



**Instituto Politécnico de Lisboa**  
**Escola Superior de Dança**

**Análise da execução do *Relevé Lent* e o treino com recurso à bola suíça e  
banda elástica na Técnica de Dança Clássica, no 1º ano do ensino  
especializado de dança, no Conservatório de Música da Jobra**

Susana Miguel Lopes Gomes Silva

Orientação:

Professora Doutora Vera Amorim

Coorientação:

Professor 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 2018



**Instituto Politécnico de Lisboa**  
**Escola Superior de Dança**

**Análise da execução do *Relevé Lent* e o treino com recurso à bola suíça e  
banda elástica na Técnica de Dança Clássica, no 1º ano do ensino  
especializado de dança, no Conservatório de Música da Jobra**

Susana Miguel Lopes Gomes Silva

Orientação:

Professora Doutora Vera Amorim

Coorientação:

Professor 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 2018

*À minha filha Ana Jorge, pela inspiração e sentido que dá à minha vida.*

## **Agradecimentos**

À professora Doutora Vera Amorim, coordenadora do mestrado e orientadora deste estágio, pela partilha e apoio ao longo do mestrado e do estágio revelando uma incrível dimensão humana.

Ao professor Edgard Fortes coorientador e docente pelos vários momentos de reflexão crítica, apoio e partilha de saberes importantes nesta viagem pelo mundo académico.

Ao professor Renato Gomes professor cooperante do Conservatório de Música da Jobra pelo apoio e incentivo durante o estágio.

À Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa, na pessoa do diretor do Laboratório de Comportamento Motor, Professor Doutor Pedro Pezarat Correia, na autorização à visita ao mesmo, bem como a cortesia tida pelo Professor Doutor Filipe Melo e Professor Doutor Luís Xarez.

Aos colegas e amigos, importantes em todo o meu percurso académico, Hélder Miguel Fernandes, Vânia Loureiro, Vítor Carvalho, Ana Faria, Joana Monteiro, Diana Vieira, Edite Santos, Salomé Monteiro, Inês Costa e Sara Almeida.

À Jobra, instituição de acolhimento deste estágio, pelo corpo docente e pelos discentes disponíveis para a operacionalização do mesmo.

Ao Agrupamento de Escolas de Loureiro e Escola Secundária Alves Martins, locais onde lecionei Educação Física durante estes dois anos letivos, pelo apoio e camaradagem nesta etapa académica, em especial à Rita Guerra e por todas as palavras que ficaram por dizer.

A todos os docentes e discentes da Oficina d'artes Meia Ponta, em especial à Madalena Gomes, pelo apoio na concretização deste sonho.

À Fátima Marques pela amizade e carinho ao longo da minha vida.

À minha família, em especial à minha mãe pelo incentivo e suporte neste processo académico.

## Resumo

O presente Relatório de Estágio enquadra-se no Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

A componente prática deste relatório realizou-se no Conservatório de Música da JOBRA, com uma turma de 1.º ano do Ensino Especializado de Dança, na disciplina de Técnica de Dança Clássica, no ano letivo 2017/2018. O principal objetivo da investigação-ação integrada no estágio é verificar de que forma um programa de treino, com recurso à bola suíça e às bandas elásticas, melhora a qualidade de movimento.

No início da aprendizagem de Técnica de Dança Clássica é importante a aquisição de noções fundamentais que na sua especificidade inclui a realização e manutenção de exercícios estéticos e de grande amplitude articular, sendo o trabalho de força e flexibilidade determinantes para a execução dos mesmos. Assim, o presente trabalho de investigação-ação, desenvolvido em contexto escolar, procurou implementar um programa de treino com bola suíça e bandas elásticas nas aulas de Técnica de Dança Clássica e avaliar o seu impacto na execução do *Relevé Lent*.

A amostra em estudo é constituída por 13 bailarinas, alunas do 1.º ano do Ensino Especializado em Dança. A intervenção pedagógica, no que se refere à Lecionação Autónoma, realizou-se num total de 12 aulas, sendo que foram ministradas duas aulas por semana. Nesse período, as alunas realizaram exercícios na barra com a banda elástica e no centro com a bola suíça, terminando a aula com 10 minutos de treino específico de força e flexibilidade, no qual foram usados também esses pequenos equipamentos.

As medições pertinentes, nomeadamente amplitude de perna, amplitude de braços e desvio ao eixo referencial, obtiveram-se por análise cinemática, com recurso ao *software Kinovea*. Os resultados assim obtidos permitem concluir que, a nível dos membros inferiores, o lado direito melhorou no pós-teste, tanto quando se trata da perna de suporte, como quando é perna de trabalho, quando realizado *devant* e *derrière*. A nível da manutenção de braços em segunda posição, a amplitude melhorou relativamente aos resultados pré-teste.

Assim, é possível concluir que uma intervenção pedagógica baseada no treino de força e flexibilidade com recurso a estes pequenos equipamentos poderá ser implementada a fim de melhorar a performance dos bailarinos.

**Palavras-chave:** Técnica de Dança Clássica, Força, Flexibilidade, Bola Suíça, Banda elástica

## Abstract

This Report is part of the Master's Degree in Dance Teaching at the School of Dance of the Polytechnic Institute of Lisbon.

The practical component of this report was held at the JOBRA Conservatory of Music, with a 1st year class, in the discipline of Classical Dance Technique, in the 2017/2018.

The main objective of this practice is to verify how a stability-based training program, using Swiss ball and elastic bands, improves the quality of movement.

At the beginning of the Classical Dance Technique learning, it is important to acquire fundamental notions that include the accomplishment and maintenance of aesthetic exercises and of great joint amplitude, being the work of force and flexibility decisive for their execution. Thus, the objective of the research, developed in a school context, is to implement a training program with Swiss Ball and elastic bands in Classical Dance Technique classes and to evaluate its impact on the execution of *Relevé Lent*.

The study sample consists of 13 dancers, students of the 1st year.

The pedagogical intervention, with regard to Autonomous Teaching, took place in a total of 12 classes, two classes per week. In this period of time, the students performed exercises in the bar with the elastic band and in the center with the Swiss Ball, finishing the lesson with 10 minutes of specific training of strength and flexibility.

The pertinent measurements, namely leg amplitude, arms amplitude and deviation to the reference axis, were obtained by kinematic analysis, using *Kinovea* software. The results obtained allow us to conclude that, at the level of the lower limbs, the right side improved in the post-test, both when it comes to the support leg and when it is a working leg. At arm maintenance level, the amplitude improved with respect to the pre-test results.

Thus, it is possible to conclude that a pedagogical intervention based on the training of strength and flexibility can be implemented regularly in order to improve the performance of dancers.

**Keywords:** Dance Technique Classical, Strength, Flexibility, Swiss Ball, Elastic Band

## Índice Geral

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	<b>5</b>
<b>RESUMO</b> .....	<b>7</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>9</b>
<b>ÍNDICE GERAL</b> .....	<b>11</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b> .....	<b>13</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS</b> .....	<b>14</b>
<b>CONCEITOS OPERATÓRIOS</b> .....	<b>15</b>
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>17</b>
<b>CAPÍTULO 1 - ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO NO MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA</b> .....	<b>19</b>
1.1. Motivações .....	19
1.2. Instituição .....	21
1.3. Objetivos do Estágio .....	23
1.4. Características gerais do estágio .....	23
<b>1.4.1 Plano de ação do estágio</b> .....	<b>24</b>
<b>1.4.2 Planeamento da lecionação autónoma</b> .....	<b>25</b>
<b>CAPÍTULO 2 - ENQUADRAMENTO E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	<b>29</b>
2.1. Ensino de Técnica de Dança Clássica.....	29
2.2. A importância do treino físico na Técnica de Dança Clássica.....	32
2.3. Relação entre Técnica de Dança Clássica e Treino Desportivo.....	35
2.4. Aprendizagem motora.....	40
2.5. Desenvolvimento das capacidades motoras com o uso de bola suíça e banda elástica .....	41

<b>CAPÍTULO 3 - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>47</b>
3.1. Metodologia de investigação-ação .....	47
3.2. Tarefa motora .....	49
3.3. Caracterização da Amostra .....	50
3.4. Variáveis em estudo .....	51
3.5. Operacionalização do treino de força e flexibilidade.....	56
3.6. Procedimentos para recolha de dados .....	63
<b>CAPÍTULO 4 - ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS OBTIDOS NO ESTÁGIO.....</b>	<b>69</b>
4.1. Tratamento estatístico das variáveis objetivas dos resultados obtidos.....	69
4.2. Discussão de resultados das variáveis objetivas .....	76
4.3. Tratamento estatístico das variáveis subjetivas.....	79
<b>CAPÍTULO 5 - REFLEXÃO CRÍTICA .....</b>	<b>85</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>89</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>I</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>LV</b>

## Índice de Figuras

Figura 1 - Localização geográfica da Branca (Albergaria-a-Velha).....	21
Figura 2 - <i>Relevé Lent</i> com a bola suíça .....	26
Figura 3 - Triângulo de Lewin (1946).....	47
Figura 4 - Espiral autorreflexiva lewiana (Santos <i>et al.</i> , 2004). .....	48
Figura 5 – Esquema corporal do <i>Relevé Lent</i> .....	49
Figura 6 - Plano sagital <i>devant</i> .....	52
Figura 7 - Plano sagital <i>derrière</i> .....	52
Figura 8 - Plano frontal <i>à la second</i> .....	53
Figura 9 - Teste senta e alcança – flexibilidade .....	54
Figura 10 - Caderno diário .....	64
Figura 11 - Protocolo de marcação de pontos .....	65
Figura 12 - Exemplo do tratamento da tarefa motora no Kinovea: Calibração .....	66
Figura 13 - Exemplo do tratamento da tarefa motora no Kinovea: Grelha Referencial .	67
Figura 14 - Percentagem de alunas com taxa de variação positiva do IMC, força média e flexibilidade.....	70
Figura 15 - Taxa de variação percentual do IMC, força média e flexibilidade .....	71
Figura 16 - Variação pré-pós teste no plano frontal (RL).....	72
Figura 17 - Taxa de variação percentual no plano frontal .....	73
Figura 18 - Variação pré-pós teste no plano sagital do <i>Relevé Lent</i> realizado com a perna direita .....	74
Figura 19 - Variação pré-pós teste no plano sagital (RL) perna esquerda.....	75
Figura 20 - Variação percentual no plano sagital (PE e PD) .....	76
Figura 21 - Percentagem de alunas com perceções positivas ("SIM") por domínio de autoavaliação .....	82

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Calendarização do Plano de Ação do Estágio.....	24
Tabela 2 - Planificação para a Lecionação Autónoma (12 aulas).....	25
Tabela 3 - Articulação, músculos agonistas e sinergistas (traduzido de <a href="https://pt.slideshare.net/5544655875/relev-lent-la-seconde">https://pt.slideshare.net/5544655875/relev-lent-la-seconde</a> , consultado a 20/10/2017) .....	28
Tabela 4 - Fases de uma aula de Técnica de Dança Clássica relacionadas com uma sessão de treino.....	36
Tabela 5 - Fases de uma aula de Técnica de Dança Clássica e trabalho das capacidades físicas.....	38
Tabela 6 - Caracterização da Amostra .....	50
Tabela 7 - Exercício 1 (Figura <i>Trunk Curl Isometrics</i> em Haas, 2010, p. 24; fotografias créditos de Susana Silva).....	57
Tabela 8 - Exercício 2 (fotografias créditos de Susana Silva) .....	58
Tabela 9 - Exercício 3 (Figura <i>Side Lift</i> , em Haas (2010, p. 64); fotografia créditos de Susana Silva) .....	59
Tabela 10 – Exercício 4 (Figura <i>Rowing</i> , em Haas (2010, p. 94); fotografias créditos de Susana Silva) .....	60
Tabela 11 - Exercício 5 (fotografias créditos de Susana Silva).....	61
Tabela 12 - Exercício 6 (Figura <i>Plank</i> , em Haas (2010, p. 97); fotografias créditos de Susana Silva) .....	62

## Conceitos Operatórios

De forma objetiva pretende-se esclarecer determinados conceitos importantes na compreensão de toda a investigação descrita neste relatório. Neste sentido, em jeito de glossário, apresentam-se conceitos de diferentes áreas do conhecimento, que apesar de não serem objeto de discussão, consideram-se fundamentais para uma reflexão e análise estruturada. Eles são:

**TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA:** A Técnica de Dança Clássica consiste num tipo de dança altamente codificado e refinado que pode ser caracterizado pela leveza, agilidade, controlo e expressividade dos seus movimentos. A dança clássica, sendo proveniente das danças sociais e das cortes Francesa e Italiana da época renascentista, existe hoje em diversas escolas académicas e metodologias, entre elas Bournonville, Cecchetti, Royal Academy of Dance e Vaganova (Ryman, 2007).

**EN DEHOR:** Rotação externa das ancas. Apesar de primariamente ser ativada pela musculatura mais profunda da bacia, não está confinada apenas a esta articulação. É a soma da total rotação externa das pernas que inclui anca, joelho, tibia, tornozelo e pé. (Warren, 1989)

**POSTURA:** “Correto alinhamento dos segmentos corporais, seja para manter posições estáticas, seja durante as ações motoras”. (Xarez, 2012, p. 135)

**MÚSCULOS SINERGISTAS:** Os músculos considerados sinergistas têm duas funções: podem promover o movimento ou neutralizar o movimento. Os músculos sinergistas disparam para ajudar a definir o movimento e podem contrariar qualquer força desproporcional indesejada. (Haas, 2010)

**MÚSCULOS AGONISTAS:** Os músculos que se contraem para produzir o movimento são os motores ou agonistas. Aqueles que são os mais eficazes em fazer esse movimento acontecer são os principais impulsionadores. Por exemplo, a ação de apontar o pé é criado pelos músculos: Gémeo Externo e Interno e o Solhar, mas outros músculos, chamados secundários, assistem o movimento. (Haas, 2010)

## **Introdução**

É objetivo do presente relatório de estágio apresentar o resultado final de um processo académico ao nível da investigação de saberes metodológicos, didáticos e científicos do Ensino em Dança, resultantes da frequência do Mestrado em Ensino de Dança. Todo o processo consubstanciou-se numa oportunidade enriquecedora que irá refletir as formas de aplicar os conhecimentos adquiridos a diversas situações do contexto real do Ensino em Dança.

O presente documento relata todo o processo de investigação-ação implementado no Conservatório de Música da JOBRA, na turma do primeiro ano do Ensino Especializado de Dança, na disciplina de Técnica de Dança Clássica, sendo o seu principal objetivo verificar de que forma um programa de treino baseado no uso da bola suíça e da banda elástica melhora a qualidade de movimento.

Para apresentar todo o processo de investigação de forma clara e objetiva, o presente relatório encontra-se estruturado em cinco capítulos. Assim, no capítulo 1 apresenta-se o enquadramento geral do projeto, a pertinência do estudo, o seu âmbito, a motivação que lhe deu origem, os objetivos e a caracterização da instituição de acolhimento.

O capítulo 2 é dedicado ao enquadramento teórico resultante de uma investigação bibliográfica de fontes primárias de publicações atuais. Nesta secção, será apresentada uma anátese do progresso da Técnica de Dança Clássica até aos dias de hoje, no que concerne à metodologia, à didática e ao treino, especialmente no que respeita ao recurso a pequenos equipamentos para a melhoria da qualidade de movimento.

No capítulo 3 apresenta-se a metodologia de investigação-ação seguida, escolhida de acordo com o objetivo de estudo e com as propriedades da amostra. Serão também elencados os instrumentos e as técnicas de recolha de dados, o plano de ação e as etapas de operacionalização do mesmo.

Do capítulo 4 constam os resultados obtidos no pré-teste e no pós-teste, a análise estatística dos mesmos e a discussão dos resultados.

Por fim, nas considerações finais, integradas no capítulo 5, apresentam-se as conclusões consideradas pertinentes, as questões e inquietações inerentes à investigação e as reflexões com vista ao melhoramento da prática docente. Também se acrescentam algumas sugestões

para investigações futuras relacionadas com a melhoria da qualidade do movimento em Técnica de Dança Clássica.

# Capítulo 1 - Enquadramento Geral do Estágio no Mestrado em Ensino de Dança

## 1.1. Motivações

Assumindo que a formação contínua dos professores constitui um fator de promoção da evolução do seu trabalho docente e, conseqüentemente, dos progressos dos seus alunos, o principal propósito do presente relatório atem-se à possibilidade de aplicar estratégias pedagógicas e metodológicas inovadoras, em contexto real de ensino-aprendizagem da Dança, com vista à melhoria da qualidade de movimento na Técnica de Dança Clássica, dos alunos do 1.º ano do Conservatório de Música da Jobra.

De igual forma, assume-se que a diversidade de interesses das crianças e jovens de hoje tornam a intervenção pedagógica cada vez mais exigente, capaz de integrar as evoluções técnicas e artísticas da Técnica de Dança Clássica e que tenha em conta a motivação dos alunos.

As principais propostas apresentadas neste relatório permitem executar um trabalho diferenciado, com a implementação de um caderno para registo diário e a cedência prévia do suporte musical da aula como estratégias de melhoria do processo de ensino-aprendizagem. Para cumprir o objetivo de melhorar as capacidades físicas necessárias para a Técnica de Dança Clássica aplicaram-se pequenos equipamentos, nomeadamente a bola suíça e a banda elástica.

A fim de validar as técnicas e instrumentos selecionados, apresenta-se de forma analítica o processo de execução do *Relevé Lent*, exercício incluído no vocabulário técnico de Dança Clássica para o 1º ano de Técnica de Dança Clássica na Jobra.

Acredita-se que as estratégias descritas e implementadas ao nível do treino e ensino da Dança Clássica permitem trabalhar, de uma forma inovadora e diferenciada, as capacidades físicas, técnicas e artísticas dos alunos, promovendo também o aumento da motivação, quer dos alunos, quer dos professores.

A proposta metodológica descrita aproxima-se da metodologia do *Progressing Ballet Technique* (PBT)<sup>1</sup> aplicada no âmbito do programa da disciplina de Expressão Físico-Motora, tendo-se recorrido também à inclusão de pequenos equipamentos na aula de Técnica de Dança Clássica para melhorar a execução técnica do *Relevé Lent*.

De acordo com Balancho e Coelho (1996), o professor deve acreditar, em primeiro lugar, que será capaz de, através da sua atuação, preparar os alunos para a vida, ministrando saberes e vocacionando-os para o futuro de forma construtiva.

O percurso académico e artístico que caracteriza os professores de Dança permite direcionar a sua intervenção pedagógica para a procura de estratégias motivacionais promotoras da debelação dos obstáculos, bem como da abertura a oportunidades a nível académico, profissional e pessoal. Este entrecruzar de áreas da vida permite uma maior tomada de consciência do papel da motivação. Assim, defende-se que uma relação dinâmica e integradora do conhecimento individual conduz ao desenvolvimento de competências específicas fundamentais para o ensino-aprendizagem da Técnica de Dança. Além do mais, no mundo da Dança, seja em contexto de formação ou em contexto profissional, a exigência é constante, o que destaca a necessidade de diversificar as estratégias de ensino, promovendo uma melhoria da qualidade do movimento.

A fim de conferir coerência e credibilidade à investigação e ação pedagógica realizadas no contexto de estágio, realizou-se, durante o ano de 2017, a certificação no método PBT (anexo A), com vista a aprofundar de forma rigorosa a sua aplicação como complemento às aulas de Técnica de Dança Clássica.

---

<sup>1</sup> <https://pbt.dance/>

## 1.2. Instituição

O Conservatório de Música da Jobra (CMJ)<sup>2</sup> tem sede no edifício do Centro Cultural da Branca, situado na freguesia da Branca, concelho de Albergaria-a-Velha, Distrito de Aveiro. O Centro Cultural da Branca foi construído pela Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha e inaugurado a 29 de abril de 2006.



**Figura 1 - Localização geográfica da Branca (Albergaria-a-Velha)**

Fundado a 3 de outubro de 1986 por Filipe Marques, atual Diretor Geral do CMJ e Presidente da Direção da Jobra, nasceu como Escola Particular de Ensino Livre, tendo como missão a sensibilização para a música através da prática de um instrumento, assim como a divulgação e a promoção do ensino artístico, da cultura e do lazer junto de toda a população, em especial dos jovens. No dia 3 de agosto de 1994, o CMJ foi reconhecido como Escola de Ensino Artístico Especializado, podendo ministrar os cursos básicos de Piano e Viola Dedilhada. No ano seguinte foram introduzidos os cursos de Flauta Transversal, Clarinete e, posteriormente, os cursos de Violino, Saxofone, Flauta de Bisel, Trompete e Percussão. O CMJ deu provas de qualidade, organização e dinamismo, vindo a ser-lhe atribuída autorização definitiva de funcionamento em 20 de julho de 1999 pela Direção Regional de Educação do Centro (DREC). No ano letivo 2006/2007, o Conservatório abriu o curso básico oficial de Dança, reconhecido pela DREC, sendo a única escola a ministrar este curso no distrito de Aveiro, alargando desta forma o ensino artístico à área da Dança.

---

<sup>2</sup> <https://jobra.pt/>

As instalações do CMJ foram especialmente concebidas para o ensino artístico (Música, Dança e Teatro) e foram consideradas pela DREC as melhores instalações para o ensino artístico na região Centro. O edifício é composto por cerca de 30 salas de aulas, uma sala de ensaios para Orquestra, um Auditório com capacidade para 180 pessoas, acessos para pessoas com mobilidade reduzida, zonas de convívio e lazer, bem como espaços de gestão administrativa e pedagógica, entre outras infraestruturas, numa área total de 3.000 m<sup>2</sup>.

Está ao dispor dos alunos um leque variado de instrumentos de sopro, percussão, cordas e teclas, bem como figurinos/adereços disponíveis para as diversas atividades realizadas ao longo do ano letivo. Deste modo, o CMJ proporciona a oportunidade de os seus alunos evoluírem na formação artística e de apresentarem, de forma continuada, o seu trabalho e talento ao público em geral.

### **1.2.1 Técnica de Dança Clássica em contexto didático e pedagógico**

No Conservatório de Música da Jobra aplica-se o método Barbara Fewster para o Ensino Vocacional da Dança. A metodologia aplicada implica atenção a alguns pontos importantes, de forma a respeitar o que a autora pretende transmitir ao longo dos vários anos. Assim, consideram-se três pontos-chave, designados por intervenção pedagógica: conteúdo técnico/código motor, conteúdo musical e suporte estruturante. Além do mais, este método faz referência a três grandes escolas da dança clássica, a Escola Cecchetti (Itália) - *port de bras* e uso das direções, por exemplo; a Escola Vaganova (Rússia) - por exemplo, nos *arabesques*; e a Escola Bournonville (Dinamarca) - transferências de peso.

### **1.2.2 Plano de Estudos do Ensino Artístico Especializado de Dança**

Para o Ensino Especializado em Dança, a carga horária do 2.º ciclo do Ensino Básico contempla semanalmente duas aulas de 100 minutos de Técnica de Dança Clássica; uma aula de 50 minutos de Expressão Físico-Motora; uma aula de 100 minutos de Técnica de Dança Contemporânea, 100 minutos de Expressão Criativa e 100 minutos de Técnica de Dança Jazz.

### **1.3. Objetivos do Estágio**

Segundo Sousa (2005, p. 26) “o objetivo geral indica a principal intenção de um projeto, ou seja, corresponde ao produto final que o projeto quer atingir.” Já os objetivos específicos são as ações do projeto a realizar, apresentados sob a forma de uma descrição cronológica das atividades articuladas com as fases do estágio, de forma a responder gradualmente aos objetivos gerais do estudo.

#### **1.3.1 Objetivo Geral**

Verificar a melhoria da qualidade do movimento, após uma intervenção técnica e de treino com recurso a pequenos equipamentos (bola suíça e banda elástica), numa aula de Técnica de Dança Clássica.

#### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- 1) Analisar cinematicamente, através do *Software Kinovea*, a tarefa motora *Relevé Lent* e o impacto da aplicação da intervenção pedagógica e treino, com recurso à bola suíça e à banda elástica.
- 2) Confirmar a relevância e a pertinência deste estudo para reprodução futura em aulas de Técnica de Dança Clássica.

### **1.4. Características gerais do estágio**

O artigo 9.º do regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança prevê um total de 60 horas de prática letiva, distribuídas por 8 horas de observação estruturada e participação acompanhada, 40 horas de lecionação autónoma e 4 horas de colaboração em atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante. Sendo que segundo o ponto 2, do referido artigo, prevê a alteração ao estipulado de acordo com a disponibilidade da escola cooperante, o que se verificou no atual estágio.

### 1.4.1 Plano de ação do estágio

O currículo para o 1.º ano do Conservatório de Música da Jobra contempla 2 aulas semanais de 100 minutos de Técnica de Dança Clássica com conteúdos programáticos definidos ao longo dos 3 períodos, conforme anexo B.

A Escola cooperante também prevê um Plano Anual de Atividades definido a cumprir para o ano letivo 2017/18 (cf. anexo C).

Como anteriormente mencionado, a operacionalização do estágio prevê 8 horas de observação estruturada, 8 horas de participação acompanhada, 40 horas de lecionação autónoma e 4 horas de colaboração em atividades, indo de encontro também à disponibilidade da escola cooperante. Com base nestes pressupostos foi criado o seguinte Plano de Ação:

**Tabela 1 - Calendarização do Plano de Ação do Estágio**


<b>CALENDARIZAÇÃO DA OPERACIONALIZAÇÃO DO ESTÁGIO (TOTAL DE 60 HORAS)</b>					
<b>Investigação-ação</b>		<b>Prática Pedagógica</b>			
Recolha de Dados		Observação Estruturada	Participação Acompanhada	Leção Autónoma	Outras Atividades
Caracterização da amostra	Inicial: 6.11.2017 Final: 11.6.2018	Outubro	Fevereiro	Abril nos dias: 9,11,16, 18 e 23	Dezembro dia 6: Aula Aberta
Avaliação da tarefa motora: <i>Relevé Lent</i>	<b>Pré- teste:</b> 21.03.2018 <b>Pós-teste:</b> 01.06.2018	Novembro	Março	Maiο nos dias: 2,7,9,14,16,21, 28,30	Março dia 4: Espetáculo Anual
Avaliação Sumativa da turma: Prova Global	30.05.2018	Janeiro		Junho nos dias: 4	
Aula de supervisão pedagógica, pela orientadora de Estágio	04.06.2018				
Nº de aulas	6	6	6	12	
Total de Horas	10	10	10	20	10

### 1.4.2 Planeamento da lecionação autónoma

Para cumprir com os objetivos elencados em 1.3. dentro do tempo previsto de 12 aulas de lecionação autónoma foi necessário proceder a uma planificação de conteúdos cuidada e rigorosa, que contemplasse também os conteúdos a avaliar na prova global. Assim, para uma realização correta do *Relevé Lent* redigiu-se a planificação constante na tabela 2 (cf. Apêndice A).

Tabela 2 - Planificação para a Lecionação Autónoma (12 aulas)

ESTRUTURA DAS AULAS			
Duração de cada aula: 100 minutos		Objetivo: <i>Relevé Lent</i>	
Tempo (minutos)	Fase da Aula	Calendarização	Recursos
0-5	Chamada e explicação do objetivo	Todas as aulas	Registo na Grelha de Assiduidade e verificação dos cadernos diários.
5-15	<u>Aquecimento</u> (mobilização articular e muscular)	Todas as aulas	
15- 35	<p><u>Principal: Barra</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Demi-pliés e Rises</i> – em 1ª, 2ª e 3ª posição</li> <li>2. <i>Battement tendu</i> de 3ª posição combinado com <i>assemblée Soutenu</i></li> <li>3. <i>Rond de jambe à terre en dehors e en dedans</i> em 4 tempos</li> <li>4. <i>Battements Frappé</i></li> <li>5. <i>Retirés devant e Derrière</i></li> <li>6. <i>Relevé lent en croix</i></li> <li>7. <i>Grand battements</i> de 3ª posição, <i>en croix</i>, em 2 tempos</li> <li>8. <i>Échappé Relevé</i> de 3ª Posição de Frente para a barra</li> </ol>	<p>Todas as aulas</p> <p>A partir da 2ª aula</p> <p>A partir da 3ª aula</p> <p>A partir da 4ª aula</p>	Bandas Elásticas

<p>35-50</p> <p>50-60</p> <p>60-80</p>	<p>Centro</p> <p><i>Port de Bras (1º e 3º de Cecchetti) e Temps Lié en avant e à la seconde e P.B 1º arabesque</i></p> <p><i>Demi-pliés e Rises – em 1ª, 2ª e 3ª posição</i></p> <p><i>Battement tendu, de 3ª posição,</i></p> <p>Adagio:</p> <p><i>Relevé lent en croix</i></p> <p>Allegro</p> <p><i>Petit sautés – em 1ª e 2ª posição</i></p> <p><i>Soubresauts e Changements</i></p> <p><i>Petit jetés devant e derrière</i></p> <p><i>Glissades devant e derrière</i></p> <p><i>Gallops en avant e Skips</i></p>	<p>Todas as aulas</p> <p>A partir da 2ª aula</p> <p>A partir da 3ª aula</p> <p>A partir da 4ª aula</p>	<p><i>Relevé Lent</i> com Bola:</p>  <p><b>Figura 2 - Relevé Lent com a bola suíça (créditos de Susana Silva)</b></p>
<p>80-95</p>	<p>Alongamento e trabalho de Força</p>	<p>Todas as aulas</p>	<p>Bola Suíça</p> <p>Banda Elástica</p>
<p>95-100</p>	<p>Retorno à calma e Reverence</p>	<p>Todas as aulas</p>	<p>-----</p>

As bandas elásticas foram usadas pelas alunas que apresentaram maior dificuldade na manutenção da postura, durante os exercícios da barra. Já a bola suíça foi utilizada no centro, sendo os exercícios realizados a pares, conforme a figura 2 da tabela 2.

### 1.4.3 Descrição da tarefa com bola suíça

A aluna executa o movimento (*devant, à la seconde e derrière*) enquanto o seu par coloca a bola por baixo da perna de trabalho quando esta atinge a altura máxima. Depois pousa e volta a levantar. Na última repetição volta a suster a perna para que a colega consiga retirar novamente a bola e posicionar-se para a outra direção do movimento. Nessa fase descendente, o facto de existir o movimento de retirar a bola, é exigido controlo na execução. Assim, o uso da bola suíça permite intensificar o trabalho de mobilidade pretendido na articulação coxofemoral, de flexibilidade e de força, quer na perna de trabalho quer na perna de suporte. Por outro lado, exige concentração nos *timings* da sequência da tarefa, trabalhando o equilíbrio e o recrutamento da manutenção dos braços em 2.<sup>a</sup> posição para reforço da estabilidade, obrigando o tronco a assumir uma postura de acordo com a exigência técnica e física na execução do movimento.

### 1.4.4 Descrição do treino

O treino realiza-se no momento final da aula, durante 10 minutos, antes da *Reverence*, e é composto por 6 exercícios, conforme se descreve no apêndice A.

Foram seleccionados exercícios de nível intermédio pelo critério de poderem ser realizados por todas as alunas, mas, simultaneamente, provocarem desafio, podendo assim potenciar a motivação. Com a utilização da bola suíça e da banda elástica aumentou-se a carga, o que permite intensificar o trabalho muscular (músculos sinergistas e músculos agonistas).

Quanto à metodologia adotada, seguiram-se os seguintes princípios:

- Realizar os exercícios com músicas específicas para *ballet*, com qualidades musicais específicas e com durações curtas, que permitem potenciar as repetições dos exercícios, em duas séries com um intervalo de um minuto.

- A respiração foi colocada em foco, indicando às alunas que no momento de “desafio” deveriam expirar. Assim, trabalha-se a musculatura respiratória e, simultaneamente, dá-se ênfase ao trabalho concêntrico, mantendo o encurtamento da musculatura abdominal.

Os exercícios propostos visam trabalhar as articulações e músculos requisitados na execução do *Relevé Lent*, tal como se descreve na tabela 3.

**Tabela 3 - Articulação, músculos agonistas e sinergistas (traduzido de <https://pt.slideshare.net/5544655875/relev-lent-la-seconde>, consultado a 20/10/2017)**

Articulação	Movimento	Agonistas	Sinergistas
Coxofemoral	Rotação Lateral Externa	Rotadores: Piramidal, gémeo superior e inferior, obturador e quadrado femoral	Costureiro Glúteo médio Glúteo menor
Rotuliana	Extensão	Quadríceps: Reto anterior Vasto externo Vasto interno Vasto intermédio/Crural	
Tibiotársica	Flexão Plantar	Gémeos	Gémeos e Solhar

No que concerne aos músculos sinergistas, foi dado ênfase ao transverso do abdómen, ao reto abdominal e aos multífidis, já que se destacam na manutenção da postura em Técnica de Dança Clássica.

## Capítulo 2 - Enquadramento e Fundamentação teórica

### 2.1. Ensino de Técnica de Dança Clássica

Na Técnica de Dança Clássica o papel de qualquer pedagogo é decisivo no percurso de um bailarino.

Como pedagogo, terá influência de grande vulto na criação de novas técnicas, no novo estilo de dança e na formação que uma nova geração de bailarinos, que irão pouco a pouco libertar-se do peso de certos constrangimentos que muito limitavam as suas próprias interpretações (Noverre, 2014, p.16)

A qualidade do movimento em dança clássica, caracterizada pelo *souplless*, a harmonia e a beleza estética presentes em qualquer bailado, é uma referência que deve servir de inspiração tanto para o aluno, na definição do caminho a percorrer, como para o professor, no uso de estratégias motivacionais durante a sua aula. A “execução mecânica desta arte atingiu um tal grau de perfeição que não deixa nada a desejar” (Noverre, 2014, p.35).

Nesse sentido, ensinar com consciência e de forma consistente implica usar vários domínios do conhecimento, o que constitui um grande desafio. Criar uma prática esclarecida significa fornecer *feedback* construtivo e incorporar a repetição apropriada (Krasnow & Wilmerding, 2015). Para que a prática pedagógica seja estruturada e torne o ensino assertivo e eficaz é fundamental o conhecimento ao nível pedagógico, didático e de treino (físico, técnico e psicológico), em que se aglutinem princípios anatómicos, biomecânicos, fisiológicos e artísticos (musical e teatral), determinantes para a execução do vocabulário clássico. Saber usar essas ferramentas requer, por sua vez, capacidades metodológicas, concretamente uma boa instrução, demonstração, contagem, correção, musicalidade, abordagem anatómica, entre outras. Essas habilidades são aprendidas em sessões de treino formal ou, numa abordagem empírica, através da experiência. Em suma, ensinar é uma arte projetada numa prática consciente, sistematizada com o objetivo de desenvolver as capacidades do bailarino (Foster, 2010).

Vários são os métodos de ensino de Técnica de Dança Clássica, mas, independentemente das suas diferenças, todos têm por denominador comum a postura/alinhamento “*pulled up*” e o “*turnout*” (Mindén, 2005).

É a estética de movimento que a diferencia de outras técnicas e perdura ao longo do tempo, assim como a estruturação de uma aula de Técnica de Dança Clássica que pressupõe no seu planeamento uma secção de exercícios na barra e outra no centro.

A literatura indica que a repetição e sistematização de rotinas seria a única forma de consolidar e progredir na Técnica de Dança Clássica. Fazendo uma anátese na história do ensino e treino em Técnica de Dança Clássica percebe-se que os mestres de *ballet* não conseguiram inventar uma maneira de anotar os passos, deixando poucos registos dos seus bailados. No entanto, é possível saber algo sobre a maneira como os bailarinos treinavam o corpo (Homans, 2010). Assim, sempre se insistiu na postura e no *en dehor*. O mesmo autor na sua obra “Anjos de Apolo” refere que Vestris concebeu aulas que dividiam as danças antigas em passos individuais, executados por ordem crescente de dificuldade física. Segundo este grande mestre, a repetição era fundamental. Os bailarinos começavam com movimentos de adágio e posteriormente executavam as piruetas, pequenos saltos e grandes saltos. As aulas duravam habitualmente 3 horas, em grande intensidade, já que nessa época a resistência era exigida como capacidade basilar. Os exercícios eram executados em meia ponta, em constante prova de equilíbrio. Ao longo dos tempos, este tipo de aulas ou de treino de Técnica Dança Clássica foi-se alterando, mas, ainda hoje, as exigências físicas para a sua correta execução são imensas.

Ryman (1997), referindo Lauze (1623), sugere movimentos de pernas com alguma dificuldade, como as baterias, que poderiam ser praticados com a ajuda de uma mesa para apoio. Usando a mesa ou uma barra de madeira horizontal permitia que os alunos melhorassem o equilíbrio favorecendo o foco (concentração) na ação da perna, podendo-se situar, então, no século XVII o surgimento dos exercícios na barra.

No início do século XIX, o trabalho na barra passou a ser parte integrante de todas as aulas. Ryman (1997) refere o episódio de Fellipo Taglioni, ocorrido em 1822 quando preparou a sua filha para o seu *début* em Viena. Esta preparação incluiu treino de seis horas diárias, sendo duas horas destinadas a exercícios de barra e centro. Também Enrico Cecchetti considerava o trabalho de barra benéfico para os movimentos de pernas dos bailarinos. Assim,

para este mestre, se o bailarino praticasse na barra poderia adquirir maior controlo das pernas. Depois de dominar o exercício na barra, deveria repeti-lo sem barra.

No entanto, nem todos os mestres eram a favor do trabalho na barra, sendo que o grande mestre Bournoville não lhe era favorável, pois considerava que a sua elevada exigência poderia levar à fadiga e exaustão do bailarino.

Desta panorâmica histórica do trabalho de barra é possível concluir que, quando executado com concentração, cuidado e respeitando sempre uma lógica de progressão sistemática e orientada, o trabalho de barra permite conciliar a mente com o corpo, desenvolvendo toda a consciência corporal necessária à execução técnica e artística do vocabulário de Técnica de Dança Clássica.

Uma outra dimensão do ensino da Técnica de Dança Clássica passa pela musicalidade presente no movimento dançado, definida como “*qualité d'articulation du mouvement ou d'une composition chorégraphique, ou aptitude de l'interprète à articuler la danse qu'il exécute*” (Moal, s.d., p. 608) citado por (Laranjeira, 2014). A Música tem na Dança um papel fundamental, pois proporciona o ambiente necessário à qualidade expressiva do movimento. O bailarino deverá ter sensibilidade musical de maneira que, ao exprimir as suas emoções, estas sejam transmitidas e compreendidas pelo público (Laranjeira, 2014). Neste sentido, a utilização de diferentes músicas para o mesmo exercício poderá também ser estimulante e desafiante para os bailarinos/alunos.

Segundo Amorim (2006), a música na aula de Técnica de Dança Clássica é percecionada como um valor estruturante do vocabulário motor, sendo que a sua articulação com o mesmo deverá ser alvo de atenção e cuidados acrescidos. A qualidade e variedade musical sublinham e apoiam as qualidades e os contrastes do movimento e colaboram diretamente para a corporização das qualidades artísticas a estimular nos estudantes. Assim, a autora propõe:

- Recorrer a diferentes ritmos, tempos e qualidades musicais, ampliando a gama de opções nesta área e desenvolvendo a acuidade auditiva;
- Iniciar a frase musical com as preparações, fazendo antever o tipo de música que acompanhará o exercício, a partir do terceiro ano;
- Orientar com precisão e atempadamente o pianista/músico acompanhador, no sentido de garantir o tempo e a qualidade musicais pretendidas;

- Acentuar a intensidade da música como um fator que deve ser igualmente controlado, sendo que um registo mais *piano* favorece uma audição mais atenta e os *fortes* devem servir propósitos de acentuação específica.

Em conclusão, “um bailarino sem ouvido é a imagem de um louco que fala sem parar, sem coerência, que não observa a lógica de uma conversa e que articula palavras sem sentido e desprovidas de senso comum” (Noverre, 2014, p.175).

## **2.2. A importância do treino físico na Técnica de Dança Clássica**

Atualmente, a preocupação da performance e da prática segura potencia a evolução e reflexão no planeamento do treino. Vários estudos indicam que a melhoria da postura é essencial. Assim, em Fernandes *et al.* (2011), a postura associa-se à atitude corporal, sendo determinada pelas posições dos segmentos entre si. A hiperlordose e as suas consequências são comumente encontradas em praticantes de modalidades caracterizadas por movimentos com tendência a forçar uma posição de arqueamento da coluna dorsolumbar, como é o caso do *ballet*, porque a coluna lombar da bailarina é frequentemente solicitada em extensão e esse movimento exige uma força extrema, que causa tensão nos ossos, nos ligamentos e nas estruturas musculares da parte posterior. A falta de mobilidade, força ou resistência da bailarina pode resultar num dano significativo (Alter, 1999).

Já Oliveira (2012) refere que a bailarina deve desenvolver a sua técnica treinando os dois lados do corpo de forma similar. No entanto, é comum as bailarinas repetirem movimentos específicos mais vezes no seu lado dominante, porque assim conseguem progredir mais rapidamente na técnica. Esse treino unilateral leva a um desenvolvimento desarmónico dos músculos, capaz de gerar dor, lesões e desvios posturais.

Por outro lado, Prati e Prati (2006) enfatizam que no *ballet*, ao mesmo tempo em que se trabalha exaustivamente a extensão da coluna lombar, a manutenção postural fica a cargo do encaixe da bacia (retroversão pélvica), o que é insuficiente para a manutenção do equilíbrio entre os dois importantes grupos musculares que mantêm a coluna lombar (flexores e extensores).

Um outro estudo, realizado por Meereis, Bernardi, Favretto e Mota (2011) concluiu que a análise e controlo postural são altamente recomendados, visto que desvios do alinhamento postural são capazes de desencadear lesões e prejudicar as atividades da vida diária das

bailarinas. Dessa forma, ações preventivas que visem melhorar a consciência sobre o alinhamento corporal e facilitar a utilização da capacidade física da bailarina, sem comprometer o sistema musculoesquelético, são de elevada importância para os praticantes de *ballet*.

Ainda de acordo com Prati e Prati (2006), a prática do *ballet* clássico exige do aluno um adequado desenvolvimento das componentes de aptidão física. As atividades físicas desde que sejam controladas, planejadas e com objetivos claramente definidos (destinados à sua função) são importantes modificadoras de componentes estruturais e fisiológicos do corpo humano.

A prática do *ballet* clássico, mesmo apoiada em fundamentos biomecânicos e físicos cientificamente corretos, caso não seja bem orientada e executada pode causar transtornos à boa execução, à performance e até mesmo à saúde da bailarina. Como atividade física e instrumento do educador físico para ajudar no desenvolvimento humano, bem como desempenho e performance, o *ballet* clássico necessita de um trabalho bem estruturado na sua totalidade, nos aspetos físicos e biomecânicos, trabalhando adequadamente as aptidões físicas necessárias para a prática, agindo como minimizador de lesões e/ou desvios posturais. Considerando a necessidade de força geral para a saúde e pela exigência desta capacidade na prática do *ballet*, verifica-se que o treino específico de força não parece ser convenientemente trabalhado durante o processo de formação dos bailarinos. Em Prati e Prati (2006) sugere-se que o profissional da área do *ballet* tenha formação técnico-científica para conhecimento e esclarecimento das necessidades corporais, tanto na sua estrutura como no seu funcionamento. Torna-se importante que todo o trabalho seja planejando e estruturado com a finalidade de se desenvolver aptidões físicas, favorecendo compensação estrutural musculoesquelética, especialmente quando se trata de pessoas em desenvolvimento (crianças e adolescentes), e que haja estimulação eficaz para aptidões físicas gerais e específicas durante as aulas de *ballet*, com os objetivos de melhorar a formação corporal e melhorar o desempenho, evitando riscos de comprometimento da saúde e tornando a prática consciente, tanto da bailarina como do profissional.

Partindo desta problemática, também Silva e Enumo (2016) sugerem que a preparação física de um bailarino normalmente é feita por aulas específicas de dança, em que é possível aumentar a força muscular, a flexibilidade e a resistência, principalmente dos membros inferiores. Porém, considera-se que o treino físico suplementar pode melhorar o desempenho.

Segundo Weineck (2003), no treino de um bailarino deve haver harmonia em todas as formas e permitir uma adaptação do corpo ao exercício, atendendo ao tipo, volume, intensidade e frequência de treino prescrito/planeado. Também é necessário ter em conta as necessidades individuais de cada bailarino, bem como as especificidades do tipo de estilo de dança praticado. Para o referido autor, deve-se observar a maturação biológica e não a cronológica para que as cargas de treino sejam aplicadas de acordo com o que o corpo pode suportar. Quanto à periodização do treino deve ser pensada em termos de macro, meso e microciclos e das sessões de treino.

Já Vieira (2015, p. 143) refere que, apesar de as técnicas de educação somática não substituírem as técnicas de Dança, desempenham um papel relevante na medida em que propõem “um outro ângulo de execução da técnica de dança”. Esse ângulo respeita os processos fisiológicos e as estruturas musculoesqueléticas, criando estéticas mais próprias do movimento “normal” do corpo. Assim, alimentado pelas técnicas de Educação Somática, o intérprete-criador da Dança desenvolve um ponto de vista somático que se pode adaptar melhor à sua realidade corporal, observando o potencial do seu corpo e as suas limitações aparentes, estimulando a expressividade e propondo modos mais funcionais e mais integrados de se mover.

O incentivo ao treino físico nas aulas de Técnica de Dança Clássica deve ter três propósitos essenciais: trabalhar a consciência do corpo, construir um clima de confiança e segurança no processo de ensino-aprendizagem e desenvolver a capacidade de comunicar com os outros sobre o corpo, aumentando a motivação e o envolvimento.

Em conclusão, os resultados desta revisão da literatura revelam que as aulas de dança não são capazes de incrementar a capacidade cardiorrespiratória e metabólica, levando à recomendação de treinos extra que potenciem a amplitude do movimento, a força, a flexibilidade, a capacidade cardiorrespiratória, a adequação das medidas antropométricas e da composição corporal. Devidamente estruturada, a Técnica de Dança Clássica permite garantir uma prática saudável, sem alterações posturais e lesões, assim como todo um trabalho sustentado de treino na melhoria das capacidades físicas para as exigências técnicas e artísticas.

### 2.3. Relação entre Técnica de Dança Clássica e Treino Desportivo

A complexidade do conhecimento anatómico e fisiológico implicado no treino desportivo e o seu planeamento tornam-no uma área fascinante, na medida em que através deste tipo de intervenção se pode desenvolver o bailarino para qualquer desafio.

A essência dos princípios do treino em Dança, que pressupõe a melhoria técnica da execução ou performance, assenta na continuidade, especificidade, individualização e progressividade (Xarez, 2012). O princípio da continuidade diz respeito à frequência do treino, à carga aplicada com objetivo de promover alterações fisiológicas que melhorem o rendimento e o objetivo proposto. No que concerne à especificidade, assenta nas características próprias de uma determinada técnica, que, no caso da Técnica de Dança Clássica, se diferencia pelo *en dehor*. Já o princípio da individualização assenta no respeito pela individualidade de cada um, quer a nível das limitações individuais, quer a nível das potencialidades a explorar. Diferenciar o treino significa trabalhar o indivíduo com assertividade e detalhe, com objetivo de melhorar a sua performance/rendimento. Por fim, o princípio da progressividade visa conduzir todo o treino numa contínua melhoria do rendimento, respeitando toda a planificação na sua estrutura macro, micro e mesocíclica.

Todo o bailarino, no seu desenvolvimento técnico através do treino, com respeito pelos seus limites, pretende alcançar objetivos de melhoria técnica e artística. Para a concretização com sucesso deste trabalho, o desenvolvimento das capacidades físicas (aptidão física) é determinante.

A planificação de uma aula de Técnica de Dança Clássica que se apoie nos princípios de treino acima enunciados permite, para além das melhorias técnica e física, uma tomada de consciência do corpo e do seu potencial, aumentando a motivação e o envolvimento para a prática. Desta forma, torna-se importante que o professor tenha conhecimento de várias técnicas para assim melhorar a sua intervenção e regular o processo de treino e de ensino-aprendizagem, melhorando na qualidade dos *feedbacks*, eliminando com mais facilidade e de forma precoce os erros, quer ao nível do planeamento, quer dos seus objetivos.

Seguindo as propostas descritas, apresenta-se agora na tabela 4 o planeamento de uma aula de Técnica de Dança Clássica relacionada com as fases de uma sessão de treino desportivo.

**Tabela 4 - Fases de uma aula de Técnica de Dança Clássica relacionadas com uma sessão de treino**

Fases de uma sessão de Treino/Divisão de aula Técnica de Dança Clássica					
Treino	Preparatória ou “Warm-up”	Principal ou “Condition”		Retorno à calma ou “cold down”	Alongamentos ou “Stretching”
TDC	Aquecimento	Barra	Centro	Reverence	Alongamentos
Planeamento: Tarefas Motoras	Mobilização articular e dos grandes grupos musculares	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pliés</i></li> <li>- <i>Battements tendús</i></li> <li>- <i>Battements dégagé</i></li> <li>- <i>Ronds de jambé par terre</i></li> <li>- <i>Battements fondus</i></li> <li>- <i>Rond de Jambe en l’air</i></li> <li>- <i>Battements frappés</i></li> <li>- <i>Battements développés</i></li> <li>- <i>Petit battements</i></li> <li>- <i>Grand battements</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Centre practice</i></li> <li>- <i>Port de bras</i> e pequeno adagio (transferências de peso, trabalho de estabilidade, equilíbrio nos na execução de exercícios já realizados na barra)</li> <li>- Piruetas</li> <li>- <i>Adágio</i></li> <li>- <i>Allegro</i></li> </ul>		

Descrevendo a informação contida na tabela 4, pode-se afirmar que uma aula de Técnica de Dança Clássica pressupõe, na fase preparatória, uma mobilização articular e dos grandes grupos musculares, tal como qualquer atividade física ou desportiva. É de extrema importância preparar o corpo em fase de repouso para a atividade física na medida que também prepara a mente (concentração) para o desafio que é uma aula de Técnica de Dança Clássica. Segundo (Xarez, 2012 p. 27), “esse conjunto de exercícios preliminares é fundamental em termos de eficiência motora e deve permitir um estado de concentração e de

focalização tarefa que permita obter o melhor rendimento na fase seguinte, ou seja, no momento certo”.

Seguindo esta análise, as tarefas motoras e o vocabulário em Técnica de Dança Clássica estão divididos segundo uma lógica progressiva de complexidade, comum às diferentes escolas de Técnica de Dança Clássica (francesa, inglesa, russa, entre outras). Neles, cada aula tem como início da fase principal o trabalho na barra e depois no centro. É nesta fase que, de forma progressiva quanto à complexidade técnica e física, os alunos vão exercitando o vasto e complexo vocabulário da técnica.

No final de cada aula é habitual realizar a *Reverence* como ritual de agradecimento ao professor e ao pianista pelo momento proporcionado. Em termos de treino podemos indicar como sendo um “ritual” que permite recuperar do esforço físico levado a cabo na fase principal. Assim, pressupõem-se que haja uma diminuição da frequência cardíaca e o regresso à calma depois do investimento físico e psicológico de uma aula. Para (Xarez, 2012 p. 33) “ (...) será importante uma fase de transição, baixando de forma gradual os indicadores fisiológicos (frequência cardíaca, por exemplo) e os níveis de *stress* mental e emocional”.

Sugere-se que, depois da *reverence*, os alunos realizem rotinas de alongamento e relaxamento muscular que permitam uma melhoria técnica e uma melhor recuperação, aproveitando que o corpo está ainda disponível. Nas palavras de (Xarez, 2012, p.34), “o corpo do bailarino, tantas vezes maltratado, vai agradecer este período de alongamento e de relaxação que permitirá uma recuperação mais eficaz e uma saúde muscular mais robusta”.

A tabela 5 apresenta uma proposta de planeamento de treino que relaciona com cada fase de aula/sessão de treino o recrutamento das principais capacidades físicas inerentes ao vocabulário da Técnica de Dança Clássica.

**Tabela 5 - Fases de uma aula de Técnica de Dança Clássica e trabalho das capacidades físicas**

Aula/Sessão	Fases de uma sessão de Treino/Divisão de aula Técnica de dança clássica					
	Treino	Preparatória ou "Warm-up"	Principal ou "Condition"		Retorno à calma ou "cold down"	Alongamentos ou "Stretching"
	TDC	Aquecimento	Barra	Centro	Reverence	Alongamentos
Planeamento	Desenvolvimento das capacidades Físicas: coordenativas e condicionais	Estabilidade e mobilidade:  - Resistência - Força - Flexibilidade - Postura/ alinhamento - Coordenação - Ritmo (musicalidade)	Tarefas motoras: Vocabulário e Variações  - Força média: CORE (Postura) - Força superior (membros superiores) - Flexibilidade - Ritmo (musicalidade) - Lateralidade - Equilíbrio - Coordenação - Força inferior: Impulsão - Orientação espacial- orientação - Velocidade (reação e execução) - Agilidade - Combinação			Consciência Corporal ( <i>awarness</i> )  - Flexibilidade

O trabalho na barra permite dar suporte ao bailarino, trabalhando em equilíbrio, podendo focar-se na exigência física propriamente dita do exercício em questão e, assim,

desenvolver todo o trabalho de postura (alinhamento), coordenação e das outras capacidades físicas exigidas em cada tarefa motora.

Uma diferença entre barra e centro é a ausência, neste último, do apoio mecânico fornecido pela barra que favorece a condição de equilíbrio. Desta forma, no centro há exigência maior da musculatura do *core* e estabilizadora dinâmica (que age sobre a coluna vertebral). Além disso, dos bailarinos exige-se força e flexibilidade, adquiridas em movimentos repetidos em grandes amplitudes de movimento articular (Duthon *et al.*, 2013, citados em Metzen, 2017).

No centro, todas as capacidades físicas são exigidas ao mais alto nível. Assim, no treino em Dança o trabalho de força é fundamental nomeadamente na prevenção de lesões e na melhoria da performance. Na Técnica de Dança Clássica, à semelhança de outras técnicas, os desequilíbrios musculares podem ser bastante acentuados (fracos abdominais, rotadores internos e isquiotibiais, por comparação com músculos antagonistas fortes), consequência do elevado número de repetições (Xarez, 2012).

Também a flexibilidade é exigida em alto grau, já que a Dança Clássica exige amplitudes articulares consideráveis nas três articulações: anca (rotação externa, flexão e extensão dos membros inferiores), coluna vertebral (extensão) e pé (flexão plantar), para assim conseguir executar todo vocabulário em *en dehors*, com o tronco em bom *cambré* e um bonito pé, *cou-de-pied* (Xarez, 2012).

Todas estas exigências anatomofisiológicas são algumas limitações para a acessibilidade desta técnica a todos os indivíduos. Como já referido, das principais articulações envolvidas no *ballet* clássico, a coxofemoral apresenta-se como uma das articulações mais exigidas quanto às variáveis força e flexibilidade. No fundo, parece ser este o ponto focal da dança, pelo seu papel de controlador da posição de todo o membro inferior (Kushner *et al.*, 1990, citados por Metzen, 2017).

A coordenação (braços, pernas e cabeça) vista como a capacidade de regular um conjunto de parâmetros físicos necessários a execução da tarefa motora, com o objetivo de um resultado eficaz e o mais eficiente possível, no menor dispêndio energético, é também de elevada exigência técnica e artística nos vários movimentos (Xarez, 2012).

A velocidade, a agilidade, a orientação espacial, a lateralidade, o ritmo/musicalidade são capacidades presentes na execução da Técnica de Dança Clássica que com a sistematização

do treino também sugerem adaptações fisiológicas e artísticas basilares à estética do movimento. De referir que a resistência é a única capacidade física que, tradicionalmente, necessita de treino extra, além das aulas de Técnica de Dança Clássica, para provocar alterações significativas (Clarkson & Skrinar, 1986).

## **2.4. Aprendizagem motora**

Para ensinar movimento, os professores de Dança Clássica devem compreender, antes de mais, como os indivíduos adquirem novas habilidades motoras, sendo que se entende por habilidade motora uma tarefa que exige movimentos voluntários para atingir um determinado objetivo. De acordo com Fitts e Posner (1967), referidos em Carrière (2013), esta aprendizagem desenvolve-se ao longo de três estádios:

- Estádio cognitivo: caracterizado pela ocorrência de muitos erros. O aluno requer ajuda externa para corrigir uma atividade executada incorretamente;
- Estádio associativo: diminuição das solicitações ao professor porque o aluno é capaz de autocorrigir alguns erros, reconhecendo-os;
- Estádio autónomo: o aluno corrige-se automaticamente, muitas vezes inconscientemente.

A aprendizagem motora permite obter alterações de performance ao nível da consecução de objetivos relacionados com uma habilidade, da deteção de erros e capacidade de correção, da eficiência do movimento, da coordenação e do padrão EMG (Magill, 1989, referido em Carrière, 2013).

De acordo com Posner-Mayer (1995, p.7), “o movimento funcional, ou seja, aquele que é realizado com um objetivo, surge através da interação dos sistemas cognitivo-límbico, cardiopulmonar, musculoesquelético, neuromuscular e sensorial, atendendo também às características físicas do meio envolvente e à morfologia do indivíduo”.

A interação de sistemas tão diversos denota a complexidade da aprendizagem motora, que deve ainda ser conceptualizada na dicotomia de aprendizagem declarativa (“saber que” – factos e eventos) e aprendizagem processual (“saber como” – habilidades e hábitos). Cada subsistema representa variações na resposta aos estímulos e necessidades de movimento, sendo que, num sistema biológico saudável, se verifica uma grande flexibilidade na análise e

escolha de estratégias de movimento potenciais. Assim, os sistemas biológicos são constantemente desafiados para se reorganizarem, de forma a encontrar a resposta mais eficiente - otimização da resposta. No caso de um indivíduo com limitações em qualquer subsistema, as escolhas potenciais reduzem-se, logo a solução encontrada poderá estar longe da solução ótima.

O papel relevante do sistema límbico na aprendizagem motora prende-se com a ativação da memória e sua mobilização, favorecidas pela repetição de exercícios. É de destacar também a importância do meio envolvente, nomeadamente no que diz respeito à formação de um pensamento declarativo, marcado por uma forte componente emocional e de julgamento.

Na aprendizagem motora, é essencial desenvolver as estruturas de coordenação, entendida como a habilidade de fazer funcionar as distintas partes do corpo como uma unidade integrada. De acordo com Carrière (2013), o uso da bola suíça, que será detalhado no ponto seguinte, encoraja o desenvolvimento das estruturas de coordenação, exigindo a participação simultânea de múltiplas áreas do corpo, na medida em que um indivíduo trabalha para se equilibrar em bases instáveis.

Em suma, verifica-se que a aprendizagem motora desenvolve movimentos eficientes (respostas ótimas) através da integração de vários subsistemas físicos. Cabe ao professor detetar as debilidades de cada um dos subsistemas e reforçar as habilidades motoras dos alunos, realizando um trabalho de repetição e desafio constantes, recorrendo também a pequenos equipamentos, como a bola suíça e banda elástica.

## **2.5. Desenvolvimento das capacidades motoras com o uso de bola suíça e banda elástica**

Na Técnica de Dança Clássica a realização e manutenção de movimentos estéticos de grande amplitude articular exige que o bailarino desenvolva a flexibilidade e a força muscular, além de outras capacidades físicas (Zuccolotto & Sonda, 2016). De certa forma, o desenvolvimento destas capacidades são os alicerces de toda a técnica. A literatura especializada em *ballet* aponta para uma lacuna em relação ao efeito de diferentes métodos de treino na produção de força muscular em grandes amplitudes de movimento. No estudo realizado por Zuccolotto e Sonda (2016) as principais conclusões mostram que o treino de força com resistência elástica foi capaz de gerar maiores aumentos percentuais no *torque* isométrico máximo avaliado na máxima amplitude de flexão coxofemoral, comparado com o

treino convencional de *ballet*. Outra conclusão prende-se com o facto de o treino de força com resistência elástica ser capaz de promover maiores incrementos percentuais no tempo de sustentação da máxima amplitude de flexão coxofemoral, comparado ao treino convencional de *ballet*. Segundo (Xarez, 2012) o treino suplementar da força, pode contribuir para uma melhoria da performance, concretamente na execução do *Relevé Lent* que se aproxima da execução de um *Grand Battement* apenas com dinâmicas diferentes (isto é, a perna não é arremessada ou projetada como no *Grand Battement*, mas sim elevada de forma lenta e controlada - *Relevé Lent*).

O trabalho de força muscular pressupõe sempre que se vença uma determinada resistência. Desde que bem orientado e supervisionado, é possível escolher entre uma grande variedade de meios, nomeadamente o peso do próprio corpo, de um parceiro, com pesos livres (halteres), cargas adicionais (cintos, coletes, pulseiras, tornozeleiras, etc), com elásticos, com bolas medicinais, com plataformas de queda e com equipamentos mais específicos de manutenção. Todos estes meios podem ser utilizados de forma seletiva, o que, tendo em consideração a grande diversidade de opções, permitirá também alguma criatividade, evitando o tédio que resulta da utilização repetitiva dos mesmos exercícios e equipamentos. Quanto às metodologias, estão muito dependentes dos objetivos e dos tipos de força que se deseja trabalhar (Xarez, 2012).

Em suma, embora uma combinação entre exercícios específicos e genéricos pareça mais adequada num programa de desenvolvimento de força para bailarinos, o princípio da especificidade deve prevalecer, o que não impede que o programa contenha exercícios genéricos como os abdominais (Xarez, 2012).

No Conservatório de Música da JOBRA cumpre-se o programa proposto pelo *Progressing Ballet Technique* (PBT), no âmbito da disciplina Expressão Físico-Motora. O programa de treino PBT tem um processo de estruturação muito particular, baseado nos estudos e experiência de 40 anos de prática letiva de Marie Walton-Mahon, sua mentora. Assim, o método foi criado como um programa de treino técnico de Dança Clássica inovador, cujo objetivo é levar os alunos a compreenderem a exigência e profundidade do treino de memória muscular, mais especificamente ao nível da estabilidade do *core*, da colocação de peso e do alinhamento, na melhoria da sua técnica pessoal.

O desafio do PBT é treinar o movimento numa aula de Técnica de Dança Clássica, especificamente dos músculos sinergistas e agonistas, recorrendo à bola suíça (provocadora de instabilidade). Cada exercício foi desenvolvido com extremo cuidado e orientação, tendo recebido *feedback* positivo quer de professores quer de estudantes em todo o mundo. A própria música que acompanha os programas originais, composta por Grant Kennedy, pretende estimular o processo de aprendizagem.

Para Walton-Mahon este método tem como pressupostos a gestão dos limites corporais e a otimização dos mesmos. Apesar de não existirem estudos científicos que atestem a eficácia dos exercícios propostos nos vários programas editados, difundidos e comercializados, pode considerar-se que este método assente no trabalho propriocetivo por recurso ao “desafio” biomecânico permite fazer um maior recrutamento muscular, desenvolver a memória corporal e facilitar a superação das capacidades motoras (condicionais e coordenativas), tudo isto contribuindo para a melhoria dos resultados técnicos. As aplicações do método, além do treino em Técnica de Dança Clássica, alargaram-se ao longo dos anos ao treino não assistido, à manutenção física de bailarinos durante períodos mais ou menos longos de paragem, por férias ou por lesão. Cada vez mais, a prática segura permite fundir uma outra área, a fisioterapia, ao treino em dança.

Passa-se agora à contextualização da integração dos pequenos equipamentos, usados na fisioterapia para melhorar o controlo motor e promover a aprendizagem motora.

Em primeiro lugar, cabe afirmar que se assume que, para que a formação de bailarinos seja eficiente e progressiva como se pretende, é necessário desafiá-los com comportamentos motores representativos. Assim, o trabalho com a bola suíça e a banda elástica que se propõe oferece oportunidade para treinar o vocabulário da Técnica de Dança Clássica, desafiando a estabilização, a flexibilidade e a força de *core*.

### **2.5.1 Bola Suíça**

A bola suíça tal como é conhecida hoje em dia surgiu em 1963, quando o italiano Aquilino Cosani começou a fabricar brinquedos em vinil e as bolas Gymnastik®. Nos anos 80 do século XX, Cosani cria as bolas Gymnic®. É pela mão de Mary Quinton que a bola suíça começa a ser utilizada em fisioterapia. Esta fisioterapeuta compreendeu o potencial das bolas

na melhoria das reações de equilíbrio e dos padrões de movimento, principalmente comparado com os resultados obtidos com as bolas de praia que se usavam em Inglaterra.

Susan Klein-Vogelbach, fisioterapeuta, desenvolveu a teoria do movimento *Functional Kinetics* e incorporou a bola suíça nos seus tratamentos ortopédicos a adultos. A utilização deste pequeno equipamento foi levada para os Estados Unidos da América por Beate Carrière e Kathie Hanson, ambas formadas na *Functional Kinetics*. Resta ressaltar o papel de Joanne Posner-Mayer, fisioterapeuta norteamericana que trabalhou na Suíça e que instruiu terapeutas nas aplicações neurológicas, ortopédicas e de *fitness* da bola suíça. A relevância dos resultados obtidos por estes terapeutas levou à integração em larga escala deste equipamento. Terapeutas, atletas, treinadores, professores de Educação Física e outros começaram a integrar a bola nas suas sessões de treino (cf. Posner-Mayer, 1995, pp.1-2)

A bola suíça é um equipamento que se encontra disponível a baixo preço em muitas lojas de desporto, o que facilita a sua incorporação em aulas individuais ou de grupo. De acordo com Posner-Mayer (1995), em indivíduos saudáveis, a bola aplica-se como ferramenta preventiva útil, potenciadora das capacidades motoras. O uso deste equipamento permite aos professores opções ilimitadas na variedade de exercícios, no desafio e na diversão, favorecendo, assim, a manutenção de níveis elevados de motivação de todos os intervenientes no processo de ensino-aprendizagem. Quanto às habilidades motoras, o trabalho com a bola suíça, ao ser feito em situação de desequilíbrio, caracteriza-se pelo desafio constante de trabalhar em simultâneo a musculatura mobilizadora e a musculatura estabilizadora, estimulando física e cognitivamente os diversos subsistemas motores, na medida em que oferece uma ampla variedade de movimentos ativos e uma grande quantidade de *feedback* sensorial gerado pelos movimentos. Esta relação mobilização-estabilização promove a coordenação sensório-motora e a flexibilidade nas estratégias motoras seleccionadas, já que qualquer tarefa realizada com o peso sobre a bola é caracterizada pela variabilidade do movimento, devido ao facto de a bola ser uma base instável de suporte e nunca reagir exatamente da mesma maneira duas vezes.

No que diz respeito à memória, mecanismo essencial da aprendizagem motora, tanto a memória declarativa como a reflexiva podem ser recrutadas treinando com a bola. Por exemplo, qualquer pessoa que se sente numa bola suíça pela primeira vez, é desafiada cognitivamente para manter uma postura vertical. Neste processo, as estratégias automáticas de equilíbrio são recuperadas da memória reflexiva. À medida que o treino continua, a

contribuição relativa da memória declarativa diminui e as respostas tornam-se automáticas. No entanto, se a tarefa for dificultada, por exemplo diminuindo a base de suporte na bola ou aumentando a velocidade, torna-se necessário novo processamento cognitivo.

Já a coordenação motora, essencial para a aquisição de habilidade motora, são desenvolvidas no treino com bola suíça porque nenhuma parte do corpo é trabalhada isoladamente. Por exemplo, ao pressionar uma bola com o pé, os músculos posturais da coluna são ativados simultaneamente com os músculos das extremidades para manter o centro de gravidade sobre a base de suporte. Esta atividade motora aproxima-se muito da estratégia de equilíbrio adaptativo utilizada para evitar uma queda.

Em síntese, o treino com bola suíça, aplicado à melhoria da qualidade de movimento, promove a mobilidade, a estabilidade, a força (compensações entre partes mais fracas e partes mais fortes), a circulação, a coordenação, o controlo postural, a capacidade cardiovascular e o equilíbrio dos alunos, ativando todo o corpo, facilitando a orientação da linha média e distribuindo o peso corporal adequadamente.

Para que o treino com bola suíça seja um desafio promotor da aprendizagem motora e da motivação, o professor deve fazer repetições, mas também introduzir pequenas mudanças, tais como diminuir a base de suporte, aumentar o braço da alavanca, aumentar a distância percorrida, aumentar a velocidade de movimento, entre outras. Nas sessões de treino com bola suíça pode, também, recorrer-se a outros pequenos equipamentos, como a banda elástica e os pesos para desenvolver treino mais específico.

Destaque-se que o recurso constante a estratégias cognitivas e sensoriais quando se trabalha com a bola suíça promove a aprendizagem motora. A bola desafia o indivíduo a utilizar a sua consciência no comportamento e na resposta motora, aumentando o impacto do *feedback* intrínseco e, conseqüentemente, reduzindo a necessidade de indicações verbais ou de toque por parte do professor (*feedback* extrínseco).

### **2.5.2 Banda elástica**

Criada por fisioterapeutas como instrumento de auxílio à reabilitação muscular, a banda elástica, também designada banda de resistência, permite melhorar a qualidade do movimento por reforço de determinado grupo muscular (Franklin, 2006).

Composta por uma banda de cerca de 17cm de largura e comprimento variável, as bandas elásticas comercializam-se também nas lojas de desporto a um preço acessível, não apresentando dificuldade de maior à sua integração em aulas de Técnica de Dança Clássica. Existem em diferentes níveis de pressão, marcados por um código de cores, e podem ser ajustadas às dimensões e resistência de qualquer aluno.

As competências ou habilidades motoras que a banda elástica pode potenciar são diversas, mas Franklin (2006, p. 2) reforça que o primeiro ponto a ser trabalhado com um bailarino será o alinhamento, porque *“si se aumenta la fuerza en un cuerpo desalienado, lo único que se conseguirá es fortalecer el desalineamiento”*. O mesmo autor sugere um conjunto completo de exercícios com banda elástica que permite melhorar as seguintes componentes:

- Condição física;
- Equilíbrio;
- Flexibilidade;
- Alinhamento de diversas partes do corpo;
- Reforço do *core*;
- Força inferior (na perna de suporte e na perna de trabalho);
- Força superior (braços);
- Força média (abdominal).

## Capítulo 3 - Metodologia de Investigação

### 3.1. Metodologia de investigação-ação

“Nem ação sem investigação nem investigação sem ação.”

Isabel Sanches (2005)

A investigação que se apresenta neste relatório de estágio enquadra-se no esquema metodológico de investigação-ação, tal como definido por Bogdan e Biklen (1994), por haver a intenção de promover uma mudança social na prática pedagógica no ensino da Dança. Assim, de acordo com os suprarreferidos autores, na investigação-ação “os seus praticantes reúnem dados ou provas para denunciar [...] perigos ambientais, com o objetivo de apresentar recomendações tendentes à mudança” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 292). A mudança não é fácil de conseguir já que, pretendendo melhorar a vida das pessoas, choca muitas vezes com sistemas de crenças, estilos de vida ou comportamentos mais enraizados. Para Bogdan e Biklen (1994), a mudança pode ser facilitada caso os alvos dessa mesma mudança, neste caso, estudantes de Dança, sejam implicados no processo de investigação-ação.

Deve-se a Kurt Lewin o trabalho pioneiro da “action-research”, definindo-a como uma “ação de nível realista sempre seguida por uma reflexão autocrítica objetiva e uma avaliação dos resultados”, assente no triângulo: “ação, investigação e formação”, que é a base da compreensão dos seus objetivos, tal como representado na figura 3.

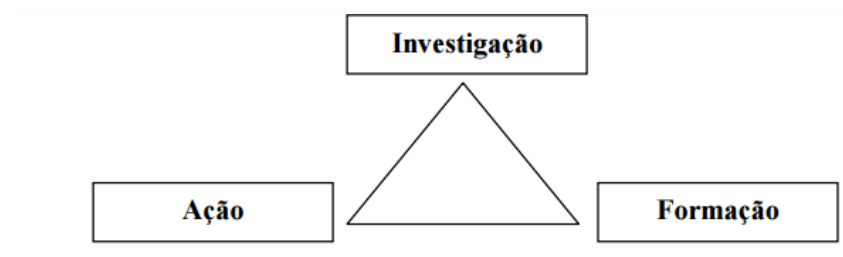
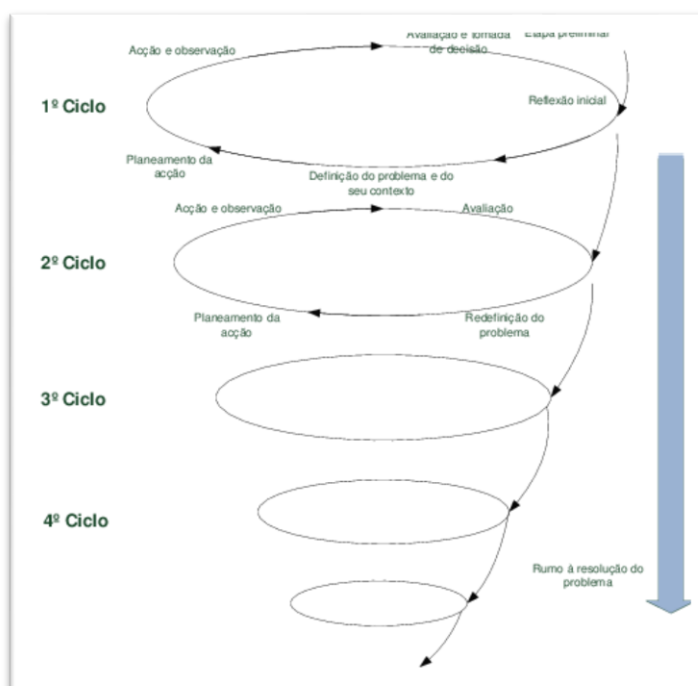


Figura 3 - Triângulo de Lewin (1946)

Esta perspetiva lewiniana procura a fundamentação científica da ação e, ao mesmo tempo, a formação de profissionais sociais, considerações importantes no âmbito da formação de professores. A investigação-ação usada como estratégia formativa de professores, facilita a

sua formação reflexiva, promove o seu posicionamento investigativo face à prática e a sua própria emancipação (Moreira, 2001). As vantagens da utilização da investigação-ação, como estratégia de formação de professores, fundamentam-se principalmente no ciclo ação-reflexão (veja-se figura 4) que “faz com que os resultados da reflexão sejam transformados em *praxis* e esta, por sua vez, dê origem a novos objetos de reflexão que integram, não apenas a informação recolhida, mas também o sistema apreciativo do professor em formação” (Moreira, 2001).



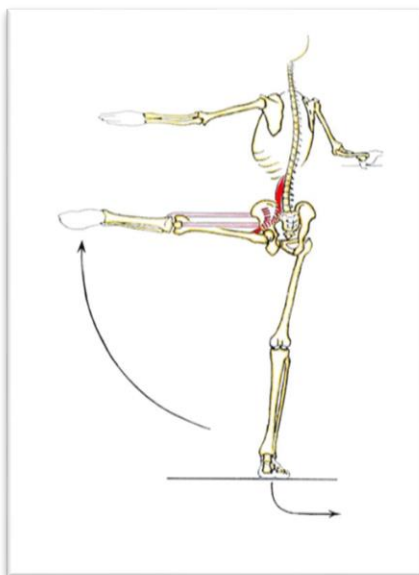
**Figura 4 - Espiral autorreflexiva lewiana (Santos *et al.*, 2004).**

Segundo Coutinho *et al.* (2009), uma investigação realizada segundo a metodologia de investigação-ação, tal como qualquer ato de investigação, baseia-se em formas de recolha da informação que a própria investigação vai proporcionando. No caso específico do professor-investigador, este deve recolher informação sobre a sua própria ação ou intervenção, no sentido de analisar com mais distanciamento os efeitos da sua prática letiva. Para tal, o professor-investigador necessita refinar de um modo sistemático e intencional o seu “olhar” sobre os aspetos acessórios ou redundantes da realidade que está a estudar, reduzindo o processo a um sistema de representação que se torne mais fácil de analisar e que promova a fase da reflexão (Latorre, 2003).

### 3.2. Tarefa motora

O presente estudo tem como objetivo principal analisar a tarefa motora *Relevé Lent devant, à la seconde e derrière*. Em primeiro lugar, importa perceber como este movimento é executado, respeitando os seus fundamentos técnicos e exigências a nível físico. Desta forma, torna-se possível inferir as variáveis selecionadas para análise e avaliação da tarefa.

O *Relevé Lent* inicia-se em dois apoios, com as pernas alongadas e uso do solo, *battement tendú*. O bailarino passa para um apoio, elevando a perna de trabalho em extensão até atingir a altura máxima, de forma lenta e controlada. Pode ser executado *devant* (para a frente), *à la seconde* (de lado) e *derrière* (atrás). Termina com o retorno à posição inicial, sempre mantendo os braços em 2ª posição. Este movimento exige uma forte ação de torção da perna de trabalho (*en dehor*) e extensão máxima da mesma (Ryman, 1997).



**Figura 5 – Esquema corporal do *Relevé Lent***

A estabilidade da perna de apoio e o controlo da coluna são essenciais para que os músculos da bacia e da perna de trabalho possam executar a ação de subir/levantar de forma correta, lenta e controlada e atingir o máximo de altura, sempre em extensão.

### 3.3. Caracterização da Amostra

A amostra, por conveniência, é constituída por 13 alunos que frequentaram o 1.º ano do Ensino Especializado em Dança, do Conservatório de Música da JOBRA, todos pertencentes ao sexo feminino. Os critérios de constituição da amostra foram:

- Termo de Consentimento por parte dos Encarregados de Educação (Apêndice B);
- Realização de duas avaliações (Pré-teste e Pós-teste) da tarefa motora: *Relevé Lent devant, à la seconde e derrière*.

A tabela 6 apresenta a caracterização da amostra e foi elaborada com base em informação recolhida no início (linha 1: pré-teste) e no final do ano letivo (linha 2: pós-teste).

**Tabela 6 - Caracterização da Amostra**

	Média Idade (anos)	Média Altura (cm)	Média Peso (Kg)	Média IMC	Alunas com Menarca (n)
<b>Pré-Teste</b>	10,10	1,42	37,22	18,30	1
<b>Pós-Teste</b>	10,80	1,45	39,04	18,52	3

Os dados relativos à idade, altura, peso e índice de massa corporal (IMC) estão em conformidade com o nível de ensino em causa. Da tabela 5 ressalta o facto de aumentar o número de alunas com menarca entre o início e o fim do ano letivo. Este indicador é relevante porque contextualiza a maturação sexual e o impacto da mesma a nível do desenvolvimento físico e psicológica das alunas. Vários são os estudos realizados sobre esta temática, dos quais se destaca Simões (2011), que, citando Mantoanelli (2002), definem menarca como o momento do primeiro fluxo sanguíneo vaginal e que determina o início da idade fértil. Ocorre como consequência do amadurecimento do eixo hipotálamo-hipófise-ovários na pré-adolescência, nos estágios M3 e M4 de desenvolvimento mamário na escala de Tanner. Em pelo menos 80% das mulheres, os primeiros ciclos são anovulatórios e irregulares – 21 a 45 dias de duração, com a menstruação entre 2 e 7 dias. Segundo a mesma autora, as adaptações fisiológicas induzidas pelo treino, no conjunto de todas as suas exigências, propiciam alterações no peso, composição corporal, hábitos alimentares e funcionamento do sistema endócrino. Cada uma dessas alterações, associada à sensibilidade do sistema hormonal e às características genéticas e psicológicas das mulheres envolvidas, fazem com que as disfunções menstruais sejam uma das principais consequências negativas na população atleta.

Estes aspetos têm sido considerados como mais uma adaptação fisiológica e entendida como resultado de um correto percurso de treino. Assim, é possível enquadrar a amostra na fase pré-pubertária e pubertária, fase caracterizada pela oscilação de comportamento, aliás, verificada nas alunas entre o pré-teste e o pós-teste.

Para este período de transição entre a infância e a adolescência, Ribeiro (1991), referindo Havighurst (1974), destaca as seguintes tarefas de desenvolvimento:

- a) Reaprendizagem do funcionamento do corpo, num período marcado pelo crescimento físico rápido e por um certo desajustamento global;
- b) Desenvolvimento da convivência social e estabelecimento de novas relações com o *outro*;
- c) Aquisição progressiva de uma independência afetiva e um gosto crescente pela afirmação pessoal;
- d) Relacionamento privilegiado com os pares, num sentimento de pretensa e lealdade ao grupo decisivo;
- e) Desenvolvimento de operações intelectuais de modo diferente, mais independente da experiência concreta e em aproximação gradual à forma de raciocínio lógico e abstrato;
- f) Redefinição de padrões e valores morais de forma mais ditada por imperativos internos do que por critérios extrínsecos de atuação.

De acordo com a caracterização da amostra, o planeamento da prática pedagógica inclui estratégias que permitem a antecipação de comportamentos e a resolução de possíveis entraves, com intuito de operacionalizar o objetivo do estudo no período de tempo disponibilizado.

### **3.4. Variáveis em estudo**

#### **3.4.1 Variáveis Objetivas**

##### **3.4.1.1 Tarefa motora: *Relevé Lent***

Como variáveis diretamente mensuráveis e relevantes para a execução da tarefa motora foram definidas a amplitude de braços em 2ª posição, a amplitude de pernas *devant*, *à la seconde* e *derrière* e a distância ao eixo referencial.

Especificamente, aquando da execução *devant* e *derrière* foca-se a amplitude de pernas e a distância ao eixo porque quando executado *devant* (para a frente) os músculos internos da coxa, os da anca e da perna de trabalho estão fortemente ativos para a ação de subir lentamente (*adágio*) e em extensão completa.

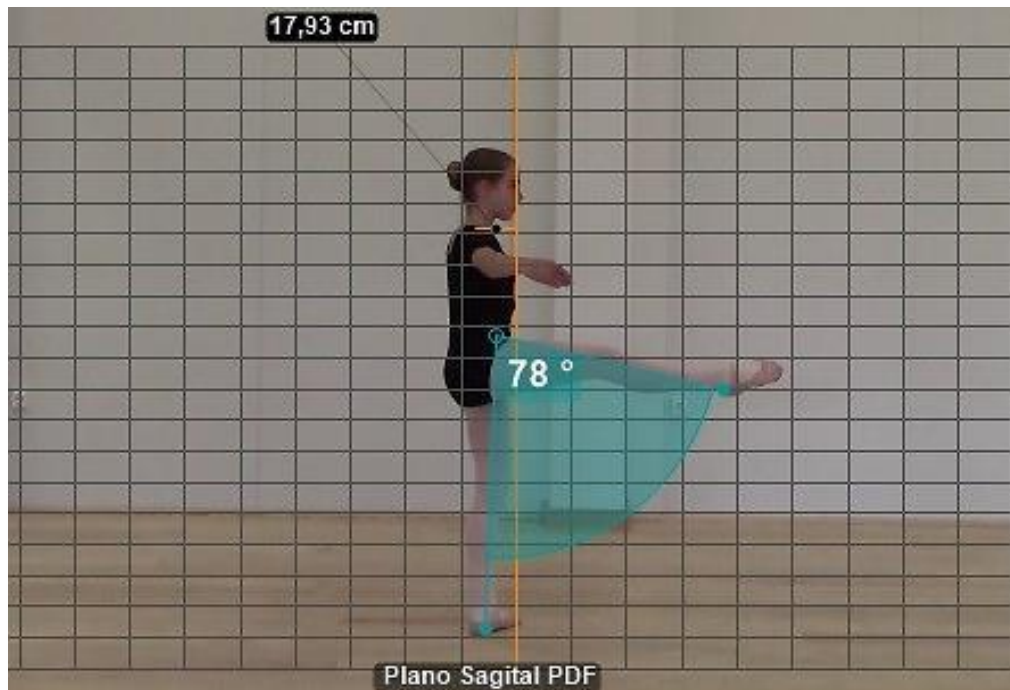


Figura 6 - Plano sagital *devant*

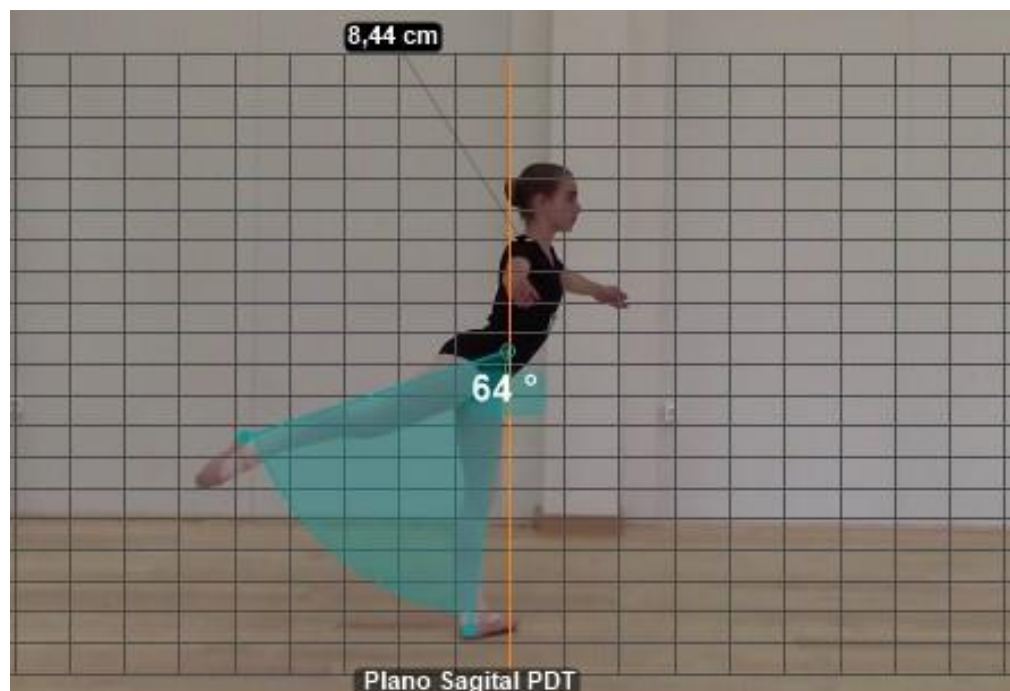
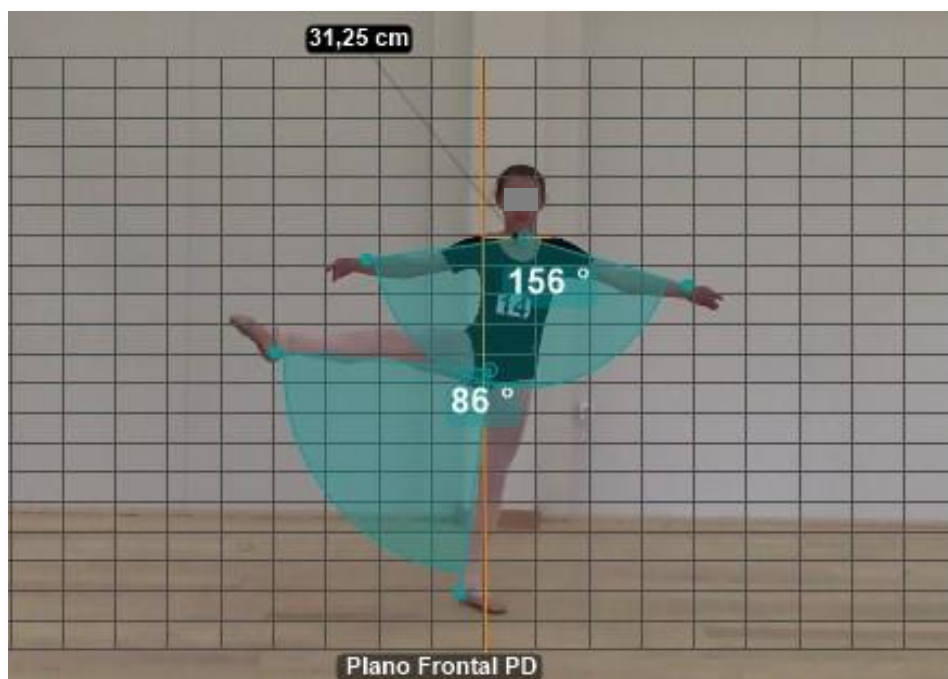


Figura 7 - Plano sagital *derrière*

Em *derrière* (para trás), os músculos glúteos, os isquiotibiais e os internos da coxa são fortemente recrutados para a ação de levantar/subir lenta e controladamente o membro inferior, o que requer a inclinação da pélvis, curvando assim a coluna lombar e permitindo o contrabalanço para frente da parte superior do corpo. A linha perpendicular da perna de apoio deve ser mantida por toda a parte, com ambos os lados do corpo igualmente alongados. A perna deve realizar uma descida controlada para a 3ª posição, com a coluna alongada e a bacia ajustada para retomar a posição vertical. Esta mecânica é controlada pelos músculos abdominais e da musculatura da parte superior e posterior das costas.



**Figura 8 - Plano frontal à la second**

Já na execução *à la seconde* (de lado), as variáveis selecionadas foram a amplitude de braços, a amplitude de pernas e a distância ao eixo. Estas variáveis permitem analisar a ação dos músculos da articulação coxofemoral e os da perna de trabalho, ambos fortemente recrutados para a ação de subir/levantar a perna de trabalho. Presta-se também atenção especial à estabilidade e elevação do lado de apoio, mantendo a linha quadrada da espinha ilíaca (antero superiores ou antero-inferiores) e pontos acromiais.

### 3.4.1.2 Avaliação das capacidades físico motor: flexibilidade e força abdominal

A avaliação da flexibilidade foi realizada através do teste senta e alcança e a da força abdominal através do teste de abdominais. O protocolo de cada um dos testes é em seguida descrito.

#### Teste senta e alcança – flexibilidade



**Figura 9 - Teste senta e alcança – flexibilidade**

#### Equipamento utilizado: caixa com régua

Protocolo<sup>3</sup>: no teste do senta e alcança modificado desenvolvido por Hoeger, o sujeito está sentado no chão com as nádegas, os ombros e a cabeça em contacto com a parede. As pernas estão estendidas e afastadas (30 cm), com as plantas dos pés apoiadas contra uma caixa com 30,5 cm de altura. As mãos estão sobrepostas com os dedos esticados. Uma régua é colocada no cimo da caixa com o zero na direção do sujeito. Na posição inicial do teste, o sujeito avança os braços estendidos (no prolongamento da altura da caixa) o mais à frente que lhe é permitido sem que a cabeça e os ombros deixem de estar em contacto com a parede; nesta altura é marcado o ponto “0 cm”. A partir deste momento, a régua é segura firmemente pelo avaliador até ao final do teste. O sujeito inclina-se e lentamente o mais à frente que consegue, permitindo que a cabeça e os ombros deixem de ter contacto com a parede e os dedos deslizem sobre a régua. São permitidos três movimentos lentos à frente, no terceiro do qual o sujeito vai ao máximo, ficando na posição pelo menos 2 segundos sem fletir as pernas.

---

<sup>3</sup> <http://observatorio.idesporto.pt/TestesDetalhe.aspx?id=1>

É recolhida a distância entre o ponto “0 cm” e o ponto final. São executados 2 testes, sendo considerada a média dos resultados obtidos.

### **Testes de Abdominais**

Protocolo<sup>4</sup>:

1 - Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de abdominais efetuados. Esta dinâmica possibilita que o teste seja aplicado a grupos de 15 a 30 alunos de cada vez.

2 - Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 90°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos esticados. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.

B) O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas até envolver os joelhos (posição final).

C) Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.

D) Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por minuto (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 segundos). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.

E) O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros: os pés não estão

---

<sup>4</sup> <http://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=7>

em contacto com o colchão/chão; a cabeça não toca no chão entre repetições; a mão não envolve os joelhos.

F) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 abdominais é registado como 24). Para facilitar o registo, é possível contabilizar a primeira falta no resultado final. O aluno que está a registar o resultado deverá informar o colega do número total de abdominais efetuados, trocar de posição com o colega e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

### **3.4.2 Variáveis Subjetivas**

#### **Questionário**

Do caderno diário, distribuído na primeira aula de lecionação autónoma, constam questionários individuais e destacáveis, a preencher pelas alunas após cada aula. Os questionários visam refletir a perceção das alunas face ao processo de ensino-aprendizagem. Para tal, definiram-se critérios dos seguintes domínios:

- Cognitivo (entendimento dos exercícios);
- Psicológico (motivação, concentração e empenho na aula);
- Motor (desempenho físico, técnico e artístico na aula).

### **3.4.3 Variáveis Independentes**

Como variáveis independentes considera-se a idade, peso, altura, IMC, aparecimento da menarca e intervenção/treino no início e no final do ano letivo.

## **3.5. Operacionalização do treino de força e flexibilidade**

Como descrito no ponto 3.2. do presente relatório, a execução da tarefa motora *Relevé Lent* exige força e flexibilidade, para além de coordenação e equilíbrio. Para a melhoria da execução desta tarefa motora, implementou-se um plano de treino de 10 minutos, que combina o recrutamento da força e da flexibilidade. Os exercícios propostos apresentam-se nas tabelas seguintes:

**Tabela 7 - Exercício 1 (Figura *Trunk Curl Isometrics* em Haas, 2010, p. 24; fotografias créditos de Susana Silva)**

Exercício 1	Contexto de aula (com e sem bandas elásticas / bola suíça)
<p><b>Descrição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentadas com os joelhos fletidos e as pernas afastadas e alinhadas com os ilíacos.</li> <li>- Desce o tronco executando uma ligeira retroversão da bacia e fica a 45° do solo desce até ao solo</li> <li>-Regressar com o tronco ate à posição inicial</li> </ul> <p><b>Banda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A banda colocada nos pés, desce o tronco executando uma ligeira retroversão da bacia e fica a 45° do solo, desce até chão, puxando a banda para si.</li> <li>-Regressar com o tronco ate à posição inicial.</li> </ul> <p><b>Bola Suíça:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sentadas, com pés afastados à largura dos ilíacos e braços alinhados pelos dos ombros.</li> <li>- Pressionando com a coluna lombar na bola, vai-se deslocando para à frente até a bola chegar à cervical e fica.</li> <li>- Regressa com o movimento inverso até à posição inicial.</li> </ul> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nº de séries:</u> 2</li> <li>- Tempo da música: 1 minuto</li> <li>- Intervalo (repouso entre séries): 1 minuto</li> <li>- Respiração: Expiração na fase de aproximação da perna e inspiração quando troca de perna.</li> </ul> <p><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Com bola: <i>Core</i> e músculos anteriores e posteriores da coxa</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Trunk Curl Isometrics</b></p>    

**Tabela 8 - Exercício 2 (fotografias créditos de Susana Silva)**

<p align="center"><b>Exercício 2</b></p>	<p align="center"><b>Contexto de Aula</b> <b>(com bandas elásticas e bola suíça)</b></p>
<p><b>Descrição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deitado decúbito dorsal</li> </ul> <p><b>Banda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A banda colocada no pé puxa e aproxima a perna em extensão; a outra perna está também em extensão</li> </ul> <p><b>Bola Suíça:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com os 2 pés na bola, em posição de ponte, aproximam a perna ao tronco com a ajuda dos braços.</li> </ul> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nº de séries:</u> 2</li> <li>- Tempo da música: 1 minuto</li> <li>- Intervalo (repouso entre séries): 1 minuto</li> <li>- Respiração: Expiração na fase de aproximação da perna e inspiração quando troca de perna.</li> </ul> <p><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <p>Na bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Musculatura anterior e posterior da perna</li> </ul> <p>Com a banda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Musculatura dorsal (trapézios, romboides)</li> <li>- Musculatura anterior e posterior da perna</li> </ul>	

**Tabela 9 - Exercício 3 (Figura Side Lift, em Haas (2010, p. 64); fotografia créditos de Susana Silva)**

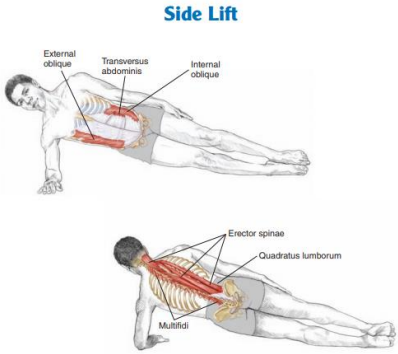

Exercício 3	Contexto de Aula (com e sem bandas elásticas e bola suíça)
<p><b>Descrição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De lado, com braços fletidos, apoiado no cotovelo com braço e mão direcionados para a frente</li> <li>- Manter o alinhamento da cabeça</li> <li>- Joelhos ligeiramente fletidos, realiza o movimento de abdução e adução da perna que fica em cima.</li> </ul> <p><b>Banda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A banda fica a unir as pernas pelos tornozelos</li> </ul> <p><b>Bola Suíça:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De lado na bola, braços abertos na altura dos ombros, joelhos semi- fletidos permitindo apenas o apoio do tronco na bola</li> </ul> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nº de séries:</u> 2</li> <li>- Tempo da música: 2 minutos</li> <li>- Intervalo (repouso entre séries): 1 minuto</li> <li>- Respiração: Expiração na fase de abdução da perna e inspiração na adução.</li> </ul> <p><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <p>Na bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Abdutores e adutores dos membros inferiores</li> <li>- Músculos do ombro</li> </ul> <p>Com a banda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Abdutores e adutores dos membros inferiores</li> <li>- Músculos do ombro</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Side Lift</b></p>  

Tabela 10 – Exercício 4 (Figura *Rowing*, em Haas (2010, p. 94); fotografias créditos de Susana Silva)

Exercício 4	Contexto de Aula (com bandas elásticas)
<p><b>Descrição:</b></p> <p><b>Banda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentada com a banda presa nos pés</li> <li>- Puxa a banda (cruzada) com a flexão dos cotovelos para trás, mantendo os ombros em baixo.</li> <li>- Mobilidade da articulação tibiotársica</li> </ul> <p><b>Bola Suíça:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deitadas com os braços abertos e palmas das mãos voltadas para baixo.</li> <li>- Tronco subido em posição de “ponte”.</li> <li>- Com as pernas em paralelo e em 2ª posição executam a mobilidade das articulações dos pés.</li> </ul> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nº de séries:</u> 2</li> <li>- Tempo da música: 1:03 minuto</li> <li>- Intervalo (repouso entre séries): 1 minuto</li> <li>- Respiração: Expiração e inspiração na “natural” durante todo o exercício</li> </ul> <p><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <p>Na bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Abdutores e adutores dos membros inferiores</li> <li>- Rotadores externos da articulação coxofemoral quando executado em 2ª posição</li> <li>- Músculos dos membros inferiores (coxa-perna-pé)</li> </ul> <p>Com a banda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Musculatura dorsal (romboides, trapézio e elevador da omoplata, etc.)</li> <li>- Musculatura dos pés</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Rowing</b></p>   

**Tabela 11 - Exercício 5 (fotografias créditos de Susana Silva)**

Exercício 5	Contexto de Aula (com banda elástica e bola suíça)
<p><b>Descrição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentada com abertura máxima em 2ª posição</li> <li>- Coloca as mãos na banda e alonga ao máximo o tronco à frente</li> <li>- Pousa o tronco no chão, sobe as pernas a 90°, mantendo em 2ª posição</li> <li>- Nessa posição realiza abdução máxima das pernas</li> <li>- Braços à largura dos ombros</li> </ul> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nº de séries:</u> 2</li> <li>- <u>Tempo música:</u> 0:59 minutos</li> <li>- <u>Intervalo</u> (repouso entre séries): 1 minuto.</li> <li>- <u>Respiração:</u> Expiração e inspiração na “natural” durante todo o exercício, sendo que nas insistência fazer uma “acentuação” na expiração.</li> </ul> <p><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Abdutores dos membros inferiores</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Alongamento em 2ª Posição</b></p>   

Tabela 12 - Exercício 6 (Figura *Plank*, em Haas (2010, p. 97); fotografias créditos de Susana Silva)

Exercício 6	Contexto de Aula (com e sem bola suíça)
<p><b>Descrição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Braços e pernas afastados à largura dos ombros</li> <li>- Tronco e cabeça alinhados</li> <li>- Prancha com braços em extensão</li> <li>- Prancha com braços em flexão</li> </ul> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nº de séries:</u> 2</li> <li>- <u>Tempo música:</u> 1:11 minuto</li> <li>- <u>Intervalo</u> (repouso entre séries): 1 minuto.</li> <li>- <u>Respiração:</u> Expiração na flexão e inspiração na extensão</li> </ul> <p><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Trapézio,</li> <li>- Peitorais</li> <li>- Tricépitais</li> <li>- Glúteos</li> </ul>	<p>Prancha</p> <p><b>Plank</b></p>   

### 3.6. Procedimentos para recolha de dados

Porque trabalhar em contexto de sala de aula não permite um total controlo de todas as condições, ao contrário do que possa acontecer em laboratório, foram implementados alguns procedimentos que permitissem acautelar boas condições e circunstâncias iguais para as alunas analisadas. Apenas foram 10 as alunas avaliadas porque, conforme referido anteriormente, as alunas teriam de ter realizado as duas avaliações (pré e pós-teste). Assim, excluíram-se da avaliação cinemática da tarefa motora as três alunas que, por motivos de força maior, não realizaram o pós-teste, o que garante uma recolha de dados mais rigorosa e um tratamento mais fiável dos mesmos.

A captação de imagens de vídeo foi realizada mediante a utilização de duas câmaras digitais *Canon-Legia HFR38* e uma *Sony-AVCHD Progressive*, cedidas pelo Conservatório de Música da JOBRA. Como tripés utilizaram-se dois 63 e um 62, ambos da marca *Star*. Para registo fotográfico ao longo da aula nas suas diferentes partes foi utilizado o telemóvel de marca *Huawei P8 Lite* com câmara frontal 8.0 MP integrada.

A informação foi guardada num disco externo portátil *Samsung* de 500 GB.

Relativamente ao registo do peso das alunas, foi utilizada uma balança da marca *Sanitas* e para registar a altura foi usada uma fita métrica da marca *Stanley-Black&Decker*.

Para a análise da tarefa motora foi utilizado o programa *Kinovea* (versão 8.26) que apresenta as vantagens de ser rigoroso, não invasivo e gratuito, tendo também já sido utilizado em estudos académicos na área da Dança, concretamente em Seixas (2014). Este programa permite analisar de forma precisa as ações motoras específicas da execução do movimento em estudo, tornando os seus submovimentos mensuráveis. Em primeiro lugar, é possível contar o número de *frames* por minuto, permitindo aferir o tempo de execução do movimento. É possível também medir diversas amplitudes e comprimentos.

#### 3.6.1 Caderno Diário

Com o propósito de regular o processo de ensino-aprendizagem e de avaliar a eficácia do treino e aula planificado, elaborou-se e distribuiu-se pelas alunas um caderno diário, entendido como material obrigatório para a aula. Do caderno diário constam as regras de conduta em sala de aula, a estrutura da aula (matriz da prova global), a sequência prevista

para o trabalho de força e flexibilidade, bem como uma área de registo pessoal. A sua implementação permite auxiliar na memorização do vocabulário lecionado em aula e incentivar trabalho de reforço em casa.



**Figura 10 - Caderno diário**

O caderno diário constitui um elemento tradicional nas escolas e a sua presença em aula passa quase despercebida, fruto da naturalidade com que esta ferramenta de estudo é usada (Silva, 2013). A sua origem data da antiguidade quando o papiro é substituído pelo pergaminho como suporte para a escrita. Por volta do ano 400 a.C. surge o códice, resultante da dupla dobragem do pergaminho, ficando com um formato de 4 páginas. Seriam os Romanos a batizá-lo de “quaterno”, étimo da palavra portuguesa agora usada. No século XVI surge como ferramenta escolar utilizada e difundida nos colégios Jesuítas do Ocidente Europeu. Desde aí, emerge a Pedagogia Ativa, que coloca a escrita como ponto central. Essa nova centralidade atribuída à escrita exige um suporte físico, o Caderno Diário (Silva, 2013). Nessa nova corrente pedagógica era imprescindível o cumprimento de regras: obediência, produtividade, ordem e perfeição. O facto de cada aluno ter um registo próprio permitia aos mestres de cada ciência aferir o estudo do aluno. Mais tarde com João Bastia de La Salle o seu uso permitiu promover o trabalho autónomo do aluno.

Em suma, o Caderno Diário como ferramenta pedagógica perdura ao longo do tempo, porque desempenha muitas funções que facilitam diversas tarefas dos agentes de ensino, desde a monitorização da produtividade dos alunos, ao registo da autonomia, como facilitador do estudo autónomo e pela incorporação dos conhecimentos, tornando o ensino mais eficaz. Por outro lado, ao refletir as metodologias e as estratégias de cada professor, poderá ainda ser

um meio de comunicação entre os diferentes agentes de ensino (Silva, 2013). Neste sentido, Gvintz (1999), referido em Silva (2013), esclarece que os cadernos diários são mais do que um mero suporte físico que possibilita o registo das atividades realizadas em sala de aula, sendo pelo contrário algo que gera efeitos na dinâmica deste espaço, por via da interação entre o professor e os alunos durante o desenrolar do processo de ensino-aprendizagem.

### 3.6.2 Fase Preparatória: marcação de pontos

Partindo de algumas pesquisas de protocolos de análise postural, procedeu-se à marcação de pontos nas alunas, baseados nas variáveis objetivas apresentadas em 3.4.1, que destacam zonas específicas do corpo, para auxílio à análise cinemática. Procedeu-se à marcação com recurso a fita-cola *teipe* de cor contrastante, aplicada no uniforme de aula de cada aluna. Os pontos marcados em cada aluna foram os dois pontos acromiais, as duas cristas ilíacas e a parte interna do pé, no maléolo (interno).

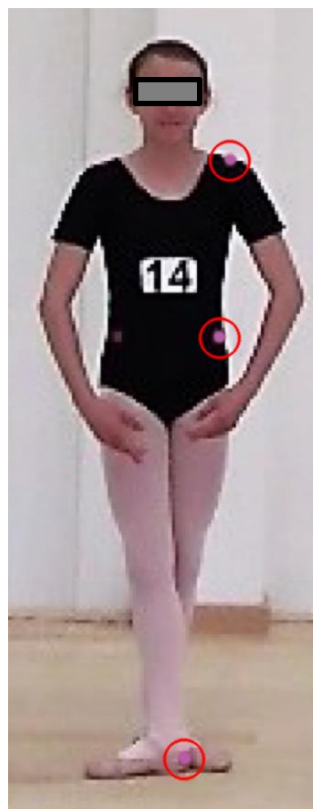


Figura 11 - Protocolo de marcação de pontos

### 3.6.2 Fase final: recolha de dados

Na recolha de imagens de vídeo no pré-teste e no pós-teste, a câmara de filmar e o respetivo tripé foram colocados a uma distância de 5 metros do ponto de posicionamento da aluna assinalado no chão. Esta distância permite que os movimentos executados ao longo da tarefa motora se tornem analisáveis com o programa *Kinovea*. As alunas executaram o movimento no plano sagital e frontal duas vezes, realizando primeiro com o pé direito à frente, em 3ª posição e depois com pé esquerdo à frente em 3ª posição.

Depois de filmar e descarregar os vídeos no computador, o programa abre o respetivo filme, captado a 25 *frames*, de aluna em estudo. Ficando em projeto, numa primeira fase define-se a calibração da métrica usada, tendo por base a distância real na parede (224cm).

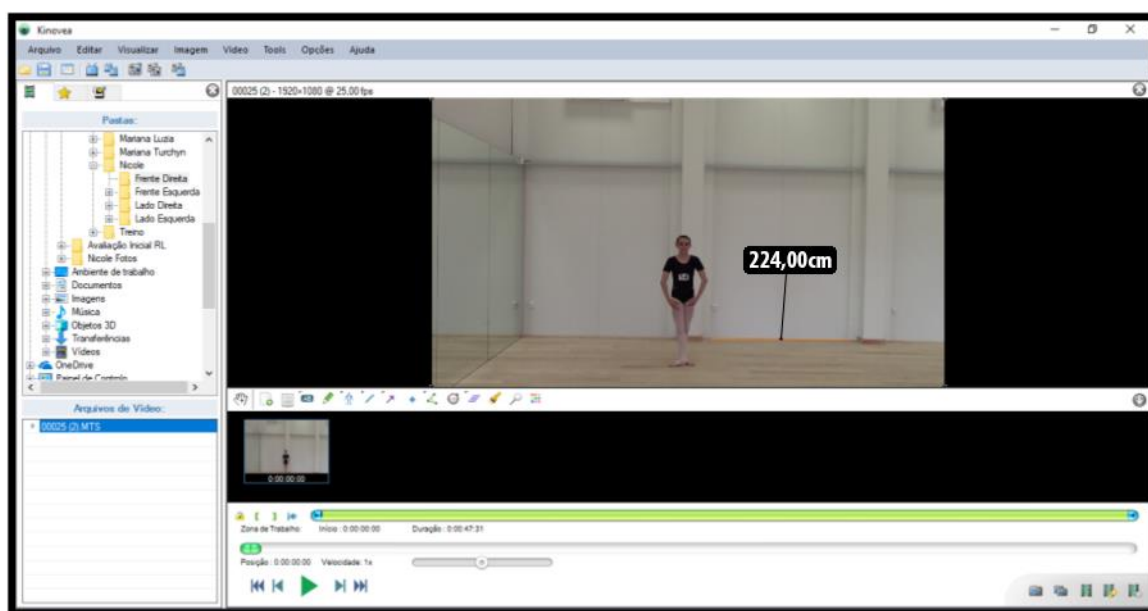
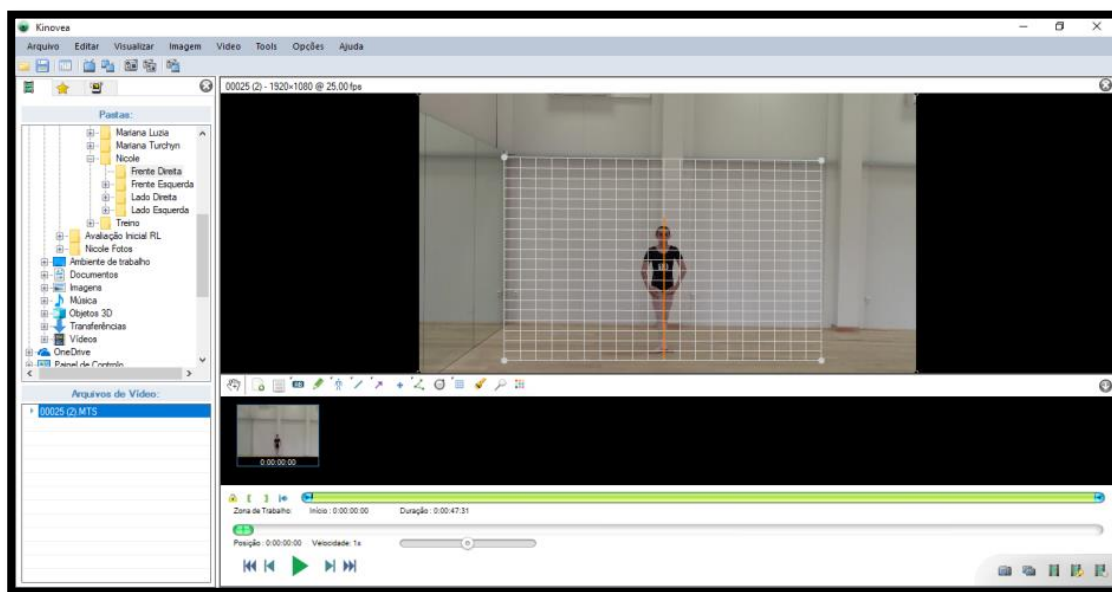


Figura 12 - Exemplo do tratamento da tarefa motora no Kinovea: Calibração

De seguida, aplica-se uma grade com 20 quadrículas e traça-se o eixo referencial, ou seja, a linha que divide a aluna simetricamente quando esta inicia o movimento.



**Figura 13 - Exemplo do tratamento da tarefa motora no Kinovea: Grelha Referencial**

No momento em que a aluna coloca a perna no ponto mais elevado, seleciona-se o momento/ *frame* e procede-se às marcações de:

- Distância ao eixo no plano sagital e frontal;
- Amplitude de braços, no plano frontal, colocando o vértice do ângulo entre as clavículas e as extremidades dos pulsos;
- Amplitude de pernas, no plano sagital, colocando o vértice da espinha ilíaca e as extremidades nos maléolos;
- Amplitude das pernas, no plano frontal, colocando o vértice do ângulo na sínfise púbica e as extremidades nos maléolos.

## Capítulo 4 - Análise e Discussão de Resultados obtidos no Estágio

### 4.1. Tratamento estatístico das variáveis objetivas dos resultados obtidos

A Estatística é um conjunto de técnicas e métodos de pesquisa que, entre outros tópicos, envolve a planificação de experiências, a recolha e organização de dados, a inferência, o processamento, a análise e a disseminação de informação (Morais, 2005). Os dados são “o resultado final dos processos de observação e experimentação” (Vairinhos, 1996, p. 21), citado por (Morais, 2005)). O registo das ocorrências necessita de formas para representar os acontecimentos e formas de registar os dados, que são valores associados a cada variável. Este registo de valores enquadra-se em escalas de medida (Morais, 2005).

Para a análise da tarefa motora do *Relevé Lent* apresentada neste estudo, definiram-se como variáveis mensuráveis a amplitude de ângulos de braços e pernas, medida em graus, e a distância ao eixo referencial, medida em centímetros. No que respeita aos dados antropométricos, o Índice de Massa Corporal (IMC) resulta do cálculo:  $IMC = \frac{Peso}{altura^2}$ , com o peso em quilogramas (kg) e a altura em metros (m). Na avaliação da aptidão física registou-se o número de abdominais efetuados e na avaliação da flexibilidade, através do teste Senta e Alcança, registou-se o resultado em centímetros.

Os dados assim recolhidos, são analisados por estatística descritiva, vista como “o conjunto das técnicas e das regras que resumem a informação recolhida sobre uma amostra ou uma população, e isso sem distorção nem perda de informação” (Morais, 2005). A opção pela estatística descritiva resultou de uma cuidada investigação nesta área específica da matemática e da consulta de alguma bibliografia, como (Conboy, 2003), que indica que, estudos em psicologia e outras ciências sociais provocaram, ao longo do último quarto de século, um movimento para o desenvolvimento e maior divulgação de métodos alternativos.

Assim, pretende-se verificar o impacto da intervenção pedagógica na melhoria da execução da tarefa motora *Relevé Lent*, calculando a variação das médias dos resultados entre o pré-teste e o pós-teste, conforme fórmula de seguida.

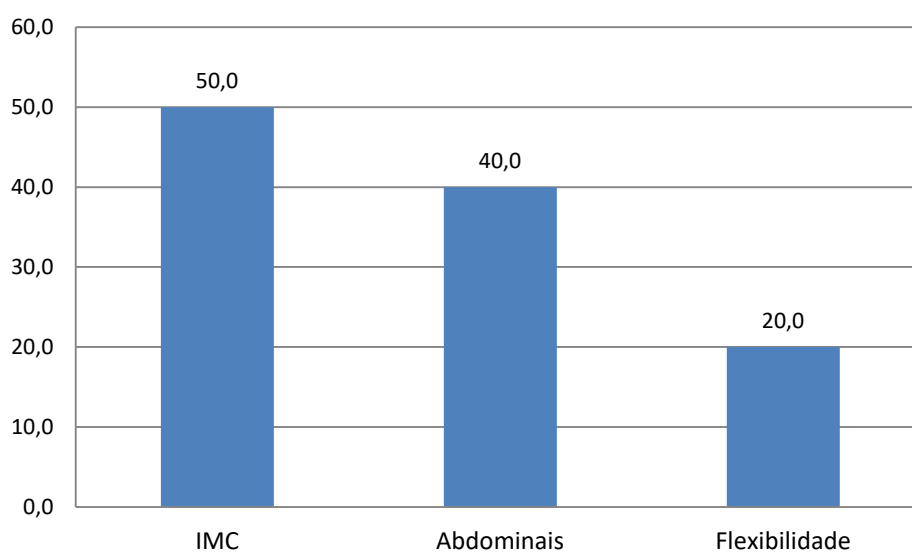
$\Delta\%$ : variação percentual entre os momentos pós e pré intervenção.

Fórmula:  $\frac{V_{pro*} - V_{pre*}}{V_{pre*}} \times 100$ , \*valores médios nos momentos pré e pós-teste.

#### 4.1.2 Tratamento estatístico dos resultados obtidos na aptidão física e dados antropométricos (índice de massa corporal IMC)

As avaliações do IMC indicam que 50% das alunas aumentaram o seu índice de massa corporal. Este resultado é expectável na medida em que as alunas se encontram em período de crescimento.

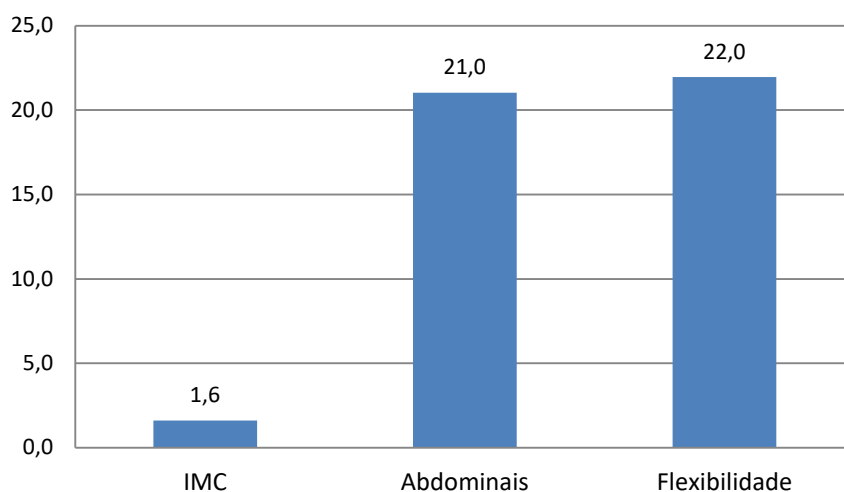
No que concerne à aplicação dos testes de abdominais e de flexibilidade, evidencia-se que 40% das alunas evoluíram positivamente nos abdominais e 20% na flexibilidade (figura 14).



**Figura 14 - Percentagem de alunas com taxa de variação positiva do IMC, força média e flexibilidade**

A melhoria dos resultados em ambos os testes sugere que, toda a atividade física desenvolvida durante as 12 aulas de Técnica de Dança Clássica com o objetivo específico de desenvolver a força média (abdominais) e a flexibilidade teve um impacto positivo.

Relativamente à percentagem de evolução em cada uma destas variáveis, foram obtidos os resultados constantes na figura 15.



**Figura 15 - Taxa de variação percentual do IMC, força média e flexibilidade**

No que concerne à variação do IMC, abdominais e flexibilidade estas apresentam valores evolutivos, sendo que:

- O IMC obteve um valor residual (1,6%), o que indica que a oscilação entre o peso e a altura não foi expressiva, ou seja, não se refletiu significativamente no ganho de força e flexibilidade;

- A flexibilidade obteve uma maior percentagem (22%) e a força média avaliada nos abdominais obteve 21%. Estes valores apontam para uma relação direta entre a aplicação do treino realizado na intervenção pedagógica e o desenvolvimento das capacidades físicas em estudo.

### 4.1.3. Tratamento estatístico dos resultados obtidos na análise da tarefa motora *Relevé Lent*

A figura 16 apresenta, em simultâneo, os resultados obtidos nas diferentes variáveis durante o pré-teste e o pós-teste, no plano frontal. Desta forma, consegue-se comparar mais rapidamente os resultados e evidenciar o impacto na execução da tarefa motora.

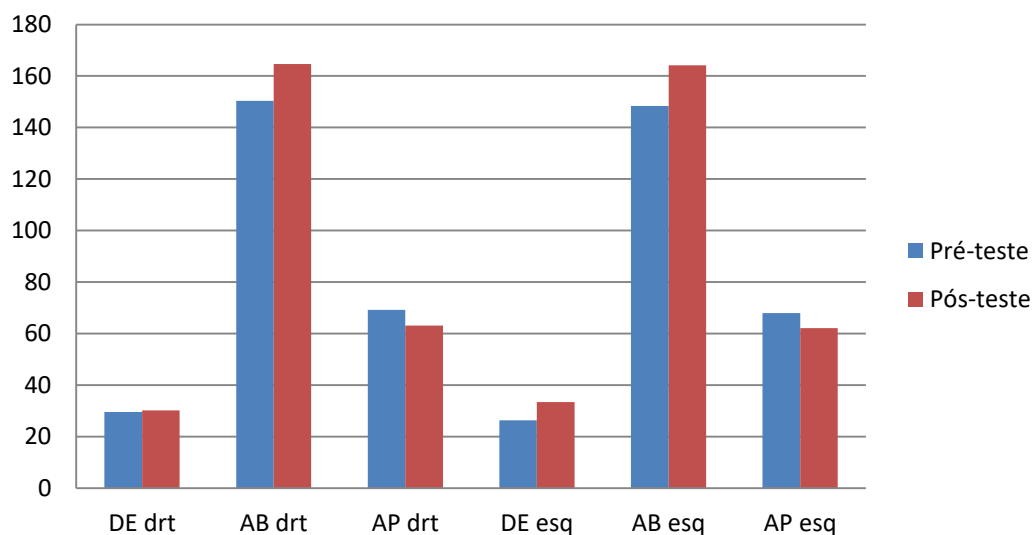


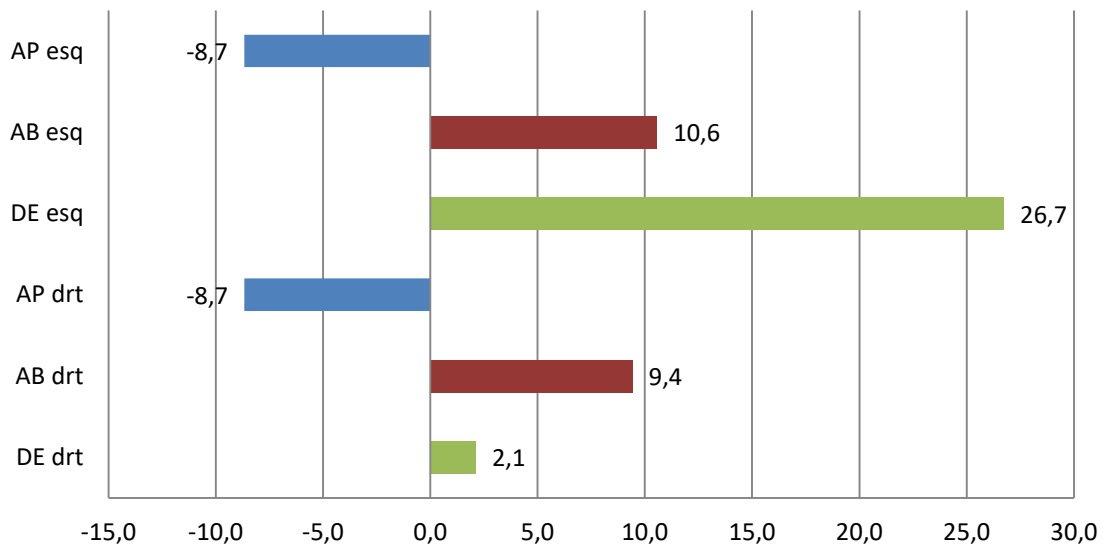
Figura 16 - Variação pré-pós teste no plano frontal (RL)

**Legenda:** Distância ao Eixo realizado com a perna direita: **DE drt**  
Amplitude de Braços realizado com a perna direita: **AB drt**  
Amplitude da Perna direita: **AP drt**  
Distância ao Eixo realizado com a perna esquerda: **DE esq**  
Amplitude de Braços realizado com a perna esquerda: **AB esq**  
Amplitude da Perna esquerda: **AP esq**

Da análise dos dados apresentados na figura 16, referente à tarefa motora no plano frontal, constata-se a melhoria da amplitude de braços em ambos os lados, de 150,4° para 164,6° no lado direito e de 148,4° para 164,1° no lado esquerdo. Verifica-se uma ligeira regressão na amplitude de pernas, de aproximadamente menos 6° em ambos os lados.

No que concerne à distância ao eixo verifica-se uma ligeira regressão quando a tarefa motora foi realizada com a perna esquerda (aumento de cerca de 7cm na distância ao eixo).

A taxa de variação no plano frontal é apresentada na figura 17.



**Figura 17 - Taxa de variação percentual no plano frontal**

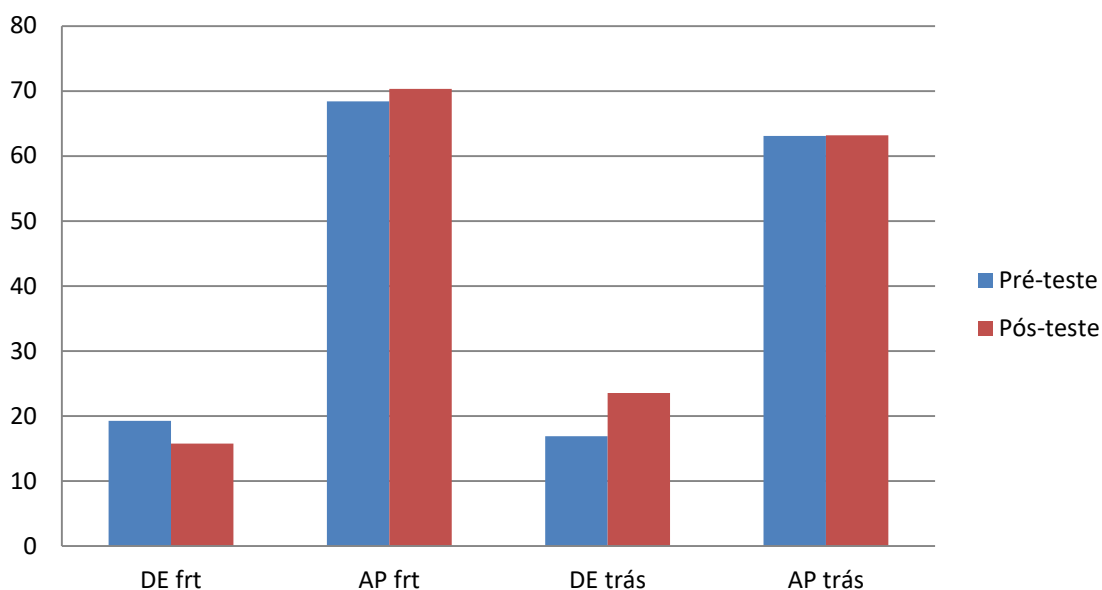
Da análise dos dados verificou-se:

- Uma melhoria na Amplitude de Braços, ganhos de 10,6% quando executado com a perna esquerda e de 9,4% quando realizado com a perna direita;
- Uma regressão na Amplitude de Pernas (- 8,7%)
- Uma regressão acentuada na Distância ao Eixo sobretudo na execução com a perna esquerda 26,7 % e uma ligeira regressão de 2,1% na execução com a perna direita. O que indica maior dificuldade de executar o movimento no lado esquerdo.

Sintetizando os dados anteriormente apresentados verificou-se que na realização da tarefa motora no plano frontal, as alunas não obtiveram as evoluções desejadas. Revelando no entanto, maior dificuldade na realização do movimento do lado esquerdo.

Estes resultados eram, de alguma forma, expectáveis devido à dificuldade da tarefa motora (tecnicamente e fisicamente) o que necessita de um maior investimento de tempo na aplicação do treino para a tarefa motora. Assim, considera-se que as 12 aulas de prática pedagógica autónoma, com 10 minutos de treino específico, foram insuficientes.

As medições de resultados, pré e pós-teste, no plano sagital com a tarefa a ser executada com a perna direita apresentam-se na figura 18.



**Figura 18 - Variação pré-pós teste no plano sagital do *Relevé Lent* realizado com a perna direita**

**Legenda:** Distância ao Eixo com perna direita à frente (*devant*): **DE frt**

Amplitude da perna direita à frente (*devant*): **AP frt**

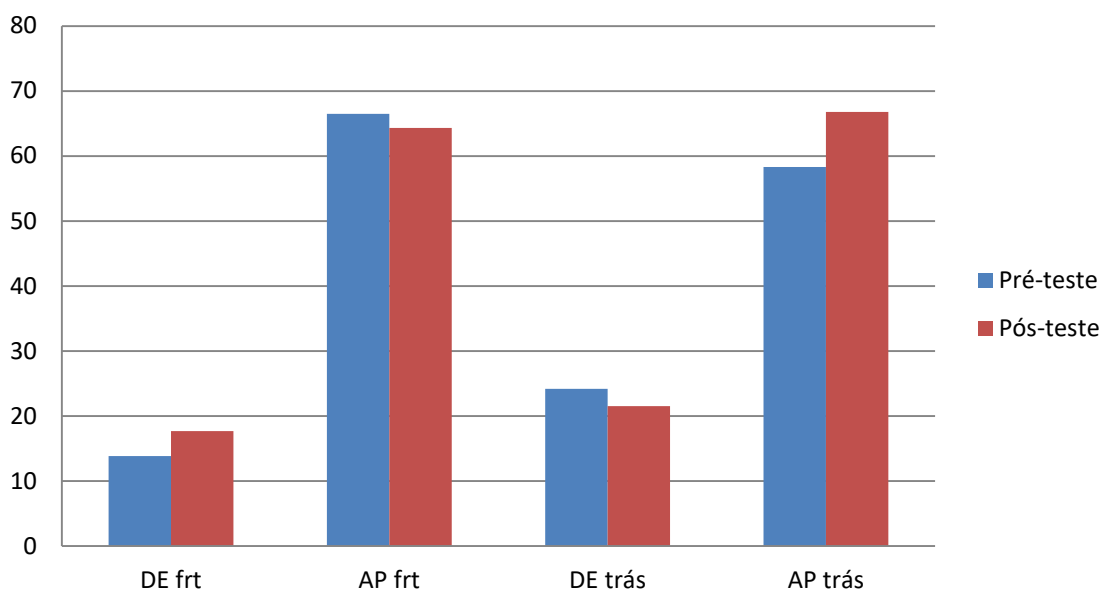
Distância ao Eixo com a perna direita atrás (*derrière*): **DE trás**

Amplitude da perna direita atrás (*derrière*): **AP trás**

Na observação do *Relevé Lent* no plano sagital com a perna direita houve melhorias no que respeita à aproximação ao eixo referencial, com diminuição de cerca de 3,5 cm, e à amplitude de pernas quando executado *devant* (68,4° no pré-teste e 70,3° no pós-teste).

Quando realizado para trás (*derrière*), a amplitude de pernas melhorou, mas de forma não significativa e a distância ao eixo regrediu.

Na observação da tarefa motora *Relevé Lent* com a perna esquerda no plano sagital obtiveram-se os resultados, pré e pós-teste, apresentados na figura 19.



**Figura 19 - Variação pré-pós teste no plano sagital (RL) perna esquerda**

**Legenda:** Distância ao Eixo com perna esquerda à frente (*devant*): **DE frt**

Amplitude da perna esquerda à frente (*devant*): **AP frt**

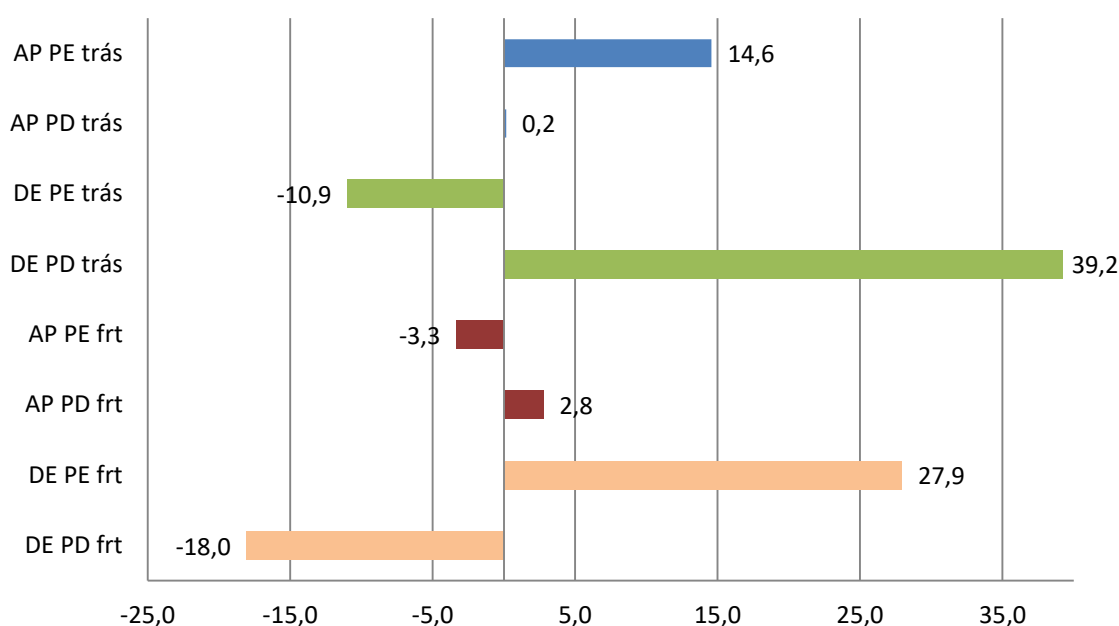
Distância ao Eixo com a perna esquerda atrás (*derrière*): **DE trás**

Amplitude da perna esquerda atrás (*derrière*): **AP trás**

O plano sagital mostra que ocorreram melhorias no que respeita à aproximação ao eixo referencial (24,17 cm no pré-teste e 21,52 cm no pós-teste) e à amplitude de perna, melhoria de 8,5°, quando o *Relevé Lent* foi executado com a perna esquerda atrás (*derrière*).

Quando realizado à frente (*devant*), a amplitude da perna e a distância ao eixo obteve valores inferiores aos iniciais.

Em termos de taxa de variação do *Relevé Lent* com a perna direita e esquerda no plano sagital, apresentada na figura 20, pode-se afirmar que a amplitude de pernas melhorou quando realizado com a perna direita à frente (2,8%) e atrás (0,2%). Com a perna esquerda *derrière* a evolução foi mais expressiva (14,6%); a distância ao eixo melhorou em 10,9% quando executado com a perna esquerda atrás e em 18% quando realizado com a perna direita à frente; a amplitude de pernas regrediu com a perna esquerda à frente (-3,3%) e atrás (-10,9%) e a distância ao eixo regrediu com a perna direita atrás (-39,2%).



**Figura 20 - Variação percentual no plano sagital (PE e PD)**

No ponto seguinte apresentamos a discussão dos resultados das variáveis objetivas.

#### **4.2. Discussão de resultados das variáveis objetivas**

Perante os resultados apresentados é possível verificar que as alunas melhoraram a força média (abdominais) e a flexibilidade, no que respeita à aptidão física. A variação do IMC não foi significativa (1,6%) para o desenvolvimento destas capacidades físicas. Ao constatar que apenas 40% das alunas melhoraram a força média e 20% a flexibilidade, pode-se concluir que as melhorias resultaram da intervenção específica ao longo das 12 aulas e da atividade física

desenvolvida nas outras aulas do ensino especializado em dança e não da oscilação da altura e aumento de peso (IMC).

Sabendo que a realização do *Relevé Lent* requer força e flexibilidade para a sua correta execução, conclui-se que a intervenção pedagógica específica, apesar de temporalmente limitada, contribuiu para a melhoria dos resultados.

Para a discussão do impacto da intervenção na realização da tarefa motora importa também referir alguns fundamentos inerentes à Técnica de Dança Clássica, concretamente a postura e o *en dehor* (rotação externa da articulação coxofemoral).

A execução do *Relevé Lent*, aprendido e exercitado pela primeira vez (pré-teste), permitiu obter resultados com grande variação. Assim, quando realizado *à la seconde* (análise do movimento no plano frontal) em ambas as pernas a amplitude de braços melhorou. Entende-se, esta melhoria como reflexo do trabalho realizado em aula, sobretudo na barra. Durante todo o 3.º período, as alunas realizaram todos os exercícios de lado para a barra, o que proporcionou, através da repetição e sistematização da posição de braços, uma maior consciência do uso dos mesmos na realização desta tarefa motora. Durante o 1.º e 2.º período os exercícios tinham sido realizados de frente para a barra. A 2ª posição de braços ganhou maior amplitude fruto, também, do trabalho desenvolvido no treino aplicado com o objetivo de reforçar a cadeia posterior e abdominal. Desta forma, as alunas melhoraram a postura e o equilíbrio durante a realização da tarefa motora.

Durante a lecionação autónoma, houve o cuidado de utilizar técnicas diferenciadas, aplicando o princípio da individualização, para tornar mais assertivo o processo de ensino-aprendizagem. Neste contexto, permitiu-se que as alunas com maiores dificuldades na manutenção dos braços em 2ª posição usassem bandas elásticas a envolver os braços, a articulação escapuloumeral e a grelha costal, durante os exercícios na barra. O uso das bandas elásticas permitiu aumentar a carga, criando resistência e, simultaneamente, proporciona um trabalho em constante desafio.

Relativamente ao movimento dos membros inferiores, *à la seconde*, os resultados indicam que houve regressão, isto é, tanto a perna direita como a esquerda apresentaram resultados inferiores relativamente aos obtidos no pré-teste. No entanto, o lado que apresentou resultados mais negativos foi o lado esquerdo, o que sugere ser o lado com mais constrangimentos a resolver.

Já no que diz respeito à distância ao eixo referencial, verifica-se que as alunas tentaram manter-se mais próximo do mesmo quando realizaram a tarefa com a perna direita, mas distanciaram-se mais quando a realizaram com a esquerda.

Aplicando a lógica do princípio da progressão, foi utilizada a bola suíça na realização deste movimento com o intuito de aumentar a carga, fomentar a mobilidade da articulação coxofemoral e intensificar o trabalho muscular dos músculos mobilizadores, estabilizadores e sinergistas. Mesmo assim, conclui-se que o treino específico operacionalizado duas vezes por semana, durante 10 minutos, em 12 aulas, não foi o suficiente para promover o aumento da amplitude dos membros inferiores. Deve-se também realçar que a dificuldade da tarefa, com elevação do membro inferior, em rotação lateral (externa) da articulação coxofemoral, simultaneamente em extensão da articulação rotuliana e em flexão plantar, executada contra a gravidade (sentindo o peso do membro inferior) e de forma lenta e ligada (*adágio*), é considerável, sobretudo para alunas iniciantes.

Os resultados verificados vão ao encontro do estudo realizado por Zuccolotto e Sonda (2016), onde se esclarece que o desempenho da flexão coxofemoral em bailarinas clássicas é a razão do problema enfrentado pelo professor e pelo bailarino na evolução da sustentação da flexão da articulação coxofemoral em movimentos de grandes amplitudes, no qual os músculos perdem a capacidade de produção de força no final. Segundo os referidos autores, isso ocorre devido à relação força-comprimento, que determina que a força depende do grau de sobreposição de pontes cruzadas, que acaba por ser muito limitado quando o músculo está extremamente encurtado. Assim, para aumentar a capacidade dos bailarinos para produzir mais força no final de movimentos de grandes amplitudes recomenda-se uma maior sobrecarga nas grandes amplitudes articulares. Procedimento adotado no treino com bola suíça e banda elástica implementado na lecionação autónoma (cf. Apêndice B).

Na realização do *Relevé Lent devant e derrière*, analisado no plano sagital, constata-se que as melhorias obtidas refletem-se no lado direito, isto é, quando a perna direita funciona como perna de trabalho, verifica-se maior amplitude (a perna sobe mais). Por outro lado, quando a perna direita é a perna de suporte obtém-se maior estabilidade, proporcionando maior amplitude na perna esquerda. Este facto é reforçado pela diminuição da distância ao eixo referencial.

Estes resultados vão ao encontro dos resultados de Kimmerle (2010) que explica que um bailarino apresenta uma preferência por aprender e executar habilidades específicas numa determinada perna ou lado. Mesmo assumindo que o desejável é evitar a assimetria, constata-se que a intervenção pedagógica pode tender a favorecer o lado direito porque se demonstra e inicia a prática com a direita, dando mais prática à direita, apresentando combinações à direita e, em seguida, esperando que eles sejam transferidos para o outro lado com pouca instrução extra ou marcação. Por outro lado, Kimmerle (2010) refere também que uma aluna iniciante revela, de forma mais evidente, algumas assimetrias estruturais e proficiência diferencial em habilidades motoras lateralizadas, juntamente com uma preferência distinta, aprendendo e executando habilidades maioritariamente de um dos lados.

No caso concreto deste estudo verificou-se que a perna direita é mais desenvolvida na flexibilidade, na articulação coxofemoral e na força de suporte. Estes resultados indicam a necessidade de futuras intervenções mais longas temporalmente, com treino sistematizado com bandas elásticas e bola suíça, e com aumento da carga no lado esquerdo. Assim, é possível prever resultados melhores e mais consistentes.

Depois de apresentados os resultados realça-se ainda que a metodologia usada na disciplina de Expressão físico-motora da Jobra, o PBT, se revela um complemento adequado ao trabalho consciente e seguro em Técnica de Dança Clássica, potenciando a melhoria da qualidade do movimento. No entanto, aulas apenas 50 minutos uma vez por semana podem ser insuficientes para sustentar as adaptações fisiológicas inerentes ao treino.

### **4.3. Tratamento estatístico das variáveis subjetivas**

O período de estágio decorreu entre outubro de 2017 e junho de 2018, praticamente todo o ano letivo. Neste período, foram muitas as reuniões com o professor cooperante, mesmo antes da fase de observação, o que permitiu elaborar em conjunto uma grelha de observação para validar a observação, de forma simples, criteriosa e suficientemente rica para sustentar a preparação das fases seguinte: lecionação partilhada e lecionação autónoma (cf. Apêndices C, D e E).

Desses registos e dos respetivos balanços realizados com o professor cooperante emanaram as principais dificuldades da turma. Concretamente, a pontualidade e a assiduidade, a dificuldade no cumprimento de regras de conduta e de uniforme, a dificuldade

de concentração e de empenho nas tarefas e o comportamento oscilatório (ora irrequietas e perturbadoras, ora mais disciplinadas e participativas).

Em contexto de intervalo entre aulas, momento de pausa e descanso, constatou-se que, ao invés de procurarem os espaços livres para “soltar” o corpo e a mente de forma espontânea e livre, as alunas juntam-se em pequenos grupos nos corredores, em utilização constante do telemóvel.

Relativamente aos pré-requisitos físicos, a turma apresentou alguma fragilidade na aptidão física durante as tarefas motoras. De lembrar que a amostra é constituída por alunas que partilham características semelhantes (habilidades motoras pouco desenvolvidas) aos alunos do 1.º Ciclo, que apresentaram dificuldade no “simples” saltar à corda, tal como revelam os resultados nas provas de aferição do 1.º Ciclo em Expressão Físico-Motora (cf. IAVE, 2018). Também se deve destacar o facto de as alunas frequentarem o 5.º ano de escolaridade do 2.º Ciclo do Ensino Básico, sem Educação Física no currículo, frequentando apenas 50 minutos semanais de Expressão Físico-Motora, o que é claramente insuficiente para a aquisição de aptidão física e assim atingir os níveis exigidos no ensino especializado em dança.

No que concerne aos pré-requisitos técnicos foram analisados os resultados das provas de admissão ao 1.º ano do ensino especializado e questionado o tempo de prática (cf. Apêndice F). Apenas 5 alunas de 13 tinham frequentado Técnica de Dança Clássica.

Depois desta anamnese, foram traçados objetivos exequíveis, face às limitações temporais e de recursos. Resultantes de uma análise SWOT<sup>5</sup> simples (Apêndice G):

- **Forças:** alunas que estão a iniciar o seu percurso no ensino especializado
- **Fraquezas:** ausência de pré-requisitos técnicos e físicos
- **Oportunidades:** na aula de Técnica de Dança Clássica, valorizar a importância desta técnica no currículo e os desafios a ela inerentes
- **Ameaças:** Comportamento; assiduidade; dificuldade da execução do *Relevé Lent*

Da análise SWOT resultou a elaboração do Caderno Diário (cf. Apêndice H). Esta ferramenta pedagógica permitiu melhorar a aprendizagem da Técnica de Dança Clássica, quer

---

<sup>5</sup> *Strengths* (Forças), *Weaknesses* (Fraquezas), *Opportunities* (Oportunidades) e *Threats* (Ameaças)

na identificação do vocabulário quer na execução do mesmo, porque promove segundo Ontoria (1994) existem três condições da aprendizagem significativa:

- Os novos materiais ou informação a aprender devem ser potencialmente significativos, a fim de que possam ser relacionados com as ideias relevantes que aluno possui;
- A estrutura cognitiva prévia do aluno deve possuir as necessárias ideias relevantes para que possam ser relacionadas com os novos conhecimentos;
- O aluno deve ter uma predisposição significativa para aprendizagem, a qual lhe exige uma atitude ativa.

Uma outra ferramenta aplicada para elevar o grau de motivação e envolvimento na aprendizagem, foi a compilação e distribuição do repertório musical usado na aula. Sendo este, constituído pelos temas dos principais Bailados, incentivando assim para a procura e um “saber” artístico e cultural importante para quem estuda dança. Distribuído em formato CD, permitiu às alunas trabalhar em casa, familiarizando-se com a música e podendo exercitar os movimentos com mais qualidade e de forma mais artística.

O Caderno Diário e o CD completam-se, tendo um o registo escrito e outro o sonoro decisivo para esta intervenção.

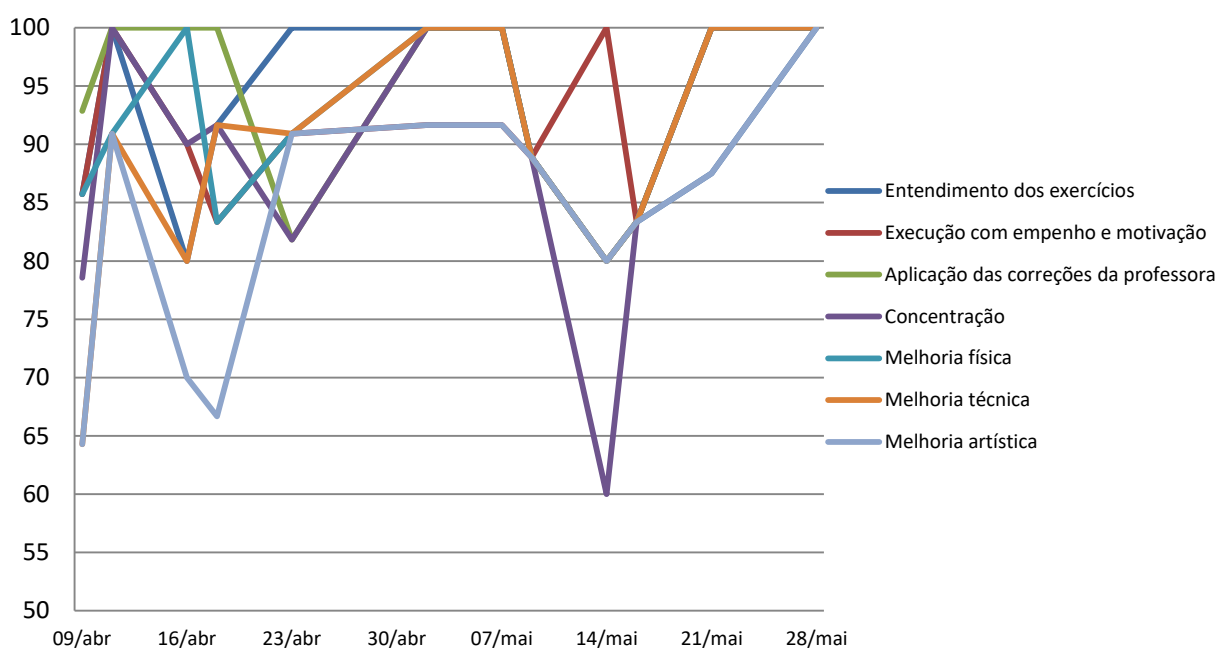
Quanto à participação em outras atividades, foi realizada uma aula aberta no final do 1.º Período e um espetáculo anual de Dança. Em ambas, se colaborou com o professor cooperante e demais agentes envolvidos, ensaiando os alunos nas repetições das suas coreografias, dando apoio nos camarins e no *backstage*, entre outras tarefas.

No que concerne à lecionação autónoma, durante as 12 aulas foi entregue o caderno diário, já referido anteriormente, que continha um questionário destacável para reflexão individual de cada aula. A recolha posterior dos questionários gerou resultados passíveis de uma análise de variáveis subjetivas. Pretende-se compreender as perceções positivas ou negativas das alunas em relação a cada aula. De forma a balizar a subjetividade, consideraram-se domínios e itens, tal como se apresentam em seguida:

- Domínio Cognitivo: Compreensão dos exercícios,
- Domínio Psicológico: Execução com empenho e motivação, Concentração
- Domínio Motor: Melhoria Física, Técnica e Artística

Da compilação destas reflexões, constatou-se que houve um impacto muito positivo das estratégias para melhorar o conhecimento ao nível cognitivo com o uso de um caderno diário para o registo do processo de aprendizagem dos conteúdos lecionados, assim como a utilização do suporte musical (CD) para a melhoria da execução dos mesmos.

Para aumentar a motivação e o empenho nas tarefas psicomotoras optou-se pela diferenciação pedagógica no uso de bandas elásticas e da bola suíça.



**Figura 21 - Percentagem de alunas com perceções positivas ("SIM") por domínio de autoavaliação**

A figura 21 espelha como a mudança de professor (professor cooperante substituído pela estagiária), os novos desafios técnicos, físicos e disciplinares, traduzidos no Caderno Diário permitiram perceções mais positivas das alunas. O CD só foi entregue quando os exercícios da prova global estavam todos lecionados, o que ocorreu no dia 14 de maio, onde o cansaço físico e mental estava a decrescer. Curiosamente, a partir dessa aula, verificou-se uma maior concentração, evolução artística, melhoria técnica e física, o que sugere que as alunas trabalharam em casa e que memorizaram (cognitivamente, fisicamente e artisticamente) os exercícios lecionados.

Mesmo confrontando esta operacionalização com todos constrangimentos temporais e com a especificidade da Técnica de Dança Clássica, diversificou-se os estilos de ensino durante a aula. O estilo **Comando** foi aplicado em 90% do tempo. Com este estilo os alunos aprendem a executar a tarefa correta e rapidamente, quando e conforme descrito pelo professor. O professor dá o sinal de comando para o movimento e o aluno movimenta-se de acordo com o sinal dado (Mosston & Ashworth (1994), referidos por (Garn & Byra, 1998)).

Quando as alunas já tinham conhecimento da matéria, nas duas últimas aulas anteriores à prova global, utilizou-se espontaneamente o estilo **Prático**. Os alunos aprendem a executar a tarefa individual e particularmente, conforme o modelo. Enquanto os alunos estão a treinar sob essas condições, é dado um tempo ao professor para dar *feedback* individual e particular baseado nas informações adquiridas sobre as performances dos alunos (Mosston & Ashworth (1994), referidos por (Garn & Byra, 1998)).

Já o estilo **Recíprocos** foi aplicado somente na execução do *Relevé Lent*. Os alunos trabalham em pares. Enquanto um aluno (executante) faz a tarefa, o outro aluno (observador) fornece *feedback* específico ao executante, baseado em informações dadas pelo professor na forma de *check list* (Mosston & Ashworth (1994), referidos por (Garn & Byra, 1998)). As alunas revelaram maior motivação e empenho na tarefa. No entanto, a utilização deste estilo também foi causa de alguma desestabilização, com a ocorrência de conversas paralelas.

## Capítulo 5 - Reflexão Crítica

Este último capítulo pretende ser um espelho claro, fundamentado e reflexivo de toda a intervenção na operacionalização do estágio em Ensino de Dança resultado do culminar do Mestrado em Ensino de Dança. Assim, cabe dizer que em Educação o melhor pedagogo é aquele que educa com arte. Para Mialaret (1969), educar é a arte de criar as condições favoráveis a uma intervenção profunda, suscetível de orientar para objetivos que estão sob a responsabilidade do professor. Este compromisso assumido de forma consciente coloca o educador em constante desafio e em constante aprendizagem, enriquecendo, assim, a sua “bagagem” pessoal e profissional.

O presente relatório apresenta um caráter mais profissionalizante, mas enquadrado teórica e metodologicamente para permitir a investigação-ação de forma científica. Com esse propósito, fez-se um olhar em analepse da forma como o ensino da Técnica de Dança Clássica e o treino da mesma evoluiu até aos dias de hoje, sustentando e direcionando esta investigação. Assim, constatou-se que a análise do movimento em Técnica de Dança Clássica é decisiva para o sucesso da intervenção do professor e aprendizagem do aluno. Neste sentido, a pesquisa transpôs as várias publicações consultadas, passando por uma visita ao Laboratório de Comportamento Motor que foi determinante na decisão do método a utilizar para a concretização do objetivo principal desta investigação-ação.

Dessa pesquisa, discussão e reflexão optou-se por uma análise cinemática do movimento com recurso ao *software Kinovea*, com o intuito de operacionalizar de forma mais rigorosa, sem custos e de fácil aplicabilidade, dando maior consistência ao estudo realizado em contexto escolar. Proporcionando, assim, reflexões para outros estudos e futuras intervenções na área do ensino e treino em Técnica de Dança Clássica

No que concerne à implementação do estágio em contexto escolar, este ocorreu em metamorfoses constantes, desde a adaptação à realidade escolar e institucional, à limitação do período disponibilizado pela instituição de acolhimento para a sua operacionalização e ao plano curricular vigente, que sugere uma carga horária, na disciplina de Técnica de Dança Clássica, insuficiente para a sua melhoria e evolução.

Os constrangimentos acima apresentados obrigaram a uma planificação cuidada e rigorosa de cada uma das etapas de intervenção, bem como à definição e regulação das estratégias implementadas com vista a alcançar os objetivos definidos.

No que concerne ao objetivo principal, é com entusiasmo que se conclui que a intervenção pedagógica, apesar de curta, teve um impacto positivo.

Ao analisar a tarefa motora desde o seu ponto zero (primeira vez que executaram *Relevé Lent* no centro: pré-teste), planear e aplicar um treino específico com vista à melhoria da sua execução (pós-teste), gerou resultados que permitem concluir que o lado dominante é o que apresenta maiores evoluções, quer na perna de trabalho como na de suporte, no plano sagital. No entanto, no plano frontal o impacto da intervenção realizada não surtiu o efeito desejado. O que indica que a dificuldade da tarefa necessita de mais tempo de intervenção. Já na literatura citada ao longo do relatório, se debate a condição de os iniciantes transferirem as suas habilidades motoras do lado dominante para a realização dos exercícios da aula, apresentando a maioria das alunas dominância à direita, tanto com a perna de trabalho como a de suporte. Estes resultados apontam para a necessidade do treino dever colmatar estas assimetrias, chamando a atenção dos professores para a consideração desta problemática, propondo exercícios variados de alternância de lado. A dominância lateral é um tópico bastante importante na medida em que se pode estar a contribuir para criar bailarinos fortemente tendenciosos, propensos a lesões e lateralmente limitados, constrangimentos sérios para quem pratica Técnica de Dança Clássica.

Após concluir a concretização do objetivo principal, confirma-se que há relevância e pertinência deste estudo para reprodução futura em aulas de Técnica de Dança Clássica e outros estudos. Nomeadamente, onde a intervenção seja durante mais tempo (quer ao longo do ano letivo, quer durante a aula, seja na duração do exercício quer na variedade e exploração destes equipamentos) e em bailarinos não iniciantes (níveis elementares e avançados). Uma outra sugestão poderá passar por explorar o programa cinemático para a avaliação de outros movimentos em Técnica de Dança Clássica.

Neste balanço crítico destaca-se a disponibilidade e envolvimento do professor cooperante, assim como a participação das alunas em estudo.

Pode-se considerar todo o processo de mestrado, de uma forma geral, muito positivo e enriquecedor em todas as suas fases. Obviamente, existirão, sempre, aspetos a melhorar, mas

é precisamente esta construção e reconstrução constantes que movem até ao conhecimento. A este propósito, não se pode deixar de referir que, quase vinte anos após a realização do estágio pedagógico integrado na Licenciatura em Educação Física, é com uma enorme satisfação que se reveem todas as inquietações inerentes ao processo de investigação-ação em contexto escolar, mas desta vez no Ensino em Dança. O desafio e a oportunidade de pôr em prática toda a experiência pedagógica, conhecimentos científicos e artísticos da área da Dança são objetivos constantes no percurso de qualquer docente, estudante e investigador.

Para concluir metaforicamente, o conhecimento é como o modelo de dupla hélice da molécula de ADN. Isto é, as duas hélices congruentes com o mesmo eixo de convergência do sentido do saber. É assim que somos feitos, é assim que conhecemos, é assim que intervimos numa lógica de investigação-ação.

## Referências bibliográficas

- Alter, M. (1999). *Ciência da Flexibilidade*. Porto Alegre: Artmed.
- Amorim, V. (2006). *Estudo Comparativo de duas Metodologias do Ensino da Dança Vocacional, no contexto da dança Clássica - Nível Elementar*. Tese de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Balancho, M. J. S., & Coelho, F. M. (1996). *Motivar os Alunos: criatividade na relação pedagógica: conceitos e prática profissional*. Lisboa: Texto Editora.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Carrière, B. (2013). *The Swiss Ball: Theory, Basic Exercises and Clinical Application*. Springer (S.I.).
- Clarkson, P. M., & Skrinar, M. (1986) (eds.). *Science of Dance Training*. Leeds: Human Kinetics
- Conboy, J. E. (2003). Algumas medidas típicas univariadas da magnitude do efeito. *Na+alise Psicológica* 2(XXI), 145-158. Consultado em setembro 23, 2018, em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v21n2/v21n2a02.pdf>
- Coutinho, C. P. et al. (2009). Investigação-ação. Metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 31:2, pp. 355-379
- Fernandes, S.C., Oelke, J.C., Hartmann, A., Kohler, A., Gerhardt, A., & Marchi, C.L.A. (2011). Alterações posturais no Ballet. *Revista Contexto & Saúde*, 11(20), 643-646. Consultado em setembro 23, 2018, em <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/issue/view/116>
- Foster, R. (2010). *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. Gainesville: University Press of Florida.
- Franklin, E. (2006). *Danza. Acondicionamiento Físico*. Badalona: Editorial Paidotribo
- Garn, A., & Byra, M. (1998). Espectros dos estilos de ensino. Espectros de estilos em desenvolvimento psicomotor, cognitivo e social. Consultado em setembro 23, 2018, em <https://edisciplinas.usp.br/mod/resource/view.php?id=2198794>
- Haas, J. G. (2010). *Dance Anatomy*. Leeds: Human Kinetics.
- Homans, J. (2010). *Os Anjos de Apolo - Uma História do Ballet*. Coimbra: Edições 70.
- Laranjeira, M. J. S. R. (2014). *A interação entre Música e Dança na aula de Técnica de Dança Clássica: Estratégias para o desenvolvimento da sensibilidade musical com alunas do 5º ano da Escola Vocacional de Dança da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais*. Tese de Mestrado, Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.21/4717>

Meereis, E., Bernardi, C., Favretto, C., & Mota, C. B. (2011). Análise de tendências posturais em praticantes de balé clássico. *Revista da Educação Física*, 27–35. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v22i1.9130>

Metzen, F. (2017). *Associação entre Desempenho Técnica e Funcional com Propriedades Biomecânicas do Quadril de Bailarinas Clássicas no Movimento Développé à la Seconde*. Tese de Mestrado, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil

Mialaret, G. (1969). *Education nouvelle et monde*. Paris: P.U.F.

Minden, E. G. (2005). *The Ballet Companion*. (S.I.I: Simon & Schuster

Morais, C. M. (2005). *Escalas de Medida, Estatística Descritiva e Inferência Estatística*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança. Consultado em setembro 23, 2018, em <http://www.ipb.pt/~cmmm/conteudos/estdescr.pdf>

Kimmerle, M. (2011). Lateral Bias in Dance Training. *The IADMS Bulletin for Teachers*, 3(1), 9-12.

Krasnow, D.H., & Wilmerding, M. (2015). *Motor Learning and Control for Dance. Principles and Practices for Performers and Teachers*. Leeds: Human Kinetics.

Latorre, A. (2003). *La Investigación-Acción*. Barcelona: Grao

Moreira, M. A. (2001). Formar formadores pela investigação-ação: potencialidades e constrangimentos de um programa de formação. *Atas do IV Congresso Galaico-Português de Psicologia*. Braga

Noverre, J.-G. (2014). *Cartas sobre a Dança e sobre os Bailados* (1ª Edição). Lisboa: Sociedade Portuguesa de Autores.

Oliveira, C. M. de (2012). *Transferência Bilateral de Aprendizagem em Crianças. Um Estudo no Ballet Clássico*. Tese de Mestrado, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal

Ontoria, A. (1994). *Mapas Conceptuais*. Lisboa: Edições ASA.

Posner-Mayer, J. (1995). *Swiss Ball Applications for Orthopedic and Sports Medicine*. (S.I.) Ball Dynamics International

Prati, S.R.A., & Prati, A.R.C. (2006). Levels of physical fitness and analysis of posture tendencies in classic ballerinas. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 8(1), 80-87. DOI: <https://doi.org/10.5007/%25x>

Ribeiro, A.C. (1991). *Objetivos Educacionais no Ano 2000*. Alfragide: Texto Editora

Ryman, R. (2007). *Dictionary of Classical Ballet Terminology*. London: Royal Academy of Dance.

Ryman, R. (1997). *The Foundation of Classical Ballet Technique*. London: Royal Academy

of Dance

Silva, A.B. da & Enumo, S.R.F. (2016) Efeitos do Treinamento Físico na Dança: Uma Revisão Sistemática da Literatura (1995-2015). *Pensar a Prática*, 19(4). DOI: 10.5216/rpp.v19i4.39466

Silva, T. (2013). *A importância do caderno diário no ensino-aprendizagem de História e de Geografia*. Tese de Mestrado, Faculdade de Letras, Universidade do Porto, Porto, Portugal. Disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/71504/2/28579.pdf>

Simões, A. S. (2011). *Impacto da Actividade Desportiva no Ciclo Menstrual*. Tese de Mestrado, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, Porto, Portugal

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

Vieira, M.S. (2015). Abordagens somáticas do corpo na dança. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, v.5, n.1, pp. 127-147

Warren, G. W. (1989). *Classical Ballet Technique*. Gainesville: University Press of Florida.

Weineck, J. (2003). *Treinamento Ideal*. Barueri: Editora Manole

Xarez, L. (2012). *Treino em Dança: Questões Pouco Frequentes*. Lisboa: FMH Edições.

Zuccolotto, A. P., *et al.* (2016). Efeito do treinamento de força com resistência elástica sobre o desempenho da flexão de quadril em bailarinas clássicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(4), 893–901. Consultado em setembro 23, 2018, em [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092016000400893&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092016000400893&script=sci_abstract&tlng=pt)

## Apêndices



## PLANIFICAÇÃO LECIONAÇÃO AUTÓNOMA: 12 AULAS

Duração de cada aula: 100 minutos

Objetivo: *Relevet Lent*

### OPERACIONALIZAÇÃO

Gestão do Tempo (min)	Aquecimento	Barra	Centro	Treino
	10	20	45	10
Nº aulas	Abril	Maio	Junho	Total
	5 aulas	7 aulas	1 Aula assistida pela orientadora	12 aulas

### NOTA IMPORTANTES:

Na barra: *Foi introduzido de um novo exercício o Demi detourné*, que se repete em vários exercícios com o intuito de consolidar e mudar de lado de forma continua. Este elemento permite, por outro lado, exercitar a dinâmica de giro a ação em que o foco é essencial assim como o uso dos braços.

A utilização das bandas na barra foi para alunas que apresentaram maior dificuldade na colocação de braços e manutenção da postura durante os exercícios.

No Centro: Foi utilizado a bola Suíça para o objetivo do estudo: *releve lent* proporcionando um maior controlo da execução do mesmo.

Parte: *Stretching* , trabalho de força e retorno à Calma

Foram realizados os exercícios propostos de força acompanhados de exercícios de alongamento. Para aumentar o desafio foi também utilizado a bola e a banda para melhoria da força e flexibilidade.

Música: Reportório dos principais bailados.

Tempo: transição entre exercícios , início (instrução e objetivo de aula), fim (balanço e pau avaliação)

**Secção I: Barra**

**Organização da turma:** A posição de cada aluna está definida

Música: “La Bayadere” (L. Minkus)

Música	Exercício: <i>Demi-pliés e Rises</i>	
6/8	Descrição	Instrução
1-2	Braços sobem de <i>Brás bas</i> para 1ª Posição	
3-4	Colocação de uma das mãos na barra e o outro braço realizada 2ª posição e <i>bras bas</i> .	
1-4	<i>Demi-plié</i> em 1ª Posição com braços sobe para 1º Posição	-Controlo da postura clássica;
5-8	<i>Demi-plié</i> com braços abre para 2ª Posição	- Dinâmica do movimento elástica, ligada e suave, sendo otimizada pela escolha musical ;
1-2	<i>Rise</i>	
3-4	Desce de <i>Rise</i> mantém braços 2ª Posição	
5-6	<i>Degagé</i> para 2ª Posição	
7-8	Transfere para 2ª Posição e Fecha braços para <i>bra bas</i>	- Resistência ao subir e ao descer (trabalho de core e de pernas);
1-16	% tudo em 2ª posição e fecha em 3ª Posição	
1-4	<i>Demi-plié</i> com braços em 1º Posição	- Trabalho de reforço e aperfeiçoamento do <i>en dehors</i> (o início

5-8	<i>Demi-plié</i> com braços de 1º para 2ª Posição	deste trabalho em 2ª posição permite mais estabilidade – maior base de apoio).  <b>Erros comuns</b>  -Falta de alinhamento anca/joelho/pé;  - Dinâmica errada;  - Distribuição errada do peso nos pés;  - Descoordenação entre o movimento de braços e pernas.
1-2	<i>Rise</i>	
3-4	Desce	
5-6	<i>Rise</i>	
7-8	Braços em 1º Posição	
1-2	Fica em <i>Balance</i> com braços em 1ª Posição	
3-4	<i>Demi-detorné</i>	
5-6	Fica em <i>Rise</i> e Braços em 1º Posição	
7-8	Fica em <i>Balance</i> com braços em 1ª Posição	
1-2	Desce com braços em 2ª posição	
3-4	<i>B. tendu</i> de 3ª posição para 1ª posição e braços descem de	
5-6	2ª	
7-8	Fecha braços para <i>bras bas</i>	
	Espera	
	% tudo lado Esquerdo	

Música: “Sylvia” (Léo Delibes)

Música	Exercício: <i>Battement Tendú</i>	
4/4	Descrição	Instrução
1-2 3-4	Braços sobem de <i>Brás bas</i> para 1ª Posição Colocação de uma das mãos na barra e o outro braço realizada 2ª posição e <i>bras bas</i> .	
1-16 1-4 5-16 1-16 1-8 1-4 5-8 7-8	3ª Posição 4 B. <i>Tendu devant</i> <i>B. Tendu devant à la seconde</i> fechando à frente 3 B. <i>Tendu devant à la seconde</i> fechando alternando (trás, frente, atrás) 4 B. <i>Tendu derrière</i> 2 B. <i>Tendu à la seconde</i> fechando alternado (frente e atrás) <i>B. Tendu à la seconde</i> fechando à frente em 3ª posição na meia ponta <i>Demi-detourné</i> Desce e fica em 3ª posição, braços B.B.	- Ação de extensão da perna de uma posição fechada em que o pé de trabalho desliza pelo chão pressionando-o, elevando o calcanhar, seguido do peito do pé e por fim os dedos esticam ao máximo regressando pelo caminho inverso;  - É fundamental o trabalho de cada parte do pé, especialmente os metatarsos;  - A correcta distribuição do peso na mudança de apoios (2 para 1 e de 1 para 2);

		<ul style="list-style-type: none"><li>- A dinâmica do battement tendu depende do tempo musical utilizado.</li></ul> <p><b>Erros Comuns:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Perda do en dehors;</li> <li>- Destabilização da cintura pélvica;</li> <li>- Não usar os metatarsos;</li> <li>- Flexão do joelho na saída e na entrada do battement tendu;</li> <li>- Desalinhamento da ponta do pé de trabalho face à perna de suporte.</li></ul>
--	--	--

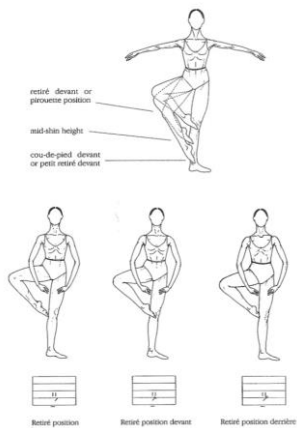
Música: “Don Quixote” (L. Minkus)

Música	Exercício: <i>Rond jambe à terre</i>	
3/4	Descrição	Instrução
1-2	Braços sobem de <i>Brás bas</i> para 1ª Posição	
3-4	Colocação de uma das mãos na barra e o outro braço realizada 2ª posição e <i>bras bas</i> .	
1-16	3ª Posição 4 <i>Rond de jambe à terre en dehors</i> fecha atrás em 3ª posição <i>derrière</i>	<p>-A partir da articulação coxo-femoral a perna de trabalho esticada na sua totalidade descreve um movimento circular contínuo, mantendo o pé sempre em contacto como se empurrasse o chão</p> <p>-Se for de frente para trás é en <i>dehors</i></p> <p>-Se for de trás para a frente é en <i>dedans</i></p> <p><b>Erros comuns :</b></p> <p>-Manter o en <i>dehors</i> da perna de trabalho e a sua extensão máxima</p> <p>-Estabilidade pélvica na independência do movimento da perna de trabalho em relação à de suporte.</p> <p>-Passagem por primeira durante o movimento circular assim como a o desenho do círculo na extensão máxima da perna (cruzamento exagerado).</p>
1-12	3 <i>Rond de jambe à terre en dedans</i>	
13-15	1 Demi- <i>Rond de jambe à terre en dedans</i>	
e	Junta 3ª posição <i>devant</i> na meia ponta	
16	<i>Demi-detourné</i> e desce para 3ª posição, braços <i>bras bas</i>	
	% para o outro lado	

Música: “Don Quixote” (L. Minkus)

Música	Exercício: <i>Battement Frappé</i>	
2/4	Descrição	Instrução
1-2	Sobre braços de <i>Bras Bas</i> para 1ª Posição	
3-4	Abre braços para 2ª posição e coloca mão na anca	
5-6	<i>Demi-plié</i>	
7-8	<i>Sur le Cou de pié devant</i> com pé fletido e mão na anca	
1-4	<i>B. Frappé à la Seconde</i>	<p>- Bater (deslizando) com a almofada do pé que sai de <i>cou de pied</i> para <i>point tendue</i> em todas as direções. Pode ser simples ou duplo, em apoio ou meia ponta.</p> <p>Movimento rápido, brusco « batido» / « frappé »</p> <p><b>Erros Comuns :</b></p> <p>- Coxa não fica isolada / fixa e o joelho em diferentes níveis.</p> <p>- Manutenção do en dehors e instabilidade pélvica.</p>
5-8	<i>B. Frappé à la Seconde</i>	
1-4	<i>B. Frappé à la Seconde</i>	
5-6	<i>B. Frappé à la Seconde</i>	
7	<i>Pointe tendu</i>	
8	<i>Dégagé</i> para fechar	
1-4	<i>B. Tendu à la seconde (acento dentro)</i>	
5	Fecha em 1ª posição	
6	<i>B. Tendu à la seconde</i>	
7-8	<i>B. Tendu à la seconde</i>	
1-4	% 2 vezes <i>à la seconde</i>	
5	Fecha 1ª posição	
7	<i>Demi-plié</i>	
8	<i>Sur le Cou de pié devant</i> com pé fletido	
1-12	3 <i>B. Frappé à la Seconde</i>	
13-14	<i>B. Frappé à la Seconde</i>	
15	<i>Pointe tendu</i>	
16	Fecha em 1ª posição, braços B.B. % tudo para o outro lado	

Música: “Carmen” (G. Bizet)

Música	Exercício: <i>Retirés devant e derrière</i>	
2/4	Descrição	Instrução
1-2 3-4	Sobre braços de <i>Bra Bas</i> para 1ª Posição Abre braços para 2ª posição coloca mão na anca	
1-4 5-8 1-16 1-2 3-4 5-8 1-32	3ª Posição <i>Retiré devant</i> Desce para 3ª posição % 2 Vezes <i>Degagé à la seconde</i> Fecha 3ª posição atrás Espera e alonga % derrière, últimos 4 tempos <i>soutenu e demi-detourné desce e braços B.B</i> % tudo com a outra perna.	<p>- O <i>retiré</i> consiste num ação de ‘descascar’ o chão com o pé de trabalho, sempre em contacto com a perna de suporte e com a perna de trabalho em <i>en dehor</i>, passando pela posição de <i>petit retiré</i> e continuando a puxa-lo para cima até chegar à posição de <i>full retirè</i>, em que os metatarsos terminam imediatamente abaixo do joelho;</p> <p>- A dinâmica depende do exercício em questão (por exemplo pode ser lento em exercícios de adagio ou rápido em exercícios de pirouettes).</p>  <p><b>Erros Comuns:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Destabilização da cintura pélvica</li> <li>- Perda do en dehors;</li> <li>- Colocação incorrecta do pé de trabalho;</li> <li>- Não uso dos metatarsos na iniciação do movimento.</li> </ul>

Música: “Coppélia” (Léo Delibes)

Música	Exercício: <i>Battement Relevé lent en croix</i>	
6/8	Descrição	Instrução
1-2 3- 4	Sobre braços de <i>Bras Bas</i> para 1ª Posição  Abre braços para 2ª posição	
1-4 5-8 1-4 5-7 e 8	3ª Posição <i>B. Relevé lent devant</i>  % <i>à la seconde</i>  % <i>derrière</i>  <i>B. Relevé lent à la seconde</i> , ficando em <i>pointe tendu</i>  Junta em 3ª posição <i>devant</i> na meia ponta  <i>Demi-detourné</i> e Desce. Braços B.B  % tudo com a outra perna	- Movimento em que a perna de trabalho é elevada após passar por <i>battement tendu</i> e continuando a subir, voltando pelo caminho inverso após atingir o seu ponto máximo;  - Dinâmica ligada e contínua;  - A perna de trabalho sobe e desce de forma controlada.  <b>Erros comuns:</b>  - Dinâmica errada;  - Falta de manutenção da postura;  - Transferir de forma errada o peso do corpo.

Música: “Paquita” (L. Minkus)

Música	Exercício: <i>Grand Battement en croix</i>	
4/4	Descrição	Instrução
1-2	Sobre braços de <i>Bras Bas</i> para 1ª Posição	
3-4	Abre braços para 2ª posição	
1-16	3ª Posição 4 <i>Grand Battement devant</i>	<p>- Ambas as pernas estão completamente esticadas e o peso é transferido para a de suporte. O fundamental será lançar a perna esticada (de trabalho) com força e desce-la relaxada mas controlando o movimento.</p> <p>- A perna de trabalho deverá ser elevada ao máximo da sua extensão.</p> <p><b>Erros comuns:</b></p> <p>-Instabilidade da cintura escapular e cintura pélvica.</p> <p>- Flexão da perna de trabalho.</p> <p>- Flexão da perna de suporte.</p>
1-4	<i>Grand Battement devant à la seconde</i> fechando à frente	
5-16	3 <i>Grand Battement à la seconde</i> fechando alternando (trás, frente, trás)	
1-16	4 <i>Grand Battement derrière</i>	
1-8	2 <i>Grand Battement à la seconde</i> fechando aletranado (frente e trás)	
1-4	<i>Grand Battement à la seconde</i> fechando à frente em 3ª posição na meia ponta	
1-4	<i>Demi-detourné</i>	
5-8	Desce e fica em 3ª posição, braços B.B	
7-8		

Música: “Swan Lake” ( Tchaikovsky)

Música	Exercício: <i>Échappé Relevé</i>	
3/4	Descrição	Instrução
	3ª Posição de frente para a barra	
1-2	Sobre braços de <i>Bras Bas</i> para 1ª Posição	
3-4	Abre braços para 2ª posição	
1-32	8 <i>Échappé Relevé</i> para 2ª posição e fecha alternadamente.	

Secção II: Centro

**Organização da turma:** A posição de cada aluna será definida pela ordem de saída da barra.

Música: “Coppélia” (Léo Delibes)

Música	Exercício: <i>Port de Bras (1º e 3º de Checetti) e Temps Lié</i>	
3/4	Descrição	Instrução
	3ª Posição en face, braços Bras bas	
1-2	Braços sobem para 1ª posição	<i>Port de Bras</i>  - A linha deverá ser alongada e contínua até à ponta dos dedos, devendo o movimento partir das costas;
3-4	Braços abrem para 2ª posição (cabeça acompanha movimento do braço para lado direito)	
5-6	2ª alongé	
7-8	Desce os braços para B.B.	
1-2	Braços sobem para 1ª posição	
3-4	Braços sobem para 5ª posição, com inclinação do tronco para o lado direito (cabeça/olhar acompanha o movimento)	
5-6	Inclina para o lado esquerdo com os braços em 5ª posição (cabeça/olhar acompanha o movimento)	
7-8	Abre os braços para 2ª posição	
1-16	% 3º <i>port de bras</i> de Checetti	
1-32	% para o lado esquerdo	
1-2	<i>Demi-plié</i> com os braços para 1ª posição	<i>Temps Lié</i>  - O <i>temps lié</i> trata-se de um movimento ligado a começar em <i>demi-plié</i> (5ª), um <i>battement tendu</i> , um <i>demi-plié</i> numa posição aberta para <i>tendu</i> e termina em 5ª; - É importante a
1-2	<i>Dégagé devant</i> com a perna direita	
3-4	Transfere peso para a perna da frente, ficando em <i>point tendu derrière</i> com a esquerda	
5-6	<i>Dégagé</i> para fechar e braços para 2ª posição.	

7-8	% <i>temps lié à lá seconde</i> (fechando a perna esquerda à frente)	correta transferência do peso; - Dinâmica ligada.  <b>Erros comuns:</b> - Passagem errada do peso de 2 apoios para 1 e de 1 para 2; - Demi-plié com um calcanhar fora do chão; - Falta de coordenação de braços e pernas; - Fazer paragens; - Perda da rotação externa das ancas.
1-8		
1-16	% <i>temps lié devant e à lá seconde</i> com a perna esquerda (termina em 3ª posição com a perna esquerda atrás)	
1-4	Degagé derrière com a perna esquerda e braços vão para 1ª posição	
5-8	Braços vão para 1º arabesque (direito à frente)	

Música: “La Bayadere” (L. Minkus)

Música	Exercício: <i>Demi-pliés e Rises</i>	
6/8	Descrição	Instrução
1-2	Braços sobem de <i>Bras bas</i> para 1ª Posição	
3-4	Mão na anca	
1-4	<i>Demi-plié</i> em 1ª Posição com braços sobe para 1º Posição	
5-8	<i>Demi-plié</i> com braços abre para 2ª Posição	
1-2	<i>Rise</i>	
3-4	Desce de <i>Rise</i> mantém braços 2ª Posição	
5-6	<i>Degagé</i> para 2ª Posição	
7-8	Transfere para 2ª Posição e Fecha braços para <i>bras bas</i>	
1-16	% tudo em 2ª posição e fecha em 3ª Posição, <i>degagé</i> para 3ª posição <i>derrière</i>	
1-16	% tudo em 3ª posição <i>derrière</i> ficando no <i>balance</i> em 3ª posição	

Música: “Sylvia” (Léo Delibes)

Música	Exercício: <i>Battement Tendu</i>	
4/4	Descrição	Instrução
1-2 3-4	Sobre braços de <i>Bras Bas</i> para 1ª Posição Mão na anca	<i>Braços</i>
1-16 1-12 13-16 1-16 1-12 13-16	3ª Posição 4 B. <i>Tendu devant</i> 3 B. <i>Tendu devant à la seconde</i> fechando a trás, frente, trás <i>Port de Bras</i> de 1ª posição para <i>demi-seconde</i> 3ª Posição 4 B. <i>Tendu derrière</i> 3 B. <i>Tendu devant à la seconde</i> fechando a trás, frente, trás <i>Port de Bras</i> de 1ª posição para <i>demi-seconde</i>	

*Adage*

Música: “Coppélia” (Léo Delibes)

Música	Exercício: <i>Relevé lent en croix</i>	
6/8	Descrição	Instrução
1-2 3-4	Sobre braços de <i>Bras Bas</i> para 1ª Posição Abre braços para 2ª posição	
1-4 5-8 1-4 5-7 e 8	3ª Posição B. <i>Relevé lente devant</i> % <i>à la seconde</i> % <i>derrière</i> B. <i>Relevé lent à la seconde</i> , ficando em <i>pointe tendu</i> Junta em 3ª posição <i>derrière</i> e Desce. Braços B.B % tudo com a outra perna	- Movimento em que a perna de trabalho é elevada após passar por <i>battement tendu</i> e continuando a subir, voltando pelo caminho inverso após atingir o seu ponto máximo; - Dinâmica ligada e contínua; - A perna de trabalho sobe e desce de forma controlada.  <b>Erros comuns:</b> - Dinâmica errada; - Falta de manutenção da postura; - Transferir de forma errada o peso do corpo.

*Allegro*

Música: “Coppélia” (Léo Delibes)

Música	Exercício: <i>Petit Sautés</i> em 1ª Posição e 2ª Posição	
2/4	Descrição	Instrução
1-2	Sobre braços de <i>Bra Bás</i> para 1ª Posição	
3-4	Mão na anca	
1-2	Demi- plié em 1ª posição	<p>- Este é um salto de 2 pés para 2 pés, inclui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pequeno (<i>petit sauté</i>),</li> <li>- médio (<i>sauté</i>)</li> <li>- grande (<i>grand sauté</i>) em 1ª, 2ª ou 4ª;</li> <li>- A começar em <i>demi-plié</i> com maior ou menor flexão da perna, conforme a elevação do salto pretendida,</li> <li>- As pernas esticam no ar e terminam novamente em <i>demi-plié</i>;</li> <li>- O acento pode ser em baixo ou em cima conforme a música utilizada.</li> </ul> <p><b>Erros comuns:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Não uso da articulação do pé na saída e na aterragem do salto;</li> <li>- Perda da postura do tronco;</li> <li>- Falta de controlo dos braços;</li> <li>- Não uso da extensão máxima das pernas;</li> <li>- Não uso do plié.</li> </ul>
3-4	Rise	
5-6	Demi- plié em 1ª posição	
7-8	Rise	
1-8	% tudo	
1-4	Demi-plié 1ª posição	
5-6	Sautés em 1ª posição	
7-8	Demi-plié 1ª posição	
1-8	% petit sauté em 1ª posição	
1-32	% 4 petit sautés em 1ª posição	
	% em 2ª Posição.	



Música	Exercício: <i>Petit jetés</i>	
6/8	Descrição	Instrução
1-2	Sobre braços de <i>Bra Bás</i> para 1ª Posição	
3-4	Mão na anca	
1-16	8 <i>Coupé derrière</i> alternados	<p>- Este pequeno salto, de 1 pé para o outro, executa-se em <i>cou-de-pied</i> ou em <i>attitude 45°</i>;</p> <p>- Podem ser executados <i>devant</i> ou <i>derrière</i> e <i>en tournant</i>.</p> <p><b>Erros comuns:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocação lateral;</li> <li>- Perna de trabalho em posição incorrecta;</li> <li>- Falta de elevação;</li> <li>- Falta de controlo do tronco.</li> </ul>
1-14	14 <i>Petit jetés derrière</i>	
15-16	1 <i>Petit assemblé</i> para 1ª posição	

Música: Música: “Coppélia” (Léo Delibes)

Música	Exercício: <i>Glissade Devant e Derrière</i>	
6/8	Descrição	Instrução
1-2	Sobre braços de <i>Bra Bás</i> para 1ª	
3-4	Posição Mão na cintura	
1-2	<i>Demi-plié</i>	<p>- De um <i>demi-plié</i> uma perna abre em <i>tendu</i> ao lado, à frente ou atrás as duas pernas esticam no ar até <i>tendu en fondu</i> na outra perna e fechando novamente em <i>demi-plié</i> (1ª ou 5ª);</p> <p>- Acento no fecho;</p> <p>- Dinâmica do movimento depende do andamento musical;</p> <p>- Existem vários tipos de <i>glissades</i>: <i>devant, derrière, dessous, dessus, en</i></p>
3-4	<i>Dégagé à lá second</i> (com perna direita)	
5-6		
7-8	Transfere peso para a perna direita <i>Dégagé</i> para fechar à frente com a	

1-24	perna esquerda	<i>avant e en arrière.</i>  <b>Erros comuns:</b> - Demasiada elevação; - Falta de uso do chão; - Falta do <i>plié</i> em especial ao fechar.
1-32	% tudo 3 vezes e no ultimo a perna esquerda fecha atrás % com a outra perna	
1-64	% tudo realizando o <i>glissade devant</i>	

Música:

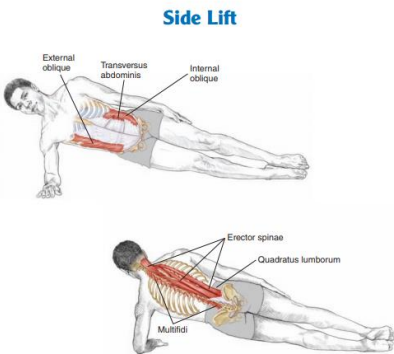

Música	Exercício: Gallops e Skips	
6/8	Descrição	Observações
	<i>Em diagonal</i> <i>Mão na cintura</i> <i>Degagé pointe</i>	
1-8	8 Gallops com a perna direita	- Suspensão e a ação de juntar
1-8	8 Skips com perna Direita % com a outra perna	

## Secção III: Treino




**Organização da turma:** A posição de cada aluna está definida

Exercício 1	Contexto de aula (com e sem bandas elásticas / bola suíça)
<p><b>Descrição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sentadas com os joelhos fletidos e as pernas afastadas e alinhadas com os ilíacos.</li><li>- Desce o tronco executando uma ligeira retroversão da bacia e fica a 45° do solo desce até ao solo</li><li>-Regressar com o tronco até à posição inicial</li></ul> <p><b>Banda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A banda colocada nos pés, desce o tronco executando uma ligeira retroversão da bacia e fica a 45° do solo, desce até chão, puxando a banda para si.</li><li>-Regressar com o tronco até à posição inicial.</li></ul> <p><b>Bola Suíça:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Sentadas, com pés afastados à largura dos ilíacos e braços alinhados pelos ombros.</li><li>- Pressionando com a coluna lombar na bola, vai- se deslocando para à frente até a bola chegar à cervical e fica.</li><li>- Regressa com o movimento inverso até à posição inicial.</li></ul> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Nº de séries:</u> 2</li><li>- Tempo da música: 1:00 min</li><li>- Intervalo (repouso entre séries): 1 minuto</li><li>- Respiração: Expiração na fase de aproximação da perna e inspiração quando troca de perna.</li></ul> <p><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li><li>- Com bola: <i>Core</i> e músculos anteriores e posteriores da coxa</li></ul>	<p><b>Trunk Curl Isometrics</b></p>    

Exercício 2	Contexto de Aula (com bandas elásticas e bola suíça)
<p><b>Descrição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deitado decúbito dorsal</li> </ul> <p><b>Banda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A banda colocada no pé puxa e aproxima a perna em extensão; a outra perna está também em extensão</li> </ul> <p><b>Bola Suíça:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com os 2 pés na bola, em posição de ponte, aproximam a perna ao tronco com a ajuda dos braços.</li> </ul> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nº de séries:</u> 2</li> <li>- Tempo da música: 1:00 min</li> <li>- Intervalo (repouso entre séries): 1 minuto</li> <li>- Respiração: Expiração na fase de aproximação da perna e inspiração quando troca de perna.</li> </ul> <p><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <p>Na bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Musculatura anterior e posterior da perna</li> </ul> <p>Com a banda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Musculatura dorsal (trapézios, romboides)</li> <li>- Musculatura anterior e posterior da perna</li> </ul>	

Exercício 3	Contexto de Aula (com e sem bandas elásticas e bola suíça)
<p><b>Descrição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De lado, com braços fletidos, apoiado no cotovelo com braço e mão direcionados para a frente</li> <li>- Manter o alinhamento da cabeça</li> <li>- Joelhos ligeiramente fletidos, realiza o movimento de abdução e adução da perna que fica em cima.</li> </ul> <p><b>Banda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A banda fica a unir as pernas pelos tornozelos</li> </ul> <p><b>Bola Suíça:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De lado na bola, braços abertos na altura dos ombros, joelhos semi- fletidos permitindo apenas o apoio do tronco na bola</li> </ul> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nº de séries:</u> 2</li> <li>- Tempo da música: 2:00 min</li> <li>- Intervalo (repouso entre séries): 1 minuto</li> <li>- Respiração: Expiração na fase de abdução da perna e inspiração na adução.</li> </ul> <p><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <p>Na bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Abdutores e adutores dos membros inferiores</li> <li>- Músculos do ombro</li> </ul> <p>Com a banda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Abdutores e adutores dos membros inferiores</li> <li>- Músculos do ombro</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Side Lift</b></p>  

Exercício 4	Contexto de Aula (com bandas elásticas)
<p style="text-align: center;"><b>Descrição:</b></p> <p><b>Banda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentada com a banda presa nos pés</li> <li>- Puxa a banda (cruzada) com a flexão dos cotovelos para trás, mantendo os ombros em baixo.</li> <li>- Mobilidade da articulação tibiotársica</li> </ul> <p><b>Bola Suíça:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deitadas com os braços abertos e palmas das mãos voltadas para baixo.</li> <li>- Tronco subido em posição de “ponte”.</li> <li>- Com as pernas em paralelo e em 2ª posição executam a mobilidade das articulações dos pés.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nº de séries: 2</li> <li>- Tempo da música: 1:03</li> <li>- Intervalo (repouso entre séries): 1 minuto</li> <li>- Respiração: Expiração e inspiração na “natural” durante todo o exercício</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <p>Na bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Abdutores e adutores dos membros inferiores</li> <li>- Rotadores externos da articulação coxofemoral quando executado em 2ª posição</li> <li>- Músculos dos membros inferiores (coxa-perna-pé)</li> </ul> <p>Com a banda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Musculatura dorsal (romboides, trapézio e elevador da omoplata, etc.)</li> <li>- Musculatura dos pés</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Rowing</b></p>   

Exercício 5	Contexto de Aula (com banda elástica e bola suíça)
<p><b>Descrição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentada com abertura máxima em 2ª posição</li> <li>- Coloca as mãos na banda e alonga ao máximo o tronco à frente</li> <li>- Pousa o tronco no chão, sobe as pernas a 90°, mantendo em 2ª posição</li> <li>- Nessa posição realiza abdução máxima das pernas</li> <li>- Braços à largura dos ombros</li> </ul> <p><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nº de séries:</u> 2 séries</li> <li>- <u>Tempo música:</u> 0:59 min</li> <li>- <u>Intervalo</u> (repouso entre séries): 1 min.</li> <li>- <u>Respiração:</u> Expiração e inspiração na “natural” durante todo o exercício, sendo que nas insistência fazer uma “acentuação” na expiração.</li> </ul> <p><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Abdutores dos membros inferiores</li> </ul>	<p><b>Alongamento em 2ª Posição</b></p>   

Exercício 6	Contexto de Aula (com e sem bola suíça)
<p style="text-align: center;"><b>Descrição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Braços e pernas afastados à largura dos ombros</li> <li>- Tronco e cabeça alinhados</li> <li>- Prancha com braços em extensão</li> <li>- Prancha com braços em flexão</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Metodologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Nº de séries:</u> 2 séries</li> <li>- <u>Tempo música:</u> 1:11</li> <li>- <u>Intervalo</u> (repouso entre séries): 1 min.</li> <li>- <u>Respiração:</u> Expiração na flexão e inspiração na extensão</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Principais Músculos Implicados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Músculos do <i>Core</i> (Transverso, reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna), Musculatura pélvica</li> <li>- Trapézio,</li> <li>- Peitorais</li> <li>- Tricípites</li> <li>- Glúteos</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Prancha</p> <p style="text-align: center;"><b>Plank</b></p>   

## CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Investigação no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança  
Instituto Politécnico de Lisboa  
2017/2018

---

O atual trabalho de Estágio, realizado por Susana Miguel Lopes Gomes Silva, orientado pela Professora Doutora Vera Amorim, intitulado “Análise da execução do *Relevé Lent* e o treino com recurso à bola suíça e banda elástica na Técnica de Dança Clássica, no 1º ano do ensino especializado de dança, no Conservatório de Música da Jobra insere-se no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, e tem como objetivo principal é a melhoria da qualidade de movimento através da aplicação de um programa de treino como complementa à aula de técnica de dança clássica.

Venho solicitar a autorização do Encarregado de Educação e do seu educando na participação do seu educando neste estudo através de recolha de dados antropométricos (peso e altura), recolha de imagens através de vídeo e fotografia, o que não lhe trará nenhum risco ou custo.

As informações recolhidas através deste estudo, realizado em contexto de sala de aula, estão apenas destinadas à elaboração da tese de mestrado do Curso de Mestrado em Ensino de Dança garantindo, o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos do aluno.

**É por isso fundamental a autorização do Encarregado de Educação que desde já agradecemos.**

-----  
Eu \_\_\_\_\_ Encarregado de Educação  
do aluno/a do CMJ declaramos que autorizamos a consulta e análise **anónima** dos dados que disponibilizei.

Data e Local: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Grelha de Observação de aulas Estruturadas				
Data: ___/___/___ 1º Ano e Turma: DA Disciplina: Técnica de Dança Clássica				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne aos exercícios propostos				
Evidência autonomia, responsabilidade				
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles				
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
<b>Técnicas:</b> - Postura - Musicalidade - Vocabulário (código motor adjacente)				
<b>Motivacionais:</b> - Colocar questões pertinentes à aula - Revelam atenção/concentração na aula e nos exercícios propostos - Nos tempos de espera revelam autonomia para aprendizagem				
<b>Capacidades motoras:</b> - Realiza as tarefas com consciência da técnica pretendida - Realizam os exercícios na procura da superação das suas capacidades				

Qualidade no processo de ensino				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
<b>Fornece instruções claras, nomeadamente:</b>				
<b>Interação professor/aluno ( técnica, social, disciplinares)</b>				
<b>Diferenciação pedagógica, nomeadamente:</b> - Interromper o exercício sempre que necessário. Repetir novamente de forma correta, quer isso seja relativo à compreensão do exercício, à música ou à técnica. - Construir o programa de trabalho em função dos alunos mais dotados, não descurando aqueles que porventura demonstrem maiores dificuldades				
<b>Correção científica e pedagógica ajudando os alunos como melhorar e progredir</b>				
<b>Gestão do tempo e recursos</b>				
<b>Partilha os objectivos de aprendizagem com os alunos</b>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				
Observações				
Assinaturas				
:				
_____		_____		
Rubrica do Professor Cooperante:		Rubrica Estagiário		

Grelha de Observação de aulas Partilhadas				
Data: ___/___/___ 1º Ano e Turma: DA Disciplina: Técnica de Dança Clássica				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne aos exercícios propostos				
Evidência autonomia, responsabilidade				
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles				
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
<b>Técnicas:</b> - Postura - Musicalidade - Vocabulário (código motor adjacente)				
<b>Motivacionais:</b> - Colocar questões pertinentes à aula - Revelam atenção/concentração na aula e nos exercícios propostos - Nos tempos de espera revelam autonomia para aprendizagem				
<b>Capacidades motoras:</b>				

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza as tarefas com consciência da técnica pretendida</li> <li>- Realizam os exercícios na procura da superação das suas capacidades</li> </ul>				
<b>Qualidade no processo de ensino</b>				
<b>Evidências</b>	Nível			
	MB	B	S	I
<b>Fornece instruções claras, nomeadamente:</b>				
<b>Interação professor/aluno ( técnica, social, disciplinares)</b>				
<b>Diferenciação pedagógica, nomeadamente:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interromper o exercício sempre que necessário. Repetir novamente de forma correta, quer isso seja relativo à compreensão do exercício, à música ou à técnica.</li> <li>- Construir o programa de trabalho em função dos alunos mais dotados, não descurando aqueles que porventura demonstrem maiores dificuldades</li> </ul>				
<b>Correção científica e pedagógica ajudando os alunos como melhorar e progredir</b>				
<b>Gestão do tempo e recursos</b>				
<b>Partilha os objectivos de aprendizagem com os alunos</b>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				
<b>Observações</b>				
Assinaturas				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end; padding: 10px 0;"> <div style="width: 45%; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 45%; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end; padding: 10px 0;"> <div style="width: 45%; text-align: left;">Rubrica do Professor Cooperante:</div> <div style="width: 45%; text-align: right;">Rubrica Estagiário</div> </div>				

Grelha de Observação de aulas Estruturadas				
Data: ___/___/___ 1º Ano e Turma: DA Disciplina: Técnica de Dança Clássica				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne aos exercícios propostos				
Evidência autonomia, responsabilidade				
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles				
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
<b>Técnicas:</b> - Postura - Musicalidade - Vocabulário (código motor adjacente)				
<b>Motivacionais:</b> - Colocar questões pertinentes à aula				

- Revelam atenção/concentração na aula e nos exercícios propostos -Nos tempos de espera revelam autonomia para aprendizagem				
<b>Capacidades motoras:</b> - Realiza as tarefas com consciência da técnica pretendida - Realizam os exercícios na procura da superação das suas capacidades				
<b>Qualidade no processo de ensino</b>				
<b>Evidências</b>	Nível			
	MB	B	S	I
<b>Fornece instruções claras, nomeadamente:</b>				
<b>Interação professor/aluno ( técnica, social, disciplinares)</b>				
<b>Diferenciação pedagógica, nomeadamente:</b> - Interromper o exercício sempre que necessário. Repetir novamente de forma correta, quer isso seja relativo à compreensão do exercício, à música ou à técnica. - Construir o programa de trabalho em função dos alunos mais dotados, não descurando aqueles que porventura demonstrem maiores dificuldades				
<b>Correção científica e pedagógica ajudando os alunos como melhorar e progredir</b>				
<b>Gestão do tempo e recursos</b>				
<b>Partilha os objectivos de aprendizagem com os alunos</b>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				
<b>Observações</b>				

<b>Assinaturas</b>	
:	
_____	_____
Rubrica do Professor Cooperante:	Rubrica Estagiário



## Questionário inicial

1. Idade: \_\_\_\_\_

2. Tempo de prática de Técnica de Dança Clássica:

- Menos de 6 meses
- Entre 6 meses- 1 ano
- Entre 1- 2 anos
- Entre 3- 4 anos
- Mais de 5 anos

3. Há quanto frequenta o ensino especializado de dança?

- Primeiro ano
- Há mais de 1 ano

4. Quanto é que acredita que tem capacidade para a Técnica de Dança Clássica?

- Nenhuma
- Pouca
- Alguma
- Muita

5. Qual o nível de motivação para as aulas Técnica de Dança Clássica?

- Nenhuma
- Pouca
- Alguma
- Muita

**6. Qual o nível de motivação para as aulas de PBT como complemento às aulas Técnica de Dança Clássica na melhoria da execução do vocabulário/movimentos?**

Nenhuma

Pouca

Alguma

Muita

**7. Achas que a utilização deste programa de treino vai contribuir para a evolução técnica, física (capacidades físicas) e motivacional em Técnica de Dança Clássica?**

Não

Sim

Talvez



<b>Análise do Processo de Estágio (SWOT)</b>				
<b>Componente Profissionalizante</b>				
<b>Fases do Processo</b>				
<b>Observação das aulas Estruturadas</b>	<b>Pontos</b>			
	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>A</b>
<b>Observação das aulas Partilhadas</b>	<b>Pontos</b>			
	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>A</b>
<b>Lecionação Autónoma</b>	<b>Pontos</b>			
	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>A</b>
<b>Observação e Supervisão das Aulas Orientadora</b>				
<b>Observação das Aulas prof. Cooperante</b>				

<b>Análise do Processo de Estágio (SWOT)</b>				
<b>Componente de Investigação</b>				
<b>Fases do Prcesso</b>				
<b>Enquadramento Teórico</b>	<b>Pontos</b>			
	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>A</b>
<b>Metodologia</b>	<b>Pontos</b>			
	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>A</b>
<b>Balanço dos resultados</b>	<b>Pontos</b>			
	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>O</b>	<b>A</b>



**Professor Cooperante:** Renato Gomes

**Professora Estagiária:** Susana Miguel Silva

**3º Período**

**2017/2018**



**CADERNO DIÁRIO DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA**

**TURMA: 1º DA**



*Para ti...futura bailarina*

*“Dançar é como crescer  
Um processo lento, cheio de surpresas e lutas.  
A realização de feitos que parecem  
impossíveis de se concretizar.  
Movimentos que exigem muito mais que  
horas de treino.  
Que só a ousadia tem a capacidade de explicar.  
Uma constante aprendizagem  
para o qual nem sempre, achamos necessário nos preparar.  
É preciso ter talento.  
Saber misturar, em doses certas,  
força e sensibilidade.  
Conhecer limites e capacidades.  
Sem temer fracassos.  
Amar. Amar-se.  
Sem medos.  
Corpo e mente em perfeita harmonia  
Essa integração é o segredo da eterna liberdade,  
que nos permite alcançar vôos muito, mas muito maiores.*

*Isto é Dançar!!!”*

Autor desconhecido s/d

## **1. OBJETIVOS E UTILIZAÇÃO DO CADERNO DIÁRIO**

Este caderno surge como ferramenta de apoio no estudo da técnica de Dança Clássica. Com ele pressupõe-se que consigas estudar, reter e incentivar o estudo da técnica basilar da Dança. Assim, deves trazer todas as aulas e com ele registar notas importantes para poderes melhorar o teu conhecimento físico e cognitivo da disciplina.

## **2. SUMÁRIO:**

- Regras de uma aula de Técnica de Dança Clássica
- Material Necessário a uma aula de Técnica de Dança Clássica
- A aula de Técnica de Dança Clássica
- Vocabulário a saber até ao final do 3º Período
- O Treino de Condição Física na aula de Técnica de Dança Clássica
- A minha reflexão da aula

### 3.1. REGRAS DE UMA AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

Se pensares bem, as regras nem são tão específicas assim. Na sua maioria, são atitudes de bom senso, boa conduta, educação. Apesar da dança parecer um tanto divertida, é necessário disciplina e muito, muito para trabalhar para superar o desafio de Dançar bem, com técnica e expressão. Por isso, é muito importante para a tua formação pessoal e artística saberes os seus códigos de conduta a cumprir em todas as aulas. Que são:

**PONTUALIDADE**: Regra imprescindível para qualquer compromisso. Excepcionalmente, se o atraso acontecer, pede licença, permissão para entrar na sala. Deves fazê-lo de forma discreta e sem interromper o andamento da atividade em curso.

**TELEMOVEL**: Esquece que ele existe e por isso deves desligá-lo.

**CHICLETES ou PASTILHAS ELÁSTICAS**: Não há nada mais inadequado e do que chicletes numa aula de **ballet**. Aliás, fica aqui a pergunta; chiclete combina com alguma atividade?

**UNIFORME**: O uso é obrigatório. A apresentação estética numa aula de ballet é de extrema importância, não somente pela questão estética, como também por questões disciplinares e para melhor correção dos movimentos.

**ACESSÓRIOS**: São dispensados acessórios adicionais, no entanto, por questões térmicas, é permitido o uso (na fase inicial da aula) de meias de lã, camisolas ou casacos. Colares, pulseiras, anéis e brincos, não combinam com atividade física; além disso, podem causar acidentes.

**CABELOS**: No ballet clássico é fundamental o uso cabelo amarrados. Usualmente as mulheres fazem o puxo. Aliás, este é o penteado tradicional da bailarina. Não é aceitável que os cabelos interfiram na visão e, por consequência, na qualidade dos movimentos. Isto sem falar nos giros que exigem velocidade extrema no movimento da cabeça.

**TRANSPIRAÇÃO**: É natural e importante transpirar durante a aula, por isto, aconselha-se a teres sempre uma pequena toalha na mochila, toalhetes e, por ventura, desodorizante.

**SILÊNCIO**: O movimento é inimigo da palavra. O professor é a única pessoa que fala na aula. Deves manter o respeito, permanecendo em silêncio, só assim consegues entender as

suas orientações. Não debes dar sugestões ou fazer comentários ou propostas que não tem a ver com a aula. Esta atitude será totalmente inadequada, permitirá perder o ritmo e desmobilizar a atenção do resto da turma.

**AMIGOS:** Apesar de ser um local agradável e ótimo para rever e fazer novos amigos, a aula de ballet não deve ser considerada entretenimento e diversão. Conversa fora da aula! Aproveita cada aula como uma grande oportunidade de aprender, crescer, e te concentrares e assim beneficiar de tudo o que a dança te pode proporcionar.

**SER BAILARINA:** A sala de aula é um local onde todos estão em iguais condições. É um espaço democrático de prática e estudo, igual para todos. Os teus colegas não são a tua plateia! Não tentes dominar o ambiente. O centro das atenções é a turma e não aluno individual. Lembra-te que para se chegar a ser uma verdadeira BAILARINA é preciso saber se comportar, ser educada e elegante em qualquer lugar e trabalhar todos os dias.

**BARRA E CENTRO:** Escolhe com sentido de responsabilidade o teu lugar de trabalho. Não sejas espaçosa. Numa aula, cada um, não tem lugares pré-determinados, sendo assim, qualquer colega pode ocupá-los em qualquer momento. Usa o bom senso e observa.

**DIAGONAIS:** Deves saber colocar-te. Aguarda a tua vez e permite que os outros também aproveitem a oportunidade de fazer na sua vez. Segue o fluxo. Nunca interrompas a ação no meio ou passes na frente de uma colega. Nas diagonais, mesmo sem querer, podes causar um acidente.

**FIM DE AULA:** É comum um certo ritual ao finalizar uma aula de ballet. Normalmente estas são encerradas com a *REVERENCE* (sequência de movimentos em agradecimento) e na sequência, bater palmas junto dos demais colegas é sinal de gratidão por todo o processo. Se não houver- *reverence*, agradecer verbalmente ao professor que é sempre um gesto muito adequado e gentil.

**ÁGUA:** Não é adequado sair da sala durante a aula. Além de perder explicações, vais atrapalhar o normal funcionamento da aula. Por isso, para te manteres, leva sempre uma garrafa de água contigo.

**INICIANTES:** Como iniciante, não tenhas medo de tentar, de errar. O professor perceberá, mesmo errando, o teu empenho e desejo deve ser sempre o de progredir. É função

do professor corrigir e mostrar a forma correta de executar cada movimento. Segue em frente com empenho e dedicação, esforça-te sempre e a tua evolução acontecerá naturalmente.

**SER PRÓ-ATIVO:** Se o professor pedir para que demonstres um exercício, não tenhas receio, encara como mais uma oportunidade de estudo.

**DIVISÃO EM GRUPOS:** Quando houver divisão da turma em grupos, respeita os colegas enquanto executam os exercícios. Não converses, nem faças críticas mesmo que vejas defeitos nas execuções.

**FALTA À AULA:** Eventualmente poderá acontecer, mas lembra-te, ninguém é responsável por isto. Se perdeste conteúdo, debes esforçar-te para compensar a perda. Deves, fora da aula, procurar os colegas e questionar e inteirar do que foi tratado na aula. Não prejudiques o andamento do coletivo por falta de responsabilidade e empenho.

### 3.2. MATERIAL NECESSÁRIO A UMA AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA (ROUPA E PENTEADO)

Segue a lista do material a ter na mochila:

- Fato: é importante o uso, pois assim os professores podem mais facilmente corrigir os erros de postura, uma roupa folgada não oferece essa vantagem.

- Meia calça: com ela fica fácil a visualização das pernas para qualquer eventual correção.

- Sapatilhas de meia ponta- imprescindível em todos os movimentos da aula

- Escova para o cabelo, pente, ganchos, elásticos, rede e gel - são os acessórios essenciais para fazer um puxo bem preso, que ajuda muito na hora de aula, pois assim podes melhorar a tua postura, o eixo nas piruetas e nos movimentos de trabalho com cabeça, uma vez que o cabelo não cai no rosto e não atrapalha.

Como fazer um puxo de ballet:



**Nota:** A rede deve ser sempre da cor do teu cabelo, de forma a que o penteado fique mais uniforme. Podes usar ganchos com pedras, pequenas flores, ou outro tipo de adorno para que te sintas mais bonita e tenhas orgulho no teu puxo

### **3.3. A AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA DIVIDE-SE:**

#### **1. AQUECIMENTO**

O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para que ele possa executar bem os movimentos e não correr os riscos de distensão muscular, lesões, etc. Sabe-se também que, quando o aluno está devidamente aquecido, sua flexibilidade e seu equilíbrio aumentam.



Existem imensas sugestões na internet com exercícios simples e seguros que podes procurar para fazeres antes da aula propriamente dita. Investiga e seleciona e junto dos teus professores certifica-te que são os melhores e os mais seguros para ti.

#### **2. EXERCÍCIOS NA BARRA**

Uma aula de Ballet inicia-se sempre na barra, pois este é um trabalho de preparação do corpo para os exercícios no Centro. Primeiro são realizados movimentos lentos para aquecer músculos e articulações, depois os mais rápidos para coordenação e agilidade. É um trabalho de postura para colocação do corpo, definindo equilíbrio e sustentação, desenvolvendo também alongamento, flexibilidade, força e resistência muscular.

Portanto, realizar bem os exercícios na barra, com postura e consciência, permitirá que a aula flua melhor. Não uses a barra como suporte para os braços, não apoies os cotovelos sobre a barra e, segure-a suavemente, sem “agarrá-la”, assim o domínio sobre o teu corpo será melhor.

#### **3. EXERCÍCIOS NO CENTRO**

Os exercícios no centro exigem muito mais domínio sobre o corpo, assim como força, coordenação e agilidade, pois sem o apoio das barras, a postura e equilíbrio deverão ser mais precisos. No centro também são realizados primeiramente os movimentos para controle do corpo, sem apoios, depois os mais rápidos, até chegarem aos saltos. Por isso, os exercícios da Barra são tão importantes, pois proporcionará rapidez, clareza, consistência e nos movimentos que serão executados no Centro.

#### **4. “REVERENCE”**

A reverence dos bailarinos é feita no final da sua dança, já que expressa agradecimento ao público que a assistiu e aplaudiu. Esta é também realizada no final da aula,

### 3.4 VOCABULÁRIO A SABER E FAZER NO FINAL DO 3º PERÍODO

SECÇÃO	ESTRUTURA DOS CONTEÚDOS	Música/Bailado
<b>I. Barra</b>	<p><i>Demi-pliés e Rises</i> – em 1ª, 2ª e 3ª posição</p> <p><i>Battement tendu</i> – de 3ª posição, en croix combinado com <i>assemblé Soutenu</i></p> <p><i>Rond de jambe</i> à terre en dehors e en dedans em 4 tempos</p> <p><i>Battements Frappé</i></p> <p>Retirés devant e Dérrière</p> <p>Relevé lent n croix</p> <p>Grand battements - de 3ª posição, en croix, em 2 tempos</p> <p>Échappé Relevé de Frente para a barra</p>	<p>“La Bayadere” (L. Minkus)</p> <p>“Sylvia” (Léo Delibes)</p> <p>“Don Quixote” (L. Minkus)</p> <p>“Don Quixote” (L. Minkus)</p> <p>“Carmen” (G. Bizet)</p> <p>“Coppélia” (Léo Delibes)</p> <p>“Paquita” (L. Minkus)</p> <p>“Swan Lake” ( Tchaikovesky)</p>
<b>II. Centro</b>	<p>Port de Bras (1º e 3º de Cecchetti)</p> <p>Demi-pliés e Rises – em 1ª, 2ª e 3ª posição</p> <p>Battement tendu, de 3ª posição, en croix</p> <p>Temps Lié en avant e à la seconde e P.B 1º arabesque</p> <p>Relevé lent en croix</p>	<p>“Coppélia” (Léo Delibes)</p> <p>“La Bayadere” (L. Minkus)</p> <p>“Romeo and Juliet” (Prokofieve)</p> <p>“Swan Lake” ( Tchaikovesky)</p> <p>“Coppélia” (Léo Delibes)</p>
<b>III. Allegro</b>	<p>Petit sautés – em 1ª e 2ª posição</p> <p>Soubresauts</p> <p>Changements</p> <p>Echappés sautés de 3º Posição para 2ª posição</p> <p>Glissades devant e derrière</p> <p>Galops en avant</p> <p>Petit jetés devant e derrière</p>	<p>“The Nutcracher” (Tchaikovesky)</p> <p>“Swan Lake” ( Tchaikovesky)</p> <p>“Paquita” (L. Minkus)</p> <p>“Romeo and Juliet” (Prokofieve)</p> <p>“Swan Lake” ( Tchaikovesky)</p> <p>“The Sleeping Beauty” (Tchaikovesky)</p>
<b>IV. Reverence</b>	Vénia	“ The Sleeping Beauty” ( Tchaikovesky)



**ESCREVE OS EXERCÍCIOS /VOCABULÁRIO DA AULA: BARRA**



**ESCREVE OS EXERCÍCIOS /VOCABULÁRIO DA AULA: CENTRO**



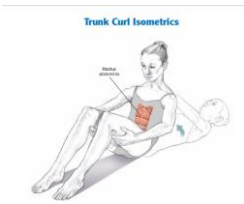



**ESCREVE OS EXERCÍCIOS /VOCABULÁRIO DA AULA: BARRA**



**MUSICAS DA AULA REPERTÓRIO DOS PRINCIPIAS BAILADOS**

### 3.5. O TREINO DE CONDIÇÃO FÍSICA NA AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

Para conseguires realizar com qualidade o vocabulário específico da Técnica de Dança Clássica é muito importante estares em forma. Isto significa que deves exercitar as tuas capacidades físicas ao máximo. Na disciplina de Expressão Físico-motor realizas um conjunto de exercícios, com o uso da bola Suíça. De seguida, segue uma proposta de exercícios para realizares. Com este registo podes exercitar com mais eficácia na aula e em casa, podendo assim melhorar as tuas capacidades e a tua técnica.

Ex. n°	Nome e Descrição do Exercício	Notas
1	Trunk Curl 	
2	Side Lift 	
4	Rowing 	
5	Plank 	

## A MINHA REFLEXÃO DA AULA

Data: \_\_\_\_\_ Aula n.º: \_\_\_\_\_

Aluno: \_\_\_\_\_

PONTOS A REFLETIR	AUTO AVALIAÇÃO	
	Sim	Não
Entendi os exercícios *		
Executei os exercícios propostos com empenho e motivação		
Apliquei as correções e indicações dadas pelo professor		
Estou mais concentrada		
Sinto que estou a melhorar fisicamente		
Sinto que estou a melhorar tecnicamente		
Sinto que estou a melhorar artisticamente		

\*Se respondeste **Não** indica quais os exercícios: \_\_\_\_\_

## **Anexos**





## Programa JOBRA

### PLANIFICAÇÃO PERIÓDICA DA DISCIPLINA

Curso Básico de Dança  
Conservatório de Música da Jobra  
1º Grau

**Disciplina: Técnica de Dança Clássica**

**Duração: 1º Período**

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura e alinhamento corporal</li> <li>- Dominar a terminologia</li> <li>- Capacidades Físicas</li> <li>- Perceção temporal e espacial</li> <li>- Utilização da dinâmica correta</li> <li>- Capacidade de memorização</li> <li>- Capacidades interpretativas</li> </ul>	<p><b>1. Exercícios de Chão</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulação de pés</li> <li>- Rotação de pernas</li> <li>- Developpés devant</li> <li>- Grand battements devant</li> </ul> <p><b>2. Exercícios de Barra (de frente para a barra e de 1ª posição)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi-pliés a 4 tempos em 1ª e 2ª posição</li> <li>- Rises a 4 tempos em 1ª e 2ª pos.</li> <li>- Transfer of weight (Danish)</li> <li>- Battement tendu en croix a 4 tempos</li> <li>- Demi-rond de jambe à terre en dehors e en dedans 1ª metade</li> <li>- Retirés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprodução de sequências de movimento</li> <li>- Estimular no aluno o gosto pela prática de dança e pela criação artística</li> <li>- Planificar o trabalho, tendo em conta a lógica do ciclo de aprendizagem</li> <li>- Criar condições para que possam ser ativados mecanismos de recuperação e consolidação de competências em alunos que demonstrem dificuldades no acompanhamento das aulas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponibilidade física e artística</li> <li>- Postura ativa, autonomia e responsabilidade em sala de aula</li> <li>- Verificação da compreensão e memorização das sequências e exercícios coreográficos</li> <li>- Verificação da execução técnica e artística do movimento</li> <li>- Observação da capacidade de exploração e interpretação do movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estúdio de dança com caixa-de-ar, arejado e com aquecimento, equipado com espelhos e barras</li> <li>- Balneários</li> <li>- Material didático adicional: livros, CDs, DVDs especializados, lenços, instrumentos de ritmo, bolas, etc.</li> <li>- Equipamento audiovisual</li> <li>- Utilização de um teatro ou auditório nos ensaios para espetáculos e para apresentações</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relevé lent devant e à la seconde</li> <li>- Preparação para port de bras en avant</li> <li>- Perna na barra à la seconde</li> </ul> <p><b>2. Exercícios de Centro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Port de Bras: bras bas, demi-seconde, 1ª, 2ª e 5ª pos.</li> <li>- Battements tendu en croix a)</li> <li>- Relevé lent en croix</li> </ul> <p><b>4. Exercícios de deslocação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Walking and Clapping</li> <li>- Walking on demi-pointe</li> <li>- Running</li> <li>- March</li> <li>- Skipping</li> <li>- Pony Gallops</li> </ul> <p><b>5. Exercícios de Allegro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sautés em 1ª e 2ª pos.</li> <li>- Échappés sautés</li> <li>- Petit jetés derrière</li> <li>- Spring points</li> <li>- Galops para o lado</li> </ul> <p><b>6. Vénia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar a pesquisa bibliográfica, audiovisual e na internet, contribuindo para um conhecimento mais abrangente dos vários estilos e técnicas de dança;</li> <li>- Participar na organização e consecução dos projetos desenvolvidos pela escola;</li> <li>- Promover a interdisciplinaridade entre as várias áreas que a escola abrange, bem como com as disciplinas de formação geral, com a finalidade de integrar os diferentes saberes e competências adquiridas;</li> <li>- Participar em ações de formação contínua.</li> <li>- Visitas de estudo</li> </ul>		públicas
--	--	--	--	----------

**Curso Básico de Dança**  
**Conservatório de Música da Jobra**  
**1º Grau**

**Disciplina: Técnica de Dança Clássica**

**Duração: 2º Período**

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura e alinhamento corporal</li> <li>- Dominar a terminologia</li> <li>- Capacidades Físicas</li> <li>- Perceção temporal e espacial</li> <li>- Utilização da dinâmica correta</li> <li>- Capacidade de memorização</li> <li>- Capacidades interpretativas</li> </ul>	<p><b>1. Exercícios de Chão</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulação de pés</li> <li>- Rotação de pernas</li> <li>- Trabalho de costas e abdominal</li> </ul> <p><b>2. Exercícios de Barra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de cheval (warm-up)</li> <li>- Demi-pliés e Rises em 1ª, 2ª e 3ª pos.</li> <li>- Battements tendu en croix de 3ª pos.</li> <li>- Rond de jambe à terre a 8 tempos com perna de apoio em plié ou esticada</li> <li>- Battement frappé à la seconde</li> <li>- Retiré devant e derrière de 3ª pos.</li> <li>- Relevé Lent en croix</li> <li>- Developpé devant</li> <li>- Grand battement de 3ª pos. devant e derrière e à la seconde de 1ª posição</li> <li>- Port de bras en avant</li> <li>- Relevés de 3ª pos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprodução de sequências de movimento</li> <li>- Estimular no aluno o gosto pela prática de dança e pela criação artística</li> <li>- Planificar o trabalho, tendo em conta a lógica do ciclo de aprendizagem</li> <li>- Criar condições para que possam ser ativados mecanismos de recuperação e consolidação de competências em alunos que demonstrem dificuldades no acompanhamento das aulas</li> <li>- Incentivar a pesquisa bibliográfica, audiovisual e na internet, contribuindo para um conhecimento mais abrangente dos vários estilos e técnicas de dança</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponibilidade física e artística</li> <li>- Postura ativa, autonomia e responsabilidade em sala de aula</li> <li>- Verificação da compreensão e memorização das sequências e exercícios coreográficos</li> <li>- Verificação da execução técnica e artística do movimento</li> <li>- Observação da capacidade de exploração e interpretação do movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estúdio de dança com caixa-de-ar, arejado e com aquecimento, equipado com espelhos e barras</li> <li>- Balneários</li> <li>- Material didático adicional: livros, CDs, DVDs especializados, lenços, instrumentos de ritmo, bolas, etc.</li> <li>- Equipamento audiovisual</li> <li>- Utilização de um teatro ou auditório nos ensaios para espetáculos e para apresentações públicas</li> </ul>

	<p><b>3. Exercícios no Centro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º e 3º Port de Bras de Cecchetti</li> <li>- Port de Bras para arabesque</li> <li>- Demi-pliés em 1ª, 2ª e 3ª pos.</li> <li>- Battement tendu en croix de 3ª posição com transferência de peso em 2ª pos. e)</li> <li>- Temps lié a) en avant e à la seconde</li> <li>- Relevé lent en croix</li> </ul> <p><b>4. Exercícios de Allegro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glissade devant e derrière</li> <li>- Pas de bourrée devant e derrière</li> <li>- Sautés</li> <li>- Échappés sautés de 3ª para 2ª posição</li> <li>- Soubresauts</li> <li>- Petit jetés devant</li> <li>- Pas de chat</li> <li>- Gallops en avant</li> </ul> <p><b>6. Vénia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar na organização e consecução dos projetos desenvolvidos pela escola</li> <li>- Promover a interdisciplinaridade entre as várias áreas que a escola abrange, bem como com as disciplinas de formação geral, com a finalidade de integrar os diferentes saberes e competências adquiridas</li> <li>- Participar em ações de formação contínua</li> <li>- Visitas de estudo</li> </ul>		
--	--	--	--	--

**Curso Básico de Dança**  
**Conservatório de Música da Jobra**  
**1º Grau**

**Disciplina: Técnica de Dança Clássica**

**Duração: 3º Período**

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura e alinhamento corporal</li> <li>- Dominar a terminologia</li> <li>- Capacidades Físicas</li> <li>- Perceção temporal e espacial</li> <li>- Utilização da dinâmica correta</li> <li>- Capacidade de memorização</li> <li>- Capacidades interpretativas</li> </ul>	<p><b>1. Exercícios de Chão</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulação de pés</li> <li>- Rotação de pernas, en dehors e en dedans</li> </ul> <p><b>2. Exercícios de Barra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi-detournés para mudar de lado</li> <li>- Demi-pliés e Rises de lado para a barra</li> <li>- Battement tendu combinado com assemblé soutenu</li> <li>- Rond de jambe à terre en dehors e en dedans a 4 tempos</li> <li>- Battements frappé de frente para a barra</li> <li>- Retirés</li> <li>- Relevé lent en croix de lado para a barra</li> <li>- Developpés devant de lado para a barra</li> <li>- Grand battements de lado para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprodução de sequências de movimento</li> <li>- Estimular no aluno o gosto pela prática de dança e pela criação artística</li> <li>- Planificar o trabalho, tendo em conta a lógica do ciclo de aprendizagem</li> <li>- Criar condições para que possam ser ativados mecanismos de recuperação e consolidação de competências em alunos que demonstrem dificuldades no acompanhamento das aulas</li> <li>- Incentivar a pesquisa bibliográfica, audiovisual e na internet, contribuindo para um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponibilidade física e artística</li> <li>- Postura ativa, autonomia e responsabilidade em sala de aula</li> <li>- Verificação da compreensão e memorização das sequências e exercícios coreográficos</li> <li>- Verificação da execução técnica e artística do movimento</li> <li>- Observação da capacidade de exploração e interpretação do movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estúdio de dança com caixa-de-ar, arejado e com aquecimento, equipado com espelhos e barras</li> <li>- Balneários</li> <li>- Material didático adicional: livros, CDs, DVDs especializados, lenços, instrumentos de ritmo, bolas, etc.</li> <li>- Equipamento audiovisual</li> <li>- Utilização de um teatro ou auditório nos ensaios para espetáculos e para apresentações públicas</li> </ul>

	<p>a barra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échappé relevé de frente para a barra</li> </ul> <p><b>3. Exercícios no Centro (igual ao 2º período exceto quando indicado)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direções em 3ª posição</li> <li>- Demi-rond de jambe à terre a)</li> <li>- 1º arabesque</li> </ul> <p><b>4. Exercícios de Allegro (igual ao 2º período)</b></p> <p><b>5. Vénia</b></p>	<p>conhecimento mais abrangente dos vários estilos e técnicas de dança</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar na organização e consecução dos projetos desenvolvidos pela escola</li> <li>- Promover a interdisciplinaridade entre as várias áreas que a escola abrange, bem como com as disciplinas de formação geral, com a finalidade de integrar os diferentes saberes e competências adquiridas</li> <li>- Participar em ações de formação contínua</li> <li>- Visitas de estudo</li> </ul>		
--	---	---	--	--

Branca, 12 de setembro de 2017

Professor/es autor/es da planificação

\_\_\_\_\_

Validada pelo Coordenador Pedagógico

\_\_\_\_\_

## Plano Anual de Atividades da Jobra

3º Período										
Área	Curso	Data	Atividade	Local	Objetivos	Intervenientes			Recursos Material*	Categoria
Música Dança	CBM CBD	26, 27 e 30 de abril de 2018	Divulgação e promoção do ensino de música e dança nas Escolas do 1º Ciclo.	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Promoção do Ensino Básico de Música e de Dança	Todos.	<b>Coordenadores</b>	Docentes	a definir	-
Música Dança	CBD CBM	14 de abril de 2018	Vou Cont(arte)	CineTeatro Vouzela	Enriquecer a experiência artística dos alunos através das atuações e do contato com as diferentes áreas artísticas. Promoção cultural da sociedade envolvente.	Todos.	<b>Coordenadores</b>	Docentes Não Docentes	a definir	B
Música Dança	CBD CBM	26 de abril de 2018	Intercâmbio de Guitarra	Academia de Música de Cantanhede	Enriquecer a experiência artística dos alunos através das atuações e do contato com as diferentes áreas artísticas. Promoção cultural da sociedade envolvente.	Todos.	<b>Coordenadores</b>	Docentes Não Docentes	a definir	B
Dança	CBD	28 de abril de 2018	Apresentação de Dança	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Comemoração do dia Mundial da Dança	Alunos CID	<b>Coordenadores</b>	Docentes	a definir	B
Dança	CBD CBM	30 de abril de 2018	Dança que nos Une!	Cineteatro Caracas	Promoção da integração da comunidade escolar no Agrupamento do concelho vizinho. Participação em atividade de índole cultural no conselho idade escolar no Agrupamento do concelho vizinho.	Alunos CBD	<b>Coordenadores</b>	Docentes	a definir	B

Música Dança	CBD CBM	24 de maio de 2018	Café Concerto	Cineteatro Alba	Promoção da integração da comunidade escolar no conselho Participação em atividade de índole cultural no conselho.	Todos.	<b>Coordenadores</b>	Docentes	a definir	B
Música Dança	CBM CBD	04 e 05 de maio de 2018	Reuniões com Encarregados de Educação	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Esclarecimento e apresentação dos CBM e CBD	Todos.	<b>Coordenadores</b>	-	a definir	-
Música Dança	CBM CBD	07 a 12 de maio de 2018	Provas de Admissão	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Avaliação dos candidatos ao CBM e CBD.	-	<b>Coordenadores</b>	Docentes	a definir	-
Música Dança	CBM CBD	21 de maio a 01 de junho de 2018	Provas Trimestrais	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Avaliação das competências adquiridas dos alunos.	Todos.	<b>Docentes</b>	a definir	a definir	-
Música Dança	CBM CBD	14 a 29 de maio de 2018	Afixação Resultados	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Apresentação dos resultados das provas de admissão.	-	<b>Coordenadores</b>	Docentes	a definir	-
Música Dança	CBM CBD	1 de junho de 2018	Comemoração do Dia Mundial da Criança	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Promoção do Ensino Básico de Música e de Dança.	-	<b>Coordenadores</b>	Docentes	a definir	B
Música	CBM	28 de maio a 15 de junho de 2018	Audições de Instrumento.	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Apresentação do relatório estudado ao longo do período. Possibilitar a participação dos Encarregados de Educação.	CBM	<b>Docentes</b>	a definir	a definir	C
Música Dança	CBM	01, 04, 06 e 08 de junho de 2018	Audição de Classe de Conjunto	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Apresentação do relatório estudado ao longo do período. Possibilitar a participação dos Encarregados de Educação.	CBM	<b>Docentes</b>	a definir	a definir	B
Música Dança	CIM CID	23 e 30 de junho de 2018	Apresentação de final de ano.	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Apresentação do relatório estudado ao longo do período. Possibilitar a participação dos Encarregados de Educação.	Alunos de Iniciação.	<b>Docentes</b>	a definir	a definir	C
Dança	CBD	02 a 06 de julho de 2018	Workshop de Dança	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Promoção do Ensino Básico de Dança.		<b>Coordenadores</b>	Docentes	a definir	B
Música	CBM	19 de junho de 2018	Reuniões de Avaliação	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Aprovação dos níveis relativos ao 3º Período.	-	<b>Responsáveis de turma</b>	-	Sala	-

Dança	CBD	18 de junho de 2018	Reunião de Avaliação	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Aprovação dos níveis relativos ao 3º Período.	-	Responsáveis de turma	-	Sala	-
Música Dança	CBM CBD	24 a 29 de junho de 2018	Entrega de avaliações EE	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Comunicação com os Encarregados de Educação.	-	Responsáveis de turma	-	Salas	-
Música Dança	CIM CID	02 de julho de 2018	Reunião de Avaliação	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Aprovação dos níveis relativos ao 3º Período.	Alunos de Iniciação.	Responsáveis de turma	-	Sala	-
Música Dança	CIM CID	3 a 6 de julho de 2018	Entrega de avaliações EE	CMJ CMJ SVV CMJ VZL	Comunicação com os Encarregados de Educação.	Alunos de Iniciação.	Responsáveis de turma	-	Salas	-
Música Dança	Todos	Durante o período	Articulação com associações do Município de Vouzela	CMJ VZL	Divulgação e promoção do Ensino Artístico Especializado.	Alunos de Iniciação.	Coordenadores	Docentes	a definir	-

\* Consultar tarefa da atividade.

Branca, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
A Direção Pedagógica