso de frente para a barra;
- **Plié** → 2 demi-plies com braços em 1ª e 2ª posição, rise, grand plié com port de bras, rise. Executa em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição. 3º port de bras, rise com braços em 5ª posição e equilíbrio;
- **Battement tendu** → 1 battement tendu en avant en face terminando em demi-plié, 2 battements tendus en avant, repete en face, repete efface devant em grand pose, repete ecarté, repete tudo em reverso;
- **Battement jeté** → 2 battements jetés (e1e2), 3 battements jetés (e3e4). Executa á frente, atrás, ao lado, effacé devant com 1º port de bras. Repete tudo;
- **Rond de jambe par terre** → preparação: demi-assemblé soutenu. 2 ronds de jambe par terre en dehors (1,2), 3 ronds de jambe par terre en dehors (3e4), repete com rond de jambe en dedans, rond de jambe com plié com braços, rond de jambe com rise com braços, repete em reverso, 4ª posição alongé e 3º port de bras, repete o 3º port de bras em rise;
- **Battement fondu** → battement fondu á frente a 45º graus á ½ ponta com braço (2t), tombé en avant 3, relevé 4, repete atrás, 2 battements fondu simples ao lado, 1 battement fondu duplo ao lado, coupé relevé;
- **Battement frappé** → preparação: rise e perna abre ao lado. 2 battements frappés ao lado em ½ ponta (2t), 3 battements frappés ao lado em ½ ponta (e3e4), repete tudo, tombé, coupé e abre a perna ao lado (x2), tombé coupé en tournant;
- **Rond de jambe en l'air** → 2 ronds de jambe en l'air en dehors á ½ ponta (2t), 3 ronds de jambe en l'air en dehors á ½ ponta (e3e4), repete tudo, tombé, coupé e abre a perna ao lado (x2), repete tudo com ronds de jambes en dedans, equilíbrio com a perna á la seconde;

- **Petit battement** → 16 petits battements á ½ ponta, repete, equilíbrio em arabesque a 45º graus;
- **Adagio** → Rond de jambe en dehors por battement developpé á ½ ponta com braço (8t), soutenu developpé com perna da frente e sobe á ½ ponta, soutenu par terre, detourné;
- **Exercício preparatório de pirouette** → plié, retiré, espera, repete com pirouette en dehors, repete tudo em reverso;
- **Grand battement** → 2 grands battements à frente (2 t), 1 grand battement por developpé à ½ ponta, repete ao lado e atrás, retiré à ½ ponta com perna da barra, repete tudo em reverso;

**Centro:**

- **Grand temp lié** → 1 grand temp lié en avant (4t), 1 grand temp lié à la seconde, 1 grand temp lié devant, ), 1 grand temp lié à la seconde;
- **Exercício preparatório de pirouette** → 3 battements tendus en face, 1 battement tendu terminando no plié, retiré, fica, fecha, repete para o outro lado, repete com pirouette en dehors;
- **Pirouettes** → preparação: plié. Retiré (e1), espera (2,3), plié (4), pirouette (5), equilíbrio (6,7), plié (8), repete com a outra perna;

**Allegro:**

- **Sauté** → 16 sautés em 1ª posição
- **Assemblé e glissades** → 2 assemblés, glissade, assemblé
- **Assemblé** → 8 assemblés

**Reverence**

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman e Luísa Venderell		
<b>Ano:</b> 3º	<b>Turma:</b> A+B (raparigas)	<b>Nº alunas:</b> 16	<b>Horas:</b> 8h15/9h45
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada			<b>Aula nº:</b> 16 de observação
<b>Data:</b> 10/1/2017			

**Exercícios efetuados:**

**Barra:**

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battements frappé
- Rond de jambe en l'air

- Petit battement
- Grand rond de jambe
- Grand battement

Centro:

- Grand temp lié
- Battement tendu en tournant
- Pirouettes

Allegro:

- Sauté em 1ª posição
- Sauté em 5ª posição
- Assemblé
- Sissone

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

**Reflexões/ observações**

2ª aula do seminário do 3º ano do método Vaganova dado pela professora russa Alla. Nesta aula efetuei a continuação da observação do método, a nível dos conteúdos programáticos e correções técnicas efetuadas pela professora com o objetivo de aprofundar os conhecimentos acerca do mesmo e na construção futura do meu bloco de aulas do 2º período.

Não sendo possível um registo audiovisual irei fazer uma breve descrição dos exercícios efetuados, à semelhança da aula anterior.

**Breve descrição dos exercícios efetuados:**

Barra:

- **Exercício de aquecimento** → exercício de frente para a barra. Degagé frente, pé flex, estica, plié, repete atrás e ao lado, degagé posa o calcanhar em 2ª posição estica e alonga; 8 battement tendu relevé duplo ao lado, repete tudo para o outro lado;
- **Plié** → 2 degagé ao lado com transferência de peso, rise, grand plié com port de bras, rise. Repete em 2ª, 4ª e 5ª posição.
- **Battement tendu** → 3 battement tendu en avant para grande pose effacé, repete em ecarté, repete em croisé, 2 battement tend relevé duplo ao lado, repete tudo em reverso;
- **Battement jeté** → 2 battements jetés en avant para grand pose effacé(e1e2), 2 battements piqués (e3e4), repete ecarté, repete effacé derrière, 3 battements jetés en face fechando em 1ª e 5ª posição (2x), repete tudo em reverso;
- **Rond de jambe par terre** → preparação: demi-assemblé soutenu. 2 ronds de jambe par terre en dehors (1,2), 2 ronds de jambe par terre en dehors (3e4), repete 2 ronds de jambe en dehors, 3 ronds de jambe en dehors com rond de jambe en dedans, repete em reverso, rond de jambe en dedans a

45º graus com plié e com braços, repete en dehors, port de bras com degagé á frente em plié transfere o peso para degagé derrière e cambré;

- **Battement fondu** → battement fondu à frente a 45º graus à ½ ponta com braço (2t), battement fondu duplo à frente a 45º graus à ½ ponta com braço (2t), plié perna suporte (5), demi- rond de jambe á la seconde (6), tombé (7), coupé relevé(8), repete em reverso, repete ao lado com soutenu (2x),repete tudo em reverso;

- **Battement frappé** → preparação: relevé. 2 battements frappés ao lado em ½ ponta (2t), 3 battements frappés ao lado em ½ ponta (e3e4), repete tudo, flic flac en dehors en tournant, 3 battements frappés ao lado em ½ ponta, tombé, coupé e abre a perna ao lado (x2), repete tudo em reverso;

- **Rond de jambe en l'air** → preparação: temp relevé. 2 ronds de jambe en l'air en dehors à ½ ponta (2t), 3 ronds de jambe en l'air en dehors à ½ ponta (e3e4), 1 rond de jambe a terminar em pequena pose en avant em plié, rise, detourné, repete tudo para o outro lado, repete tudo em reverso;

- **Petit battement** → 2 petits battements à ½ ponta com acento à frente (e1e2), 6 petits battements à ½ ponta com acento à frente (e1,2,3), repete 2 petits battements à ½ ponta com acento à frente, pequena pose em plié, demi-detourné, repete tudo para o outro lado, repete em reverso;

- **Grand rond de jambe** → Rond de jambe en dehors en face por battement developpé á ½ ponta com braço (8t), passé, grande pose para effacé devant, rond de jambe para écarté, repete em reverso;

- **Grand battement** → Preparação: degagé atrás. 4 grands battements jeté passé par terre terminando atrás(2 t), repete terminando em degagé devant, 4 grands battements ao lado, 2 grands battements por developpé à ½ ponta;

- **Grand battement** → 1 grand battement á frente por developpé à ½ ponta; repete ao lado e atrás, petit developpé perna abre ao lado, demi-detourné, repete tudo para o outro lado;

### Centro:

- **Grand temp lié** → 1 grand temp lié en avant (4t), 1 grand temp lié à la seconde, 1 grand temp lié devant, 1 grand temp lié à la seconde.

- **Grand temp lié** → 1 grand temp lié en arrière (4t), 1 grand temp lié à la seconde, 1 grand temp lié en arrière, 1 grand temp lié à la seconde.

- **Battement tendu en tournant** → 3 battements tendus en avant para pequena pose croisé, plié, repete atrás, 6 battements tendus en tournant com 1/8 de volta, 1 battement tendu en tournant com ¼ de volta;

- **Pirouette en dehors**→ Plié (1), retiré (2), espera (3), desce (4), repete com pirouette, repete com a outra perna;

- **Pirouette en dedans**→ o exercício é o mesmo das pirouettes anteriores mas en dedans

### Allegro:

- **Sauté** → 4 sautés em 1ª posição avançar, repete a recuar , a viajar para o lado direito e para o lado esquerdo;

- **Sauté** → 4 sautés em 5ª posição en croisé a avançar, repete a recuar, repete a viajar para o lado direito, 2 changements, detourné, repete para o outro lado;

- **Assemblé** → 2 assemblés en dehors, 1 double assemblé, repete para o outro lado. Repete en dedans;

- **Sissone** → sissone ouverte à la seconde, assemblé (x3), sissone fermé para a frente em arabesque

**Reverence**

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman e Luísa Venderell
<b>Ano:</b> 3º <b>Turma:</b> A+B (raparigas)	<b>Nº alunas:</b> 16 <b>Horas:</b> 8h15/9h45 <b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada	<b>Aula nº:</b> 17 de observação
<b>Data:</b> 11/1/2017	

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battements frappé
- Rond de jambe en l'air
- Petit battement
- Grand soutenu
- Grand battement

Centro:

- Grand temp lié
- Pirouettes

Allegro:

- Pas echappé battu de 2ª posição
- Temp lié sauté

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

**Reflexões/ observações**

3ª aula do seminário do 3º ano do método Vaganova dado pela professora russa Alla. Nesta aula efetuei a continuação da observação do método, a nível dos conteúdos programáticos e correções

técnicas efetuadas pela professora com o objetivo de aprofundar os conhecimentos acerca do mesmo e contribuir para a construção das minhas aulas do 2ª período.

Não sendo possível um registo audiovisual irei fazer uma breve descrição dos exercícios efetuados, á semelhança da aula anterior.

### **Breve descrição dos exercícios efetuados:**

#### **Barra:**

- **Exercício de aquecimento** → frente para a barra. degagé à frente, fecha em plié, degagé à frente em plié, fecha em plié, rise, repete ao lado e atrás, repete tudo para o outro lado;
- **Plié** → demi-plié com braços em 1ª e 2ª posição, rise, grand plié com port de bras, rise. Executa em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição.
- **Battement tendu** → 1 battement tendu en avant en face terminando em demi-plié, degagé em plié, fecha em plié na 5ª posição, 2 battements tendus, degagé à frente com transferência de peso para degagé atrás, repete ao lado, repete em reverso, detourné e repete tudo para o outro lado.
- **Battement jeté** → 2 battements jetés frente (e1e2), 3 battements jetés frente (e3e4), 3 battements jetés piques à frente, 3 battements jetés à frente, repete tudo atrás e ao lado, 2 battements jetés en croix, detourné;
- **Rond de jambe par terre** → preparação: demi-assemblé soutenu. 2 ronds de jambe par terre en dehors (1,2), 1 rond de jambe par terre en dehors com plié (3e4), repete 2 rond de jambe en dehors, rond de jambe com rise, 2 ronds de jambe par terre en dehors (1, 2), 3 ronds de jambe par terre en dehors (3e4), 3 ronds de jambe par terre en dehors (5e6), equilíbrio à meia ponta com perna à frente, repete tudo em reverso. 3º port de bras com perna em degagé derrière em fondu, transferência de peso para degagé devant em fondu e port de bras à frente, sobe à meia ponta em 5ª e cambré atrás, equilíbrio em cou-de-pied atrás;
- **Battement fondu** → battement fondu à frente a 45º graus á ½ ponta com braço (e1,2), fondu na perna suporte (3), relevé e a perna abre ao lado (4), 1 battement fondu duplo ao lado em meia ponta, tombé, coupé relevé com perna abrir ao lado, repete atrás, battement fondu duplo en coix à meia ponta, tombé coupé (x3), equilíbrio com perna ao lado;
- **Battement frappé** → preparação: rise e perna abre ao lado. 2 battements frappés ao lado em ½ ponta (e1e2), 3 battements frappés ao lado em ½ ponta (3e4), flic-flac en dehors sem volta, flic-flac en dedans en tournant, repete em reverso;
- **Rond de jambe en l'air** → preparação: temp relevé. 2 ronds de jambe en l'air en dehors à ½ ponta (e1e2), 3 ronds de jambe en l'air en dehors à ½ ponta (e3e4) e o último termina em plié, repete tudo, pas de bourré, retiré, pirouette, repete tudo em reverso;
- **Petit battement** → 2 petits battements à ½ ponta com acento á frente (e1e2), 6 petits battements à ½ ponta com acento à frente (e1,2,3), repete tudo, double petits battement à frente terminado em plié na pequena pose, repete en croix, full soutenu, equilíbrio em retiré, repete em reverso;

- **Grand soutenu** → frente, lado, trás, frente com perna da barra, repete tudo em reverso;
- **Grand battement** → 2 grands battements à frente (2 t), 1 grand battement passé derrière, fecha, repete começando atrás, 4 grands battements ao lado, retiré à ½ ponta , pirouette, repete tudo em reverso;

**Centro:**

- **Grand temp lié** → en dehors (frente, lado, frente lado) e en dedans ( trás, lado, trás, lado)
- **Pirouette** → Plié (1), retiré (2), espera (3), desce (4), repete com pirouette en dehors, repete com a outra perna, repete tudo com pirouette en dedans;

**Allegro:**

- **Pas echappé battu de 2ª posição** → 3 pas echappés battus, 2 soubressauts a viajar para a frente;
- **Temp lié sauté** → frente, lado, trás, lado

**Reverence**

## Diário de bordo

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman e Luísa Venderell		
<b>Ano:</b> 3º	<b>Turma:</b> A+B (raparigas)	<b>Nº alunas:</b> 15	<b>Horas:</b> 8h15/9h45
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada		<b>Aula nº:</b> 18 de observação	
<b>Data:</b> 16/1/2017			

**Exercícios efetuados:**

Barra: Exercício de aquecimento; plié; battement tendu; battement jeté; rond de jambe par terre; battement fondu; battements frappé; rond de jambe en l'air; petit battement; adagio; grand battement;

Pontas (centro): Relevés, echappés, sissone simple; pas de bourré dessus e dessous; pas de bourré com pas de bourré ballotté; preparação para pirouette de 5ª posição; pas jetés, glissades en tournant; pas de bourré suivi;

**Reverence**

**Reflexões/ observações**

4ª aula do seminário do 3º ano do método Vaganova dado pela professora russa Alla. Nesta aula efetuei a continuação da observação do método, a nível dos conteúdos programáticos e correções técnicas efetuadas pela professora com o objetivo de aprofundar os conhecimentos acerca do mesmo e contribuir para a construção das minhas aulas deste período.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman e Luísa Venderell		
<b>Ano:</b> 3º	<b>Turma:</b> A+B (raparigas)	<b>Nº alunas:</b> 14	<b>Horas:</b> 8h15/9h45
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada			<b>Aula nº:</b> 19 de observação
<b>Data:</b> 17/1/2017			

**Exercícios efetuados:**

Barra: Exercício de aquecimento; plié; battement tendu; battement jeté; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappé; rond de jambe en l'air; petit battement; adagio; grand battement;

Pontas (centro): Relevé, echappés, sissone simple; pas de bourré dessus e dessous; pas de bourré com pas de bourré ballotté en tournant; sissone ouverte; pirouette de 5ª posição; pas jetés, pas glissades en tournant; changements de pied (barra);

Reverence

**Reflexões/ observações**

5ª aula do seminário do 3º ano do método Vaganova dado pela professora russa Alla. Nesta aula efetuei a continuação da observação do método, a nível dos conteúdos programáticos e correções técnicas efetuadas pela professora com o objetivo de aprofundar os conhecimentos acerca do mesmo e contribuir para a construção das minhas aulas deste período.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman e Luísa Venderell		
<b>Ano:</b> 3º	<b>Turma:</b> A+B (raparigas)	<b>Nº alunas:</b>	<b>Horas:</b> 8h15/9h45
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada			<b>Aula nº:</b> 20 de observação
<b>Data:</b> 18/1/2017			

**Exercícios efetuados:**

Barra: Exercício de aquecimento; plié; battement tendu; battement jeté; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappé; rond de jambe en l'air; petit battement; adagio; grand battement;

Centro: Grand temp lié; battement tendu; battement jeté; pirouettes; 6º port de bras; Pas glissade en tournant; pas de bourrée dessous e dessus;

Allegro: Sauté e echappé; assemblé e double assemblé; pas jeté; pas jeté viajado; pas de chat, pas de chat derrière; entrechat quatre

Reverence

### **Reflexões/ observações**

6ª aula do seminário do 3º ano do método Vaganova dado pela professora russa Alla. Nesta aula efetuei a continuação da observação do método, a nível dos conteúdos programáticos e correções técnicas efetuadas pela professora com o objetivo de aprofundar os conhecimentos acerca do mesmo e contribuir para a construção do bloco de aulas deste período.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 7	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada		<b>Aula nº:</b> 6	
<b>Data:</b> 23/1/2017			

### **Exercícios efetuados:**

#### Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battements frappé
- Adagio
- Grand battement

#### Pontas (centro):

- Relevé
- Echappé e relevé para uma perna com a outra em retiré
- Echappé en tournant
- sissone simples

#### Reverence

### **Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Efetuar apenas correções individuais e não poder efetuar também correções gerais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** As alunas apresentam uma boa recetividade às correções que efetuei mostrando-se empenhadas em realizá-las.

**Reflexões/ observações:** Nesta aula efetuei correções que considerei pertinentes que vão ao encontro da minha temática assim nos exercícios quer na meia ponta quer na ponta insisti numa boa postura, colocação dos braços, uso do endehors, centro do corpo, correta colocação das ancas nos retirés e en dehors, estabilidade da perna suporte no adagio e nos grand battements. Efetuei ligações verbais individuais ao treino de PF.

#### **Breve descrição dos exercícios efetuados:**

##### **Barra:**

- **Plié** → plié, rise, grand plié com port de bras. Exercício efetuado na 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição;
- **Battement tendu** → battement tendu à frente com plié na 4ª posição alonga e fecha, 3 battements tendus frente, repete ao lado como battement tendu pour batterie, repete tudo atrás e ao lado;
- **Battement jeté** → battement jeté, battement jeté fechar em plié, battement jeté com duplo piqué, repete atrás e ao lado, 6 battements jetés en cloche, repete em reverso;
- **Rond de jambe par terre** → preparação: demi-assemblé soutenu. 2 ronds de jambe en dehors, 3 ronds de jambe en dehors, 1 rond de jambe a 45° en l'air á ½ ponta, repete reverse e tudo com rond de jambe em plié. 3º port de bras com plié na perna suporte e equilíbrio em arabesque;
- **Battement fondu** → battements fondu à ½ ponta devant, plié, relevé, double battement fondu à meia ponta, tombé, relevé, repete atrás, repete ao lado, repete ao lado com tombé coupé en tournant;
- **Battement frappé** → 2 battements frappés ao lado á ½ ponta, 3 battements frappés ao lado à ½ ponta. Repete tudo. Battement frappés duplo à frente á ½ ponta, repete atrás e ao lado;
- **Adágio** → grand rond de jambe en dehors à ½ ponta, passé, demi-rond de jambe de effacé devant para écarté, repete tudo em reverso;
- **Grand battement** → 3 grands battements passé par terre terminando atrás, repete em reverso, 4 grands battements ao lado, ½ volta em retiré e repete tudo para o outro lado;

##### **Pontas (centro):**

- **Relevé** → degagé ao lado, plié, repete outro lado, 2 relevés, repete com transfer of weight para 2ª posição
- **Echappé e relevé para uma perna com a outra em retiré** → echappé, plié, relevé com retiré, repete com outra, echappé 4ª posição, plié, relevé para retiré devant, repete tudo para o outro lado
- **Echappé en tournant** → echappé 4ª posição, plié, relevé para retiré devant, repete em reverso, 4 echappés en tournant, relevé em 5ª posição;
- **sissone simples** → relevé em 5ª posição, retiré passé derrière, repete, sissone simple com plié relevé.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 8
<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada	
<b>Aula nº:</b> 7	
<b>Data:</b> 3/2/2017	

### **Exercícios efetuados:**

#### Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté com flic flac
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu com tombé
- Rond de jambe en l'air
- Grand battement

#### Centro:

- Pequeno adágio
- Tour de IV posição

#### Allegro:

- Changement en tournant com Ballonné
- Pas jeté com deslocação

#### Reverence

### **Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Efetuar apenas correções individuais e não poder efetuar também correções gerais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** As alunas apresentam uma boa recetividade às correções que efetuei mostrando-se empenhadas em realizá-las, no entanto é um trabalho que terá de ser contínuo.

**Reflexões/ observações:** Nesta aula continuei a efetuar correções que considerei pertinentes que vão ao encontro da minha temática tais como postura, colocação dos braços, uso do endehors, centro do corpo, correta colocação das ancas nos retirés e en dehors e estabilidade da perna suporte no adagio. A nível geral as alunas precisam de ter mais estabilidade no corpo e nas pernas suportes. A professora já começou a dar a aula de teste na 2ª feira.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 8
<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada	<b>Aula nº:</b> 8
<b>Data:</b> 13/2/2017	

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappé
- Adágio
- Grand battement
- Alongamento (pé na mão)

Centro:

- Pequeno adágio
- Battement tendu e jeté en tournant com pirouette de IV posição en dehors
- Rond de jambé com VI Port de bras

Allegro:

- Changement en tournant com Ballonné
- Sissonne tombé

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Efetuar apenas correções individuais e não poder efetuar também correções gerais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** As alunas apresentam uma boa receptividade às correções que efetuei mostrando-se empenhadas em realizá-las e em algumas alunas vi a aplicação das correções.

**Reflexões/ observações:** Nesta aula continuei a efetuar correções que considerei pertinentes que vão ao encontro da minha temática tais como postura, colocação dos braços, uso do endehors, centro do corpo, correta colocação das ancas nos retirés e en dehors e estabilidade da perna suporte no adágio. A nível geral as alunas precisam de ter mais estabilidade no corpo e nas pernas suportes.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada	<b>Aula nº:</b> 9		
<b>Data:</b> 17/2/2017			

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappé
- Rond de jambe en l'air
- Petit battement (NOVO)
- Adágio
- Alongamento (pé na mão)

Centro:

- Pequeno adágio
- Battement tendu e jeté en tournant com pirouette de IV posição en dehors
- Rond de jambé par terre com VI Port de bras
- Battement fondu com Frappé e Pirouette de II posição
- Rond de jambé en l'air com Pas de bourrée ballotté e Pirouette de IV posição en dedans

Allegro:

- Temp sauté com Echappé
- Pas jeté com Pas de basque en tournant (2 grupos 1º en dehors 2º en dedans)
- Changement en tournant com Ballonné (2 grupos 1º en dehors 2º en dedans)
- Pas jeté com deslocação (2 grupos 1º en dehors 2º en dedans)
- Sissonne tombé

#### Pontas:

- Relevé e Echappé em II e IV en tournant
- Echappé para uma perna e Pas de bourré ballotté en tournant
- Pas jeté fondu com Pas glissade (2 grupos)
- Tour de V posição

#### Reverence

#### **Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Efetuar apenas correções individuais e não poder efetuar também correções gerais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** As alunas apresentam uma boa receptividade às correções que efetuei mostrando-se empenhadas em realizá-las.

#### **Reflexões/ observações:**

A professora deu os petit battement de novo. Quanto à minha intervenção, continuei a efetuar correções que vão ao encontro da minha temática tais como postura, colocação dos braços, uso do endehors, centro do corpo, correta colocação das ancas nos retirés e en dehors e estabilidade da perna suporte no adagio.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9
<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada	
<b>Aula nº:</b> 10	
<b>Data:</b> 20/2/2017	

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappé
- Grand battement
- Alongamento (pé na mão)

Centro:

- Grand adágio (Novo)

Allegro:

- Temp sauté com Echappé
- Sissonne tombé

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Efetuar apenas correções individuais e não poder efetuar também correções gerais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** As alunas apresentam uma boa receptividade às correções que efetuei mostrando-se empenhadas em realizá-las.

**Reflexões/ observações:** Como é habitual, depois do fim-de-semana as alunas vêm sempre com a postura mais fraca, o centro do corpo com pouca colocação e mais instáveis, desta forma, as correções incidiram nesses aspetos a nível geral e noutras correções técnicas também.

Aula um pouco mais lenta, as alunas aprenderam a primeira parte do grand adagio, os primeiros 64 tempos.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada		<b>Aula nº:</b> 12	
<b>Data:</b> 10/3/2017			

**Exercícios efetuados:**

- Exercício de aquecimento
- Reverence

Barra:

- Plié
- Battement tendu

Centro:

- Pequeno adágio
- Battement tendu e jeté en tournant com Pirouette de IV posição en dehors
- Rond de jambé com VI Port de bras
- Battement fondu com Frappé e Pirouette de II posição
- Rond de jambé en l'air com Pas de bourrée ballotté e Pirouette de IV posição en dedans
- Grand battement

Pontas:

- Relevé e Echappé em II e IV en tournant
- Echappé para uma perna e Pas de bourrée ballotté en tournant
- Pas jeté fondu com Pas glissade (2 grupos)
- Pas de bourrée com Assemble soutenu en tournant
- Pas jeté com Ballonné ao lado
- Tour de V posição
- Sissonne simple en tournant com Temp sauté.

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Efetuar apenas correções individuais e não poder efetuar também correções gerais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** As alunas apresentam uma boa receptividade às correções que efetuei mostrando-se empenhadas em realizá-las.

**Reflexões/ observações:** As correções incidiram na minha temática e nos erros técnicos que ia observando.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Participação acompanhada		<b>Aula nº:</b> 13	
<b>Data:</b> 13/3/2017			

**Exercícios efetuados:**

- Exercício de aquecimento
- Reverence

Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu (ligado a)
- Battement frappé
- Rond de jambe en l'air
- Petit battements
- Adagio
- Grand battement

Centro:

- Pequeno Adagio
- Battement tendu e jeté en tournant com Pirouette de IV posição en dehors
- Rond de jambé com VI Port de bras
- Battement fondu com Frappé e Pirouette de II posição

- Rond de jambé en l'air com Pas de bourrée ballotté e Pirouette de IV posição en dedans
- Grand battement
- Grand Adagio

Allegro:

- Temp sauté com Echappé
- Assemblé
- Pas jeté com Pas de basque en tournant (2 grupos 1º en dehors 2º en dedans)
- Changement en tournant com Ballonné (2 grupos 1º en dehors 2º en dedans)
- Pas jeté com deslocação (2 grupos 1º en dehors 2º en dedans)
- Sissonne ouverte e fermé
- Sissonne tombé

Pontas:

- Relevé e Echappé em II e IV en tournant
- Echappé para uma perna e Pas de bourré ballotté en tournant
- Pas jeté fondu com Pas glissade (2 grupos)
- Pas de bourrée com Assemble soutenu en tournant
- Pas jeté com Ballonné ao lado
- Tour de V posição
- Sissonne simple en tournant com Temp sauté.

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Efetuar apenas correções individuais e não poder efetuar também correções gerais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** As alunas apresentam uma boa receptividade às correções que efetuei mostrando-se empenhadas em realizá-las.

**Reflexões/ observações:**

Uma vez que é a semana anterior ao teste as alunas já fizeram a aula toda do teste.

Como é habitual, e já referido, depois do fim-de-semana as alunas vêm sempre com a postura mais fraca, o centro do corpo com pouca colocação e mais instáveis, desta forma, as correções incidiram nesses aspetos a nível geral e nos erros técnicos que ia observando

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Observação		<b>Aula nº:</b> 21	
<b>Data:</b> 17/3/2017			

**Exercícios efetuados:**

- Exercício de aquecimento
- Reverence

Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu (ligado a)
- Battement frappé
- Rond de jambe en l`air
- Petit battements
- Adagio
- Grand battement

Centro:

- Pequeno Adagio
- Battement tendu e jeté en tournant com Pirouette de IV posição en dehors
- Rond de jambé com VI Port de bras
- Battement fondu com Frappé e Pirouette de II posição
- Rond de jambé en l`air com Pas de bourrée ballotté e Pirouette de IV posição en dedans
- Grand battement
- Grand Adagio

Allegro:

- Temp sauté com Echappé
- Assemblé
- Pas jeté com Pas de basque en tournant (2 grupos 1º en dehors 2º en dedans)
- Changement en tournant com Ballonné (2 grupos 1º en dehors 2º en dedans)
- Pas jeté com deslocação (2 grupos 1º en dehors 2º en dedans)
- Sissonne ouverte e fermé
- Sissonne tombé

### Pontas:

- Relevé e Echappé em II e IV en tournant
- Echappé para uma perna e Pas de bourré ballotté en tournant
- Pas jeté fondu com Pas glissade (2 grupos)
- Pas de bourrée com Assemble soutenu en tournant
- Pas jeté com Ballonné ao lado
- Tour de V posição
- Sissonne simple en tournant com Temp sauté.

### Reverence

### **Reflexões/ observações:**

As alunas fizeram a aula toda do teste.

O objetivo da minha observação para esta aula foram os conteúdos programáticos.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h45/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Observação	<b>Aula nº:</b> 22		
<b>Data:</b> 22/3/2017			

**Breve descrição dos acontecimentos:** Teste TDC. As alunas e a professora chegaram as 8h e tiveram a fazer aquecimento As alunas efetuaram todos os exercícios propostos pela professora titular para o teste. A duração foi de 60 min.O júri era composto por 3 elementos: Caroline Chapman, Etelvina e Pedro Carneiro.

**Reflexões/ observações:** O procedimento do teste foi realizado com normalidade.

As alunas encontravam-se com uma boa apresentação, concentradas e esforçaram-se ao máximo, à semelhança do teste passado.

O objetivo da observação foi a continuação da observação dos conteúdos programáticos e também verificar o desempenho das alunas a nível do equilíbrio.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Observação		<b>Aula nº:</b> 23	
<b>Data:</b> 24/3/2017			

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Petit battement
- Adagio
- Grand battement

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:** A aula de TDC foi apenas de 1h, nos 30 minutos do final as alunas tiveram com a professora de relatório porque vão ter um seminário na 3ª f.

Os exercícios desta aula são apenas de treino e não se podem efetuar em teste.

A aula de TDC teve uma dinâmica mais lenta, em que a professora faz correções dos aspetos que as alunas tem que melhorar, tendo por base o teste efetuado esta 4ª feira.

**Reflexões/ observações:**

O objetivo da observação foi a continuação da observação dos conteúdos programáticos e também tirar algumas dúvidas a nível dos conteúdos programáticos.

Registei a aula através de filmagem.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 8	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Observação		<b>Aula nº:</b> 24	
<b>Data:</b> 27/3/2017			

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Rond de jambe en l'air
- Petit battement
- Adagio
- Grand battement

Centro:

- Port de bras

Allegro:

- Temp sauté com pirouettes
- Echappé com turn
- Emboité com sissone forma cénica

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:** Tal como na aula de observação anterior, os exercícios efetuados são apenas de treino e não podem ser realizados em teste.

A aula continuou com uma dinâmica mais lenta, em que a professora fez correções dos aspetos que as alunas têm que melhorar, tendo por base o teste efetuado na 4ª feira.

**Reflexões/ observações:**

O objetivo da observação foi a continuação da observação dos conteúdos programáticos e também tirar algumas dúvidas dos conteúdos programáticos.

Registei a aula através de filmagem.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 8
<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Lecionação autónoma	<b>Aula nº:</b> 5
<b>Data:</b> 30/3/2017	

**Exercícios leccionados:**

Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Exercício preparatório de pirouette de V e de II posições
- Grand Battement

Centro:

- Port de bras/ pequeno adagio
- Battement tendu e jeté en tournant com pirouette de IV posição en dehors
- Rond de jambe par terre
- Pirouette V e II posições
- Grand battement

Allegro:

- Temp sauté
- Echappé sauté, temp sauté com deslocação e changement de pied en tournant
- Pas courru e forma cénica de sissone I arabesque (só fiz o 1º oito)

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:**

No início da aula estava um pouco nervosa pelo facto da professora/orientadora Vanda assistir à aula.

À semelhança das aulas de lecionação que dei no 1º período, senti que algumas alunas estavam atentas à professora titular, que lhes fazia correções gestuais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** Alunas bastante desempenhadas, concentradas. Aula ser acompanhada com pianista e este colaborar.

**Reflexões/ observações:** Tentei que a aula tivesse uma estrutura equilibrada lecionando alguns dos exercícios planeados na estrutura do bloco de aulas a lecionar no 2º período, que se encontra no Apêndice J.

Durante a aula tentei que houvesse alguns links com o treino em dança mas pudei fazer mais nas próximas aulas.

Fiz uma alteração nos grand battements da barra, não efetuei as pirouettes apenas preparações porque no exercício preparatório de pirouettes, o que lecionei antes, verifiquei que as alunas não estavam a rodar no eixo das pirouettes en dedans.

As alunas tiveram dificuldade em executar o battement jeté nas contagens musicais com a dinâmica correta porque não estavam a articular o pé quando fechavam cada jeté.

Com base nas recomendações da professora/orientadora na próxima aula tentarei demonstrar os exercícios com uma maior segurança, com a dinâmica musical mais clara, efetuar alguns alongamentos a meio da barra, mais ligações com o treino por exemplo no port de bras o tronco estar mais estável, a perna de trabalho mais longa e endehors, respirar nos fondus com tombé para as alunas dançarem.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 8	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Lecionação autónoma		<b>Aula nº:</b> 6	
<b>Data:</b> 31/3/2017			

**Exercícios leccionados:**

Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappés (NOVO)
- Rond de jambe en l'air (NOVO)
- Petits battements sur le cou de pied (NOVO)

- Exercício preparatório de pirouette de V e de II posições
- Adagio (NOVO)
- Grand Battement

Centro:

- Battement tendu e jeté en tournant com pirouette de IV posição en dehors
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu com frappé e pirouette de II posição (NOVO)
- Pirouette V e II posições
- Pirouette de IV posição

Allegro:

- 16 temps sauté de 1ª posição
- Pas courru e forma cénica de sissone I arabesque (TUDO)

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

**Aspetos negativos/Dificuldades:** Senti que algumas alunas estavam atentas à professora titular, que lhes fazia correções gestuais.

**Aspetos positivos/Facilidades:** Alunas bastante desempenhadas, concentradas, boa receção às correções que efetuei. Aula ser acompanhada com pianista.

**Reflexões/ observações:**

Tive de executar uma marcação dos exercícios efetuados na aula anterior.

Lecionei mais alguns exercícios novos, na barra foram: battement frappés, rond de jambe en l'air, petits battements sur le cou de pied e adagio. No centro lecionei de novo: battement tendu, battement tendu jeté com pirouette da 2ª posição; rond de jambe par terre; pirouette de 5ª posição e de 2ª posição e grand battement.

Continuei a efetuar correções de acordo com os objetivos específicos da minha temática o reforço do equilíbrio incidindo na estabilidade da meia ponta através do fortalecimento muscular, desenvolvimento da pirouette, uso da meia ponta nas várias fases da aula (barra e centro), aperfeiçoamento do equilíbrio das grandes poses e todos os aspetos técnicos relevantes para esse efeito e continuei a efetuar links com os exercícios do circuito que estou a aplicar em PF.

Com base nas recomendações da professora/orientadora tentei demonstrar os exercícios com uma maior segurança, com a dinâmica musical mais clara, efetuei alguns alongamentos a meio da barra, mais ligações com o treino, respirar nos fondus com tombé para as alunas dançarem

As estratégias aplicadas irão ser um processo a desenvolver também na aula de leccionação seguinte, a última.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 8	<b>Horas:</b> 8h15/9h30	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Lecionação autónoma	<b>Aula nº:</b> 7		
<b>Data:</b> 3/4/2017			

**Exercícios leccionados:**

-Aquecimento (corrida)

Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Exercício preparatório de pirouette de V e de II posições
- Adagio
- Grand Battement

Centro:

- Port de bras/pequeno adagio
- Pirouette V e II posições

Allegro:

- 16 temps sauté de 1ª posição
- Pas courru e forma cénica de sissone I arabesque

Reverence

**Breve descrição dos acontecimentos:**

Só foi possível lecionar 1h de aula de TDC as alunas tiveram ensaio com a professora de reportório porque vão ter um seminário amanhã.

**Aspetos negativos/Dificuldades:**

Apenas 1 h de leccionação quando a aula estava planeada para 1h30.

No início da aula ainda estava um pouco nervosa pelo facto da professora/orientadora Vanda assistir à aula, mas depois com o decorrer da aula passou.

Continuei a sentir que algumas alunas estavam atentas à professora titular, que lhes fazia correções gestuais.

Alunas não memorizaram todos os exercícios nem todas as correções que apliquei na aula anterior.

**Aspetos positivos/Facilidades:** Muito mais segurança na leccionação. Alunas bastante desempenhadas, concentradas, boa capacidade de resposta às correções que efetuava no momento. Aula ser acompanhada com pianista.

**Reflexões/ observações:**

Tive de executar uma marcação dos exercícios efetuados nas aulas anteriores porque as alunas nem sempre se lembravam.

Continuei a efetuar links com os exercícios do circuito que estou a aplicar em PF.

No final deste bloco de aulas verifiquei que a nível geral as pirouettes estavam melhores, viu-se resultado na dinâmica e também nos equilíbrios das mesmas.

Também se verificou que a estabilidade da meia ponta das alunas estava melhor nos exercícios da barra e centro, houve algum aperfeiçoamento do equilíbrio das grandes poses.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Observação	<b>Aula nº:</b> 25		
<b>Data:</b> 28/4/2017			

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappé
- Grand battement

Centro:

- Pequeno adágio

Allegro:

- Temp sauté
- Pas jeté
- Entrechat quatre e royale

Reverence

**Objetivo da observação:**

O objetivo da observação foi aplicação da grelha IV (Apêndice D) à aluna 1. Esta avaliação individual do equilíbrio e dos parâmetros relacionados com o mesmo, teve como intuito verificar se houve ou não melhoria no equilíbrio.

**Grelha IV**

	Aluna 1				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural	X				
Concentração	X				
Respiração	X				
Colocação dos braços	X				
Coordenação	X				
Controlo	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X	X			
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X	X			
Estabilidade à ponta					X
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto	X				

<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<b>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</b>					
Postura (centro corpo, braços)	X				
Eixo		X			
Ancas quadradas	X				
<b>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</b>					
Preparação correta	X				
Foco		X			
Rotação no eixo	X				
Equilíbrio após a pirouette	X				

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado; X – Parâmetros que apresentaram melhorias em relação à 1ª avaliação.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### **Reflexões/ observações:**

Comparando os dados a cima apresentados com a primeira aplicação da grelha IV, podemos verificar que se observaram melhorias do equilíbrio a nível dos:

- Aspetos gerais transversais à barra, centro e allegro: alinhamento postural e uso da respiração;
- Aspetos referentes ao equilíbrio no centro: estabilidade num e em 2 apoios no chão e á meia ponta;
- Equilíbrio após a receção do salto;
- Elementos específicos no retiré à meia ponta: postura, ancas quadradas;
- Elementos específicos na pirouette: preparação correta, rotação no eixo e equilíbrio após a pirouette.

Efetuei filmagem da aula.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Observação		<b>Aula nº:</b> 26	
<b>Data:</b> 5/5/2017			

#### **Exercícios efetuados:**

### Barra:

- Exercício aquecimento

### Centro:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre

### Allegro:

- Pas echappé battu
- Pas jeté com pas de basque

### Pontas:

- Relevé em 1ª, 2ª e 5ª posição com deslocação
- Echappé en tournant

### Reverence

### **Objetivo da observação:**

O objetivo da observação foi aplicação da grelha IV (Apêndice D) às alunas 2 e 3. Esta avaliação individual do equilíbrio e dos parâmetros relacionados com o mesmo, teve como intuito verificar se houve ou não melhoria no equilíbrio.

### **Grelha IV**

	Aluna 2				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspectos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural	X				
Concentração	X				
Respiração		X			
Colocação dos braços	X				
Coordenação		X			
Controlo		X			
<b>Aspectos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				

Estabilidade num apoio á 1/2 ponta					X
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta		X			
Estabilidade à ponta					X
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto					X
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)	X				
Eixo		X			
Ancas quadradas	X				
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta		X			
Foco			X		
Rotação no eixo		X			
Equilíbrio após a pirouette		X			

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado; X – Parâmetros que apresentaram melhorias em relação à 1ª avaliação.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados.

### Reflexões/ observações:

Comparando os dados a cima apresentados com a primeira aplicação da grelha IV, podemos verificar que se observaram melhorias do equilíbrio a nível dos:

- Aspetos gerais transversais à barra, centro e allegro: alinhamento postural, uso da respiração e colocação dos braços;
- Aspetos referentes ao equilíbrio no centro: estabilidade num e em 2 apoios no chão, uso da meia ponta alta, estabilidade em 2 apoios à meia ponta;
- Elementos específicos no retiré à meia ponta: postura, eixo, ancas quadradas.

### Grelha IV

Aluna 3				
QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>				

Alinhamento postural		X			
Concentração	X				
Respiração			X		
Colocação dos braços			X		
Coordenação		X			
Controlo		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão		X			
Uso 1/2 ponta alta		X			
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta		X			
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto		X			
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)		X			
Eixo		X			
Ancas quadradas		X			
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta		X			
Foco		X			
Rotação no eixo		X			
Equilíbrio após a pirouette		X			

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado; X – Parâmetros que apresentaram melhorias em relação à 1ª avaliação.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### **Reflexões/ observações:**

Comparando os dados a cima apresentados com a primeira aplicação da grelha IV, podemos verificar que se observaram melhorias do equilíbrio a nível dos:

- Aspetos gerais transversais à barra, centro e allegro: alinhamento postural;
- Aspetos referentes ao equilíbrio na barra: uso da meia ponta alta;

- Aspetos referentes ao equilíbrio no centro: estabilidade num e em 2 apoios no chão e à meia ponta, uso da meia ponta alta;
- Elementos específicos da pirouette: foco, rotação no eixo, equilíbrio após a pirouette.

Efetuei filmagem da aula.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º	<b>Turma:</b> A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45
<b>Fase de estágio:</b> Observação		<b>Aula nº:</b> 27	
<b>Data:</b> 19/5/2017			

### **Exercícios efetuados:**

#### Barra:

- Plié
- Battement tendu
- Battement jeté

#### Centro:

- Pequeno adágio
- Battement tendu e jeté en tournant com pirouette de II posição
- Rond de jambe par terre
- Pirouette IV en dehors e en dedans
- Battement fondu com frappé e petit battement sur le cou de pied
- Rond de jambe en l'air
- Grand Battement com pas de basque
- Grand adágio

#### Allegro:

- Temp sauté
- Pas echappé battu
- Assemblé
- Pas jeté
- Ballonné
- Sissonne ouverte
- Assemblé com deslocação
- Entrechat quatre e royale

#### Pontas:

- Relevé
- Echappé
- Sissonne simple en tournant
- Pirouette en dehors e en dedans de IV posição
- Ballonné
- Pas glissade en tournant
- Assemble soutenu en tournant
- Tour suivi de V posição
- Pas jeté fondu e pas couru
- Sissonne simple e changement

### Reverence

#### **Objetivo da observação:**

O objetivo da observação foi aplicação da grelha IV (Apêndice D) às alunas 4 e 5. Esta avaliação individual do equilíbrio e dos parâmetros relacionados com o mesmo, teve como intuito verificar se houve ou não melhoria no equilíbrio.

#### **Grelha IV**

	Aluna 4				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural		X			
Concentração	X				
Respiração		X			
Colocação dos braços	X				
Coordenação		X			
Controlo	X	X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				

Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				
Estabilidade à ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto	X				
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)	X				
Eixo	X				
Ancas quadradas	X				
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta	X				
Foco		X			
Rotação no eixo		X			
Equilíbrio após a pirouette		X			

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado; X – Parâmetros que apresentaram melhorias em relação à 1ª avaliação.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### **Reflexões/ observações:**

Comparando os dados a cima apresentados com a primeira aplicação da grelha IV, podemos verificar que se observaram melhorias do equilíbrio a nível dos:

- Aspetos gerais transversais à barra, centro e allegro: respiração, colocação dos braços, controlo;
- Aspetos referentes ao equilíbrio na barra: estabilidade num apoio à meia ponta;
- Aspetos referentes ao equilíbrio no centro: uso da meia ponta alta; estabilidade num apoio à meia ponta e ponta;
- Elementos específicos no retiré à meia ponta: postura, eixo, ancas quadradas
- Elementos específicos da pirouette: preparação correta, foco, rotação no eixo, equilíbrio após a pirouette.

#### **Grelha IV**

	Aluna 5				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural		X			
Concentração	X				
Respiração			X		
Colocação dos braços			X		
Coordenação			X		

Controlo			X		
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta		X			
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão		X			
Estabilidade num apoio no chão		X			
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta		X			
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta			X		
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto		X			
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)		X			
Eixo		X			
Ancas quadradas		X			
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta		X			
Foco		X			
Rotação no eixo		X			
Equilíbrio após a pirouette			X		

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado; X – Parâmetros que apresentaram melhorias em relação à 1ª avaliação.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

### Reflexões/ observações:

Comparando os dados a cima apresentados com a primeira aplicação da grelha IV, podemos verificar que se observaram melhorias do equilíbrio a nível dos:

- Aspectos gerais transversais à barra, centro e allegro: alinhamento postural e concentração;
- Aspectos referentes ao equilíbrio na barra: estabilidade em 2 e num apoio no chão;
- Aspectos referentes ao equilíbrio no centro: estabilidade num e em 2 apoios no chão e à meia ponta, uso da meia ponta alta;
- Elementos específicos no retiré à meia ponta: postura, eixo, ancas quadradas
- Elementos específicos da pirouette: preparação correta, foco, rotação no eixo, equilíbrio após a pirouette.

Efetuei filmagem da aula.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 1
<b>Fase de estágio:</b> Observação	<b>Aula nº:</b> 28		
<b>Data:</b> 26/5/2017			

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Exercício de aquecimento
- Plié

Centro:

- Pequeno adágio
- Battement tendu e jeté en tournant com pirouette de II posição
- Rond de jambe par terre
- Pirouette IV en dehors e en dedans
  
- Battement fondu com frappé e petit battement sur le cou de pied
- Rond de jambe en l'air
- Grand Battement com pas de basque
- Grand adágio

Allegro:

- Temp sauté
- Pas echappé battu
- Assemblé
- Pas jeté
- Ballonné
- Sissonne ouverte
- Assemblé com deslocação
- Entrechat quatre e royale

Pontas:

- Relevé

- Echappé
- Sissonne simple en tournant
- Pirouette en dehors e en dedans de IV posição
- Ballonné
- Pas glissade en tournant
- Assemble soutenu en tournant
- Tour suivi de V posição
- Pas jeté fondu e pas couru
- Sissonne simple e changement

Reverence

**Objetivo da observação:**

O objetivo da observação foi aplicação da grelha IV (Apêndice D) às alunas 6 e 7. Esta avaliação individual do equilíbrio e dos parâmetros relacionados com o mesmo, teve como intuito verificar se houve ou não melhoria no equilíbrio.

**Grelha IV**

	Aluna 6				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural	X				
Concentração	X				
Respiração	X				
Colocação dos braços	X				
Coordenação	X				
Controlo	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				

Estabilidade à ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto	X				
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)	X				
Eixo	X				
Ancas quadradas	X				
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta	X				
Foco	X				
Rotação no eixo	X				
Equilíbrio após a pirouette	X				

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado; X – Parâmetros que apresentaram melhorias em relação à 1ª avaliação.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### **Reflexões/ observações:**

Comparando os dados a cima apresentados com a primeira aplicação da grelha IV, podemos verificar que se observaram melhorias do equilíbrio a nível dos:

- Aspetos gerais transversais à barra, centro e allegro: respiração;
- Elementos específicos da pirouette: foco.

#### **Grelha IV**

	Aluna 7				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural		X			
Concentração	X				
Respiração			X		
Colocação dos braços			X		
Coordenação		X			
Controlo		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				

Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão		X			
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta		X			
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto	X				
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)		X			
Eixo		X			
Ancas quadradas		X			
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta	X				
Foco		X			
Rotação no eixo		X			
Equilíbrio após a pirouette		X			

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado; X – Parâmetros que apresentaram melhorias em relação à 1ª avaliação.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados.

### **Reflexões/ observações:**

Comparando os dados a cima apresentados com a primeira aplicação da grelha IV, podemos verificar que se observaram melhorias do equilíbrio a nível dos:

- Aspetos gerais transversais à barra, centro e allegro: alinhamento postural e concentração;
- Aspetos referentes ao equilíbrio na barra: estabilidade em 2 e num apoio no chão;
- Aspetos referentes ao equilíbrio no centro: estabilidade em 2 apoios no chão, uso da meia ponta alta, estabilidade em 2 apoios e num apoio à meia ponta;
- Elementos específicos no retiré à meia ponta: eixo, ancas quadradas
- Elementos específicos da pirouette: preparação correta, foco, rotação no eixo, equilíbrio após a pirouette.

Efetuei filmagem da aula.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 9	<b>Horas:</b> 8h15/9h45	<b>Estúdio:</b> 8
<b>Fase de estágio:</b> Observação		<b>Aula nº:</b> 29	
<b>Data:</b> 2/6/2017			

**Exercícios efetuados:**

Barra:

- Reverence
- Plié (ligado)
- Battement tendu (ligado)
- Battement jeté
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement frappé
- Rond de jambe en l'air
- Petit battement sur le cou de pied
- Adágio
- Grand Battement jeté

Centro:

- Pequeno adágio
- Battement tendu e jeté en tournant com pirouette de II posição
- Rond de jambe par terre
- Pirouette IV en dehors e en dedans
- Battement fondu com frappé e petit battement sur le cou de pied
- Rond de jambe en l'air
- Grand Battement com pas de basque
- Grand adágio

Allegro:

- Temp sauté
- Pas echappé battu
- Assemblé
- Pas jeté
- Ballonné
- Sissonne ouverte
- Assemblé com deslocação
- Entrechat quatre e royale

### Pontas:

- Relevé
- Echappé
- Sissonne simple en tournant
- Pirouette en dehors e en dedans de IV posição
- Ballonné
- Pas glissade en tournant
- Assemble soutenu en tournant
- Tour suivi de V posição
- Pas jeté fondu e pas couru
- Sissonne simple e changement

### Reverence

### **Objetivo da observação:**

O objetivo da observação foi aplicação da grelha IV (Apêndice D) às alunas 8 e 9. Esta avaliação individual do equilíbrio e dos parâmetros relacionados com o mesmo, teve como intuito verificar se houve ou não melhoria no equilíbrio.

### **Grelha IV**

	Aluna 8				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural	X				
Concentração	X				
Respiração		X			
Colocação dos braços	X				
Coordenação	X				
Controlo	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				

Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto	X				
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)	X				
Eixo	X				
Ancas quadradas	X				
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta	X				
Foco		X			
Rotação no eixo	X				
Equilíbrio após a pirouette	X				

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado; X – Parâmetros que apresentaram melhorias em relação à 1ª avaliação.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

#### Reflexões/ observações:

Comparando os dados a cima apresentados com a primeira aplicação da grelha IV, podemos verificar que se observaram melhorias do equilíbrio a nível dos:

- Aspetos gerais transversais à barra, centro e allegro: controlo;
- Aspetos referentes ao equilíbrio no centro: uso da meia ponta alta, estabilidade num apoio à meia ponta;
- Elementos específicos da pirouette: equilíbrio após a pirouette.

#### Grelha IV

	Aluna 9				
	QS	AV	PV	R	NO
<b>Aspetos gerais transversais (barra/centro/allegro):</b>					
Alinhamento postural	X				
Concentração	X				
Respiração		X			
Colocação dos braços		X			
Coordenação		X			
Controlo		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio na barra:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				

Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta	X				
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no centro:</b>					
Estabilidade em 2 apoios no chão	X				
Estabilidade num apoio no chão	X				
Uso 1/2 ponta alta	X				
Estabilidade em 2 apoios á 1/2 ponta	X				
Estabilidade num apoio á 1/2 ponta		X			
Estabilidade à ponta		X			
<b>Aspetos referentes ao equilíbrio no allegro:</b>					
Equilíbrio após a receção do salto		X			
<b>Elementos específicos (centro):</b>					
<u>Retiré na 1/2 ponta (equilíbrio estático):</u>					
Postura (centro corpo, braços)		X			
Eixo		X			
Ancas quadradas		X			
<u>Pirouette (equilíbrio dinâmico):</u>					
Preparação correta	X				
Foco			X		
Rotação no eixo		X			
Equilíbrio após a pirouette		X			

Legenda: QS-Sempre (executa entre 99% a 80% das vezes); AV- Algumas vezes (executa entre 80% a 60% das vezes); PV- Poucas vezes (executa entre 40% a 60% das vezes); R- Raramente (executa entre 1% a 40% das vezes);NO- Não observado; X – Parâmetros que apresentaram melhorias em relação à 1ª avaliação.

Nota: 0% e 100% excluídos nesta escala de observação pois não são considerados

### **Reflexões/ observações:**

Comparando os dados a cima apresentados com a primeira aplicação da grelha IV, podemos verificar que se observaram melhorias do equilíbrio a nível dos:

- Aspetos gerais transversais à barra, centro e allegro: alinhamento postural, concentração, respiração;
- Aspetos referentes ao equilíbrio na barra: estabilidade num apoio à meia ponta;
- Aspetos referentes ao equilíbrio no centro: estabilidade em 2 apoios e num apoio no chão e à meia ponta, uso da meia ponta alta;
- Elementos específicos no retiré à meia ponta: eixo, ancas quadradas
- Elementos específicos da pirouette: preparação correta, rotação no eixo, equilíbrio após a pirouette.

Efetuei filmagem da aula.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> TDC	<b>Professor titular:</b> Caroline Chapman		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunas:</b> 7	<b>Horas:</b> 8h45/9h45	<b>Estúdio:</b> 7
<b>Fase de estágio:</b> Observação		<b>Aula nº:</b> 30	
<b>Data:</b> 7/6/2017			

**Breve descrição dos acontecimentos:** Teste TDC. As alunas e a professora chegaram as 8h e tiveram a fazer aquecimento As alunas efetuaram todos os exercícios propostos pela professora titular para o teste. A duração foi de 60 min.O júri era composto por 3 elementos: Caroline Chapman, Etelvina e Pedro Carneiro.

**Reflexões/ observações:** O procedimento do teste foi realizado com normalidade.

As alunas encontravam-se com uma boa apresentação, concentradas e esforçaram-se ao máximo, á semelhança do teste passado.

O objetivo da observação foi a verificar o desempenho das alunas a nível do equilíbrio, notando-se, a nível geral, uma melhoria significativa nos equilíbrios e estabilidade à meia ponta, e nas pirouettes.

## Apêndice G – Diário de Bordo de PF

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: B	<b>Nº alunos:</b> 16	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Observação	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho		
<b>Data observação:</b> 11/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 1		
<b>Objetivo da observação:</b> Caracterização geral do grupo C			

### Observações:

O objetivo desta observação foi a caracterização geral do grupo de controlo do estudo do equilíbrio, alunos do 3ª B de Dança, grupo C. Para tal procedeu-se à aplicação da Grelha I individualmente para as raparigas e outra para os rapazes e também à Grelha II.

### Grelha I - Raparigas

	Muito pouco	Pouco	Médio	Muito
1-Homogeneidade dos físicos para a prática vocacional de dança clássica (peso, altura, estética corporal)				X
2-Homogeneidade relativamente à estatura (altura) das alunas				X
3-Homogeneidade na relação da proporção tronco/pernas				X
4-Homogeneidade no domínio técnico	–	–	–	–
5-Homogeneidade no domínio artístico (relação aluno/ audiência através da projeção do movimento, transmissão de sentimentos, uso da respiração e do olhar)	–	–	–	–

### Grelha I - Rapazes

	Muito pouco	Pouco	Médio	Muito
1-Homogeneidade dos físicos para a prática vocacional de dança clássica (peso, altura, estética corporal)			X	
2-Homogeneidade relativamente à estatura (altura) dos alunos			X	
3-Homogeneidade na relação da proporção tronco/pernas			X	
4-Homogeneidade no domínio técnico	–	–	–	–
5-Homogeneidade no domínio artístico (relação aluno/ audiência através da projeção do movimento, transmissão de sentimentos, uso da respiração e do olhar)	–	–	–	–

**Reflexões:** Com base nas observações sistemáticas apresentadas na grelha I, podemos efetuar uma breve análise da caracterização geral da turma apenas a nível físico uma vez que na aula não foram observados os outros domínios, dados estes que nos vão ajudar a enquadrar a amostra no estudo do equilíbrio. Podemos ainda cruzar a observação geral dos físicos com os dados peso, altura e comprimento dos membros inferiores direito e esquerdo, obtida na tabela do Apêndice L.

### Grelha III

	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom
Apresentação		X		
Comportamento			X	
Interesse/Motivação				X
Nível desempenho				X
Nível de concentração			X	
Relação aluno/professor				X
Relação professor/aluno				X

**Reflexões:**

Com base na observação sistemática apresentada na grelha II, podemos efetuar identificar o modo de atuação geral dos alunos a nível de comportamentos e relacionamentos, o que nos dá uma perceção do ambiente no estúdio. Sendo o equilíbrio uma capacidade coordenativa a concentração é

um fator importante para o mesmo e é influenciada pelos mecanismos visual, vestibular e proprioceptivo.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Observação		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 12/10/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 2	
<b>Objetivo da observação:</b> Caracterização geral do grupo A e B			

### Observações:

O objetivo deste observação foi a caraterização geral do grupo de intervenção em PF, alunos do 3ª A de Dança (grupo A: grupo de intervenção de raparigas a PF e TDC e grupo B: grupo de intervenção de rapazes apenas a PF). Para tal procedeu-se à aplicação das Grelhas I e II, em separado, às raparigas e aos rapazes.

### Grelha I - Raparigas

	Muito pouco	Pouco	Médio	Muito
1-Homogeneidade dos físicos para a prática vocacional de dança clássica (peso, altura, estética corporal)			X	
2-Homogeneidade relativamente à estatura (altura) das alunas		X		
3-Homogeneidade na relação da proporção tronco/pernas			X	
4-Homogeneidade no domínio técnico	–	–	–	–
5-Homogeneidade no domínio artístico (relação aluno/ audiência através da projeção do movimento, transmissão de sentimentos, uso da respiração e do olhar)	–	–	–	–

### Grelha I - Rapazes

	Muito pouco	Pouco	Médio	Muito
1-Homogeneidade dos físicos para a prática vocacional de dança clássica (peso, altura, estética corporal)			X	
2-Homogeneidade relativamente à estatura (altura) dos alunos			X	
3-Homogeneidade na relação da proporção tronco/pernas			X	
4-Homogeneidade no domínio técnico	–	–	–	–
5-Homogeneidade no domínio artístico (relação aluno/ audiência através da projeção do movimento, transmissão de sentimentos, uso da respiração e do olhar)	–	–	–	–

**Reflexões:** Com base nas observações sistemáticas apresentadas na grelha I, podemos efetuar uma breve análise da caracterização geral da turma apenas a nível físico uma vez que na aula não foram observados os outros domínios, dados estes que nos vão ajudar a enquadrar a amostra no estudo do equilíbrio. Podemos ainda cruzar a observação geral dos físicos com os dados peso, altura e comprimento dos membros inferiores direito e esquerdo, obtida na tabela do apêndice L.

### Grelha III

	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom
Apresentação		X		
Comportamento			X	
Interesse/Motivação				X
Nível desempenho				X
Nível de concentração			X	
Relação aluno/professor				X
Relação professor/aluno				X

**Reflexões:**

Com base na observação sistemática apresentada na grelha II, podemos efetuar identificar o modo de atuação geral dos alunos a nível de comportamentos e relacionamentos, o que nos dá uma

perceção do ambiente no estúdio. Sendo o equilíbrio uma capacidade coordenativa a concentração é um fator importante para o mesmo e é influenciada pelos mecanismos visual, vestibular e proprioceptivo.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: B	<b>Nº alunos:</b> 16	<b>Horas:</b> 15h00/16h00	<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho		
<b>Data observação:</b> 18/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 3		
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação do <i>Y Balance test</i> a 3 alunos grupo C			

**Observações:**

A professora titular desta disciplina, tal como previamente combinado, disponibilizou 3 alunos (alunos 15, 16 e 17) para que se pudesse começar o processo de avaliação do equilíbrio dos mesmos, assim sendo, deslocaram-se comigo ao gabinete de osteopatia para ser aplicada a metodologia (medida a sua altura, o seu peso, o comprimento dos membros inferiores e verificar qual o membro inferior dominante e foi-lhes aplicado o *y balance test*, num espaço de acesso ao gabinete onde foi colocado o instrumento para a medição do equilíbrio, cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação e o osteopata ajudou na aplicação do processo.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h00/16h00	<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho		
<b>Data observação:</b> 19/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 4		
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação do <i>Y Balance test</i> a 3 alunos do grupo A			

**Observações:**

Aplicação do *Y Balance test* aos alunos 2, 5 e 7 tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação e o osteopata ajudou na aplicação do processo.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> -	<b>Professor titular:</b> -		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 4	<b>Horas:</b> 16h00/17h00	<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho		
<b>Data observação:</b> 19/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 4		
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação do <i>Y Balance test</i> a 4 alunos do grupo A			

**Observações:**

Neste dia, tal como previamente combinado e autorizado pelos encarregados de educação dos alunos, depois da aula de PF, o *Y Balance test* foi aplicado a mais 4 alunos da mesma turma (alunos 1, 6, 8, 9) tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação e o osteopata ajudou na aplicação do processo.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> -	<b>Professor titular:</b> -		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 7	<b>Horas:</b> 15h00/16h00	<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho		
<b>Data observação:</b> 21/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 5		
<b>Objetivo da observação:</b> Continuação da aplicação do <i>Y Balance test</i> ao grupo A e B			

**Observações:**

Neste dia, devido a um professor (F.Q) ter avisado que ia faltar, foi previamente combinado e autorizado pelos encarregados de educação de mais 6 alunos da mesma turma a aplicação do *Y*

*Balance test*, tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L). Os alunos foram organizados em 2 grupos de 3, sendo o 1º grupo constituído pelos alunos 3, 4, 13, 14 e o 2º grupo pelos alunos 10, 11, 14.

Nota: Foi efetuada videogravação e os procedimentos já foram efetuados de forma autónoma pela mestranda.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago	
<b>Ano:</b> 3º Turma: B	<b>Nº alunos:</b> 18	<b>Horas:</b> 15h00/16h00
		<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho
<b>Data observação:</b> 25/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 6	
<b>Objetivo da observação:</b> Continuação da aplicação do <i>Y Balance test</i> ao grupo C		

**Observações:**

Aplicação do *Y Balance test* a 4 alunos do grupo C (alunos 19, 20, 21, 22) tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação e os procedimentos efetuados de forma autónoma pela mestranda.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago	
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h00/16h00
		<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho
<b>Data observação:</b> 26/10/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 7	
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação do teste do <i>retiré</i> ao grupo A		

**Observações:**

Aplicação do teste do *retiré* a 4 alunos do grupo A, de intervenção (alunos 1, 3, 5, 6, 9) tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> -	<b>Professor titular:</b> -		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 4	<b>Horas:</b> 16h00/17h00	<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 26/10/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 7	
<b>Objetivo da observação:</b> Continuação da aplicação do teste do <i>retiré</i> ao grupo A			

**Observações:**

Como tinha sido previamente combinado e autorizado pelos encarregados de educação das alunas, depois da aula de PF, efetuei a aplicação teste do *retiré* a 4 alunos do grupo A, de intervenção (alunos 2, 4, 7, 8) tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 2	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 2/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 8	
<b>Objetivo da observação:</b> Continuação da aplicação do teste do <i>retiré</i> ao grupo B			

**Observações:**

Aplicação teste do *retiré* a 2 alunos do grupo B (10, 14) tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> -		<b>Professor titular:</b> -	
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 3	<b>Horas:</b> 16h00/17h00	<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 2/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 8	
<b>Objetivo da observação:</b> Continuação da aplicação do teste do <i>retiré</i> ao grupo B e avaliação de <i>pirouettes</i> e saltos			

**Observações:**

Como tinha sido previamente combinado e autorizado pelos encarregados de educação das alunas, depois da aula de PF, efetuei a aplicação teste do *retiré* a 3 alunos do grupo B (alunos 11, 12,13) tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Avaliação de *pirouettes* e saltos.

Nota: Foi efetuada videogravação.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF		<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago	
<b>Ano:</b> 3º Turma: B	<b>Nº alunos:</b> 18	<b>Horas:</b> 15h00/16h30	<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 8/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 9	
<b>Objetivo da observação:</b> Continuação da aplicação do <i>Y balance test</i> ao grupo C e aplicação do teste do <i>retiré</i>			

**Observações:**

Aplicação do *Y balance test* a 3 alunos do grupo C (alunos 18, 26, 28) tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Foi ainda realizado o teste do *retiré* aos mesmos 3 alunos, tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Observação		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 9/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 10	
<b>Objetivo da observação:</b> Observação dos conteúdos em PF			

**Observações:**

O objetivo desta observação foi a observação dos conteúdos em PF.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: B	<b>Nº alunos:</b> 18	<b>Horas:</b> 15h00/16h30	<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 15/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 11	
<b>Objetivo da observação:</b> Continuação da aplicação do <i>Y balance test</i> ao grupo C e da aplicação do teste do <i>retiré</i>			

**Observações:**

Aplicação do *Y balance test* a 3 alunos do grupo de controlo (alunos 23, 25, 27) tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Foi ainda realizado o teste do *retiré* aos mesmos 3 alunos, tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Observação		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 16/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 12	
<b>Objetivo da observação:</b> Observação dos conteúdos em PF			

**Observações:**

O objetivo desta observação foi a observação dos conteúdos em PF.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> -	<b>Professor titular:</b> -		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 3	<b>Horas:</b> 16h00/16h30	<b>Local:</b> Secção de acesso ao gabinete de osteopatia
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho		
<b>Data observação:</b> 16/11/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 12		
<b>Objetivo da observação:</b> Avaliação de pirouettes e saltos ao grupo de intervenção			

**Observações:**

Depois da aula de PF, tal como anteriormente combinado, dirigi-me com 3 alunos do grupo A (alunos 1, 5, 6) e fiz avaliação de pirouettes e saltos.

Nota: Foi efetuada videogravação.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: B	<b>Nº alunos:</b> 18	<b>Horas:</b> 15h00/16h00	<b>Local:</b> Sessão de acesso ao gabinete de osteopatia
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho		
<b>Data observação:</b> 22/11/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 13		
<b>Objetivo da observação:</b> Continuação da aplicação do teste <i>do retiré</i> ao grupo C			

**Observações:**

Aplicação teste do *retiré* a 4 alunos do grupo de C (alunos 15, 17, 20, 22), tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: B	<b>Nº alunos:</b> 18	<b>Horas:</b> 15h00/16h00	<b>Local:</b> Sessão de acesso ao gabinete de osteopatia
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 29/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 14	
<b>Objetivo da observação:</b> Continuação da aplicação do teste <i>do retiré</i> ao grupo C			

**Observações:**

Aplicação teste do *retiré* a 4 alunos do grupo de controlo (alunos 16, 24, 27, 29), tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Observação		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 30/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 15	
<b>Objetivo da observação:</b> Observação dos conteúdos em PF			

**Observações:**

O objetivo desta observação foi a observação dos conteúdos em PF.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> -	<b>Professor titular:</b> -		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 5	<b>Horas:</b> 16h00/16h30	<b>Local:</b> Secção de acesso ao gabinete de osteopatia
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 30/11/2016		<b>Nº da aula de observação:</b> 15	
<b>Objetivo da observação:</b> Avaliação de pirouettes e saltos ao grupo A			

**Observações:**

Depois da aula de PF, tal como anteriormente combinado, dirigi-me com 5 alunos do grupo A (alunos 1, 2, 3, 7, 8) e fiz avaliação de pirouettes e saltos..

Nota: Foi efetuada videogravação.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago
<b>Ano:</b> 3º Turma: B	<b>Nº alunos:</b> 18 <b>Horas:</b> 15h00/16h00 <b>Local:</b> Sessão de acesso ao gabinete de osteopatia
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho
<b>Data observação:</b> 6/12/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 16
<b>Objetivo da observação:</b> Continuação da aplicação do teste <i>do retiré</i> ao grupo C	

**Observações:**

Aplicação teste do *retiré* a 4 alunos do grupo C (alunos 19, 21, 23, 25), tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14 <b>Horas:</b> 15h15/16h00 <b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Observação	<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho
<b>Data observação:</b> 7/12/2016	<b>Nº da aula de observação:</b> 17
<b>Objetivo da observação:</b> Observação dos conteúdos em PF	

**Observações:**

O objetivo desta observação foi a observação dos conteúdos em PF.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Lecionação autónoma		<b>Aula nº:</b> 1	
<b>Data:</b> 14/12/2016			
<b>Objetivo da aula:</b> Explicação e aplicação de um circuito de treino do equilíbrio			

**Observações:**

Nesta 1ª aula de lecionação autónoma de PF o objetivo da nossa intervenção pedagógica foi a explicação do circuito de treino do equilíbrio aos alunos (suportada por um esquema), e a sua primeira aplicação.

Os alunos tiveram uma óptima receptividade ao circuito proposto mostrando-se bastante interessados, motivados e empenhados.

No final da aula explicámos os objetivos da aplicação do treino e ouvimos a percepção do aluno acerca das dificuldades sentidas durante a aplicação do mesmo de forma a que estes tivessem consciência acerca desta temática. Sentiram mais dificuldade na estação do *retiré* com os olhos vendados.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Lecionação partilhada		<b>Aula nº:</b> 1	
<b>Data:</b> 25/01/2017			
<b>Objetivo da aula:</b> Continuar a aplicação de um circuito de treino do equilíbrio			

**Observações:**

O objetivo desta 1ª aula de lecionação partilhada foi continuar a aplicação do circuito de treino do equilíbrio.

Tendo em conta que passou algum tempo desde a 1ª lecionação autónoma, tivemos de relembrar o circuito antes de se iniciar a aplicação do mesmo. Os alunos continuaram a reagir de forma motivada, interessada e empenhada.

A nossa intervenção foi efetuada nos últimos 20 min. da aula de PF, tempo disponibilizado pela professora titular para a aplicação do circuito de treino do equilíbrio durante o tempo de estágio na fase de lecionação partilhada.

Verificámos que na estação onde os alunos tinham de transferir o peso dos seu corpo para a bola sentiam dificuldade em executar corretamente o exercício, principalmente por ser um exercício efetuado em paralelo.

No circuito de treino os alunos permaneceram em cada estação 45 seg e para a realização da troca de estações foram dados 15 seg. A Estagiária contabilizava o tempo com um cronómetro.

No final da aula efetuámos alongamentos da parte posterior do membro inferior (tendão Aquiles, solear, ventre muscular do gêmeo interno e do gêmeo externo).

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Lecionação partilhada		<b>Aula nº:</b> 2	
<b>Data:</b> 01/02/2017			
<b>Objetivo da aula:</b> Continuar a aplicação de um circuito de treino do equilíbrio			

#### **Observações:**

O objetivo desta lecionação partilhada foi a continuação da aplicação do circuito de treino do equilíbrio em PF, nos últimos 20 min. da aula de PF.

Inicialmente iniciámos a nossa intervenção pela explicação da execução correta do exercício da transferência do peso do corpo para a bola e constatámos que efetuaram esse exercício com pouco mais de consciência, apresentando ainda dificuldade na execução do mesmo.

Observámos que os alunos mostravam uma maior concentração durante a aula, factor este que contribuía para uma melhoria do equilíbrio aquando da execução do *retiré* à meia ponta.

No final da aula efetuámos alongamentos da parte posterior do membro inferior.

Na próxima aula iremos aumentar a duração de cada estação para 1 min.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Lecionação partilhada		<b>Aula nº:</b> 3	
<b>Data:</b> 08/02/2017			
<b>Objetivo da aula:</b> Continuar a aplicação de um circuito de treino do equilíbrio			

**Observações:**

O objetivo desta leção partilhada foi a continuação da aplicação do circuito de treino do equilíbrio em PF, nos últimos 25 min. da aula de PF em que aumentámos a duração de cada estação para 1 min. e mantivemos o tempo de troca entre estações de 15 segundos.

Nesta aula observámos que quando os alunos efetuavam o *retiré* com os olhos vendados à meia ponta, permaneciam mais tempo sem descer com o membro inferior de suporte da meia ponta.

No final da aula efetuámos alongamentos da parte posterior do membro inferior.

Na próxima aula iremos aumentar a duração de cada estação para 1 min. 15 seg.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Lecionação partilhada	<b>Aula nº:</b> 4		
<b>Data:</b> 15/02/2017			
<b>Objetivo da aula:</b> Continuar a aplicação de um circuito de treino do equilíbrio			

**Observações:**

O objetivo desta leção partilhada foi a continuação da aplicação do circuito de treino do equilíbrio em PF, nos últimos 25 min. da aula de PF em que aumentámos a duração de cada estação para 1 min. 15 seg. e mantivemos o tempo de troca entre estações de 15 segundos.

Nesta aula observámos que quando os alunos efetuavam o *retiré* com o membro inferior de suporte à meia ponta na plataforma permaneciam mais tempo sem descer.

No final da aula efetuámos alongamentos da parte posterior do membro inferior.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Lecionação autónoma	<b>Aula nº:</b> 2		
<b>Data:</b> 22/02/2017			
<b>Objetivo da aula:</b> Continuar a aplicação de um circuito de treino do equilíbrio			

**Observações:**

O objetivo desta leção foi a continuação da aplicação do circuito de treino do equilíbrio em PF, nos últimos 25 min. da aula de PF, cada estação tinha a duração de 1 min. 15 seg e o tempo de troca entre as mesmas era de 15 segundos.

Nesta aula verificámos melhorias no equilíbrio do *retiré* com os olhos vendados e equilíbrio do *retiré* com o membro inferior de suporte na plataforma.

No final da aula efetuámos alongamentos da parte posterior do membro inferior.

Nesta aula efetuámos videogravação.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional	<b>Ano letivo:</b> 2016/2017		
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Lecionação partilhada		<b>Aula nº:</b> 5	
<b>Data:</b> 08/03/2017			
<b>Objetivo da aula:</b> Continuar a aplicação de um circuito de treino do equilíbrio			

**Observações:**

O objetivo desta leção foi a continuação da aplicação do circuito de treino do equilíbrio em PF, nos últimos 25 min. da aula de PF, cada estação tinha a duração de 1 min. 15 seg e o tempo de troca entre as mesmas era de 15 segundos.

Nesta aula como a orientadora, professora Doutora Vanda Nascimento, foi observar a aula tivemos de efetuar a aplicação do circuito no início da aula.

Na próxima intervenção pedagógica iremos efetuar a aplicação do circuito de treino 2 vezes, de forma a aumentarmos a intensidade do mesmo.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h00	<b>Local:</b> Estúdio de PF
<b>Fase do estágio:</b> Lecionação autónoma		<b>Aula nº:</b> 3	
<b>Data:</b> 15/03/2017			
<b>Objetivo da aula:</b> Continuar a aplicação de um circuito de treino do equilíbrio			

**Observações:**

O objetivo desta lecionação autónoma foi a continuação da aplicação do circuito de treino do equilíbrio na aula de PF, cada estação tinha a duração de 1 min. 15 seg e o tempo de troca entre as mesmas era de 15 segundos.

Nesta aula aplicámos o circuito 2 vezes, tendo finalizado o nosso processo de intervenção pedagógica em PF.

Na 2ª vez que os alunos executaram o circuito de treino do equilíbrio já se encontravam com pouca força muscular e desta forma os equilíbrios não foram tão bons como da 1ª vez que efetuaram o circuito.

**Reflexão:**

A nível geral observámos melhorias nos equilíbrios no final da intervenção pedagógica em PF uma vez que os alunos permaneciam mais tempo sem descer da meia ponta nos retirés de todas as estações.

<b>Nome da Instituição:</b> Escola de Dança do Conservatório Nacional		<b>Ano letivo:</b> 2016/2017	
<b>Disciplina:</b> PF	<b>Professor titular:</b> Sofia Santiago		
<b>Ano:</b> 3º Turma: A	<b>Nº alunos:</b> 14	<b>Horas:</b> 15h15/16h45	<b>Local:</b> Gabinete de osteopatia e secção de acesso ao mesmo
<b>Fase do estágio:</b> Observação/ Recolha de dados		<b>Observador:</b> Ana Rita Carvalho	
<b>Data observação:</b> 26/04/2017		<b>Nº da aula de observação:</b>	
<b>Objetivo da observação:</b> Aplicação do <i>Y Balance test</i> a 3 elementos do grupo A e 1 elemento do grupo B			

**Observações:**

Aplicação do *Y Balance test* a 3 alunos do grupo A (alunas 1, 5 , 6) e a um aluno do grupo B, (aluno 11) tendo em conta a metodologia e cujos dados se apresentam na base de dados (apêndice L).

Nota: Foi efetuada videogravação e os procedimentos efetuados de forma autónoma pela mestranda.

## Apêndice H – Quadro síntese das aulas de observação, lecionação partilhada e lecionação autónoma de TDC e PF ao longo do estágio

Quadro 1 – Distribuição das aulas de observação em TDC

<b>1º Período</b>				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
10 /10/2016	8h15 às 9h45	1ª observação	3ªA	Caroline Chapman
13/10/2016	8h15 às 9h45	2ª observação	3ªA	Caroline Chapman
17/10/2016	8h15 às 9h45	3ª observação	3ªA	Caroline Chapman
21/10/2016	8h15 às 9h45	4ª observação	3ªA	Caroline Chapman
24/10/2016	8h15 às 9h45	5ª observação	3ªA	Caroline Chapman
28/10/2016	8h15 às 9h45	6ª observação	3ªA	Caroline Chapman
31/10/2016	8h15 às 9h45	7ª observação	3ªA	Caroline Chapman
03/11/2016	8h15 às 9h45	8ª observação	3ªA	Caroline Chapman
07/11/2016	8h15 às 9h45	9ª observação	3ªA	Caroline Chapman
11/11/2016	8h15 às 9h45	10ª observação	3ªA	Caroline Chapman
21/11/2016	8h15 às 9h45	11ª observação	3ªA	Caroline Chapman
02/12/2016	8h15 às 9h45	12ª observação	3ªA	Caroline Chapman
05/12/2016	8h15 às 9h45	13ª observação	3ªA	Caroline Chapman
07/12/2016	8h15 às 9h45	14ª observação	3ªA	Caroline Chapman
<b>2º Período</b>				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
09 /01/2017	8h15 às 9h45	15ª observação	3ªA+3ºB	Alla Schirkevitch
10 /01/2017	8h15 às 9h45	16ª observação	3ªA+3ºB	Alla Schirkevitch
11 /01/2017	8h15 às 9h45	17ª observação	3ªA+3ºB	Alla Schirkevitch
16 /01/2017	8h15 às 9h45	18ª observação	3ªA+3ºB	Alla Schirkevitch
17 /01/2017	8h15 às 9h45	19ª observação	3ªA+3ºB	Alla Schirkevitch
18 /01/2017	8h15 às 9h45	20ª observação	3ªA+3ºB	Alla Schirkevitch
17/03/2017	8h15 às 9h45	21ª observação	3ªA	Caroline Chapman
22/03/2017	8h15 às 9h45	22ª observação	3ªA	Caroline Chapman
24/03/2017	8h15 às 9h45	23ª observação	3ªA	Caroline Chapman
27/03/2017	8h15 às 9h45	24ª observação	3ªA	Caroline Chapman
<b>3º Período</b>				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
28/04/2017	8h15 às 9h45	25ª observação	3ªA	Caroline Chapman
05/05/2017	8h15 às 9h45	26ª observação	3ªA	Caroline Chapman
19/05/2017	8h15 às 9h45	27ª observação	3ªA	Caroline Chapman
26/05/2017	8h15 às 9h45	28ª observação	3ªA	Caroline Chapman
02/06/2017	8h15 às 9h45	28ª observação	3ªA	Caroline Chapman
07/06/2017	8h15 às 9h45	28ª observação	3ªA	Caroline Chapman

Quadro 2 – Distribuição das aulas de observação em PF

<b>1º Período</b>				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
11 /10/2016	15h15 às 16h00	1ª observação	3ªB	Sofia Santiago
12/10/2016	15h15 às 16h00	2ª observação	3ªA	Sofia Santiago
18/10/2016	15h00 às 16h00	3ª observação	3ªB	
19/10/2016	15h00 às 17h00	4ª observação	3ªA	
21/10/2016	15h00 às 16h00	5ª observação	3ªA	
25/10/2016	15h00 às 16h00	6ª observação	3ªB	
26/10/2016	15h00 às 17h00	7ª observação	3ªA	
02/11/2016	15h15 às 17h00	8ª observação	3ªA	
08/11/2016	15h00 às 16h30	9ª observação	3ªB	
09/11/2016	15h15 às 16h00	10ª observação	3ªA	Sofia Santiago
15/11/2016	15h00 às 16h30	11ª observação	3ªB	
16/11/2016	15h15 às 16h30	12ª observação	3ªA	Sofia Santiago/eu
22/11/2016	15h00 às 16h00	13ª observação	3ªB	
29/11/2016	15h00 às 16h00	14ª observação	3ªB	
30/11/2016	15h15 às 16h30	15ª observação	3ªA	Sofia Santiago/eu
06/12/2016	15h00 às 16h00	16ª observação	3ªB	
07/12/2016	15h15 às 16h00	17ª observação	3ªA	Sofia Santiago
<b>3º Período</b>				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
26/04/2017	15h15 às 17h00	18ª observação	3ªA	
03/05/2017	15h15 às 16h00	19ª observação	3ªA	
09/05/2017	15h15 às 16h15	20ª observação	3ªB	
10/05/2017	15h15 às 16h15	21ª observação	3ªA	
16/05/2017	15h15 às 16h30	22ª observação	3ªB	
17/05/2017	15h15 às 16h15	23ª observação	3ªA	
23/05/2017	15h15 às 16h30	24ª observação	3ªB	
24/05/2017	15h15 às 17h15	25ª observação	3ªA	
30/05/2017	15h15 às 16h30	26ª observação	3ªB	
07/06/2017	16h00 às 16h15	27ª observação	3ªA	

Quadro 3 – Distribuição das aulas de participação acompanhada em TDC

<b>1º Período</b>				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
14/11/2016	8h15 às 9h45	1ª lecionação partilhada	3ªA	Caroline Chapman
18/11/2016	8h15 às 9h45	2ª lecionação partilhada	3ªA	Caroline Chapman
24/11/2016	8h15 às 9h45	3ª lecionação partilhada	3ªA	Caroline Chapman
28/11/2016	8h15 às 9h45	4ª lecionação partilhada	3ªA	Caroline Chapman
<b>2º Período</b>				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
06 /01/2017	8h15 às 9h45	5ª lecionação partilhada	3ªA	Caroline Chapman
23/01/2017	8h15 às 9h45	6ª lecionação partilhada	3ªA	Caroline Chapman
03/02/2017	8h15 às 9h45	7ª lecionação partilhada	3ªA	Caroline Chapman
13/02/2017	8h15 às 9h45	8ª lecionação partilhada	3ªA	Caroline Chapman
17/02/2017	8h15 às 9h45	9ª lecionação partilhada	3ªA	Caroline Chapman

20/02/2017	8h15 às 9h45	10ª leção partilhada	3ªA	Caroline Chapman
24/02/2017	8h15 às 9h45	11ª leção partilhada	3ªA	Caroline Chapman
10/03/2017	8h15 às 9h45	12ª leção partilhada	3ªA	Caroline Chapman
13/03/2017	8h15 às 9h45	13ª leção partilhada	3ªA	Caroline Chapman

Quadro 4 – Distribuição das aulas de participação acompanhada em PF

1º Período				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
25/01/2017	15h15 às 16h00	1ª leção partilhada	3ªA	Sofia S./ Estagiária
01/02/2017	15h15 às 16h00	2ª leção partilhada	3ªA	Sofia S./ Estagiária
08/02/2017	15h15 às 16h00	3ª leção partilhada	3ªA	Sofia S./ Estagiária
15/02/2017	15h15 às 16h00	4ª leção partilhada	3ªA	Sofia S./ Estagiária
08/03/2017	15h15 às 16h00	5ª leção partilhada	3ªA	Sofia S./ Estagiária

Quadro 5 – Distribuição das aulas de leção autónoma de TDC

1º Período				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
12/12/2016	8h15 às 9h45	1ª leção autónoma	3ªA	Estagiária
13/12/2016	8h15 às 9h45	2ª leção autónoma	3ªA+rapazes	Estagiária
14/12/2016	8h15 às 9h45	3ª leção autónoma	3ªA	Estagiária
15/12/2016	8h15 às 9h45	4ª leção autónoma	3ªA	Estagiária
2º Período				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
30/03/2017	8h15 às 9h45	5ª leção autónoma	3ªA	Estagiária
31/03/2017	8h15 às 9h45	6ª leção autónoma	3ªA	Estagiária
03/04/2017	8h15 às 9h15	7ª leção autónoma	3ªA	Estagiária

Quadro 6 – Distribuição das aulas de leção autónoma de PF

1º Período				
Data	Hora	Fase	Turma	Professor
14/12/2016	15h15 às 16h00	1ª leção autónoma	3ªA	Estagiária
22/02/2017	15h15 às 16h00	2ª leção autónoma	3ªA	Estagiária
17/03/2017	15h15 às 16h00	3ª leção autónoma	3ªA	Estagiária

## Apêndice I – Estrutura do bloco de aulas TDC (1º período)

### Ordem exercícios

#### Barra:

Plié

Battement tendu

Battement tendu jeté

Rond de jambe par terre

Battement fondu

Battement frappé

Rond de jambe en l'air

Petit battement sur le cou-de-pied

Preparação para pirouette de 5ª posição de pirouette de 2ª posição

Adagio

Grand Battement

#### Centro:

Port de bras/ pequeno adagio

Battement tendu, battement tendu jeté com pirouette da 2ª posição

Rond de jambe par terre

Battement fondu

Battement frappé

Rond de jambe en l'air

Petit battement sur le cou-de-pied

Pirouette de 5ª posição e de 2ª posição

Grand battement

#### Allegro:

Temp sauté

Echappé sauté, temp sauté com deslocação e changement de pied

Pas de jetés e pas de bourré

Pas courru e forma cénica de sissone I arabesque

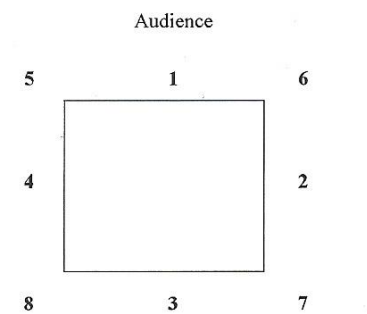
Reverence

## Considerações referentes às tabelas dos exercícios

De seguida irá ser realizada uma breve explicação acerca da leitura das tabelas, nomenclatura utilizada e pontos essenciais para a sua interpretação.

- A terminologia utilizada pela mestranda para a escrita, tal como para a prova prática é a da Royal Academy of Dance por ser a nomenclatura do seu trabalho diário e a qual está mais familiarizada, mas irá fazer a relação com a nomenclatura de Vaganova em cada exercício, sempre que ache necessário;
- Os exercícios serão realizados de lado para a barra, em 5ª posição com o pé direito à frente, salvo indicação;
- A nomenclatura dos conteúdos técnicos não estará em itálico de forma a facilitar a leitura das tabelas;
- A tabela está dividida em três colunas onde se encontram as indicações referentes à música, tais como o compasso e as contagens; a descrição do exercício onde se refere se o exercício se inicia de frente ou de lado para a barra e a respetiva posição inicial e as observações onde se encontram notas sobre os braços e cabeças;
- Acima da linha a tracejado encontram-se as preparações dos exercícios;
- Abreviaturas utilizadas e seu significado:
  - 1ª posição – primeira posição
  - 2ª posição – segunda posição
  - 3ª posição – terceira posição
  - 4ª posição – quarta posição
  - 5ª posição – quinta posição
  - % – repete
  - ½ – meia ponta

- Referencial da Royal Academy of Dance:



### **Estrutura de aula**

As preparações de Vaganova são quase sempre em 3 notas que irão ser designadas “eea” e a preparação normalmente é a 2 tempos, podendo haver algumas exceções que irão ser designadas.

A nossa da estrutura das aulas teve em conta os conteúdos programáticos do 3<sup>a</sup> ano (anexo A). Os aspetos relacionados com a nossa temática irão estar assinalados a cor, em cada exercício, para se puderem destacar dos restantes.

## Barra

### ***Plié***

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início: lado para a barra, 1ª posição	braço bras bas
eea	espera	
1-2	espera	braço para 2ª posição
1-8	2 demi-pliés	
1-8	2 rises	
1-4	grand plié	port de bras para 2ª posição
5	rise	port de bras para 1ª posição
6-8	equilíbrio	braços em 1ª posição
1-4	espera	
5-6	desce os calcanhares	braço para 2ª posição
7-8	degagé à la seconde e desce calcanhar	
1-32	% tudo em 2ª posição	equilíbrio com braços 5ª posição
1-32	% tudo em 4ª posição (oposta à 5ª posição) com 4º port de bras para	
1-28	arabesque e equilíbrio sem ½ ponta	
28-32	% em 5ª posição	braço 5ª posição
	continua equilíbrio	

### Battement tendu

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: lado para a barra, 5ª posição	braço bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
1-2	espera	braço 2ª posição
1-2	2 battements tendus devant	
e3	demi-plié, petit retiré devant à ½ ponta	port de bras para 1º posição
4-5	equilíbrio	braços em 1ª posição
6	fecha 5ª posição em demi-plié	braço abre em 2ª posição
7-8	2 battements tendus devant	
1-8	% tudo à la seconde com petit retiré passé	
1-8	% tudo derrière	
1-4	4 battements tendus ao lado inicia fechando á frente	
e5-e6	2 double battements tendus fecha 5ª posição á frente	braço 1ª posição
e7-8	% fechando atrás	
1	demi-plié	braço para 2ª posição
2	detourné por fora da barra na ½ ponta na 5ª posição trocando de perna	braços em 1ª posição
3-4	equilíbrio	
5-8	cou-de-pied devant, equilíbrio	
1-2	fecha 5ª posição atrás	
3-4	demi-detourné fora barra	braços em 2ª posição
5-7	equilíbrio	
8	desce os calcanhares	
1-48	% tudo para o outro lado iniciando em reverso terminando em 5ª posição na meia ponta em equilíbrio	braços 5ª posição

### Battement tendu jetés

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: lado para a barra, 5ª posição	braço bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
1-2	espera	braço 2ª posição
e1-2	2 battements jetés devant (acento dentro) efacé devant	braço 1ª posição
e3e	2 battements piques	
4	fecha	
5-8	% à la seconde em écarté	braço 2ª posição
1-8	% tudo croisé derrière e à la seconde em écarté	
1-4	4 battements jetés fechando em 5ª posição	braço 2ª posição
5-8	4 battement jetés en cloche e último fica em arabesque à ½ ponta	
1-6	equilíbrio	2º arabesque
7	fecha em 5ª posição à meia ponta	braço abre á 2ª posição
8	demi-assemblé soutenu en tournant (for a barra)	
1-32	% tudo para o outro lado em reverso	
Coda:		
1-4	retiré para attitude effacé na ½ ponta (grande pose)	braço em 5ª posição
5-8	equilíbrio	braços em 5ª posição
1-4	equilíbrio	
5-6	alonga perna à frente em ½ ponta	braços em 5ª posição alongé
7-8	fecha em 5ª posição e desce da ½ ponta	braços bras bas

**Rond de jambe par terre**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: lado para a barra, 1ª posição	braço bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
1	demi-plié	1ª posição
e	perna estende em degagé en avant	2ª posição
2	demi-rond de jambe para 2ª posição com a perna base esticada	
1-4	4 ronds de jambe en dehors	
6-8	1 rond de jambe en l'air em ½ ponta	port de bras para 2ª posição
e	degagé devant	
1-8	% em reverso	
1-16	% tudo (da contagem 6-8 rond de jambe em plié)	
ea	degagé derrière	
1-8	III port de bras com plié na perna base	
1-4	relevé lent na ½ ponta para arabesque	1º arabesque
5-8	equilíbrio	
1-4	equilíbrio	
e5	demi-detourné en tournant	braço 2ª posição e 1ª posição
6	espera	port de bras para 2ª posição
e7	demi assemblé soutenu para 2ª posição	
8	espera	braços em 5ª posição
1-56	% tudo para o outro lado terminando em equilíbrio na 5ª posição á meia ponta	

## Battement fondu

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: lado para a barra, 5ª posição, bras bas	
eea	espera	braço demi-seconde para bras bas
e 1	fondu em cou-de-pied devant	
2	estica perna de apoio com rise	braço 1ª posição
3	fondu	
4	estende a perna devant a 45º em demi-pointe	braço 2ª posição
5e6e	double battement fondu devant	
7-8	equilíbrio	braço da barra em 2ª posição
1-16	% tudo à la seconde e % derrière	
1-4	demi-rond de jambe en l'air para 2ª posição	braço 1ª posição
5- 6	tombé coupé dessus, relevé en tournant en dehors para cou-de-pied devant	braços em 1ª posição
7-8	equilíbrio	
1-32	% para o outro lado	
1-4	battement soutenu devant com ½ ponta	
5-12	% á la seconde e % derrière	port de bras para 2ª posição
13-16	demi-detourné por fora da barra	
1-16	% em reverso	
Coda		braço em 5ª posição
1-4	retiré para attitude derrière em croisé na ½ ponta (grande pose)	braços em 5ª posição
5-8	equilíbrio	
1-4	equilíbrio	braços em 5ª posição alongé
5-6	alonga perna atrás em ½ ponta	braços bras bas
7-8	fecha em 5ª posição e desce da ½ ponta	

### **Battement frappé**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: lado para a barra, 5ª posição,	bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
1	rise	braço 1ª posição
2	perna à la seconde	braço 2ª posição
1-2	2 battements frappés devant à ½ ponta	
e3	double frappe atrás	
4	espera	
e5e6	3 battements frappés derrière	
e7	double frappe devant	
8	espera	
1-8	% à la seconde	
1-8	% a começar derrière	
1-2	demi-rond de jambe para 2ª posição	
3-4	flic flac en dehors	port de bras para 2ª posição
5-6	% em reverso	
7-8	demi-detourné	braços em 1ª posição
1-32	% tudo com outra perna	
1-8	equilíbrio com perna à la seconde	braços em 2ª posição

### **Rond de jambe en l'air**

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4 eea 1-2	Início: lado para a barra, 5ª posição espera temp relevé para 2ª posição 45º em ½ ponta	braço bras bas para 2ª posição demi-seconde port de bras para 2ª posição
1-3 4 5-7 8 1-4 5 6 7-8 1-13 14 15-16 1-32	3 rond de jambes en l'air en dehors espera 3 rond de jambes en l'air en dehors o último termina no plié espera 4 rond de jambes en l'air en dehors na ½ ponta <i>fecha 5ª posição na ½ ponta</i> <i>soutenu com 1 volta trocando de perna</i> perna abre á la seconde a 45º, espera % tudo em reverso <i>demi-detourné terminado para o outro lado</i> temp relevé para 2ª posição em ½ ponta % para o outro lado e no final <i>equilibrio em attitude derrière á ½ ponta</i>	braço em 1ª posição     braço em 2ª posição

**Petit battement sur le cou de pied**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início:lado para a barra, 5ª posição	braço bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
1	rise	braço 1ª posição
e2	perna à la seconde, cou de pied devant	braço abre em 2ª posição
e1	cou de pied derrière, devant	Braços em 1ª posição
2	espera	
e3-4	%	
e5-7	% 3 vezes	
8	espera	
1-8	% tudo	
1-16	% tudo em reverso	
1-2	fecha 5ª posição na ½ ponta	
3-4	perna abre á la seconde	
e	plié á la seconde	
5-6	retiré devant	
7-8	equilíbrio	
1-6	fica	
7	soutenu	
e8	abre á la seconde, cou-de-pied	
1-58	% tudo com outra perna	

**Exercício preparatório de *pirouette en dehors* de V posição e *pirouettes* de II**

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início: frente para a barra, 5ª posição	braços bras bas
eea	espera	coloca as mãos na barra
1-2	demi-plié, relevé em 5ª posição	
3	equilíbrio	braços vão a 1ª posição
4	desce sem plié	braços voltam à barra
5	demi-plié	
6	relevé devant	
7	fica	braços vão a 1ª posição
8	desce alongando as pernas	braços voltam à barra
1	demi-plié	
2	relevé devant com ¼ de volta	braço direito 1ª posição, cabeça fica para a barra
3	espera	cabeça mantém para a barra
4	fecha em 5ª posição alongando as pernas demi-plié	
5	relevé devant, ¾ de volta	
6		cabeça vira rapidamente para a direita, braços passam por 1ª posição para a barra
	espera	
7	desce alongando as pernas	
8	demi-plié	
1	pirouette en dehors	braços 1ª posição e mãos voltam à barra
e2	espera	
3	desce calcanhares com pernas alongadas	
4	em 5ª posição pé direito frente % as 4 últimas contagens equilíbrio	
5-8	¼ detourné terminando de lado para a	

1-6	barra, desce os calcanhares	
5-8	relevé em 5ª posição perna á la seconde	
1-2	plié em 2ª posição	
3-4	pirouette	
5	espera	
6	fecha	
7	%	
8	detourné para a barra com mudança de	
1-6	perna	
7-8	% outro lado	
1-48		

## Adage

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início: lado para a barra, 5ª posição	bras bas
eea	espera	demi-seconde
1-4	developpé devant 90º a ½ ponta effacé	Braços 5ª posição
5-6	espera	
7	degagé devant	braço 2ª posição
e	fecha 5ª posição	
8	vira en face	
1-8	% tudo à la seconde en face fecha frente	
1-8	battements relevé lent derrière à ½ ponta	1º arabesque
1-8	grand rond de jambe a 90º ½ ponta para arabesque	Port de bras para 2º arabesque
1-6	equilíbrio	
7-8	retiré passé	
1-4	equilíbrio	
e	plié 5ª posição	Braços em 1ª posição
5	pirouette en dehors	
6	fica	
7-8	soutenu	
1-48	% tudo com outra perna	
Coda		
1-16	attitude devant en effacé e equilíbrio	Braço em 5ª posição

## Grand battement

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início:lado para a barra, 5ª posição	braços bras bas para 2ª posição
1-4	espera	
1-2	2 grand battements devant	
e3	plié, retiré passé derrière ½ ponta	braço 1ª posição
4	fecha	braço 2ª posição
5-8	% reverso	
1-4	4 grands battement á la seconde	
e5-e6	2 retirés passes ½ ponta (devant, derrière)	braço em 1ª posição
	degagé derrière e espera	
7-8	grand battement jeté terminando atrás	braço 2ª posição
e1	espera	
2	%	
3-4	grand battement devant	
e5	% en croix	
e6-8	plié ,retiré devant	
e1	espera	bras bas, 1ª posição
2-4	pirouette en dehors	
e5	espera	
6-7	soutenu por fora da barra	
e8	% tudo em reverso com outra perna	
1-16		

## Centro

### *Port de bras / pequeno adage*

Música	Descrição do exercício	Observações
eea	Início: 5ª posição en croisé espera	braços bras bas demi-seconde
1-4	grand plié	I port de bras
5-8	rise	demi-second
1-4	developpé croisé devant	
5-6	sobe á ½ ponta	
7-8	equilíbrio	
1-2	tombé para arabesque en fondu a 45º graus	2º arabesque
3-4	alonga a perna suporte	
5-6	fica	
7-8	retiré devant	braços em 1ª posição
1-2	écarté	
3-5	fica	
6	perna de trabalho desce par terre e suporte faz fondu	braços 2ª posição
7	soutenu en tournant en dehors	braços 1ª posição
8	desce	
1-32	% outro lado e termina em classical pose	

**Battement tendu, battement tendu jeté com pirouette da II posição**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição en croisé	braço bras
eea	espera	
1-3		braços demi-seconde
1-2	2 battements tendus devant	Braços 3ª posição
ea3	demi-plié, petit retiré devant á ½ ponta	Braço de 2ª e 1ª posição
4-5	fica	
6	plié	Braços em 1ª posição
7e8	2 battements tendus jetés	Braços 3ª posição
1-8	% tudo á la seconde en face	
1-8	% tudo derrière	
1-7	7 battements tendus en tournant en dedans com 1/8 de volta	
8	fica	
1-2	plié, relevé em 5ª posição	
3-4	perna direita abre á la seconde	
e	plié 2ª posição	braço 1ª posição
5	pirouette en dehors	
6-7	fica	
8	plié	
1-8	%contagens últimas 8 com outra perna	
1-48	% tudo em reverso com perna esquerda	

**Rond de jambe par terre**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 1ª posição	braços bras bas
eea	espera	braços demi-seconde
e1	demi-plié	bras bas
2	perna estende em degagé en avant	braços 1ª posição
3-4	demi-rond de jambe para 2ª posição com a perna base esticada	port de bras para 2ª posição
5-8	4 ronds de jambe en dehors	
1-6	1 rond de jambe en l'air em ½ ponta	
7-8	fecha	braços bras bas
1-16	% em reverso	
1-32	% tudo outra perna iniciando em reverso	
ea	degagé derrière	
1-8	III port de bras com plié na perna base	
1-2	battement relevé lent para arabesque ½ ponta	2º arabesque
3-6	equilíbrio	
7-8	fecha 5ª posição	

## Battement fondu

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição croisé	bras-bas
eea	espera	braço demi-seconde para
1-2	5ª posição en face	bras bas
e 1	fondu em cou-de-pied devant	braços bras bas
2	estica perna de apoio com rise	braço 1ª posição
3	fondu	
4	estende a perna devant a 45º em demi-pointe	braços 2ª posição
5e6e	double battement fondu devant	
7-8	equilíbrio	
1-16	% tudo à la seconde e % derrière	
1-2	demi-rond de jambe en l'air para 2ª posição	braço 1ª posição
3-4	equilíbrio	
5	plié em 2ª posição	braços 3ª posição
6	pirouette	braços em 1ª posição
7	equilíbrio	
8	fecha 5ª em plié	braços demi-seconde
1-32	% para o outro lado	
1-4	battement soutenu devant com ½ ponta	1ª posição
5-8	% derrière	
1-4	% á la seconde fecha frente	
5-6	soutenu	
7-8	fica	
1-16	% perna esquerda	

## Battement frappé

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição croisé	bras bas
eea	espera	braços demi-seconde
1	rise em 5ª posição en face	1ª posição
2	perna à la seconde	braço 2ª posição
1-2	2 battements frappés devant à ½ ponta	
3e4	3 battements frappés devant à ½ ponta	
5-8	% á la seconde	
1-4	% derrière	
5-6	demi-rond de jambe para 2ª posição à ½ ponta	
7	soutenu en dedans	braço em 1ª posição
8	abre a perna esquerda á la seconde	braço em 2ª posição
1-16	% tudo com perna esquerda	

**Rond de jambe en l'air**

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: 5ª posição en face	braço bras bas
eea	espera	demi-seconde
1-2	temp relevé para 2ª posição 45° em ½ ponta	port de bras para 2ª posição
1-3	3 rond de jambes en l'air en dehors	
4	espera	
5-7	3 rond de jambes en l'air en dehors o último termina no plié	
8	espera	
1-2	coupé retiré devant à ½ ponta	braço em 1ª posição
3-4	espera	
e5	plié, pirouette	
6	fecha 5ª posição atrás	braço em 2ª posição
7-8	temp relevé para 2ª posição 45° em ½ ponta com perna esquerda	
1-14	% tudo	
15-16	equilíbrio em 5ª posição ½ ponta	braços 5ª posição

**Petit battement sur le cou de pied**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição en croisé	braço bras bas
eea	espera	braços demi-seconde
1	rise em 5ª posição en face	braços em 1ª posição
e2	perna á la seconde, cou-de-pied devant	braços em 2ª posição
e1	cou de pied derrière, devant	
2	espera	
e3-4	%	
e5-7	% 3 vezes	
ea8	fecha 5ª posição atrás, abre perna à la seconde, coud-de-pied devant	
1-8	% tudo com outra aperna	
1-16	% tudo em reverso	
1	fecha 5ª posição na ½ ponta	braços 1ª posição
2-3	perna abre á la seconde	
4	plié à la seconde	braços em 3ª posição
5	pirouette en dehors de 2ª posição	braços 1ª posição
6-7	equilíbrio	
8	fecha em 5ª posição em plié	
1-8	% outro lado	
1-16	% com pirouette en dedans	

### ***Pirouette en dehors de V posição***

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: en face, 5ª posição	braços bras bas
eea	espera	demi-seconde
e	demi-plié	braços em bras bas
1	relevé 5ª posição	braços 1ª posição
2	equilíbrio	
e	demi-plié	braços em 3ª posição
3	retiré devant com relevé	braços em 1ª posição
4	equilíbrio	
e	demi-plié	braços em 3ª posição
5	pirouette en dehors	braços 1ª posição, foco rápido para a frente
6	espera	
7	desce em demi-plié, 5ª posição com pé direito em frente	demi-seconde
8	alonga	braços 2ª para bras bas
1-8	% outra perna	na última contagem braços terminam em demi-bas
1-16	% tudo	
1-2	relevé em 5ª posição	braços em 1ª posição
3-4	perna á la seconde	braços 2ª
e	plié em 2ª posição	braços em 3ª posição
5	pirouette	braços em 1ª posição
6-7	espera	
8	fecha em plié	braços demi-seconde
1-8	%	
1-16	% outra perna	

## Grand battement

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início: 5ª posição en croisé,	braços bras bas
eea	espera	braços demi-seconde
1-2	espera	braços 4ª posição
1-3	3 grands battements devant, croisé devant 5ª posição en face	
4	% à la seconde, alternando as pernas	braços em 2ª posição
5-8	% croisé derrière	2º arabesque
1-4	retiré passé en arrière à ½ ponta	braços 1ª posição
5-6	retiré passé en arrière à ½ ponta	
7-8	% tudo em reverso com a outra perna	
1-15	degagé devant en face e en cloche	
e16	derrière par terre grand battement jeté terminando atrás	
e1	espera	
2	%	
3-4	grand battement devant	
e5	% en croix	
e6-8	degagé derrière	
e	% outra perna	
1-8		

## Allegro

### *Temp sauté*

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 1ª posição en face	bras bas
eea	espera	
1-2	espera	braços demi-seconde
1-2	demi-plié e estica	
3-4	rise	
5-8	%	
1	demi-plié	
2	rise	
3-4	%	
5-7	2 sautés em 1ª posição	
8	Echappé 2ª posição	Braços demi-seconde
1-16	%	

Nota: realizar o exercício em 2 grupos de forma contínua.

***Echappé sauté, temp sauté com deslocação e changement de pied***

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição en croisé	braços em bras bas
eea	espera	
1-2	espera	braços demi-seconde
1	echappé sauté fermé para 4ª posição	braços 3ª posição oposta perna da frente
2	fecha	braços bras bas
3	changement de pied com deslocação ao lado	
4	alonga pernas e espera	
5-8	% outra perna	
1-3	3 temps sautés na 5ª posição com deslocação á frente	
4	changement de pied com deslocação ao lado	
5-8	% últimas 4 contagens com outra perna e relevé na 5ª posição no final em equilíbrio	braços demi seconde

**Pas de jetés e pas de bourré**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4  eea 1-2	Início: 5ª posição com direito atrás, en face  espera espera	braços em bras bas
1 2 3-4 5 ea6 7-8 1-2 3-4 5-7 8 1-16	pas jeté temp levé % pas jeté pas de bourré dessous alonga e espera echappé 4ª posição en croisé echappé 2ª posição en face relevé na 5ª posição, equilíbrio fecha % em reverso e no final fica em equilíbrio	braços em 3ª posição    Braços em 2ª posição  Braços em 3ª posição Braços demi-bras Braços na 5ª posição Braços bras bas

**Pas courru e forma cénica de sissone I arabesque**

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: 5ª posição em croisé com o pé direito em frente, ponto 8	bras bas
eea	espera	
1-2	classical pose	braços demi-seconde
1-8	pas courru para a direita	Port de bras 4ª posição
1-8	% outro lado	
1-4	4 balancés (en avante ouverte, en arrière, de cotê lado direito, de cotê lado esquerdo)	
1-4		
5	posé temps levé em arabesque, na perna direita (forma cénica do sissone I arabesque)	1º arabesque
e	pas de chat	braços 3ª posição
6e	% tudo	
7-8	posé 1º arabesque ½ ponta, equilíbrio	

Nota: Exercício a realizar em pares, metade das alunas começam na posição inicial acima referida e outra metade começa em 5ª posição croisé no ponto 7.

## Reverence

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4 eea	Início: 5ª posição en croisé  espera	braço em bras bas
1-2 3-4 5-8 1-8	passo para degagé ao lado, en face degagé atrás en croisé transfere o peso por 4ª posição para degagé devant e fecha 5ª posição % para outro lado	demi-seconde  bras bas, 1ª posição, demi- seconde

## Apêndice J – Estrutura do bloco de aulas de TDC (2º período)

### Ordem exercícios

#### Barra:

Plié

Battement tendu

Battement jeté

Rond de jambe par terre

Battement fondu

Battement frappé

Rond de jambe en l'air

Petit battement sur le cou-de-pied

Exercício preparatório de pirouette de V e de II posições

Adagio

Grand Battement

#### Centro:

Port de bras/ pequeno adagio

Battement tendu e jeté en tournant com pirouette de IV posição en dehors

Rond de jambe par terre

Battement fondu com frappé e pirouette de II posição

Rond de jambe en l'air com pas de bourrée ballotté

Petit battement sur le cou-de-pied

Pirouette V e II posições

Pirouette de IV posição

Grand battement

#### Allegro:

Temp sauté

Echappé sauté, temp sauté com deslocação e changement de pied en tournant

Assemblé

Pas de jetés e pas de bourré

Sissone ouverte e fermé

Pas courru e forma cénica de sissone I arabesque

Reverence

## Barra

### ***Plié***

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: lado para a barra, 1ª posição	braço bras bas
eea	espera	braço demi-seconde, bras bas
1-2	espera	1º port de bras
1-4	2 demi-pliés	port de bras para 2ª posição
5-8	2 rises	
1-4	grand plié	port de bras para 2ª posição
5	rise com equilíbrio	braços 1ª posição
6-8	equilíbrio	
ea	desce calcanhares, degagé à la seconde e desce calcanhar	braço 2ª posição e bras bas
1-16	% tudo em 2ª posição	equilíbrio com braços 5ª posição
1-2	demi-plié em 4ª posição	1ª posição
3-4	rise	2ª posição
5-8	grand plié	port de bras
1-4	espera	4º port de bras para arabesque
5-8	rise e equilíbrio ½ ponta	
1-8	% em 5ª posição	
1-8	rise com full port de bras (frente e atrás)	
1-8	equilíbrio	braços em 5ª posição

### **Battement tendu**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: lado para a barra, 5ª posição	braço bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
1-2	2 battements tendus devant effacé	port de bras para 5ª posição
3e4	3 battements tendus devant effacé	
5-6	2 battements tendus devant	
e7	demi-plié, retiré devant á ½ ponta com equilíbrio	port de bras para 1º posição braços em 1ª posição
8	fecha 5ª posição em demi-plié	braço bras bas
1-8	% croisé derrière	
1-4	% ecarté	
5-6	2 battements tendus ao lado en face	
7-8	2 double battements tendus fecha 5ª posição á frente	
e1-6	retiré devant e equilíbrio, plié	
7	detourné pela barra na ½ ponta	
8	desce os calcanhares	braço bras bas
1-32	% tudo em reverso	
1-64	% tudo outro lado terminando em retiré na meia ponta em equilíbrio	braços em 1ª posição

### **Battement tendu jetés**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: lado para a barra, 5ª posição	braço bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
e1-2	2 battements jetés devant (acento dentro) efacé devant	braço 5ª posição
3e4	3 battements jetés devant (acento dentro) efacé devant	
5e6	2 battements jetés devant (acento dentro) efacé devant termina em plié	
e7e	2 battements piques	
8	fecha em plié	
1-8	% à la seconde em écarté	
1-16	% tudo effacé derrière e à la seconde em écarté	
1-4	4 battements jetés ao lado fechando em 5ª posição	2º arabesque braço abre á 2ª posição
5-8	4 battement jetés en cloche e último fica em arabesque à ½ ponta	
1-6	equilíbrio	
7	fecha em 5ª posição á meia ponta	
8	demi-assemblé soutenu en tournant (for a barra)	braço em 5ª posição
1-32	% tudo para o outro lado em reverso	braços em 5ª posição
Coda:		
1-4	retiré para attitude effacé devant na ½ ponta (grande pose)	braços em 5ª posição alongé braços bras bas
5-8	equilíbrio	
1-4	equilíbrio	
5-6	alonga perna à frente em ½ ponta	
7-8	fecha em 5ª posição e desce da ½ ponta	

### **Rond de jambe par terre**

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: lado para a barra, 1ª posição	braço bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
1	demi-plié	1ª posição
e	perna estende em degagé en avant	2ª posição
2	demi-rond de jambe para 2ª posição com a perna base esticada	
1-2	2 ronds de jambe en dehors	port de bras para 2ª posição
3e4	3 ronds de jambe en dehors	
5-8	% tudo	
1e2	3 ronds de jambe en dehors	
3e4	%	
5-8	1 rond de jambe en l'air em ½ ponta	
e	degagé devant	
1-8	% em reverso	
1-16	% tudo (da contagem 6-8 rond de jambe em plié)	
ea	degagé derrière	
1-8	III port de bras com plié na perna base	
1-4	relevé lent na ½ ponta para 2º arabesque	
5-8	equilíbrio	
1-6	equilíbrio	
7-8	fecha em 5ª posição	

## Battement fondu

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: lado para a barra, 5ª posição, bras bas	
eea	espera	braço demi-seconde para bras bas
1	fondu devant en effacé	
2	estica perna de apoio com rise	braço 1ª posição
3	fondu	
4	estende a perna devant a 45º em demi-pointe	braço 2ª posição
5e6e	double battement fondu devant	braço 1ª posição
7-8	demi-rond de jambe en l'air para 2ª posição em écarté ½ ponta	braço 2ª posição
1-6	% tudo á la seconde em écarté	
7-8	soutenu fora da barra	
1-4	fondu devant, tombé e relevé	braço da barra em 2ª posição
5-8	% atrás	
1-4	2 battements fondus ao lado	braço 1ª posição
5- 6	tombé coupé dessus, <b>relevé en tournant en dehors para cou-de-pied devant</b>	braços em 1ª posição
7-8	<b>equilíbrio</b>	
1-32	% tudo em reverso	
1-4	battement soutenu devant com ½ ponta	
5-12	% á la seconde e % derrière	port de bras para 2ª posição
13-16	<b>demi-detourné por fora da barra</b>	
1-16	% em reverso	
Coda		braço em 5ª posição
1-4	<b>retiré para attitude derrière em croisé na ½ ponta (grande pose)</b>	braços em 5ª posição
5-8	<b>equilíbrio</b>	
1-4	<b>equilíbrio</b>	braços em 5ª posição alongé

5-6	alonga perna atrás em ½ ponta	braços bras bas
7-8	fecha em 5ª posição e desce da ½ ponta	

### ***Battement frappé***

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: lado para a barra, 5ª posição,	bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
1	rise	braço 1ª posição
2	perna à la seconde	braço 2ª posição
1e2	3 battements frappés croisé devant à ½ ponta	Braço 1ª posição
3e4	% ecarté	Braço 2ª posição
e5-6	double frappé para pequena pose effacé devant en fondu, espera	Braço 1ª posição
e7-8	% em reverso	Braço arabesque
1e2	3 battements frappés ao lado à ½ ponta	
3e4	%	
5	double frappé à frente à ½ ponta	
6	double frappé atrás à ½ ponta	
7	double frappé ao lado à ½ ponta	
e8	detourné, abre perna á la seconde	
1-16	% tudo em reverso	
1-2	2 battements frappés ao lado à ½ ponta	
3e4	3 battements frappés ao lado à ½ ponta	1ª posição e 2ª posição
5-6	tombé coupé dessus, relevé en tournant en dehors para cou-de-pied devant e perna abre á la seconde	
7-8	% em reverse as contagens 5-6	
1-8	retiré para grande pose devant en ouverte e equilíbrio	

### Battement frappé *com alteração*

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: lado para a barra, 5ª posição,	bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
1	rise	braço 1ª posição
2	perna à la seconde	braço 2ª posição
1e2	3 battements frappés croisé devant à $\frac{1}{2}$ <i>ponta</i>	Braço 1ª posição
3e4	% ecarté	Braço 2ª posição
e5-6	double frappé para pequena pose effacé devant en fondu, espera	Braço 1ª posição
e7-8	% em reverso	Braço arabesque
1e2	3 battements frappés ao lado à $\frac{1}{2}$ ponta	
3e4	%	
5	double frappé á frente à $\frac{1}{2}$ ponta	
6	double frappé atrás à $\frac{1}{2}$ ponta	
7	double frappé ao lado à $\frac{1}{2}$ ponta	
e8	<i>detourné, abre perna à la seconde</i>	1ª posição e 2ª posição
1-16	% tudo em reverso	
1-16	<i>retiré para grande pose devant en ouverte e equilíbrio</i>	

### **Rond de jambe en l'air**

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4 eea 1-2	Início: lado para a barra, 5ª posição espera temp relevé para 2ª posição 45º em ½ ponta	braço bras bas para 2ª posição demi-seconde port de bras para 2ª posição
1-3 4 5-8 1e2 3e4 5 e6 7-8 1-13 14 15-16 1-32	3 rond de jambes en l'air en dehors espera 3 rond de jambes en l'air en dehors o último termina no plié 3 rond de jambes en l'air en dehors na ½ ponta % contagens 1e2 fecha 5ª posição na ½ ponta soutenu com 1 volta trocando de perna perna abre á la seconde a 45º, espera % tudo em reverso demi-detourné terminado para o outro lado temp relevé para 2ª posição em ½ ponta % para o outro lado e no final equilíbrio em attitude derrière à ½ ponta	

**Petit battement sur le cou de pied**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início:lado para a barra, 5ª posição	braço bras bas
eea	espera	braço demi-seconde
1	rise	braço 1ª posição
e2	perna à la seconde, cou de pied devant	braço abre em 2ª posição
e1	cou de pied derrière, devant	
2	espera	
e3-4	%	
e5-7	% 3 vezes	
8	espera	
1-8	% tudo	
1-16	% tudo em reverso terminando em 5ª posição	
1-2	relevé em 5ª posição na ½ ponta	braços em 1ª posição
3	perna abre à la seconde	2ª posição
4	plié à la seconde	1ª posição
5-6	retiré devant	
7-8	equilíbrio	
1-6	fica	
7	soutenu	
e8	abre à la seconde, cou-de-pied	2ª posição
1-58	% tudo com outra perna	
1-16	equilíbrio em retiré	

### Exercício preparatório de *pirouette* de V e II posições

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início: lado para a barra, 5ª posição	braços bras bas
eea	espera	demi-seconde, bras bas
e1	demi-plié, relevé em 5ª posição	braço 1ª posição
2-3	equilíbrio	
4	desce sem plié	
e	demi-plié	
5	relevé devant	braço a 1ª posição
6-7	equilíbrio	
8	desce alongando as pernas	
e	plié	1ª posição
1	pirouette en dehors	
2-3	equilíbrio	
4	desce calcanhares com pernas alongadas em 5ª posição pé direito frente % as 4 últimas contagens	
5-8	relevé em 5ª posição	
e1-2	perna à la seconde	1ª posição
3	plié em 2ª posição	2ª posição
4	pirouette	1ª posição
5	espera	1ª posição
6-7	fecha á frente	
8	% e detourné fora barra	bras bas
1-8	% reverse para outro lado	
1-32		

## Adage

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início: lado para a barra, 5ª posição	bras bas
eea	espera	demi-seconde
1-4	developpé devant à ½ ponta effacé	braço 5ª posição
5-6	espera	
7	degagé devant	braço 2ª posição
8	fecha 5ª posição	
1-8	% tudo ecarté fecha frente	
1-8	battements relevé lent croisé derrière à ½ ponta	1º arabesque
1-8	grand rond de jambe ½ ponta para arabesque en face	port de bras para 2º arabesque
1	retiré passé ½ ponta	braço em 1ª posição
2-8	equilíbrio	
1-7	developpé devant á ½ ponta effacé com demi-rond de jambe para écarté, espera	braço 5ª posição
8	soutenu fora barra	braço em 2ª posição
1- 48	% tudo em reverso com outra perna	
Coda		
1-8	attitude devant en effacé e equilíbrio	braço em 5ª posição

## Grand battement

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início:lado para a barra, 5ª posição	bras bas
eea	espera	demi-seconde, 2ª posição
e1-2	2 grand battement jeté passé par terre	
3-4	2 grand battements devant	
e5	plié, retiré devant ½ ponta	braço 1ª posição
6	equilíbrio	
e7	pirouette en dehors	braço em 1ª posição
8	fecha	
1-8	% reverso	
1-4	4 grands battement á la seconde	braço 2ª posição
5-8	2 grand battements développés ao lado	
1-2	relevé em 5ª posição	braço 1ª posição
3	perna á la seconde	braço 2ª posição
4	demi-plié	braço 1ª posição
5	pirouette en dehors	
6-7	equilíbrio	
8	soutenu por fora da barra	braço em 2ª posição
1-32	% tudo em reverso com outra perna	

## Centro

### *Port de bras / pequeno adage*

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: 5ª posição en croisé	bras bas
eea	espera	demi-seconde
1-4	grand plié	I port de bras
5-8	rise	demi-second
1-8	5º port de bras	
1-4	soutenu coisé devant com relevé a fechar % soutenu ecarté	braços 3ª posição
5-8	% soutenu efface derrière e soutenu	braços 2ª posição
1-8	ecarté	braços em 3ª posição, 2ª posição
	grand temp lié frente e lado	
1-8	relevé lent frente à meia ponta	braços em 2ª posição
1-8	relevé lent atrás à meia ponta	
1-8	% lado fechando à frente	
1-8	% outro lado e termina em retiré	
1-62		

**Battement tendu e jeté en tournant com pirouette de IV posição en dehors**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição en croisé	braço bras
eea	espera	braços demi-seconde
1-2	2 battements tendus croisé devant	braços 4ª posição
3e4	3 battements jetés croisé devant	
5-6	2 battements piqués devant	
e7	demi-plié, retiré devant à ½ ponta	port de bras para 1º posição
8	fecha 5ª posição em demi-plié	demi-seconde
1-8	% croisé derrière	braço bras bas
1-8	% á la seconde en face	
1-4	4 battements tendus en face alternando a perna	
5-8	4 battements tendus en tournant 1/4 de volta para a direita alternando a perna	
1-4	4 battements jetés alternando a perna	
5-8	4 battements jetés en tournant 1/4 de volta para a esquerda alternando a perna	
1-2	plié, retiré devant	braços 1ª posição
3-4	4ª posição alongé	braços 3ª posição
e	plié	
5	pirouette en dehors	braços em 1ª posição
6-7	fica	
8	plié	braços demi-seconde
1-48	% tudo com perna esquerda terminado em equilíbrio na 5ª posição ½ ponta	

### **Rond de jambe par terre**

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: 1ª posição	braços bras bas
eea	espera	braços demi-seconde
1	demi-plié	bras bas
e	perna estende em degagé en avant	braços 1ª posição
2	demi-rond de jambe para 2ª posição com a perna base esticada	port de bras para 2ª posição
1-8	8 ronds de jambe en dehors en tournant	
1-6	1 rond de jambe en l'air em ½ ponta, fecha	
7	demi-plié	
e	perna estende em degagé en avant	
8	demi-rond de jambe para 2ª posição com a perna base esticada	
1-16	% em reverso	
1-32	% tudo outra perna	
1-8	chassé para degagé derrière e VI port de bras	2º arabesque
e	chassé passé para degagé derrière	
1-8	% VI port de bras para outro lado	
1-7	battement relevé lent para arabesque ½ ponta para o ponto 2 e equilíbrio	1º arabesque
8	fecha 5ª posição ½ ponta	braços em 5ª posição

**Battement fondu com battement frappé e pirouette de II posição**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição croisé	bras-bas
eea	espera	braço demi-seconde para bras bas
1-4	2 battements fondus devant à ½ ponta	braços 3ª posição
5e6e	double battement fondu devant à ½ ponta	
7-8	tombé para cou-de-pied, relevé	
1-8	% tudo derrière em croisé	
1-6e	% ao lado en face	
7	soutenu and dehors	braços 2ª posição
8	perna abre ao lado	
1-2	2 battements frappés ao lado à ½ ponta	
3e4	3 battements frappés devant à ½ ponta	braços 3ª posição
5e6	% ultimas contagens	braços em 1ª posição
7-8	soutenu en dedans	
1-32	% tudo com outra perna	braços demi-seconde
e1-2	relevé em 5ª posição	
3	perna á la seconde	1ª posição
4	plié em 2ª posição	
5	pirouette	
6-7	equilíbrio	
8	fecha 5ª posição à frente	
1-8	% outro lado	

**Rond de jambe en l'air com pas de bourré ballotté**

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: 5ª posição en face	braço bras bas
eea	espera	demi-seconde
1-2	temp relevé para 2ª posição 45º em ½ ponta	port de bras para 2ª posição
1-3	3 rond de jambes en l'air en dehors	
4	espera	
5-8	3 rond de jambes en l'air en dehors o último termina no plié	
1-2	3 rond de jambes en l'air en dehors na ½ ponta	braço em 1ª posição
3-4	coupé, retiré devant à ½ ponta	
5-6	plié 5ª posição, pirouette	
7	equilíbrio	braço em 2ª posição
8	abre a perna em fondu devant effacé	
1-6	3 pas de bourrés ballottés terminando em 5ª posição	
7-8	temp relevé para 2ª posição 45º em ½ ponta com perna esquerda	braços 5ª posição
1-32	% tudo perna esquerda	

**Petit battement sur le cou de pied**

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição en croisé	braço bras bas
eea	espera	braços demi-seconde
1	rise em 5ª posição en face	braços em 1ª posição
e2	perna à la seconde, cou-de-pied devant	braços em 2ª posição
e1	cou de pied derrière, devant	
2	espera	
e3-4	%	
e5-7	% 3 vezes	
8	coud-de-pied derrière	
1-8	% tudo em reverso	
1-16	% tudo com outra perna	
1	fecha 5ª posição na ½ ponta	
2-3	perna abre á la seconde	braços 1ª posição
4	plié à la seconde	
5	pirouette en dehors de 2ª posição	braços em 3ª posição
6-7	equilíbrio	braços 1ª posição
8	fecha em 5ª posição em plié	
1-8	% outro lado	
1-16	% com pirouette en dedans	

## Pirouette de V e de II posições

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início: en face, 5ª posição	braços bras bas
eea	espera	demi-seconde
e	demi-plié	braços em bras bas
1	relevé 5ª posição	braços 1ª posição
2	equilíbrio	
e	demi-plié	braços em 3ª posição
3	retiré devant com relevé	braços em 1ª posição
4	equilíbrio	
e	demi-plié	braços em 3ª posição
5	pirouette en dehors	braços 1ª posição, foco rápido para a frente
6	espera	
7	desce em demi-plié	demi-seconde
8	alonga	
1-8	% outra perna	braços 2ª para bras bas na última contagem braços terminam em demi-bas
1-16	% reverse	
1-2	relevé em 5ª posição	
3-4	perna á la seconde	braços em 1ª posição
e	plié em 2ª posição	braços 2ª
5	pirouette	braços em 3ª posição
6-7	espera	braços em 1ª posição
8	fecha em plié	
1-8	%	braços demi-seconde
1-16	% reverse	

### **Pirouette de IV posição**

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início: 5 <sup>a</sup> posição en croisé	braços bras bas
eea	espera	demi-seconde
1-2	relevé devant	braços em 1 <sup>a</sup> posição
3-4	4 <sup>a</sup> posição perna de trás em alongé	braços 3 <sup>a</sup> posição
e	demi-plié	
5-6	retiré devant com relevé	braços em 1 <sup>a</sup> posição
7	equilíbrio	
8	demi-plié	braços demi-seconde
1-8	% outra perna	
1-16	% tudo com pirouette en dehors	
1-2	relevé devant	braços em 1 <sup>a</sup> posição
3-4	4 <sup>a</sup> posição perna de trás em alongé	braços 3 <sup>a</sup> posição
5-6	retiré devant, equilíbrio	braços em 1 <sup>a</sup> posição
7	plié	braços demi-seconde
8	soutenu	braços em 1 <sup>a</sup> posição
1-8	% outra perna	
1-16	% tudo com pirouette en dedans	

## **Grand battement**

Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Início: 5ª posição en croisé,	braços bras bas
eea	espera	braços demi-seconde
1-2	espera	braços 4ª posição
1-4	4 grand battements devant	
5	plié, retiré devant ½ ponta	braços em 1ª posição
6	demi-plié	braços 3ª posição
7	pirouette en dehors	Braços 1ª posição
8	fecha	demi-seconde
1-8	% em reverso	
1-8	8 grands battements ao lado (4 com perna direita, 4 perna esquerda)	braços em 2ª posição
1-8	retiré devant com equilíbrio e fecha à frente	braços em 1ª posição
1-32	% tudo a começar com outra perna	

## Allegro

### *Temp sauté*

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 1ª posição en face	bras bas
1-4	espera	braços demi-seconde
1-2	demi-plié e estica	
3-4	rise	
5-8	%	
1	demi-plié	
2	rise	
3-4	%	
5	demi-plié	
6-7	2 sautés em 1ª posição	braços demi-seconde
8	echappé 2ª posição e estica as pernas	braços demi-seconde
1-15	%	
16	echappé sauté para 4ª posição croisé, estica pernas	braços em 3ª posição
1-4	demi-plié, rise, desce	
e5	plié, temp sauté em 4ª posição	
6-7	echappé 2ª en face, echappé 4ª posição croisé	
8	estica	
1-7	% as últimas 7 contagens	
e8	relevé na 4ª posição	braços arabesque

Nota: realizar o exercício em 2 grupos de forma contínua.

***Echappé sauté, temp sauté com deslocação e changement de pied en tournant***

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição en croisé	braços em bras bas
1-4	espera	braços demi-seconde
1-2	echappé sauté fermé para 4ª posição, fecha em 5ª posição	braços em 3ª posição, bras bas
3-4	% em 2ª posição en face	braços 2ª posição, bras bas
5-6	% contagens 1-2 com outra perna	
7-8	2 changements en tournant com ½ volta	
1-4	2 echappés battus em 2ª posição temp sauté em 5ª posição	demi-seconde, bras bas
5-7	3 temps sautés na 5ª posição com deslocação á frente	
e8	relevé na 5ª posição	braços em 3º arabesque
1-16	% tudo e no final fica equilíbrio	

## Assemblé

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição com direito atrás, en face	braços em bras bas
1-4	espera	braços demi-seconde
1	assemblé over	braços demi-seconde
2	%	
3-4	double assemblé over	
5	glissade derrière	
6	assemblé over	
7	entrechat quatre	
e	changement battus (royale)	
8	relevé	Braços em 5ª posição
1-8	% tudo	
1-16	% tudo em reverse e termina em equilíbrio	

***Pas de jetés , pas de bourré e pas de basque***

Música	Descrição do exercício	Observações
2/4	Início: 5ª posição com direito atrás, en face	braços em bras bas
1-4	espera	braços demi-seconde
1	pas jeté	braços em 3ª posição
2	temp levé	
3-4	%	
5	pas jeté	
ea6	pas de bourré dessous	Braços em 2ª posição
7-8	pas de basque saute en avant	
1-8	% outra perna	
1-16	% em reverso e no final <b>fica em equilíbrio</b>	Braços na 5ª posição

### **Sissone ouverte e fermé**

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: 5ª posição com direito frente, en croisé	braços em bras bas
1-4	espera	braços demi-seconde
1	sissone ouverte à frente	3ª posição
2	fecha	bras bas
3-4	sissone fermé ao lado	
5-8	%	
1-8	% em reverso	
1-2	sissone ouverte à frente, fecha	
3-4	% atrás	
5-6	% ao lado	braços em 3ª arabesque
7-8	relevé	
1-3	3 sissones fermés para a frente	braços para arabesque
4	sissone ouverte ao lado	
5-8	% para trás	

**Pas courru e forma cénica de sissone I arabesque**

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: 5ª posição em croisé com o pé direito em frente, ponto 8	bras bas
1-2	espera	
3-4	classical pose	braços demi-seconde
1	posé temps levé em arabesque, na perna direita (forma cénica do sissone I arabesque)	Port de bras 4ª posição
2	balancé en arrière	
3-4	%	
5	posé temps levé em arabesque, na perna direita (forma cénica do sissone I arabesque)	1º arabesque
e	pas de chat	braços 3ª posição
6e	%	
7e	%	
8	posé 1º arabesque ½ ponta	
1-4	pas courru para trás	
5-8	4 balancés (en avante ouverte, en arrière, de cotê lado direito, de cotê lado esquerdo)	
1	posé temps levé em arabesque, na perna direita (forma cénica do sissone I arabesque)	
2	chassé	
3-4	%	
5-8	% últimas 4 contagens	
1-4	Pas de bourré suivi viajando em direção ao ponto 6	
5-6	Preparação pirouette de 4ª posição	
7	pirouette en dehors de 4ª posição	
8	pose livre à meia ponta com equilíbrio	

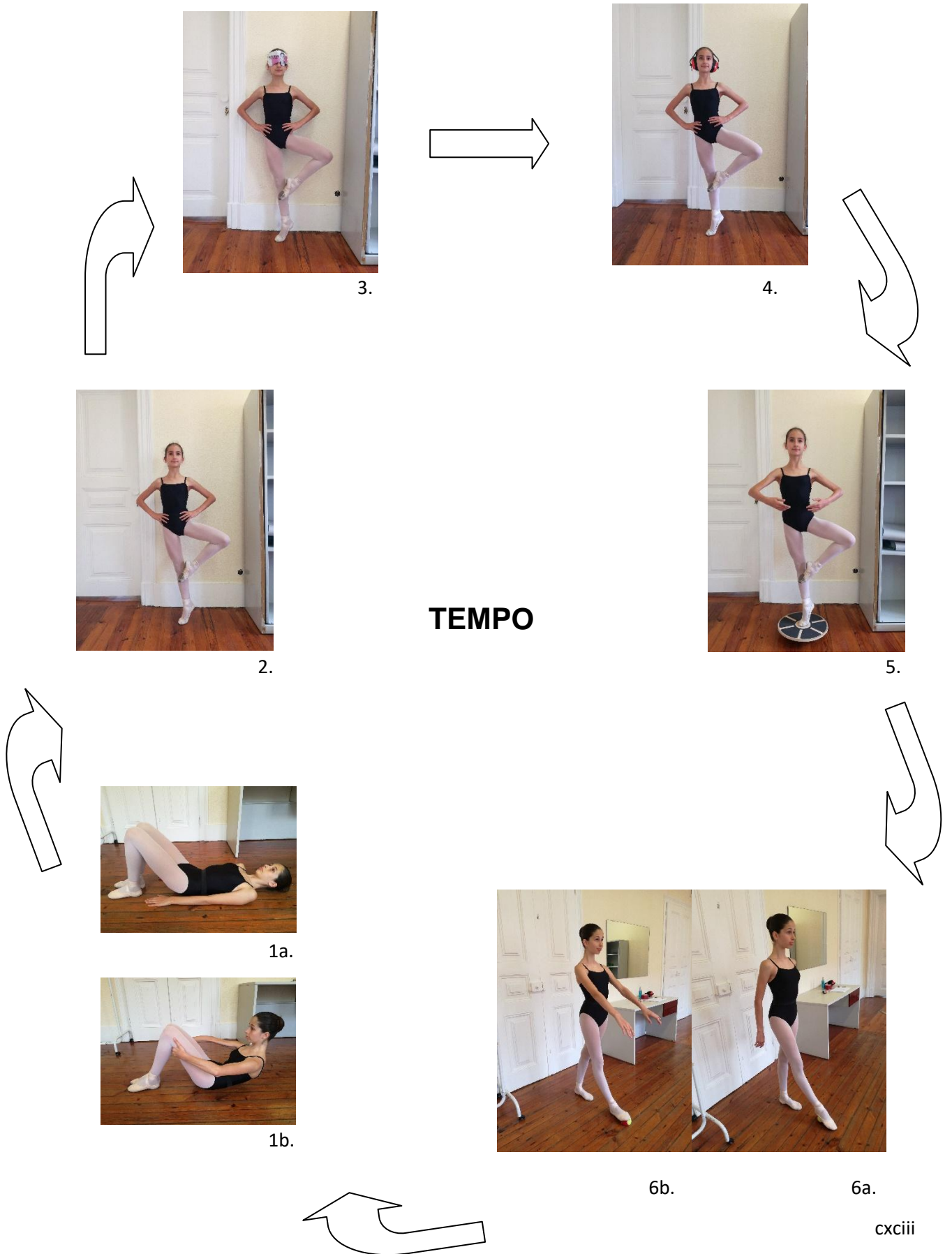
**Pas courru e forma cénica de sissone I arabesque ALTERADO**

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Início: 5ª posição em croisé com o pé direito em frente, ponto 8	bras bas
1-2	espera	
3-4	classical pose	braços demi-seconde
1	posé temps levé em arabesque, na perna direita (forma cénica do sissone I arabesque)	1ª arabesque
2	balancé en arrière	braços em 3ª posição
3-4	%	
5	posé temps levé em arabesque, na perna direita (forma cénica do sissone I arabesque)	1º arabesque
6	pas de chat	braços 3ª posição
7-8	posé 1º arabesque ½ ponta com equilíbrio	
1-4	pas courru para trás	braços demi-seconde
5-8	4 balancés (en avante ouverte, en arrière, de cotê lado direito, de cotê lado esquerdo)	
1	posé temps levé em arabesque, na perna direita (forma cénica do sissone I arabesque)	1º arabesque
2	chassé	1ª posição
3-4	%	
5-8	% últimas 4 contagens	
1-4	pas de bourré suivi viajando em direção ao ponto 6	braços em 4ª posição
5-6	preparação pirouette de 4ª posição	
7	dupla pirouette en dehors de 4ª posição	
8	pose livre à meia ponta com equilíbrio	

## Reverence

Música	Descrição do exercício	Observações
3/4 eea	Início: 5 <sup>a</sup> posição en croisé  espera	braço em bras bas
1-2 3-4 5-8 1-8	passo para degagé ao lado, en face degagé atrás en croisé transfere o peso por 4 <sup>a</sup> posição para degagé devant e fecha 5 <sup>a</sup> posição % para outro lado	demi-seconde  bras bas, 1 <sup>a</sup> posição, demi- seconde

# Apêndice K – Circuito de intervenção aplicado em PF



Apêndice L– Base de dados da avaliação do equilíbrio do 3º ano da EDCN (grupos A, B e C)

3º ano da EDCN																										
Equilíbrio Dinâmico																Equilíbrio Estático										
1ª avaliação																1ª avaliação										
Nº atribuído do aluno	Data avaliação	Data nascimento	Peso (Kg)	Altura (cm)	Membro inferior dominante	C.m.i.d (cm)	C.m.i.e (cm)	Medida 1 (cm)	Medida 2 (cm)	Medida 3 (cm)	Comp. Score D. (%)	Medida 4 (cm)	Medida 5 (cm)	Medida 6 (cm)	Comp. Score E. (%)	P1 (seg.)	P2 (seg.)	P1 c/ olhos vendados (seg.)	P2 c/ olhos vendados (seg.)	P1 c/ ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ base instável (seg.)	P2 c/ base instável (seg.)	
GRUPO A	1	19-10-2016	13-09-2004	35,0	146,3	Direito	84,0	84,0	61,5	85,8	108,3	101,4	62,2	93,4	92,5	98,5	9,8	10,8	-	1,3	11,5	3,2	-	-	3,4	1,8
	2	19-10-2016	23-10-2004	38,0	150,8	Direito	86,0	86,0	63,4	83,1	78,4	87,2	64,5	82,0	75,0	85,9	8,3	5,3	1,2	-	16,8	4,3	1,4	-	2,5	4,8
	3	21-10-2016	13-06-2004	40,5	152,5	Direito	89,5	90,8	61,0	89,5	94,6	91,3	66,5	95,9	96,0	94,9	3,5	6,2	1,1	-	2,7	11,3	1,1	-	14,0	5,3
	4	21-10-2016	27-05-2004	35,0	151,9	Direito	87,2	87,2	60,5	91,0	96,0	94,6	66,0	103,2	93,8	100,5	10,4	1,7	-	-	8,7	1,3	-	-	2,4	1,4
	5	19-10-2016	29-09-2003	37,0	156,0	Direito	87,0	87,2	63,2	86,4	95,0	93,7	66,8	95,0	96,1	98,6	1,7	2,1	-	-	1,4	1,8	-	-	-	1,5
	6	19-10-2016	24-12-2004	28,0	137,2	Direito	75,2	76,8	56,0	87,9	102,3	109,1	58,0	93,0	102,0	109,8	NO	21,0	NO	1,0	NO	3,5	NO	1,5	NO	2,3
	7	19-10-2016	02-06-2004	40,0	144,5	Direito	84,3	84,3	60,8	76,0	76,6	84,4	64,0	78,1	78,1	87,1	28,0	14,8	2,2	1,8	14,7	8,8	1,2	-	1,8	-
	8	19-10-2016	16-02-2005	36,0	145,3	Direito	79,0	79,2	56,0	73,0	82,5	89,2	60,5	82,1	83,0	94,9	2,3	15,0	-	-	1,9	6,4	-	-	1,0	2,9
	9	19-10-2016	19-08-2004	29,0	143,4	Direito	79,2	79,4	57,0	88,7	85,0	97,1	62,5	82,6	87,9	97,8	7,0	5,0	1,6	-	5,0	4,1	1,5	1,0	2,3	1,2
<b>Média</b>			<b>35,4</b>	<b>147,5</b>							<b>94,2</b>				<b>96,4</b>	<b>8,9</b>	<b>9,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>7,8</b>	<b>5,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>2,3</b>	
<b>Desvio Padrão</b>			<b>4,4</b>	<b>5,8</b>							<b>7,6</b>				<b>7,2</b>	<b>8,4</b>	<b>6,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>6,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>4,4</b>	<b>1,7</b>	

3º ano da EDCN																								
Equilíbrio Dinâmico														Equilíbrio Estático										
2ª avaliação														2ª avaliação										
Nº atribuído aluno	Data avaliação	Peso (Kg)	Altura (cm)	C.m.i. d (cm)	C.m.i. e (cm)	Medida 1 (cm)	Medida 2 (cm)	Medida 3 (cm)	Comp. Score D. (%)	Medida 4 (cm)	Medida 5 (cm)	Medida 6 (cm)	Comp. Score E. (%)	P1 (seg.)	P2 (seg.)	P1 c/ olhos vendados (seg.)	P2 c/ olhos vendados (seg.)	P1 c/ ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ base instável (seg.)	P2 c/ base instável (seg.)	
<b>GRUPO A</b>	1	26-04-2017	35,9	151,5	86,0	86,0	62,5	99,5	97,0	109,1	62,0	98,5	108,5	104,3	19,9	16,2	1,5	2,4	18,2	9,2	3,2	2,6	10,6	26,0
	2	17-05-2017	37,2	156,4	88,0	88,0	61,5	95,9	90,5	93,9	62,3	93,5	87,0	92,0	22,2	14,6	1,2	1,0	12,4	13,4	1,0	1,6	4,3	2,9
	3	03-05-2017	41,8	157,2	91,7	92,3	63,5	99,0	112,5	100,0	64,4	94,5	102,5	94,4	11,0	9,6	1,8	1,3	8,1	3,9	2,8	2,5	12,2	5,4
	4	03-05-2017	34,6	154,1	90,0	90,0	65,2	98,0	100,5	97,7	65,5	100,5	97,5	97,6	6,9	5,6	1,5	1,1	6,8	8,5	1,0	1,1	12,6	5,0
	5	26-04-2017	37,3	162,0	91,5	91,6	64,0	98,9	101,5	96,3	68,2	104,5	105,5	101,2	8,1	6,2	1,0	1,0	4,0	7,5	1,0	1,0	4,6	2,1
	6	26-04-2017	27,5	141,8	79,0	79,2	55,5	87,5	107,4	105,7	56,7	103,5	103,5	111,0	12,5	8,6	3,9	1,5	16,1	9,1	1,3	1,7	7,0	9,2
	7	17-05-2017	42,6	148,8	85,0	85,0	66,5	89,2	92,5	97,3	64,5	84,0	92,0	94,3	21,0	13,9	1,5	1,0	30,0	24,0	1,3	1,0	35,0	18,0
	8	17-05-2017	38,2	151,2	83,0	83,2	56,8	83,0	82,5	89,3	57,2	87,3	87,0	92,7	12,6	13,9	1,6	2,5	7,0	13,5	1,5	2,0	14,0	7,6
	9	03-05-2017	28,6	149,0	82,5	82,6	60,5	92,0	88,5	97,4	63,0	94,5	90,0	99,9	7,2	8,7	1,2	1,9	8,7	8,1	1,0	1,0	4,6	5,4
<b>Média</b>			<b>36,0</b>	<b>152,4</b>						<b>98,5</b>				<b>98,6</b>	<b>13,5</b>	<b>10,8</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>12,4</b>	<b>10,8</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>11,7</b>	<b>9,1</b>
<b>Desvio Padrão</b>			<b>5,2</b>	<b>5,8</b>						<b>5,9</b>				<b>6,2</b>	<b>6,0</b>	<b>3,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>8,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>9,5</b>	<b>7,9</b>

3º ano da EDCN																										
Equilíbrio Dinâmico															Equilíbrio Estático											
1ª avaliação															1ª avaliação											
Nº atribuído do aluno	Data avaliação	Data nascimento	Peso (Kg)	Altura (cm)	Membro inferior dominante	C.m.i.d (cm)	C.m.i.e (cm)	Medida 1 (cm)	Medida 2 (cm)	Medida 3 (cm)	Comp. Score D. (%)	Medida 4 (cm)	Medida 5 (cm)	Medida 6 (cm)	Comp. Score E. (%)	P1 (seg.)	P2 (seg.)	P1 c/ olhos vendados (seg.)	P2 c/ olhos vendados (seg.)	P1 c/ ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ base instável (seg.)	P2 c/ base instável (seg.)	
GRUPO B	10	21-10-2016	27-05-2004	43,0	164,0	Direito	94,0	94,0	65,9	85,5	91,8	86,2	62,0	85,0	80,9	80,8	1,3	1,4	-	-	1,6	1,3	-	-	-	-
	11	21-10-2016	22-06-2004	35,0	147,0	Direito	83,5	83,5	69,0	96,1	96,3	104,4	65,5	94,8	88,7	99,4	10,7	32,6	1,4	1,7	47,9	32,3	-	1,4	8,6	1,9
	12	21-10-2016	19-08-2004	34,0	145,2	Direito	83,7	84,0	56,5	78,5	97,5	92,6	59,5	91,7	74,8	89,7	4,9	10,6	-	-	1,9	10,2	-	-	2,1	2,4
	13	21-10-2016	09-09-2004	36,0	144,9	Esquerdo	83,8	83,5	61,5	82,3	93,3	94,3	60,3	94,0	85,7	95,8	4,2	4,4	1,3	-	18,3	4,9	-	1,1	3,0	1,6
	14	21-10-2016	26-05-2004	40,0	152,6	Direito	87,0	87,5	60,2	89,0	82,0	88,6	64,5	85,6	88,0	90,7	2,0	5,3	1,1	1,1	1,8	2,3	-	-	-	-
<b>Média</b>			<b>37,6</b>	<b>150,7</b>							<b>93,2</b>				<b>91,3</b>	<b>4,6</b>	<b>10,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>14,3</b>	<b>10,2</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>2,7</b>	<b>1,2</b>	
<b>Desvio Padrão</b>			<b>3,8</b>	<b>8,0</b>							<b>7,0</b>				<b>7,1</b>	<b>3,7</b>	<b>12,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>20,1</b>	<b>12,8</b>	<b>-</b>	<b>0,7</b>	<b>3,5</b>	<b>1,1</b>	

3º ano da EDCN																									
Equilíbrio Dinâmico															Equilíbrio Estático										
2ª avaliação															2ª avaliação										
Nº atribuído do aluno	Data avaliação	Peso (Kg)	Altura (cm)	C.m.i.d (cm)	C.m.i.e (cm)	Medida 1 (cm)	Medida 2 (cm)	Medida 3 (cm)	Comp. Score D. (%)	Medida 4 (cm)	Medida 5 (cm)	Medida 6 (cm)	Comp. Score E. (%)	P1 (seg.)	P2 (seg.)	P1 c/ olhos vendados (seg.)	P2 c/ olhos vendados (seg.)	P1 c/ ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ base instável (seg.)	P2 c/ base instável (seg.)		
GRUPO B	10	10-05-2017	43,5	167,7	94,5	94,5	61,5	86,5	88,5	83,4	61,0	89,2	81,0	81,6	7,2	6,9	1,0	1,0	4,2	14,7	1,7	1,0	2,0	2,1	
	11	26-04-2017	36,7	152,4	86,4	86,3	65,9	94,5	98,5	99,9	59,0	96,0	96,5	97,1	30,8	19,7	1,5	1,2	10,8	15,1	1,0	1,0	11,0	5,2	
	12	10-05-2017	33,8	148,5	86,7	86,7	59,0	89,0	86,5	90,2	62,0	94,5	85,0	92,8	3,2	13,4	1,0	1,0	3,6	7,3	1,0	2,4	2,8	5,0	
	13	10-05-2017	36,3	148,4	85,0	85,0	59,0	91,0	95,2	96,2	60,9	94,0	96,5	98,6	8,0	4,1	1,0	1,4	7,7	3,2	1,2	1,0	2,1	1,9	
	14	10-05-2017	40,5	155,3	89,6	89,8	68,5	91,0	92,5	93,8	68,0	97,0	94,5	96,3	3,1	4,1	1,0	1,4	6,1	4,2	-	-	3,3	5,8	
<b>Média</b>			<b>38,2</b>	<b>154,5</b>							<b>92,7</b>			<b>93,3</b>	<b>10,5</b>	<b>9,6</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>6,5</b>	<b>8,9</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>4,2</b>	<b>4,0</b>	
<b>Desvio Padrão</b>			<b>3,8</b>	<b>7,9</b>							<b>6,3</b>			<b>6,9</b>	<b>11,6</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>5,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>3,8</b>	<b>1,8</b>	

3º ano da EDCN																									
Equilíbrio Dinâmico															Equilíbrio Estático										
1ª avaliação															1ª avaliação										
Nº atribuído do aluno	Data avaliação	Data nascimento	Peso (Kg)	Altura (cm)	Membro inferior dominante	C.m.i.d (cm)	C.m.i.e (cm)	Medida 1 (cm)	Medida 2 (cm)	Medida 3 (cm)	Comp. Score D. (%)	Medida 4 (cm)	Medida 5 (cm)	Medida 6 (cm)	Comp. Score E. (%)	P1 (seg.)	P2 (seg.)	P1 c/ olhos vendados (seg.)	P2 c/ olhos vendados (seg.)	P1 c/ ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ base instável (seg.)	P2 c/ base instável (seg.)
15	18-10-2016	31-08-2004	41,0	158,0	Esquerdo	84,0	84,4	64,6	83,0	78,0	89,5	57,0	82,0	73,5	83,9	31,5	6,3	1,9	2,9	13,4	11,1	2,8	3,9	5,7	2,5
16	18-10-2016	14-09-2004	39,0	157,4	Direito	87,0	87,0	69,0	92,0	84,9	94,2	65,5	94,0	80,0	91,8	4,6	-	-	-	-	1,0	-	-	2,9	1,3
17	18-10-2016	25-05-2004	40,0	145,7	Direito	78,3	79,0	58,0	83,0	67,6	88,8	58,0	74,0	66,0	83,5	-	-	-	1,0	-	1,6	-	-	2,8	1,4
18	08-11-2016	14-03-2004	39,0	153,9	Direito	80,0	80,0	59,1	97,0	90,3	102,7	57,2	88,0	84,8	95,8	3,8	27,3	1,3	1,8	16,1	63,3	1,3	1,7	2,5	7,6
19	25-10-2016	17-02-2005	37,5	145,5	Direito	83,2	82,2	58,5	77,5	94,5	92,3	58,5	107,5	108,0	111,1	1,3	1,1	-	-	5,6	5,1	-	-	1,6	2,3
20	25-10-2016	17-12-2004	41,0	147,7	Direito	85,0	85,5	52,1	85,5	91,0	89,6	55,0	105,0	113,0	106,4	1,3	1,6	-	-	2,3	1,9	-	1,8	2,2	1,7
21	25-10-2016	15-07-2004	40,0	157,0	Direito	86,6	85,8	65,5	89,9	97,0	97,2	62,2	101,0	95,3	100,4	1,6	4,4	-	-	7,6	16,0	-	-	1,8	1,8
22	25-10-2016	01-09-2004	39,5	144,3	Direito	83,5	83,5	57,1	87,4	87,5	92,6	60,0	93,8	84,5	95,1	2,7	1,5	-	-	1,5	-	-	-	1,0	-
23	15-11-2016	23-02-2004	39,0	154,3	Direito	88,5	88,0	74,0	90,5	90,5	96,0	70,5	89,0	90,5	94,7	7,2	30,7	1,7	-	7,1	7,8	-	1,0	4,4	3,5
24	26-10-2016	09-12-2004	45,0	164,0	Direito	90,0	90,0	70,8	94,3	97,1	97,1	68,1	92,2	93,2	93,9	1,6	7,0	-	-	2,9	1,0	-	-	1,8	2,3
25	15-11-2016	21-04-2004	39,0	157,0	Direito	89,0	89,0	64,5	84,5	98,0	92,5	62,5	82,0	92,0	88,6	29,4	7,8	-	-	25,3	9,8	3,2	-	5,3	2,5
26	08-11-2016	08-10-2004	45,0	163,4	Esquerdo	92,5	91,5	66,0	94,4	95,4	92,2	70,0	92,5	94,0	93,4	5,1	21,6	1,8	-	10,3	19,7	-	1,6	3,0	2,7
27	15-11-2016	25-08-2004	37,5	158,9	Direito	92,5	91,5	69,8	84,6	81,3	84,9	71,9	82,0	90,5	89,0	1,1	1,1	-	-	1,0	1,6	-	-	-	-
28	08-11-2016	16-04-2004	40,0	155,8	Direito	88,0	88,5	58,9	100,5	87,5	93,5	59,6	92,7	93,0	92,4	18,2	25,4	2,9	1,0	9,2	17,0	-	-	1,9	2,0
29	26-10-2016	29-05-2003	49,0	161,0	Direito	90,9	90,2	71,0	92,4	92,0	93,7	73,2	95,1	95,2	97,4	1,0	1,9	-	-	1,0	4,9	-	-	2,2	2,8
<b>Média</b>			<b>40,8</b>	<b>154,9</b>							<b>93,1</b>				<b>94,5</b>	<b>7,4</b>	<b>9,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>6,9</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>
<b>Desvio Padrão</b>			<b>3,2</b>	<b>6,4</b>							<b>4,2</b>				<b>7,4</b>	<b>10,4</b>	<b>11,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>7,1</b>	<b>15,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,8</b>

3º ano da EDCN																								
Equilíbrio Dinâmico													Equilíbrio Estático											
2ª avaliação													2ª avaliação											
Nº atribuído aluno	Data avaliação	Peso (Kg)	Altura (cm)	C.m.i.d (cm)	C.m.i.e (cm)	Medida 1 (cm)	Medida 2 (cm)	Medida 3 (cm)	Comp. Score D. (%)	Medida 4 (cm)	Medida 5 (cm)	Medida 6 (cm)	Comp. Score E. (%)	P1 (seg.)	P2 (seg.)	P1 c/ olhos vendados (seg.)	P2 c/ olhos vendados (seg.)	P1 c/ ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P2 c/ olhos e ouvidos tapados (seg.)	P1 c/ base instável (seg.)	P2 c/ base instável (seg.)	
GRUPO C	15	09-05-2017	43,5	159,0	85,4	85,5	67,0	87,0	84,0	92,9	61,0	85,5	84,0	89,9	22,4	13,3	-	-	12,2	4,8	1,0	1,2	2,3	2,4
	16	09-05-2017	41,5	163,5	90,5	90,0	70,0	95,5	95,0	95,9	73,0	101,0	99,0	101,1	2,3	3,5	-	-	2,9	4,7	-	-	3,0	2,0
	17	09-05-2017	39,4	150,9	81,0	81,0	56,5	81,0	80,0	89,5	58,5	83,0	76,4	89,7	1,0	1,8	-	-	1,0	1,0	-	-	1,4	1,5
	18	23-05-2017	42,1	161,0	82,5	82,5	61,4	94,5	104,0	105,0	59,0	94,0	97,5	101,2	26,0	44,8	1,4	1,6	34,2	49,9	1,7	2,9	7,2	4,6
	19	30-05-2017	36,2	148,4	85,5	85,5	59,5	87,0	86,0	90,6	62,0	105,0	78,5	95,7	1,3	1,4	1,1	1,0	1,1	1,2	1,5	1,2	1,1	1,1
	20	23-05-2017	40,8	151,0	88,0	88,5	50,0	92,5	89,0	87,7	55,5	90,0	91,5	89,3	5,3	3,8	2,0	-	3,1	2,7	-	1,0	1,3	1,2
	21	16-05-2017	39,1	159,7	88,5	88,4	64,5	97,5	98,0	97,9	63,9	101,0	98,0	99,1	4,4	7,0	-	-	4,4	2,5	-	-	1,3	1,6
	22	16-05-2017	37,6	148,8	85,6	85,6	57,9	89,0	89,2	91,9	61,0	90,5	97,0	96,8	3,6	2,6	-	-	4,5	1,6	-	-	1,0	-
	23	30-05-2017	38,8	156,4	89,0	89,0	70,0	89,9	87,5	92,7	64,3	92,0	88,5	91,7	18,3	22,1	-	1,7	13,5	15,1	-	1,1	1,8	2,7
	24	16-05-2017	43,6	164,3	92,5	92,5	68,8	97,0	99,0	95,4	69,8	99,0	98,0	96,1	2,9	6,5	-	-	3,6	8,0	-	-	2,1	3,7
	25	23-05-2017	37,0	159,9	91,6	91,4	63,5	96,0	103,0	95,5	63,5	97,0	101,0	95,4	22,1	3,6	2,1	-	18,2	6,5	-	-	5,5	1,0
	26	30-05-2017	46,1	164,7	94,7	94,5	73,0	97,0	97,0	94,0	71,0	97,5	97,0	93,7	5,8	15,6	-	-	17,7	21,2	1,1	-	8,0	9,8
	27	23-05-2017	35,4	163,2	95,5	94,5	68,0	87,7	86,0	84,4	69,0	83,5	89,0	85,2	4,2	2,8	-	-	3,3	1,0	-	-	2,5	1,3
	28	16-05-2017	40,2	158,2	90,4	90,4	60,0	92,5	87,0	88,3	59,2	96,0	94,0	91,9	32,1	20,2	-	-	32,8	29,4	-	-	2,2	2,4
29	09-05-2017	46,6	163,0	91,5	91,5	67,5	90,2	93,0	91,3	71,5	96,0	90,0	93,8	1,0	1,0	-	-	3,0	8,0	-	-	4,2	7,3	
<b>Média</b>			<b>40,5</b>	<b>158,1</b>					<b>92,9</b>				<b>94,0</b>	<b>10,2</b>	<b>10,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,4</b>	<b>10,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>2,8</b>	
<b>Desvio Padrão</b>			<b>3,4</b>	<b>5,7</b>					<b>4,9</b>				<b>4,6</b>	<b>10,7</b>	<b>11,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>11,0</b>	<b>13,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>2,2</b>	<b>2,6</b>	

## **Apêndice M – Termo de autorização aos Encarregados de Educação para realização de testes de avaliação da capacidade do equilíbrio, captação de imagens e inquéritos**

Caros Encarregados de Educação,

O meu nome é Ana Rita Carvalho, e encontro-me a realizar o curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Neste âmbito irei realizar o estágio na Instituição do/a seu/sua educando/a cuja temática é: “Estratégias interdisciplinares entre a Técnica de Dança Clássica e a Preparação Física com vista ao reforço do equilíbrio a aplicar nos alunos do 3º ano da Escola de Dança do Conservatório Nacional”. Assim sendo, e para que possa efetuar a investigação para este estudo necessito realizar alguns testes de avaliação da capacidade do equilíbrio do seu educando, caso concorde, implicando para tal efetuar algumas medições (por exemplo: peso, altura, medições antropométricas dos membros inferiores), assim como captações de imagens (filmagens e fotografias) e inquéritos. Estes registos, têm como objetivo, recolher informações sobre aspetos que permitem à mestranda acompanhar e registar a respetiva progressão dos alunos, ao longo do presente ano letivo. Neste sentido, solicito a vossa colaboração agradecendo o preenchimento do termo de autorização que se encontra na página seguinte, riscando as opções não aplicáveis, e o qual peço que devolvam, mesmo que não pretendam que os vossos educandos participem. **É de salientar, que todos os registos, captação das imagens e inquéritos serão apenas utilizados para o referido estudo, garantindo o anonimato e confidencialidade dos alunos.**

Para qualquer esclarecimento ou informação adicional, estarei disponível através dos seguintes contactos: 963476098 (telemóvel) / ana\_rita\_carvalho@yahoo.com (email).

Muito obrigada pela sua colaboração!

Atenciosamente,

---

(Mestranda)

Com conhecimento:

---

(Orientadora da ESD)

---

(Adjunta da Direção da EDCN)

Eu, ....., portador/a do documento de identificação: Cartão de Cidadão/Bilhete de Identidade/Passaporte nº ....., válido até ...../...../....., na qualidade de Encarregado de Educação do/a educando/a .....portador/a do documento de identificação: Cartão de Cidadão/Bilhete de Identidade/Passaporte nº ....., válido até ...../...../....., declaro que para todos os efeitos que:

- Autorizo/não autorizo a participação nos testes de avaliação da capacidade do equilíbrio, a realizar na EDCN,
- Autorizo/não autorizo a recolha e utilização de captação de imagem (vídeo e fotografia) do meu/da minha educando/a nos testes de avaliação do equilíbrio, aulas de TDC e/ou Preparação Física, realizados na EDCN,
- Autorizo/não autorizo a participação nos inquéritos a realizar,

A investigação será realizada no âmbito do desenvolvimento do Estágio da mestranda Ana Rita Carvalho, a realizar na EDCN, atualmente a frequentar o Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, cuja temática é “Estratégias interdisciplinares entre a Técnica de Dança Clássica e a Preparação Física com vista ao reforço do equilíbrio a aplicar nos alunos do 3º ano da Escola de Dança do Conservatório Nacional”.

Lisboa, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

---

(Assinatura do Encarregado de Educação)

## **Apêndice N– Entrevista à Professora Alla Schirkevitch (convidada da EDCN)**

### **GUIÃO DA ENTREVISTA**

Encontro-me a realizar o estágio do curso de Mestrado em ensino da dança e neste âmbito gostaria de lhe fazer algumas perguntas, dada a sua experiência profissional. O tema do estágio é: “As estratégias interdisciplinares entre a técnica de dança clássica e preparação física de reforço do equilíbrio nos alunos do 3º A desta escola”.

A entrevista poderá ser gravada?

Solicito ainda a autorização para incluir a entrevista no meu relatório final de estágio. Autoriza?

- 1- Quais as principais características do método de Vaganova?
- 2- Considera o equilíbrio como uma das capacidades fundamentais no processo ensino-aprendizagem da técnica de dança clássica?
- 3- Que estratégias utiliza em aula para desenvolver/reforçar o equilíbrio nas alunas do 3º ano de dança?
- 4- Com base na sua experiência profissional como aperfeiçoa o equilíbrio nas grandes poses (com e sem meia ponta)?
- 5- ... e nas pirouettes?
- 6- Na escola onde ensina é utilizada alguma disciplina complementar, por exemplo treino em dança ou preparação física, com o objetivo de melhorar/reforçar nos alunos capacidades, nomeadamente a do equilíbrio?

Muito obrigada pela sua colaboração!

## RESPOSTAS

1- As características do método vaganova são difíceis de dizer em duas palavras. Só posso dizer que a academia vaganova é uma das melhores escolas e esse método é utilizado nas melhores escolas do mundo.

2-Sim, sem dúvida. Sem o equilíbrio é impossível ter a técnica de dança clássica.

3-Todos os exercícios na aula de dança, começando pela barra e acabando nos saltos, têm sempre componentes de equilíbrio numa perna na meia ponta, portanto em todos os exercícios tem que haver um elemento em que as alunas fiquem em equilíbrio numa das pernas.

4-No fundo é o mesmo princípio, o princípio é colocar o aluno numa posição vertical numa perna de preferência à meia ponta, no seu eixo, mas as meias pontas são incluídas mais a partir do 4º ano.

5-Não existe nenhum exercício específico para ter equilíbrio nas pirouettes. A partir do 1º ano todos os exercícios da barra incluem o equilíbrio, se o aluno ou a aluna tiver esse balanço e conseguir executá-los no eixo vai fazer o mesmo nas pirouettes, ela vai conseguir ficar também em equilíbrio durante os exercícios de pirouettes, portanto o mais importante é começar a trabalhar o eixo desde o 1º ano na barra, muito importante.

6-Não, nas escolas da Rússia não existem disciplinas de treino à parte.

Todos os exercícios físicos são feitos durante a aula de técnica de dança, no início e final da aula. Normalmente são alongamentos, exercícios no chão para abertura ou às vezes encostados à parede levantar da perna para manter a abertura. Mas não há nenhuma disciplina específica em treino em dança.

Mas sem dúvida nenhuma é muito importante na admissão dos alunos do 1º ano de dança clássica eles terem capacidades físicas em termos de anatomia, porque é muito difícil contrariar a anatomia, é possível melhorar mas se um aluno ou uma aluna não tiver de todo essas capacidades nenhum exercício vai fazer milagres, no fundo.

As vezes as alunas fazem ginástica fora.

## **ANEXOS**

### **Anexo A – Conteúdos programáticos Técnica de Dança Clássica do 3º ano da EDCN**

**EDCN**

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

**3º ANO**

**Ano letivo 2016-2017**

#### **OBJETIVOS:**

Continuação do trabalho do ano anterior, com ênfase no desenvolvimento da coordenação de movimentos e na expressividade dos mesmos.

Aumento da velocidade na execução dos exercícios, com alguns movimentos a serem executados num 1/8 de nota(1 colcheia).

Introdução de alguns exercícios " en tournant", trabalho de "pirouettes", e saltos com batterie.

Introdução dos primeiros saltos nas pontas.

#### **1 PERÍODO**

##### **BARRA**

**Grand Plié com port de bras**

**Battements tendus- em 1/8 de nota**

**-com trabalho de batterie**

**Rond de jambe à terre: a 45º na meia ponta e em plié**

**Battement fondus: Double na ½ ponta e en face nas pequenas poses.**

**Battement Frappés: executados em 1/8 de nota, e em ½ ponta em todas as poses**

**Battement double frappés- terminando em demi-plié en face.**

**Flic flac- sem volta**

**Pas Tombé, com deslocação, terminando à terre.**

**Ronds de jambe en l'air, terminando em plié.**

**Battement relevé lent e battements developpé en face e nas grandes poses na ½ ponta.**

**Demi e grands rond de jambe a 90º ,de uma pose para a outra, en face.**

**Grands battements jetés passé par terre terminando à frente e atrás.**

**III Port de bras com e sem transferência de peso.**

**Tour -1 volta por dentro e fora da barra**

**Tombé com meia volta**

**Preparação e pirouette de 5ª posição.**

## **CENTRO**

**Grand plié com port de bras**

**Battement tendus en tournant com 1/8 e 1/4 de volta**

**Battement fondus subindo à meia ponta**

**Battement frappé executado em 1/4 e 1/8 de nota**

**Double battement frappé terminando em demi-plié en face e nas poses.**

**Petit battement sur le coup de pied na meia ponta.**

**Pas tombé com deslocação-à terre e 45º. Na 172 ponta.**

**Petit temps relevé a pieds plat.**

**Adágio- Relevé lent e developpé en face e nas grandes poses.**

**Grands battements jeté passé par terre**

**Demi e grand Rond de jambe developpé a 90º,de uma pose para a outra.**

**III por de bras com e sem transferência de peso.**

**Pas de bourrée dessus –dessous.**

**Pas glissade en tournant com ½ e 1 volta**

**Soutenu en tournant com ½ volta.**

**Preparação para pirouette de IV Posição.**

**( VI Port de bras**

**Adagio-nas poses com voltas ,pas de bourrée e outros movimentos**

### **ALLEGRO**

**Changements de pieds com deslocação ,ao lado frente e atrás.**

**Pas echappé de 2º e 4º posição en tournant com ¼ e ½ volta.**

**Doule assemblé.**

**Pas de chat para a frente.**

**Temps levé sur le coup de pied.**

**Sissonne ouverte nas pequenas poses.**

**Sissonne fermé nas pequenas poses.**

**Petit e grand changements de pieds.**

**Forma cénica de sissonne I arabesque com pas couru.**

**Pas echappé battu da II posição**

**Entrechat Quatre.**

### **PONTAS**

**Pas echappé en tournant na II e IV posição. Com ¼ de volta.**

**Pas assemblé soutenu en tournant com ½ e 1 volta**

**Pas Glissade en tournant com ½ volta**

**Pas jeté nas poses em 45º e pas Jeté fondu na diagonal a avançar.**

**Preparação para pirouette de 5ª posição.**

**Pas couru e pas de bourré siuvi em todas as direções**

**Sissonne Simple en tournant en dehors e en dedans com ¼ de volta.**

## 2º PERÍODO

### BARRA

Battement fondus - plié relevé com demi e grands rond de jambe

Battements soutenu a 90º em todas as direções e nas poses sem e com meia ponta

Soutenu en tournant- par terre, com mudança de perna e a 45º (1 volta)

Battement double frappé-terminando em demi plié e descendo da meia ponta.

Flic flac en tournant com ½ volta partindo de à la seconde.

Pas tombé com deslocação- terminando sur le coup de pied e a 45º.

Ronds de jambe en l'air- terminando em plié.

Tour -1/2 volta com mudança de perna-começando e terminando com perna à la seconde.

### CENTRO

Battement soutenu a 90º

Battements fondus- double à meia ponta

Petits battements sur le coup de pied à meia ponta

Battements relevé lent e battement développé en face e nas grandes poses com relevé à meia ponta.

Petit temps relevé com meia ponta.

Pas de bourée balloté en tournant com ½ volta.

Pas jeté fondu com deslocação para trás.

Ronds de jambe par terre en tournant.com 1/8 de volta

## ALLEGRO

Pas echappé em 2ª e 4ª posição, en tournant com ½ volta.

Pas de chat para trás.

Sissonne tombé en face e nas pequenas poses.

Temps lié sauté.

Pas balloné ao lado en face e nas pequenas poses croisé e effacé no lugar.

Entrechat royal.

Pas de basque en tournant ¼ e ½ volta (facultativo).

Petit e grands changement de pieds en tournant com ½ volta

Pas coupé balloné abrindo a perna ao lado.

## 3º PERÍODO

## CENTRO

Demi ronds de jambe a 45º na meia ponta

Battement fondus com plié relevé e ½ rond de jambe ,a 45º en face e com ½ ponta.

Battement frappé em ½ ponta e descendo da 1/2 ponta.

Ronds de jambe en l'air na ½ ponta.

Petit temps relevé sem e com meia ponta.

## **ALLEGRO**

**Pas balloné com deslocação.**

## **PONTAS**

**Pas echappé en tournant em 2ª e 4ª posição.**

**Sissonne ouverte ouverte a 45º em todas as direções e poses.**

**Relevé numa perna, a outra perna sur le coup de pied a 45º(2 ou 4 de seguida)**

**Pas jeté fondu na diagonal para trás.**

**Pas ballonné en effacé à frente e atrás(opcional)**

**Saltos nas pontas:**

**-Temps sauté na 5ª posição, sur place en face e em épaulement 1/( nota**

**-changement de pieds , sur place e en face.**

## Anexo B – Plano anual de atividades da EDCN



### Plano Anual de Atividades Ano Letivo 2016/2017

**1º Período letivo** – De 12 de setembro a 16 de dezembro de 2016

**2º Período letivo** – 3 de janeiro a 4 de abril de 2017

**3º Período letivo** – 19 de abril a 6 de junho de 2017 (5º/9º; 7º/11º e 8º/12º anos)

19 de abril a 16 de junho de 2017 (1º/5º; 2º/6º; 3º/7º; 4º/ 8º e 6º/10º anos)

**1.ª Interrupção letiva** – 19 de dezembro de 2016 a 2 de janeiro de 2017

**2.ª Interrupção letiva** – 27 de fevereiro a 1 de março de 2017

**Férias da Páscoa** – 5 de abril a 18 de abril de 2017

#### Professores convidados

Alla Schirkevitch – São Petersburgo (Rússia)

Francesca Zumbo - Opéra de Paris (França)

Oliver Matz - Tanz Akademie Zürich (Suíça)

#### Coreografias

Pedro Ramos (Portugal)

Gonçalo Andrade (Portugal)

Alexei Kremnev (Chicago)

(Aprovado em Conselho Geral de 14 de outubro de 2016)