



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:
Um Desafio a Aplicar com Alunos do 3º ano de Técnica de
Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de
Arouca**

Salomé Seabra Pereira Rodrigues Monteiro

Orientadora: Professora Doutora Vera Amorim

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com
vista a obter o Grau de Mestre em Ensino de Dança

Setembro 2018

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança :

**Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de
Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de
Arouca**

Salomé Seabra Pereira Rodrigues Monteiro

Orientadora : Professora Doutora Vera Amorim

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com
vista a obter o grau de Mestre em Ensino de Dança

Setembro 2018

Resumo

Estudo realizado em Estágio, durante o ano letivo 2017/2018 na 6ª edição, do curso de Mestrado em Ensino de Dança na Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, enquadrando a turma de Técnica de Dança Clássica do 3º ano do Curso Especializado em Dança, no Pólo do Ginásio Escola de Dança (Vila Nova de Gaia) que se situa em Arouca.

Objetivo do estudo:

- Conhecimento da própria estrutura corporal;
- Verificar as principais dificuldades apresentadas no domínio corporal (consciência corporal), na memorização do vocabulário técnico e como estas são adquiridas e transformadas em qualidade de movimento.

Para a realização deste, foi feita uma revisão de literatura através de estudos implementados em diferentes faixas etárias e com domínio técnico diferente.

O objetivo é idêntico: saber até que ponto o espelho influencia ou não a forma como o aluno vê o próprio corpo, se potencializa ou não a qualidade de movimento e se evolui ou não a nível técnico.

Desta forma, o trabalho na ausência do espelho pode ajudar significativamente a consciência corporal, espacial do aluno, equilíbrio e qualidade de movimento.

Com base no questionário final preenchido pelas alunas, concluímos que estas conseguiram adquirir melhor consciência corporal na execução dos exercícios no entanto, de acordo com as observações estruturadas, as alunas não conseguiram adquirir a qualidade de movimento necessária para um exercício de *adagio*.

Palavras-Chave: Ausência de Espelho; Técnica de Dança Clássica; Qualidade de Movimento

Abstract

This study was carried out during the academic year 2017/2018 in the 6th edition of the Master's Degree Course in Dance Education at Escola Superior de Dança of the Polytechnic Institute of Lisbon. This encompassed the class of Classical Dance Technique of the 3rd year of the Specialized Course in Dance, at Ginásio School of Dance (Vila Nova de Gaia) in Arouca.

The objective of the study was as follows:

- Knowledge of one's own body structure;
- Identify the main difficulties presented in the body domain (body awareness), in memorizing the technical vocabulary and how these are acquired and transformed into quality of movement.

To achieve this, research was undertaken through studies of different age groups and with different technical mastery.

The goal is identical: to know how the mirror influences the way the students see their own body, whether or not it enhances the quality of movement and whether or not it evolves at the technical level.

Consequently, working in the absence of the mirror can significantly help the body's physical and spatial awareness as well as balance and quality of movement.

Based on the final questionnaire completed by the students, we concluded that they were able to acquire better body awareness in the execution of exercises, however, according to the structured observations, the students failed to acquire the quality of movement required for an adage exercise.

Keywords: Absence of Mirror; Classical Dance Technique; Quality of Movement

Índice

Resumo.....	3
Abstract.....	4
Índice de Tabelas.....	7
Índice de Figuras.....	8
Índice de Quadros.....	8
Índice Gráficos.....	8
Secção I – Introdução.....	11
Secção II – Enquadramento Geral.....	13
1. Caracterização da Instituição de Acolhimento.....	13
2. Plano de Estudos da Instituição.....	14
3. Descrição dos recursos físicos e humanos existentes.....	17
4. Identificação do Assunto a ser Tratado.....	19
5. Identificação dos Objetivos.....	20
a. Objetivo Geral.....	20
b. Objetivos Específicos.....	20
6. Descrição do Plano de Ação.....	21
Secção III – Enquadramento Teórico.....	24
1. Técnica de Dança Clássica.....	24
2. Método Vaganova.....	25
3. O Uso do Espelho na Sala de Aula.....	26
4. A Ausência do Espelho na Sala de Aula.....	28
5. Qualidade de Movimento.....	30
6. Imagética.....	33
Secção IV – Metodologias de Investigação.....	34
1. Investigação-Ação.....	34
2. Instrumentos de Avaliação.....	34
2.1. Observação Estruturada.....	35
2.2. Questionário.....	35
2.3. Diário de Bordo.....	36

2.4. Meios Audiovisuais.....	36
Secção V – Estágio – Apresentação e Análise de Dados	37
1. Organização do Estágio	37
1.1. Calendarização de Observação	37
1.2 Resultados do Questionário de Diagnóstico	39
1.3 Tabelas de Observação	44
1.4 Diário de Bordo	44
2. Lecionação Partilhada	44
2.1 Calendarização	45
2.2 Recursos à Imagética	46
2.3 Avaliação das Alunas na Lecionação Partilhada.....	51
3. Lecionação Autónoma	57
3.1 Calendarização	58
3.2 Avaliação Evolutiva da Turma na Lecionação Autónoma	60
4. Outras Atividades	68
5. Questionário Final	70
Secção VI – Considerações Finais.....	80
Referências	83
Apêndices.....	i
Apêndice A – Modelos de Documentos Comprovativos de Consentimentos apresentados aos encarregados de educação e direção do ginásio, escola de dança.....	ii
Apêndice B – Questionário de Diagnóstico Apresentado às Alunas.....	vii
Apêndice C – Tabelas da Fase de Observação e Diários de Bordo.....	ix
Apêndice D – Tabela de Recursos à Imagética	xviii
Apêndice E – Imagens de Recursos à Imagética	xix
Apêndice F – Tabelas de Avaliação da Qualidade de Movimento – Lecionação Partilhada.....	xx
Apêndice G – Diários de Bordo da Lecionação Partilhada.....	xxxv
Apêndice H – Gráficos de Evolução da Postura da Turma em Geral na Lecionação Partilhada.....	xl
Apêndice I – Gráficos de Evolução dos Membros Inferiores da Turma em Geral na Lecionação Partilhada	xlii
Apêndice J – Gráficos de Evolução do Equilíbrio em <i>En Dehors</i> da Turma em Geral na Lecionação Partilhada.....	xliv

Apêndice K – Tabelas de Avaliação da Qualidade de Movimento 1ª Professora Titular – Lecionação Autónoma.....	xlvii
Apêndice L– Quadro de Diário de Bordo com 1ª Professora Titular – Leionação Autónoma.....	lxi
Apêndice M – Tabelas de Avaliação da Qualidade de Movimento com 2ª Professora Titular – Lecionação Autónoma.....	lxvii
Apêndice N – Quadros de Diário de Bordo com 2ª Professora Titular – Lecionação Autónoma.....	xciv
Apêndice O – Gráficos de Evolução da Postura da Turma em Geral na.....	cii
Lecionação Autónoma.....	cii
Apêndice P – Gráficos de Evolução do Alongamento dos Membros Inferiores da Turma em Geral na Lecionação Autónoma	cvi
Apêndice Q – Gráficos da Evolução do Equilíbrio em <i>En Dehors</i> em Geral da Turma na Lecionação Autónoma	cviii
Apêndice R – Questionário Final	cxii
Apêndice S - Plano de Aulas da Lecionação Partilhada.....	cxiv
Apêndice T - Plano de Aulas da Lecionação Autónoma – 1ª Professora Titular	cxvii
Apêndice U - Plano de Aulas da Lecionação Autónoma – 2ª Professora Titular....	cxxii
Apêndice V – Exercícios Aplicados nas Aulas de Técnica de Dança Clássica.....	cxxviii
Apêndice W – Dvd com Exercícios Aplicados na Aula de Técnica de Dança Clássica Referentes ao estágio do Ano Letivo 2017/2018	ccii
Anexos	cciii
Anexo 1 – Estrutura de aula aplicada pela professora Raquel – Fase de Observação	cciv
Anexo 2 – Estrutura de Aula Aplicada pela Professora Raquel – Fase de Lecionação Partilhada.....	ccix
Anexo 3 – Programação Curricular para o 3º Ano Vocacional	ccxi
Anexo 4 – Registo de Imagens Relativas ao Espetáculo Final.....	ccxvii

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plano de ação.....	23
Tabela 2 - Calendarização da fase de observação	37
Tabela 3 – Calendarização da lecionação Partilhada	45
Tabela 4 - Horário de atividade extra	69

Índice de Figuras

Figura 1 – Logótipo da instituição	13
Figura 2 - Sede da instituição	17
Figura 3 - Espaço Sacramento	17
Figura 4 - Escola Básica e Secundária de Arouca	19
Figura 5 - Estúdio de dança	19
Figura 6 – Rotação externa da articulação coxo-femural (anca)	xix
Figura 7 – Postura correta do corpo de um bailarino	xix
Figura 8 – Transferências de peso nos vários apoios do pé	xix
Figura 9 – Cartaz do Espetáculo Final para os Polos do Ginásio Escola de Dança.....	ccxvii
Figura 10 – Programa do Espetáculo Final para o Polo de Arouca e Escariz do Ginásio Escola de Dança.....	ccxviii

Índice de Quadros

Quadro 1 - 2º Ciclo do Ensino Básico	15
Quadro 2 - 3º Ciclo do Ensino Básico	15
Quadro 3 - 6º,7º e 8º ano do ensino artístico especializado	16

Índice Gráficos

Gráfico 1 – Menarca	39
Gráfico 2 – O que te fez escolher um curso vocacional de dança?	39
Gráfico 3 – Porquê?.....	40
Gráfico 4 – Há quanto tempo frequênta aulas de dança?.....	41
Gráfico 5 – Já frequentou outra escola antes da anterior?.....	41
Gráfico 6 – Se respondeu sim, por quanto tempo?.....	41
Gráfico 7 – Se respondeu sim, de que forma era usado durante a aula de dança?....	42
Gráfico 8 – Porquê?	42
Gráfico 9 – Se respondeu sim, porquê?.....	43
Gráfico 10 – 1º Tópico de Avaliação do <i>battement fondu</i> na Lecionação Partilhada...	52

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Gráfico 11 – 2º Tópico de Avaliação do <i>Battement Fondu</i> na Lecionação Partilhada.....	53
Gráfico 12 – 3º Tópico de Avaliação do <i>Battement Fondu</i> na Lecionação Partilhada.....	54
Gráfico 13 – 4º Tópico de Avaliação do <i>Battement Fondu</i> na Lecionação Partilhada..	54
Gráfico 14 – 1º Tópico de Avaliação do <i>Grand Rond de Jambe</i> na Lecionação Partilhada.....	55
Gráfico 15 – 2º Tópico de Avaliação do <i>Grand Rond de Jambe</i> na Lecionação Partilhada.....	56
Gráfico 16 – 3º Tópico de Avaliação do <i>Grand Rond de Jambe</i> na Lecionação Partilhada.....	56
Gráfico 17 – 4º Tópico de Avaliação do <i>Grand Rond de Jambe</i> na Lecionação Partilhada.....	57
Gráfico 18 – 1º Tópico de Avaliação do <i>Battement Fondu</i> na Lecionação Autónoma.	61
Gráfico 19 – 2º Tópico de Avaliação do <i>Battement Fondu</i> na Lecionação Autónoma.	62
Gráfico 20 – 3º Tópico de Avaliação do <i>Battement Fondu</i> na Lecionação Autónoma.	63
Gráfico 21 – 4º Tópico de Avaliação do <i>Battement Fondu</i> na Lecionação Autónoma.	64
Gráfico 22 – 1º Tópico de Avaliação do <i>Grand Rond de Jambe</i> na Lecionação Autónoma.....	65
Gráfico 23 – 2º Tópico de Avaliação do <i>Grand Rond de Jambe</i> na Lecionação Autónoma.....	66
Gráfico 24 – 3º Tópico de Avaliação do <i>Grand Rond de Jambe</i> na Lecionação Autónoma.....	67
Gráfico 25 – 4º Tópico de Avaliação do <i>Grand Rond de Jambe</i> na Lecionação Autónoma.....	67
Gráfico 26 – Idade da turma.....	70
Gráfico 27 – Menarca.....	70
Gráfico 28 – A mudança para o trabalho na ausência do espelho foi difícil?.....	71
Gráfico 29 – Justificações das respostas afirmativas à pergunta anterior.....	71
Gráfico 30 – Justificação às respostas negativas da pergunta anterior.....	72
Gráfico 31 – Principais diferenças sentidas entre o 1º e 2º período do trabalho executado.....	72
Gráfico 32 – O que sentiam ao executar um exercício de <i>adagio</i> ?.....	73
Gráfico 33 – A necessidade sentida na resposta anterior era posta em prática?.....	74
Gráfico 34 – Resposta afirmativa.....	74

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Gráfico 35 – Resposta negativa.....	74
Gráfico 36 – Resposta às vezes.....	75
Gráfico 37 – De volta à presença do espelho.....	75
Gráfico 38 – Respostas do ponto 4 à pergunta 12.....	76
Gráfico 39 – Melhorias na execução do exercício.....	77
Gráfico 40 – Em que exercícios?.....	77
Gráfico 41 – Porquê?.....	78
Gráfico 42 – Onde poderias ter aproveitado melhor este trabalho?.....	79

Secção I – Introdução

Estudo realizado em Estágio, durante o ano letivo 2017/2018 na 6ª edição, do curso de Mestrado em Ensino de Dança na Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, enquadrando a turma de Técnica de Dança Clássica do 3º ano do Curso Especializado em Dança, no polo do Ginásio Escola de Dança (Vila Nova de Gaia) que se situa em Arouca.

A pertinência deste surgiu numa tentativa de melhoria da prática pedagógica na lecionação em contexto real, diversificando as estratégias de ensino da dança com o uso ou não uso do espelho, como forma de evolução na qualidade de movimento.

A ideia nasce do ponto de vista de aluna, na procura constante da percepção do próprio corpo, sendo que, ao realizar aulas sem espelho, o corpo é sentido ao pormenor e a execução de cada exercício é feita com maior consciência.

A motivação da escolha do objecto de análise deve-se à procura de uma outra forma de conhecimento corporal por parte dos alunos, o sentir de cada movimento e só na ausência do espelho durante as aulas de técnica se reflete a qualidade de movimento pretendida.

O objetivo do projeto é questionar os alunos acerca da própria estrutura corporal e se sabem como inicia cada movimento. Iremos verificar se na ausência do espelho as principais dificuldades apresentadas no domínio corporal (consciência corporal), na memorização do vocabulário técnico e no equilíbrio são desta forma adquiridas e transformadas em qualidade de movimento.

Desta forma surge então a pergunta de investigação;

De que forma a ausência do espelho na sala de aula, ajuda a adquirir uma maior consciência corporal do vocabulário técnico?

A metodologia utilizada é a investigação-ação de forma a conseguir constatar ou não o que se propõe. Vão ser usados como instrumentos de avaliação, um questionário inicial para adquirir conhecimento sobre a aprendizagem dos alunos em questão e um questionário final para ser aplicado no término da prática técnica, para saber se houve ou não um aumento da sua consciência corporal. Para complementar esta prática, ao longo do ano letivo, vai ser redigido um diário de bordo com as observações diárias das aulas. Será realizado uma tabela de observação e ainda usar a gravação das aulas para

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

uma melhor avaliação. No final será feita uma comparação entre todos estes instrumentos.

Este relatório apresenta-se dividido em 6 secções, entre as quais são ainda subdivididas.

A secção I é a própria introdução que vai dar uma visão geral do trabalho a ser apresentado.

A secção II é o enquadramento geral do relatório que está dividida em 6 partes. A 1ª é onde vai ser caracterizada a instituição em questão para a realização do mesmo. De seguida temos a 2ª parte, onde se mostra o plano de estudos da instituição como as turmas e cursos existentes. A 3ª parte desta secção será a descrição dos recursos físicos do Ginásio Escola de Dança e os polos existentes, os recursos humanos que compreende a direção, os professores e funcionários existentes. A 4ª parte será a identificação do assunto do estágio e do objeto a ser tratado. Irá ser exposto o tema que se pretende trabalhar durante o estágio e o porquê dessa escolha. Será ainda abordada a amostra com que se pretende trabalhar e também o porquê dessa escolha. Na 5ª parte do enquadramento geral, temos a identificação dos objetivos gerais e dos específicos. Na 6ª e última parte, temos a descrição do plano de atividades, onde serão expostos os acontecimentos de cada fase de observação e lecionação.

A secção III apresenta o enquadramento teórico, onde se irá falar dos artigos encontrados sobre o tema aqui exposto e por conseguinte a abordagem pretendida para o estágio.

A secção IV será onde se explica a metodologia de investigação utilizada e onde serão apresentados os instrumentos de avaliação usados.

Na secção V iremos expor todos os aspetos trabalhados durante o estágio, as avaliações e comparações entre as fases de lecionação.

Por último temos a secção VI onde apresentaremos as considerações finais desde o relatório final às conclusões obtidas no final do estágio.

Secção II – Enquadramento Geral

1. Caracterização da Instituição de Acolhimento

A escola escolhida foi o Ginásiano Escola de Dança, que será referida neste projeto pelo nome completo, mas também por escola, Ginásiano ou instituição.

De acordo com o Projeto Educativo da instituição, a escola existe desde 1987, sendo uma instituição privada com estatuto de utilidade pública em Vila Nova de Gaia, que se insere na rede de escolas do ensino artístico especializado.

A aprendizagem de dança e de movimento são para o Ginásiano, o núcleo das atividades da escola. (mais informação disponível em www.ginasiano.pt).

O Ginásiano apresenta-se como uma instituição que se envolve na dinamização da comunidade e promove a cultura na Cidade de Vila Nova de Gaia e cidades vizinhas, com a ajuda das autarquias, permitindo assim a afirmação da escola perante a população como um foco de formação técnica e artística trabalhando não só com os seus docentes internos mas também com docentes convidados de forma a dar uma melhor e exigente formação aos seus alunos. (informação constante em www.ginasiano.pt)

Figura 1 – Logótipo da instituição



Fonte: Site da instituição (www.ginasiano.pt)

O site da instituição refere também que, “Na vida artística, como em todas as atividades, são a cooperação e as relações entre as pessoas e as instituições que permitem o crescimento, a diversificação, a constante melhoria dos saberes e experiências, que dão uma mais ampla visão da atividade.” (site de Ginásiano).

Assim, o Ginásio tem vários intercâmbios em vigor, que se realizaram ao longo dos anos, criando protocolos de colaboração com várias entidades e organismos, em Portugal e fora do país. (www.ginasiano.pt).

2. Plano de Estudos da Instituição

O *site* do Ginásio, a escola tem ao dispor da comunidade, aulas de dança vocacionadas à iniciação artística para alunos do 1º ciclo do Ensino Básico (do 1º ao 4º ano de escolaridade do ensino regular), que desenvolve diferentes áreas artísticas como a dança, a música e a expressão plástica.

O projeto educativo do Ginásio Escola de Dança, para o 1º ciclo do ensino básico, está dividido em 2 níveis:

O 1º nível é para as idades de 6 e 7 anos, onde trabalham as capacidades psicomotoras evidenciando o domínio corporal, o desenvolvimento da agilidade, a tonicidade e a flexibilidade corporal a partir de exercícios de caráter lúdico e estético.

O 2º nível é para as idades de 8 e 9 anos, onde aprofundam os conhecimentos desenvolvidos no 1º nível e iniciam os domínios técnicos da Dança Clássica e Moderna, ainda sem direcionar o corpo para a execução dos estilos específicos técnicos.

Após o término do 1º ciclo do curso básico (1ª à 4ª classe), o Ginásio, transporta os seus alunos para o curso de ensino artístico especializado em dança que é dividido em 3 etapas:

1ª etapa - 2º ciclo do curso básico designado por 1º e 2º ano do ensino artístico especializado em dança (5º e 6º ano do ensino regular);

2ª etapa - 3º ciclo do curso básico designado por 3º, 4º e 5º ano do ensino artístico especializado em dança (7º, 8º e 9º ano do ensino regular);

3ª etapa – curso secundário de dança designado por 6º, 7º e 8º ano do ensino artístico especializado em dança (10º, 11º e 12º ano do ensino regular).

O curso do 2º ciclo do Ensino Básico de Dança, funciona em regime articulado com os cursos regulares, onde os alunos têm as disciplinas base do currículo do ensino

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

regular e fica a cargo do Ginásio Escola de Dança todas as disciplinas do currículo artístico.

O curso tem como finalidade dar aos seus alunos todas as ferramentas técnicas, expressivas e artísticas, para poderem então ingressar numa carreira profissional como bailarinos ou noutros ramos ligados às artes de espetáculo. (p.7)

Segundo o *site* do Ginásio, este é o plano de estudos para o curso básico de dança.

Plano de Estudos do Curso Básico de Dança

Quadro 1 - 2º Ciclo do Ensino Básico

1º Ano do Ensino Artístico Especializado [5º ano de escolaridade]	2º Ano do Ensino Artístico Especializado [6º ano de escolaridade]
Técnicas de Dança (Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e Técnica de Dança Moderna)	Técnicas de Dança (Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e Técnica de Dança Moderna)
Música	Música
Expressão Criativa	Expressão Criativa

Fonte: Site da instituição (www.ginasiano.pt)

Quadro 2 - 3º Ciclo do Ensino Básico

3º Ano do Ensino Artístico Especializado [7º ano de escolaridade]	4º Ano do Ensino Artístico Especializado [8º ano de escolaridade]	5º Ano do Ensino Artístico Especializado [9º ano de escolaridade]
Técnicas de Dança (Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e Técnica de Dança Moderna)	Técnicas de Dança (Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e Técnica de Dança Moderna)	Técnicas de Dança (Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e Técnica de Dança Moderna)
Práticas complementares de Dança	Práticas complementares de Dança	Práticas complementares de Dança
Música	Música	Música

Fonte: Site da instituição (www.ginasiano.pt)

De acordo com o Projeto educativo do Ginásio Escola de Dança, o curso secundário de dança está a funcionar desde o ano letivo de 2012/2013 e destina-se a jovens que tenham terminado o 9º ano da escolaridade obrigatória (p.7).

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásiano Escola de Dança, Polo de Arouca

Segundo o mesmo, o curso Secundário de Dança está organizado para que todos os alunos tenham as mesmas possibilidades de aprendizagem. Para tal, cada ano é dividido em turmas com níveis técnico-artísticos compatíveis com as suas capacidades (p.7).

Ainda neste curso, e de acordo com o projeto educativo da escola, os alunos, têm a **Formação em Contexto de Trabalho**, durante o seu último ano. Esta formação dá a oportunidade ao aluno de ter contacto com a vida profissional. Têm também a **Prova de Aptidão Artística** que consiste em criar um projeto a título pessoal com o intuito de realizar uma apresentação pública (p.7).

Apresenta-se na tabela abaixo o plano de estudos para o curso Secundário de Dança , segundo o *site* do Ginásiano.

Plano de Estudos do Curso Secundário de Dança

Quadro 3 - 6º, 7º e 8º ano do ensino artístico especializado

6º Ano do Ensino Artístico Especializado [10º ano de escolaridade]	7º Ano do Ensino Artístico Especializado [11º ano de escolaridade]	8º Ano do Ensino Artístico Especializado [12º ano de escolaridade]
História da Cultura e das Artes	História da Cultura e das Artes	História da Cultura e das Artes
Música	Música	Música
Oferta Complementar	Oferta Complementar	Oferta Complementar
Técnicas de Dança (Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea)	Técnicas de Dança (Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea)	Técnicas de Dança (Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea)
	Composição ou Técnicas Teatrais (opcional)	Composição ou Técnicas Teatrais (opcional)
		Formação em Contexto de Trabalho

Fonte: Site da instituição (www.ginasiano.pt)

3. Descrição dos recursos físicos e humanos existentes

Segundo o Regulamento Interno (p.9) e o *site* da instituição, o Ginásiano tem vindo a crescer possuindo 2 locais sendo estas instalações próprias da instituição.

- Sede da instituição desde 1987 no centro da Cidade de Vila Nova de Gaia na Rua Pádua Correia, 305.

Neste espaço são lecionadas as aulas referentes ao curso básico de dança 1º ciclo, que são as iniciações (Projeto Educativo, 2016, p.4)

Figura 2 - Sede da instituição



Legenda: Centro da cidade Vila Nova de Gaia 1988

Fonte: *Site* da instituição (www.ginasiano.pt)

- Espaço Sacramento desde o ano letivo 2008/2009, situado junto ao cais de Gaia (Rio Douro) na Rua Guilherme Braga, 42/62.

Figura 3 - Espaço Sacramento



Legenda: 2008

Fonte: *Site* da instituição (www.ginasiano.pt)

Ambos os espaços incluem salas de aulas teóricas, práticas e teórico-práticas, assim como uma biblioteca e áreas de apoio pedagógico, administrativo e logístico (Projeto Educativo, 2016, p.4).

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

O Regulamento Interno da instituição (2016, p.9) propõe também que desde 2004, levem a sua atividade letiva a escolas fora da sua localidade, lecionando do 1º ao 3º ciclo do curso básico em São João da Madeira e mais tarde em Braga, Escariz e Arouca (2016, p.9).

Em São João da Madeira um polo foi aberto no Centro Educação Integral lecionando o 1º ciclo do curso de ensino especializado em dança. Já o 2º e 3º ciclo são lecionados em Braga na escola EB 2/3 Frei Caetano Brandão, em Escariz na Escola Básica e Secundária e em Arouca na Escola Básica e Secundária (Projeto Educativo, 2016, p.4).

Os recursos humanos existentes, segundo o projeto educativo da instituição (2016, p.8), são compostos por um corpo docente, que conta com mais de 35 professores qualificados sendo estes permanentes e complementado pontualmente com professores convidados quer nacionais quer estrangeiros, o pessoal não docente, composto por 10 pessoas distribuídas pelo atendimento ao público e técnicos auxiliares nas instalações e por último, a escola tem atualmente, cerca de 800 alunos abrangendo todos os anos de escolaridade.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

4. Identificação do Assunto a ser Tratado

Durante este estudo, trabalhou-se com uma turma do 3º ano do ensino artístico especializado em dança, na Técnica de Dança Clássica.

A turma em questão (13 alunas) está a fazer a sua prática na Escola Básica e Secundária de Arouca, onde o Ginásio abriu o seu novo polo no ano letivo 2016/2017, e foi a 1ª vez que muitas destas alunas tiveram contacto com Técnica de Dança Clássica. A turma pertence ao 3º ano vocacional mas de momento está a fazer o programa de 2º ano com a perspetiva de terminar o ano letivo com o programa do 3º ano finalizado.

Figura 4 - Escola Básica e Secundária de Arouca



Legenda: Polo em Arouca do Ginásio Escola de Dança

Figura 5 - Estúdio de dança



Legenda: Estúdio frequêntado pelas alunas do 3º ano do Ensino Artístico Especializado

São então alunas com menos conhecimento técnico e corporal do que se estava à espera mas, durante o ano letivo passado (2016/2017), assim como o 1º período e início do 2º período, tiveram contacto com o espelho nas suas aulas de Técnica de Dança Clássica, o qual foi introduzido às alunas como uma ferramenta de visualização e auto correção para a aquisição de uma postura e movimentos corretos dado que estão no início da sua aprendizagem. Aquiriram também conhecimento através da orientação e transmissão de saber das suas professoras.

Para cada aluno vão ser avaliadas as capacidades de transmitir o sentimento a nível corporal enquanto dançam. Será necessário que os alunos conheçam o seu corpo para poderem depois responder a estímulos a nível de qualidade de movimento, mas também que estejam numa fase de explorar, para que este projeto venha a contribuir para o desenvolvimento técnico e artístico.

5. Identificação dos Objetivos

a. Objetivo Geral

O objetivo deste estudo é saber se, após o trabalho adquirido com o uso do espelho na sala de aula, irá mudar na prática de aula na ausência do espelho. Serão estas alunas capazes de usar mais a consciência corporal na ausência do espelho e conseguir adquirir uma melhor qualidade de movimento?

b. Objetivos Específicos

Para que os alunos desenvolvam a sua técnica na ausência do espelho há que trabalhar os seguintes objetivos específicos:

- Desenvolver a consciência corporal através da ausência do espelho;
- Desenvolver a consciência espacial através da ausência do espelho;
- Desenvolver a capacidade de equilíbrio através da ausência do espelho;

6. Descrição do Plano de Ação

As observações só tiveram início na última semana de aulas do 1º período, no dia 12 de dezembro 2017. Foi entregue um pedido de autorização à direção do Ginásio (apêndice A), assim como aos encarregados de educação e educandos (apêndice A) para que os alunos pudessem responder a um questionário de diagnóstico (apêndice B) para a percepção geral da turma em relação ao uso do espelho na sala de aula e qual a sua importância para elas.

Este questionário foi entregue às alunas o qual foi preenchido na sala de aula com as docentes presentes de forma a poderem tirar alguma dúvida em relação às questões. Esta aula foi usada também para a docente titular mostrar o vocabulário já introduzido à turma e o que precisava ser introduzido no 2º período.

Temos então uma **1ª fase** onde se observou a turma num período de 7h 30 minutos, sendo as aulas de 1h 30 minutos, visualizando-se assim o nível técnico da turma e também as suas dificuldades. Essas observações encontram-se mais à frente no diário de bordo (apêndice C). Foi nesse período que se pôde observar a forma como as alunas usam o espelho durante a aula. Tentou perceber-se se em cada exercício a aluna olha para esse instrumento e consegue fazer autonomamente a correção corporal ou se por contrário ao usar o espelho esta obtém uma má colocação ou se preocupa demasiado com uma parte do corpo e não sente cada movimento. Assim acaba por ficar apenas com uma memória visual e não corporal.

Passamos para a **2ª fase** do estágio com mais um período de 7h 30 minutos, onde agora a leção é partilhada com a docente titular. Em sugestão da própria, foram apresentados exercícios de barra completa logo no 1º dia da leção partilhada pela docente estagiária, já com a ausência do espelho, com a docente titular sempre a acompanhar, fazendo intervenções e correções quando assim o fosse pertinente. Os restantes exercícios de centro foram dados pela docente titular. No final da aula foi dado à discente um parecer geral sobre a aula implementada, a qual teria de ser revista em termos de tempo sendo esta um pouco rápida, e em termos de elementos no exercício sendo estes poucos. Na aula seguinte a docente estagiária já tinha uma aula revista o que resultou bastante bem e já haveria um seguimento lógico para o trabalho pretendido

para ambas as docentes. Foi neste período que se implementou o processo de consciência corporal e equilíbrio na ausência do espelho.

Este processo de implementação do trabalho na ausência do espelho foi realizado de forma gradual. A mestranda dava o aquecimento e os exercícios de barra na ausência do espelho e a docente titular terminava a aula com os exercícios de centro de frente para o espelho. Desta forma as alunas poderiam consciencializar melhor o movimento feito nos exercícios da barra, dos quais alguns eram transpostos para o centro, e melhorar a qualidade técnica sendo um objetivo pretendido deste estágio.

A **3ª fase** teve um período de 25 h e 30 minutos de aulas que foram lecionadas na totalidade pela discente que propôs o estágio, implementando assim em todas as aulas a ausência do espelho e avaliando em cada uma se as alunas estariam a desenvolver as competências pretendidas para o estudo proposto e saber ajustar a cada aula uma nova forma de os ajudar a encontrar o caminho para a qualidade de movimento.

Este processo foi complicado pois, a professora cooperante lesionou-se no final de fevereiro e o estágio foi interrompido durante 1 mês para conseguirem uma professora substituta. O processo que contava inicialmente com 3 aulas semanais foi terminado passando a ter apenas uma aula semanal. Devido a esta diminuição de carga horária, optou-se por manter uma aula coesa para que as alunas adquirissem o máximo de domínio corporal e para tal foi necessário manter os exercícios fixos e acrescentar alguns elementos, elevando a dificuldade ao ver a possibilidade técnica das alunas.

Por último, temos a **4ª fase** que consta de um período de 4 horas para outras atividades, sendo utilizado para a observação do ensaio geral do espetáculo de final de ano no dia 2 de junho em Arouca.

Tabela 1 - Plano de ação

Fase	Carga Horária	Instrumentos	Objetivos
1 Observação das aulas do professor titular	1ª Aula 7 horas e 30 minutos (explicado na secção V)	Questionário de Diagnóstico Diário de bordo através da observação. Tabelas de observação Gravação de vídeo como complemento.	Perceção geral da turma em relação ao seu domínio corporal e ao espelho. Ajudar na observação geral da turma em relação aos conteúdos técnicos da disciplina. Registrar a relação dos alunos com o espelho.
2 Lecionação partilhada	7 horas e 30 minutos (explicado na secção V)	Diário de bordo, tabelas observação individuais em cada aula e gravação de vídeo	Metade da aula professor titular com espelho. Metade da aula a cargo da mestranda sem o espelho.
3 Lecionação autónoma	25 horas 30 minutos (explicado na secção V) Última aula do ano letivo	Diário de bordo, tabelas observação individuais em cada aula e gravação de vídeo Questionário Final	Aulas completas na ausência do espelho. Avaliar o que os alunos sentiram na ausência do espelho.
4 Outras Atividades	4 horas 02/06/2018 (explicado na secção V)	Observação	Ensaio geral para o espetáculo final dos polos de Escariz e Arouca

Legenda - plano pretendido para cada fase do estagio

Secção III – Enquadramento Teórico

1. Técnica de Dança Clássica

No âmbito deste estágio, foi escolhida a mestrandia, trabalhar na prática de técnica de dança clássica, visto ser onde tem mais anos de experiência de ensino e onde se completa a nível de conhecimentos técnicos. Desta forma irá ser possível pegar na temática proposta de praticar esta técnica na ausência do espelho e conseguir transmitir aos alunos o gosto pela técnica que por si só já é difícil.

O desafio da implementação desta técnica é levar os alunos a sentirem o seu próprio corpo e movimento de forma a atingir uma melhoria a nível da consciência corporal, adquirindo assim a uma melhoria da qualidade de movimento.

Segundo Grant (1982), o ballet clássico é o estilo tradicional de ballet, que sublinha a técnica académica desenvolvida ao longo dos séculos da existência do ballet (p. 32). A Técnica de Dança Clássica nasceu em Itália no século XV que posteriormente foi levado para França por Catarina de Médicis evoluindo nas cortes francesas no século XVI (Castle, K. 1999, p.48).

Segundo Warren, a linguagem de ballet conhecida hoje começou a ser desenvolvida na Académie Royale de Musique et de Danse, fundada pelo Rei Luís XIV (Warren, G. p.1) e o seu mestre Pierre Beauchamp (Castle, K. 1999, p.48) em 1661 sendo ainda hoje a língua francesa a ser usada na terminologia de Dança Clássica. Warren explica que toda a elegância transmitida pelos bailarinos da sua corte continuam até hoje a ser as principais características da técnica de dança clássica.

Ainda, segundo Warren, durante o século XVIII, o francês Auguste Vestris e o italiano Carlo Blasis, ambos bailarinos e professores, continuaram a desenvolver o vocabulário técnico da dança clássica. Esse desenvolvimento foi afetado pela revolução francesa, pois, os costumes sociais mudaram e os vestidos feitos para bailarinas tornaram-se mais curtos e leves permitindo assim uma maior mobilidade e variedade de movimentos. A técnica de dança clássica mudou pouco desde essa altura, embora tenha aumentado a sua dificuldade técnica com movimentos mais complexos e criando-se métodos diferentes para atingir o melhor resultado (Warren, G. p.1).

A metodologia usada neste estágio é uma das que foram criadas durante o desenvolvimento da técnica de dança clássica de forma a criar bailarinos consistentes. O método *Vaganova* é usado pela instituição onde decorre o estágio, não tendo sido estudado pela mestranda existiu uma necessidade de pesquisa do mesmo.

2. Método Vaganova

Segundo o site oficial da *Vaganova Ballet Academy*, *Agrippina Vaganova* (1879-1951) foi uma distinta bailarina, coreógrafa e professora russa, que criou o seu próprio método para o ensino da técnica de dança clássica, método que recebeu o nome dela.

Nascida a 26 de junho de 1879, em São Petersburgo, na Rússia, *Agrippina Yakovlevna Vaganova* era filha de um porteiro no Teatro *Mariinsky* e foi exposta ao ballet muito cedo. Ela frequentou o curso de dança na *Imperial Ballet School* em São Petersburgo, que terminou em 1897, e foi então levada para o corpo de baile do teatro *Mariinsky* nesse mesmo ano. O talento de *Vaganova* foi logo reconhecido pelo veterano coreógrafo *Marius Petipa*, recebendo assim o título de bailarina em 1915, mas em 1917 *Vaganova* deixou os palcos e dedicou-se ao ensino. Foi então, que a partir de 1920 começou a desenvolver um sistema de instrução para o ensino de técnica de dança clássica tornando-se no método base para toda a escola coreográfica soviética, ficando a ser conhecido por todo o mundo.

Primeiramente, ensinou na escola particular de Ballet Russo de A. L. Volinsky, mas em 1921 foi transferida para a *Leningrad Choreographic School*, sendo esta a antiga escola em que estudou. De 1931 a 1937 *Vaganova* ocupou o cargo de Diretor Artístico do *Kirov Ballet*. Em 1934 *Vaganova* tornou-se ainda diretora de *Leningrad Choreographic Technicum* e publicou o seu livro *Fundamentals of the Classical Dance*, ainda hoje é considerado como padrão de instrução de ballet. O livro delineou as ideias da professora *Vaganova* sobre técnica e pedagogia de ballet. *Vaganova* desenvolveu um sistema de ensino que visa fortalecer a musculatura do bailarino, propiciando uma técnica precisa e ao mesmo tempo dando harmonia ao corpo todo. Revelou, no seu método de Ensino de Técnica de Dança Clássica, influências do estilo francês com a sua elegância e sutileza nos movimentos e a presença de alguns elementos italianos, com o virtuosismo de alguns passos de execução mais complexa. *Vaganova*

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

desenvolveu um método que sintetizou toda a sua vasta experiência onde se reflete, também, as influências dos mestres de dança com quem trabalhou.

Após a morte de *Vaganova* em 1951 o seu método de ensino foi preservado por instrutores de ballet, como *Vera Kostrovitskaya*, e em 1957 a escola foi rebatizada de “*The Vaganova Ballet Academy*” em reconhecimento às conquistas da professora *Vaganova*.

Para este estágio, foi atribuído o 3º ano que segundo *Kostrovitskaya* (1987), em *100 Lessons in classical ballet*, começa a ser um ano mais complexo, novos passos são dados em separado para melhor domínio da execução técnica e posteriormente estes novos passos são executados com outros movimentos no mesmo exercício (p.8).

3. O Uso do Espelho na Sala de Aula

Vamos primeiro perceber quando surgiram os espelhos no estúdio de dança e porquê.

Segundo *Kent*, antiga primeira bailarina da *New York City Ballet*, o espelho surgiu nos primeiros dias da dança clássica quando realizada pela nobreza. Diz também que o espelho tem sido usado para afirmar uma identidade e autoridade e é sem dúvida um consultor de vestuário (2011, p. 1).

Para afirmar uma identidade, as pessoas procuram no vestuário uma forma de mostrar o que sentem por dentro e qual a sua personalidade, mas antes de o mostrar à sociedade, primeiro “perguntam ao espelho” se essa escolha é a ideal, se mostra a sua identidade e se ajuda na beleza estética corporal.

O espelho, como foi referido acima, sempre foi um instrumento de visualização da estética corporal e da beleza, o que não difere na dança clássica. Tudo é pensado ao pormenor para que as bailarinas mostrem uma beleza pura, elegante e corporal em palco e para isso é necessário trabalhar em sala de aula também esse ponto crítico e finalizante através do uso do espelho.

Segundo *Radell* (2014), o uso do espelho pode ser positivo em aulas de dança, pois este “oferece aos bailarinos um feedback visual imediato e é útil na autocorreção. Permite avaliar a altura, a forma e a linha de seu movimento, e ajustar a colocação. Isso permite que eles vejam facilmente o desempenho do movimento de várias perspetivas,

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

o que pode ajudar os bailarinos a aprender uma nova frase de movimento mais rapidamente.”

Mas o uso do espelho excessivamente, pode também propulsionar alguns problemas, como nos é explicado por *Radell* (2014), pois este pode:

- desenvolver demasiada autoconsciência e autocritica, levando o aluno a ter pensamentos e sentimentos negativos sobre o seu corpo;
- levar à falta de desenvolvimento desta consciência e conseqüentemente, a um baixo crescimento técnico, ao concentrar mais na sua imagem visual em vez de usar a consciência corporal;
- desenvolver um desempenho inadequado para um aluno de dança (como, movimentos pouco dinâmicos), ao focar excessivamente em partes do corpo e poses específicas.

Posto isto, pode-se afirmar que o uso do espelho é benéfico até certo ponto. Quando o aluno não consegue dançar sem olhar para o seu reflexo em palco vai perder o movimento suave e fluido sendo estes pretendidos numa performance. Não existindo espelho em palco para visualizar os seus movimentos e os dos seus companheiros, este perde a sua capacidade espacial.

Radell (2012) fez ainda um questionário qualitativo a alunos em aulas de técnica de dança clássica sobre o que sentiam acerca do uso do espelho na sala de aula e apresenta os resultados como sendo altamente variáveis.

A respeito de alunos de nível avançado em técnica de dança, *Radell* (2012) observou que o espelho tende a servir como uma influência negativa porque a comparação do eu com os outros pode promover a autoconsciência aumentada e, portanto, autoavaliação negativa, que pode ser psicologicamente desfavorável para os dançarinos.

A respeito de alunos de nível iniciado em técnica de dança, *Radell* (2012) observou nesse mesmo estudo que, o espelho tende a diminuir o quanto eles se preocupavam com o peso e apresentaram aumentos significativos na satisfação com a aparência geral. Talvez o uso do espelho reforce positivamente a compreensão prévia dos baixos resultados do que constitui a experiência dentro da sala de aula consumado e, assim, ajudando a sentir-se mais à vontade com seu peso.

Com estes resultados *Radell* concluiu então que:

“O espelho pode ser uma ferramenta eficaz na sala de aula de técnica de dança clássica. Ele fornece vários benefícios, incluindo permitir que um aluno avalie seu crescimento técnico e a capacidade de ver as atividades na sala de aula de mais perspectivas, o que pode ajudar no processo de aprendizagem. No entanto, também é uma ferramenta poderosa que pode desempenhar um papel fundamental em afetar a forma como cada dançarino se sente sobre sua imagem corporal.” (2012, p.12).

4. A Ausência do Espelho na Sala de Aula

Como vimos anteriormente o uso do espelho tem os seus aspetos positivos e também negativos, sendo aconselhado uma moderação do seu uso. Como pode então a ausência do espelho numa sala de aula ajudar os alunos a terem uma maior autonomia e consciência corporal e espacial pretendida?

O sentir do movimento corporal e a perceção espacial é chamada de propriocepção, que segundo o dicionário de língua portuguesa da Porto Editora significa perceção do próprio corpo, o que implica a consciência da postura, das alterações de equilíbrio e do movimento, essa propriocepção vai dar ao aluno as competências necessárias para evoluir na sua técnica. Diz *Radell* (2014) que este é um ingrediente crítico para se tornar num bailarino habilidoso e expressivo.

Radell (2014) também afirma que um bailarino em palco dança para o público não para um espelho, por isso, faria sentido praticar dessa forma.

Deve-se aprender a confiar no feedback muscular que o movimento oferece e desta forma a evolução técnica será maior. (*Radell*, 2014)

Ao fazer aulas sem o espelho, o aluno está mais predisposto a ouvir as correções do professor (seja, imagens, padrões rítmicos...) e desta forma conseguir expandir as variáveis de aprendizagem (*Radell*, 2014).

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

O uso do espelho deve ser feita de forma estratégica e seletiva para quando tiver um propósito específico em mente. Mas para além disso a aula deverá ser conduzida apelando à consciência corporal do aluno, de forma a este começar a desenvolver a sua autonomia dentro da sala de aula.

Para *Betty Jones* (bailarina e professora de *José Limon*), “*Mirrors put you outside your body, not in it*” (Kent, 2011), ou seja os espelhos colocam-nos fora do corpo, como se nos estivéssemos a observar de fora tornando o movimento mecânico. O que é pretendido é que estejamos dentro do nosso corpo para sentir cada movimento, cada músculo.

Mostrando os prós e contras quer do uso do espelho na sala de aula quer a ausência do espelho, um professor tem que ser coerente determinando quando o uso do espelho ou a ausência dele irá ajudar os seus alunos. Se este instrumento foi implementado na dança há tantos anos atrás é porque certamente sentiram que o reflexo no espelho iria ajudar. Mas, como tudo o que é demasiado nunca trás benefícios, o professor deve mostrar aos seus alunos a ajuda do espelho mas deve também mudar a frente da sala, retirando o espelho para que haja uma maior concentração do aluno para com a sensação do seu movimento corporal e para com o espaço que o rodeia.

A técnica de dança clássica, cuja essência é o movimento, deve ser aprendida no estúdio de dança, onde a assistência e o exemplo físico definido pelo professor estão disponíveis. No estúdio de dança, a observação dos movimentos é fugaz. A compreensão e execução de sucesso de cada detalhe do movimento técnico é essencial para dominar a arte do ballet (Warren, G. 1989. p.2).

5. Qualidade de Movimento

Para um bailarino, a qualidade de movimento é o culminar de todo um trabalho técnico, pois vai associar a memória, a percepção e a sensação.

Segundo Warren (1989) “O objetivo final de uma bailarina, depois de passar anos a treinar para chegar a ser uma bailarina profissional, é ser capaz de usar o corpo como um instrumento expressivo de comunicação para com o público. Para tal, a bailarina deve dominar um vocabulário técnico de movimento tão preciso quanto a de qualquer linguagem verbal” (p.1).

Os alunos ficarão melhor preparados conhecendo a diversidade dos desafios que os esperam, se os aspetos originais de fortalecimento de cada programa forem ministrados por cada uma das atuais escolas sendo esses aspetos integrados nas suas aulas de ballet diariamente (Warren, 1989. p.1).

Segundo Sena (2016), “a programação e a execução adequada das ações voluntárias exige não só uma sofisticada percepção do espaço, mas também o sentido do tempo ou duração.” (p.161).

Um bailarino necessita de adquirir a sua percepção, consciência espacial, para desta forma poder dançar a par com outros, partilhar o mesmo espaço e saber focar a sua direção espacial.

Segundo Sena (2016), “o hipocampo é uma área essencial para o processamento de muitas formas de memória, incluindo a memória espacial e temporal.”(p.161). O mesmo autor diz-nos que “o cérebro possui uma preciosa capacidade de construir memórias de longo prazo, utilizáveis dias ou anos depois da sua codificação.” (p.220).

Desta forma, é o cérebro que ajuda o bailarino a memorizar cada movimento com o detalhe necessário à execução técnica. A memória falada para os bailarinos é a memória corporal, pois é pela consciência corporal que a memória do cérebro é acionada para relembrar cada movimento e como deve ser executado.

Ainda segundo Sena (2016), “a experiência sensorial, influencia a representação cortical, uma plasticidade dependente da experiência. Isto é, o cérebro reorganiza-se com a experiência motora e sensorial do indivíduo. Muitas investigações têm consistentemente evidenciado que a experiência sensorial e a aprendizagem motora levam à retenção duradoura de memórias.” (p.220).

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Podemos ver que, o bailarino associa a sua sensação à sua experiência técnica. Este, ao sentir o movimento no corpo ativa a sua sensibilidade e desta forma ganha mais experiência, o que do bailarino vai levar à memória corporal que é a mais duradoura.

Para uma qualidade de movimento, o bailarino deve então reunir certos parâmetros para atingir esse objetivo. Esses parâmetros são a consciência corporal, a consciência espacial e a consciência rítmica. Para além do seu conhecimento técnico, o bailarino tem ainda que depositar o seu sentimento no movimento pois, sem ele, são apenas poses técnicas e o que mostra a sua qualidade como bailarino é a sua expressividade ao executar.

Primeiro, foi escolhido uma fase da aula de Técnica de Dança Clássica onde se poderia verificar com maior efeito a aquisição de qualidade de movimento. A fase escolhida foi o *adagio* sendo este constituído por uma série de exercícios que se executa quer na barra quer no centro, com movimentos lentos e graciosos, os quais podem ir do mais simples ao mais complexo. Como é explicado por Grant (1982), estes exercícios desenvolvem um poder de sustentação, alongamento e um equilíbrio que permite à bailarina executar tudo com graciosidade.

Num *adagio*, a perna de trabalho nunca deve parar de mover até completar a sua extensão máxima. É um movimento contínuo e controlado e ao ser bem executado, deve parecer fácil de fazer aos olhos do público. Para chegar a tal ponto, a bailarina necessita fazer muitos alongamentos, ter uma capacidade física para extensões e anos de dedicação e estudo. (Warren, G.1989. p.122). Este trabalho deve ser feito desde que é iniciada a prática de dança e sempre pelas bases estruturais do corpo.

Este leva-nos aos pontos de avaliação escolhidos para este estágio. A aluna deve criar e adquirir:

- boa postura, o que engloba todo o tronco com a sua força abdominal até à zona pélvica e articulação coxo-femoral, deve ser trabalhada de forma a adquirir o *en dehors*;
- bom alongamento dos membros inferiores, perna de apoio e de trabalho, até à ponta dos dedos do pé caso este esteja fora do chão;
- bom equilíbrio em posição *en dehors*, onde deve haver estabilidade ao executar os exercícios de *adagio* conseguindo chegar ao trabalho de ½ ponta alta.

Temos então identificados os parâmetros base de avaliação, sem eles seria impossível executar os exercícios de *adagio* com a qualidade pretendida ou qualquer outro exercício pois são a base estrutural do corpo de um bailarino.

De acordo com Warren (1982), “A postura correta é essencial para o estudo da técnica de dança clássica e deve ser dominada no primeiro ano do curso especializado de dança. O fracasso em conseguir isso resultará em fraqueza técnica e impedirá que o dançarino alcance controle técnico e liberdade de movimento” (p.5).

Em termos de exercícios específicos foram escolhidos 2 o *battement fondu* e o *grand rond de jambe en l'air*. Ambos os exercícios têm as suas especificações, mas ambos têm que ser controlados e graciosos.

No *battement fondu* trabalhamos a sustentação e amplitude das pernas com a coordenação exacta das pernas ao dobrar e ao esticar. Ao fazer em $\frac{1}{2}$ a coordenação será ainda maior, pois a $\frac{1}{2}$ ponta deve subir logo a seguir a esticar as duas pernas, de forma a ser tudo um só movimento.

O *grand rond de jambe en l'air* é um movimento de rotação da articulação coxo femoral de grande amplitude, onde temos um grande controle muscular como um grande controle do *en dehors*. Mais uma vez é um exercício de amplitude da perna e de sustentação no ar, que pode ser usado quer na barra, quer no centro em *adagio*.

Posto isto, para conseguir perceber se a turma do 3º ano adquiriu uma melhoria na sua qualidade de movimento foi elaborada uma tabela com todos estes elementos de avaliação (apêndice) e foram feitas de forma individual para depois poder em gráfico analisar a evolução da turma em cada ponto.

Expressividade emocional, nuance musical e as características rítmicas que diferenciam um movimento do outro são quase impossíveis de transmitir em poses fixas. Para aprender estes aspetos essenciais da técnica, os bailarinos devem observar e imitar os outros bailarinos em movimento (Warren, G.W. p.2).

Uma completa educação em dança é uma experiência continua e sempre em crescimento, juntando a mente, o corpo e o espírito. Compreendendo a componente técnica da arte esse é apenas um início e os alunos devem procurar sempre novos elementos para explorar, novas formas de melhorar cada movimento (Joffrey .R.1987 p. x).

6. Imagética

A definição de imagética segundo o dicionário Priberam da Língua Portuguesa é “conjunto de imagens” e em imagético “que se exprime por meio de imagens”. Podemos então dizer que a imagética é a capacidade de criar imagens mentalmente para ajudar a desenvolver uma ideia, um processo que deve ser feito através de estímulos ou de memórias.

A imaginação é uma experiência individual o que torna o uso da imagética ainda mais específico. É sempre necessário o uso de estímulos prévios para a criação da imagem mental como por exemplo, mostrar uma imagem ou referenciar uma experiência anterior que tenha criado uma forte marca a nível mental, caso contrário será necessário guiar a pessoa para chegar à imagem pretendida.

Segundo Overby & Dunn (2011), existe uma longa história de pesquisa sobre a imagem mental. Os psicólogos do desporto descobriram que as imagens mentais são eficazes na aprendizagem e na realização de habilidades motoras. Através de pesquisas sobre o desempenho motor com 3 condições experimentais, sendo estas:

1. Prática física;
2. Prática mental;
3. Prática física e mental em conjunto

Estes conseguiram perceber que o uso em conjunto da imagética motora e a prática física criaram efeitos positivos no desenvolvimento motor. Segundo Overby & Dunn (2011), os psicólogos da pesquisa acima referidizem ainda que se a prática física for limitada devido a uma lesão o uso da imagética pode ser uma ferramenta de memória mental útil e vantajosa.

Desta forma a mente pode dar a imagem ao corpo e transformar em memória corporal.

Secção IV – Metodologias de Investigação

1. Investigação-Ação

Neste projeto a metodologia a ser utilizada será investigação-ação, que para *Lomax* (1990) é definida como “uma intervenção na prática profissional com a intenção de proporcionar uma melhoria”.

Segundo os autores Oliveira, Pereira, Santiago (2004), os conceitos-chave da investigação-ação são a mudança e a colaboração entre investigadores e investigados, como será neste projeto, projetando uma melhoria nas capacidades técnicas. (p.90).

Diz Castro (2010), que para Coutinho *et al.* (2009) pode considerar-se que a Investigação-ação tem como objetivos “compreender, melhorar e reformular práticas; fazer uma intervenção em pequena escala no funcionamento de entidades reais e apresentar uma análise detalhada dos efeitos dessa intervenção.”(p.8)

Diz também Castro (2010) citando Coutinho *et al.* que “fazer investigação implica planejar, atuar, observar e refletir mais cuidadosamente(...), no sentido de induzir melhorias e maior conhecimento dos práticos sobre as suas práticas.” (p.8)

2. Instrumentos de Avaliação

Segundo os autores, Oliveira, Pereira, Santiago (2004), a investigação-ação pode apoiar-se num conjunto de técnicas variadas, que são as mais usadas em educação, como o questionário e a entrevista, com outras menos usadas como a reconstrução experiencial e a observação participante. (p.29).

Dito isto, apresentam-se seguidamente os instrumentos a serem usados durante o estágio.

2.1. Observação Estruturada

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

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

Desta forma, foram estruturadas tabelas de observação para avaliar a evolução das alunas durante cada fase do estágio.

2.2. Questionário

O questionário, sendo uma forma de observação indireta, consiste num conjunto de questões escritas, a que se responde também por escrito.

Sendo este uma técnica baseada na conversação, Castro (2010) cita Coutinho et al. (2009), dizendo que “é o instrumento mais universal na área das ciências sociais.” (p.23). Diz ainda que este “consiste num conjunto de perguntas sobre determinado assunto ou problema em estudo, cujas respostas são apresentadas por escrito e permite obter informação básica ou avaliar o efeito de uma intervenção quando não é possível fazê-lo de outra forma.” (p.23).

2.3. Diário de Bordo

O diário de bordo é uma técnica baseada na observação, segundo Coutinho et al. (2009), citado por Castro (2010), este “é uma técnica narrativa muito popular, que serve para recolher observações, reflexões, interpretações, hipóteses e explicações de ocorrências e ajuda o investigador a desenvolver o seu pensamento crítico, a mudar os seus valores e a melhorar a sua prática” (p.23).

Segundo os autores, Oliveira, Pereira, Santiago (2004), o diário de bordo não obedece a uma estrutura rígida, permitindo decisões pessoais quer a nível do conteúdo quer de estilo (pp.83,84).

O diário de bordo será uma forma de avaliar e registar diariamente a evolução dos alunos em relação à sua relação primeiro com o espelho e depois sem o espelho.

2.4. Meios Audiovisuais

Entre as técnicas de investigação, temos os meios audiovisuais, “que são técnicas muito usadas pelos professores nas suas práticas de investigação e que se destinam a registar informação selecionada previamente.” (Castro, 2010). São estes a fotografia, o vídeo e a gravação áudio.

Neste estudo vamos usar a gravação de vídeo para ajudar a poder visualizar a prática de forma a tirar dúvidas de alguma execução. Desta forma Castro mostra-nos que o vídeo é

“uma ferramenta indispensável quando se pretende realizar estudos de observação em contextos naturais. Associa a imagem em movimento ao som, permitindo, deste modo, ao investigador obter uma repetição da realidade e, assim, detetar factos ou pormenores que, porventura lhe tenham escapado durante a observação ao vivo.”(castro, 2010, p.25)

Secção V – Estágio – Apresentação e Análise de Dados

1. Organização do Estágio

1.1. Calendarização de Observação

Como já foi exemplificado anteriormente, o estágio iniciou por um período de observação de uma amostra composta por 13 alunas. As aulas tiveram a duração de 1h30 o que perfaz um período de 5 aulas com 7h30 de observação quando inicialmente era uma observação de 8h. Sendo estas aulas de hora e meia optou-se por encurtar esta fase para não perturbar a aula seguinte terminando a esta no dia 15 de janeiro para que inicie na aula seguinte a fase da lecionação partilhada.

Para concluir esta 1ª fase de estágio foram implementadas tabelas de observação para a turma de forma a conhecer o trabalho técnico feito até à altura.

De seguida mostra-se uma tabela onde se pode visualizar essa calendarização da fase de observação.

Tabela 2 - Calendarização da fase de observação

Data	Hora	Duração	Turma	Professora Titular	Instituição	Local da observação	Observações
12/12/2017 3ª Feira	11h50	1h30	3º ano E vocacional	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	1ª aula observada em final de período letivo
18/12/2017 A 01/01/2018	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Férias de Natal com a duração de 2 semanas
02/01/2018 A 05/01/2018	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Alunas frequentaram um workshop de dança desta forma não foi possível fazer observação.

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

8/01/2018 2ª Feira	15h38	1h30	3º ano E vocacional	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	2ª aula observada com o objetivo
9/01/2018 3ª Feira	11h50	1h30	3º ano E vocacional	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	Aplicação do questionário de diagnóstico e também informações recolhidas com a professora titular da matéria já dada no 1º período e o que se pretendia aplicar durante o 2º período.
10/01/2018 4ª Feira	11h50	1h30	3º ano E vocacional	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	-----
15/01/2018 2ª Feira	15h30	1h30	3º ano E vocacional	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	-----

Legenda: 1ª fase do estágio

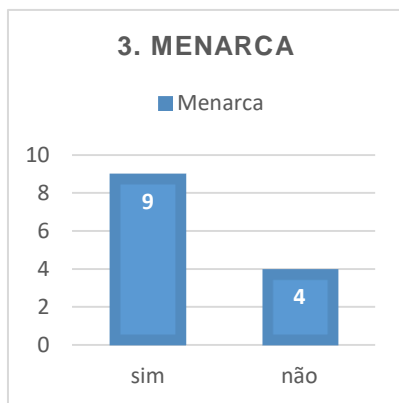
1.2 Resultados do Questionário de Diagnóstico

Este foi o primeiro instrumento a ser utilizado como diagnóstico pois pretende-se saber como os alunos se vêm na sala de aula e de que forma pensam que usam o espelho.

O questionário encontra-se disponível para consulta nos apêndices deste trabalho e aqui vão ser analisadas as respostas dadas pelas alunas participantes no estudo.

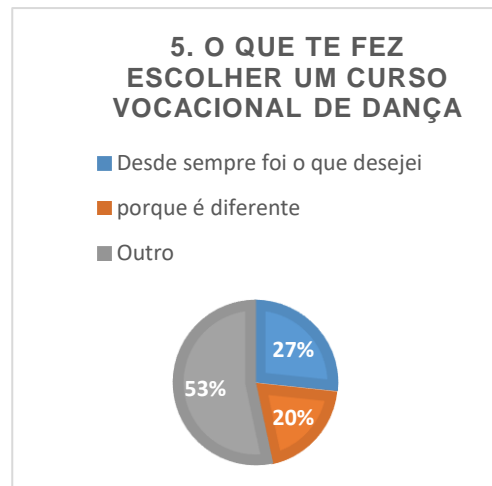
A 1ª parte do questionário serve para identificação das participantes, são 13 alunas com 12 anos de idade, todas de Arouca. Por último e também para estabelecer a entrada na adolescência das participantes, 69% das alunas tiveram a menarca, como comprova o **gráfico 1**.

Gráfico 1 – Menarca



Legenda: Alunas na fase de adolescência ou não

Gráfico 2 – O que te fez escolher um curso vocacional de dança?



Na 2ª parte do questionário pretende-se saber o porquê da escolha de um curso vocacional em dança. Em todas as questões são dadas várias possibilidades de resposta para poderem completar a sua resposta, posto isto, temos no **gráfico 2** a resposta à primeira pergunta desta parte, onde percebemos que 27% **sempre desejaram dançar**, 20% escolheram **porque é diferente** e ainda para completar 53% escolheram a opção **outra** onde nos dizem que:

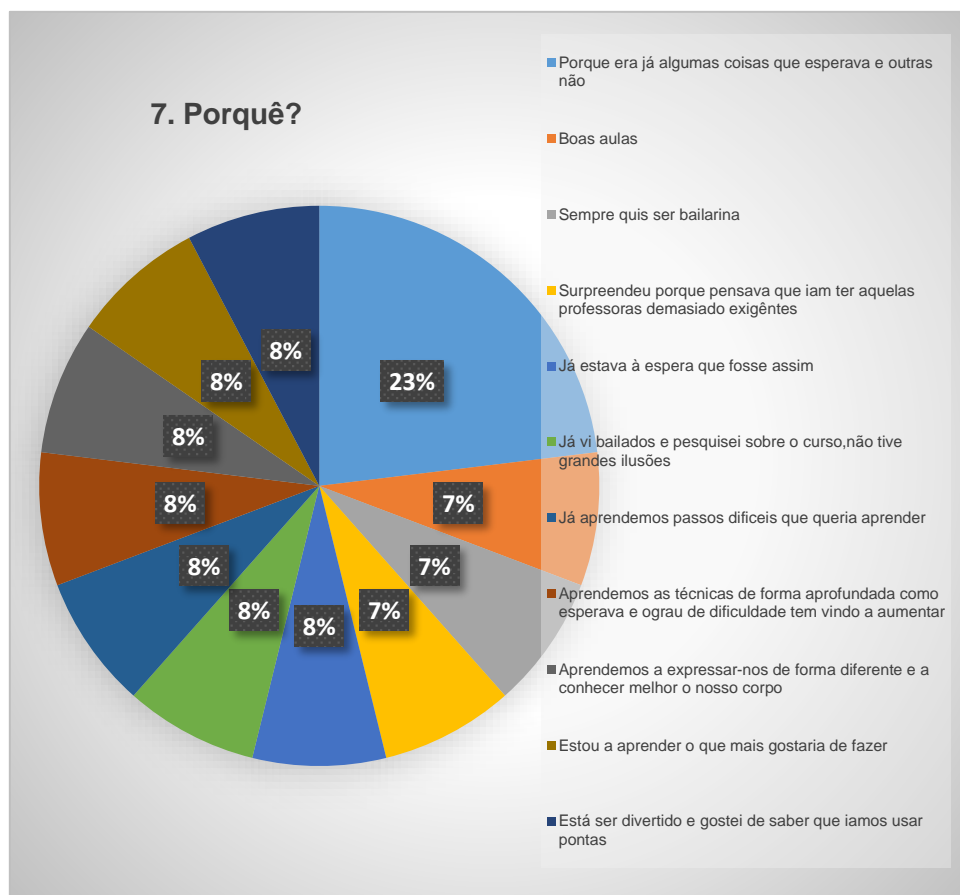
- o curso as ajuda a distrair de outras coisas;
- quiseram experimentar algo novo;
- escolheram o curso porque um familiar já frequentava, comentou favoravelmente, e teve vontade de fazer o mesmo;

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

- porque se sente atraída pela música e pelo movimento;
- porque acha que se expressa melhor através da dança;
- desde pequena que adora dançar.

De seguida, na pergunta nº 6, todas as 13 alunas disseram que o curso correspondia às suas expectativas e ao perguntar porquê as alunas deram as respostas que encontramos no **gráfico 3** o que de forma geral nos dizem que era o que estavam à espera e que estão a aprender as técnicas de forma aprofundadas e sempre a aumentar a dificuldade.

Gráfico 3 - Porquê?



Legenda: Resposta à pergunta 7 do questionário de diagnóstico

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Passamos agora para a 3ª parte deste questionário, onde se pretende saber um pouco do percurso das alunas a nível da prática.

Gráfico 4 - Há quanto tempo frequênta aulas de dança?



Gráfico 5 - Já frequentou outra escola antes da atual?

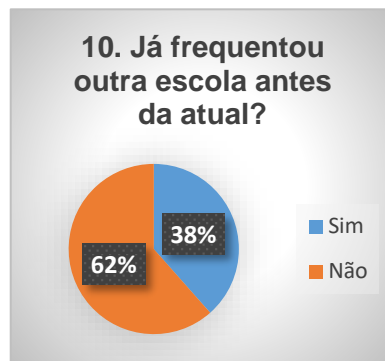
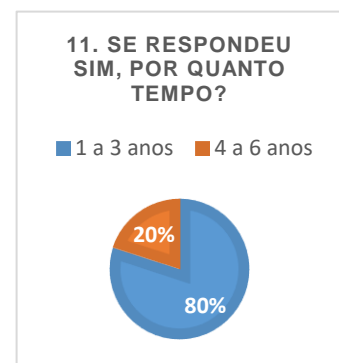


Gráfico 6 - Se respondeu sim, por quanto tempo?



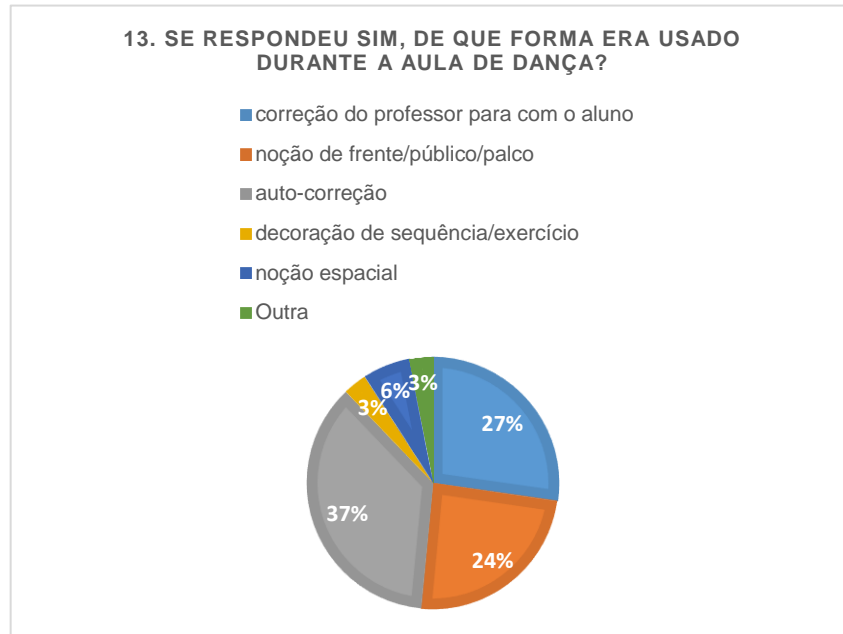
No **gráfico 4**, 77% das alunas fazem aulas de dança de 1 a 3 anos e apenas 23% fazem de 4 a 6 anos e de seguida ficámos a saber que todas frequentam a escola atual de 1 a 3 anos.

No **gráfico 5**, temos 38% das alunas a responder que frequentaram outra escola de dança anteriormente e 80% dessas alunas respondeu que foi durante um período de 1 a 3 anos, como podemos ver no **gráfico 6**.

Entramos assim na 4ª parte do questionário (apêndice B), onde se pretende saber sobre o uso do espelho no estúdio de dança do ponto de vista do aluno. Na 12ª pergunta (apêndice B), as alunas responderam que em ambas as escolas o estúdio de dança tinha espelho, o que demonstra que anteriormente já tinham tido contato com este instrumento. Ao responder afirmativo, foi pedido para mostrar de que forma este era usado na aula onde mais uma vez foram apresentadas várias possibilidades de resposta e houve ainda uma resposta alternativa na opção **Outra** onde nos é dito que era usado para ajudar no equilíbrio. Estas respostas podem ser vistas no **gráfico 7** apresentado na página seguinte.

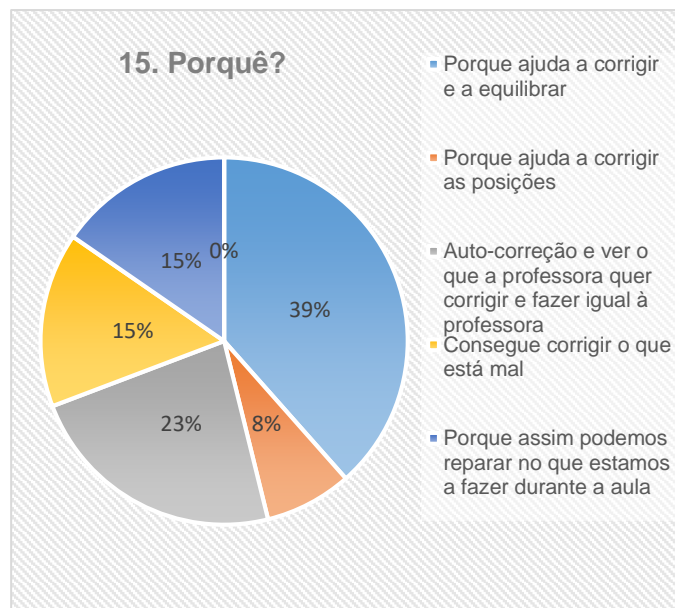
Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Gráfico 7 - Se respondeu sim, de que forma era usado durante a aula da dança?



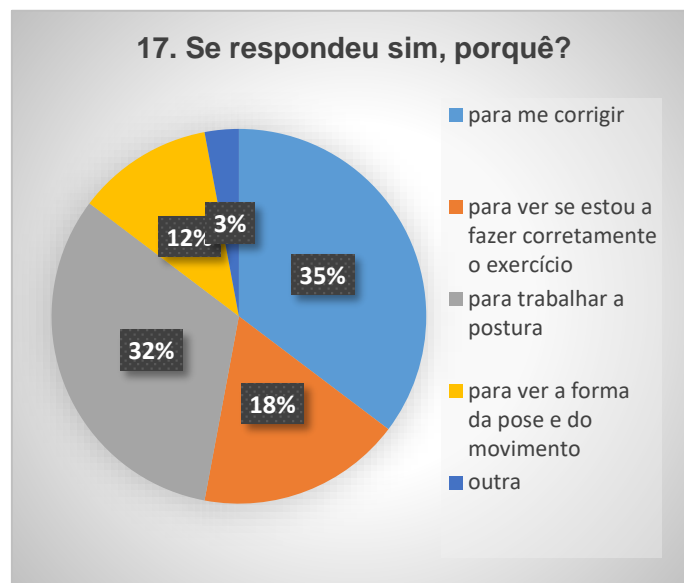
Na pergunta nº 14, (apêndice B) todas as alunas acham útil ter o espelho no estúdio de dança e de seguida perguntámos porquê, ao que nos foi respondido com as respostas apresentadas no **gráfico 8**.

Gráfico 8 - Porquê?



Na 5ª e última parte do questionário (apêndice B) queremos saber como as próprias alunas se vêm ao espelho, como é a sua ligação com esse instrumento no estúdio de dança. Quando se perguntou, se ao fazerem os exercícios na aula olhavam para o espelho, todas as inquiridas responderam afirmativamente e ao obter essa resposta perguntou-se porquê. Foram dadas algumas opções para escolherem e o **gráfico 9** mostra as respostas escolhidas.

Gráfico 9 - Se respondeu sim, porquê?



No final da lecionação na ausência do espelho foi aplicado outro questionário como forma de comparar com o de diagnóstico. Desta forma vamos poder analisar a evolução dos alunos na técnica de dança clássica.

1.3 Tabelas de Observação

Para conseguir chegar ao objetivo geral e melhorar a qualidade de movimento, temos que observar tudo o que ajuda a essa qualidade que será uma postura correta, um alongamento dos membros inferiores e ainda um equilíbrio consciente.

Para tal, foi introduzida uma tabela de observação para conseguir determinar cada uma dessas partes e ainda a postura da turma em relação ao instrumento em questão no estudo, o espelho (apêndice C e F).

1.4 Diário de Bordo

O diário de bordo foi criado para descrever eventos significativos e mais extensos durante as aulas, de forma a ajudar na explicação e compreensão deste estágio em cada fase de lecionação (apêndice C, G, L e N).

2. Lecionação Partilhada

Como já foi exposto anteriormente esta foi a 2ª fase do estágio onde as aulas eram iniciadas pela professora estagiária com um aquecimento que diferia consoante o dia de aulas das alunas. Por exemplo à 3ª feira tinham a aula de Técnica de Dança Contemporânea antes da aula de Técnica de Dança Clássica, por isso optava-se por exercícios de condição física dado que as alunas já estavam prontas para o executar.

Após o aquecimento, passávamos para os exercícios da barra, os quais já eram executados na ausência do espelho pela professora estagiária. Os exercícios de centro eram depois executados de frente para o espelho com estes a serem administrados pela professora titular.

Temos aqui mais um período de 7h30 horas a serem cumpridas, porque como são aulas de hora e meia termina-se a esta fase no dia 24 de Janeiro para que na semana seguinte se inicie desde o início a fase da lecionação autónoma, fazendo assim a contabilização pelas horas de cada aula.

2.1 Calendarização

De seguida mostra-se uma tabela onde se pode visualizar essa calendarização.

Tabela 3 – Calendarização da lecionação Partilhada

Data	Hora	Duração	Turma	Professora Titular	Instituição	Local da Lecionação Partilhada
16/01/2018 3ª feira	11h50	1h30	3º ano E vocacional	Ana Raquel Soares	Ginasiano Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição
17/01/2018 4ª feira	11h50	1h30	3º ano E vocacional	Ana Raquel Soares	Ginasiano Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição
22/01/2018 2ª feira	15h30	1h30	3º ano E vocacional	Ana Raquel Soares	Ginasiano Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição
23/01/2018 3ª feira	11h50	1h30	3º ano E vocacional	Ana Raquel Soares	Ginasiano Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição
24/01/2018	11h50	1h30	3º ano E vocacional	Ana Raquel Soares	Ginasiano Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição

2.2 Recursos à Imagética

Na fase de lecionação partilhada foram aplicadas algumas imagens físicas e outras de conhecimento geral como forma de ajudar a compreender o que se pretende das alunas ao executar certos movimentos e principalmente para conseguirmos chegar ao objetivo principal proposto. Esses recursos à imagética estão exemplificados num quadro no apêndice D, onde se pode ver o que era pretendido e o que foi usado. Vamos agora explicar como cada recurso foi aplicado pela parte da mestrandia e como foi recebido e aplicado pelas alunas.

Objetivo técnico a atingir: Alinhamento do tronco

Imagem aplicada: Fecho-Ecler de casaco

Forma para aplicar: Foi dada a imagem de um casaco que todas conhecem com fecho e foi pedido para imaginarem que o tronco de cada uma era um casaco e ao fechar o fecho-ecler tudo iria encaixar no centro do tronco e dessa forma conseguir a postura correta.

Imagem aplicada: Um lápis para reforçar a verticalidade pretendida

Forma para aplicar: Foi também escolhida esta imagem para procurar nas alunas a verticalidade da coluna vertebral, pois o lápis dá uma visualização do alongamento constante.

Aplicação pelas alunas: As alunas entenderam o que foi pedido e até acharam graça às imagens escolhidas. Foi conseguido o alinhamento pretendido sempre que se fazia referência a ambas as imagens. Ao iniciar um exercício a postura estava correta, mas durante a execução ia ficando mais fraca, foi então necessário voltar a lembrar a postura correta relativa à imagem escolhida.

Objetivo técnico a atingir: Postura correta

Imagem aplicada: Imagem escolhida de um livro que mostra a postura de um bailarino

Forma para aplicar: A imagem escolhida inclui setas que mostram as direções e as combinações complexas das funções musculares através da contração e do alongamento para conseguir um resultado pretendido na execução do exercício (Warren,G. p.5), o qual não é possível sem uma postura correta. Assim, com essa imagem, foi possível mostrar o quão complexo é o trabalho que estão a praticar e dada uma outra forma de pensarem no seu corpo e o compreender melhor.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Aplicação pelas alunas: As alunas acharam que eram muitas setas e que o processo era confuso e que não foi possível dominar no momento, por isso não correu tão bem como a imagem dada anteriormente.

Objetivo técnico a atingir: Trabalho de *en dehors*

Imagem aplicada: Imagem escolhida de um livro que mostra as pernas de uma bailarina em 1ª posição dos pés.

Forma para aplicar: A imagem escolhida exemplifica como devem estar as pernas na posição de *en dehors*, assim ficam com essa imagem para conseguirem transferi-la para o próprio corpo. Noção a adquirir através do controle da musculatura.

Aplicação pelas alunas: Nem sempre conseguiram mostrar o controle da musculatura para adquirir o *en dehors*, então era lembrada a posição pretendida para melhorar o controle do *en dehors en l'air*.

Objetivo técnico a atingir: Transferência de peso

Imagem aplicada: Imagem escolhida de um livro com uma linha desenhada a marcar o centro.

Forma para aplicar: A linha na imagem indica onde está o centro do peso quando a bailarina estava em 1ª posição dos pés. Ao transferir o peso, vemos a distância que o peso do corpo está agora da linha desenhada na imagem.

Aplicação pelas alunas: A turma pareceu mais elucidada com a imagem, mas não se notou diferença na execução dos exercícios, portanto, foi posteriormente pensado outro método para ajudar. Explicado de seguida.

Imagem aplicada: Linha comprida, em que aluna segura no centro do corpo em 1ª posição

Forma para aplicar: Esta linha mostrou como o peso muda ao assim que se passa de dois apoios para um. A aluna segura a linha no centro do corpo estando colocada em 1ª posição. Ao executar um *degagé à lá seconde* a aluna nota que a linha fica no centro do seu pé de apoio. Ao subir para ½ ponta, a aluna percebe que a ponta da linha muda para os dedos do pé, tendo sempre em mente o alinhamento da postura.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Aplicação pelas alunas: As alunas acharam interessante o uso da linha e ajudou a perceberem a correta transferência de peso, mas em execução de exercício, acabavam por perder o ganho que tiveram porque se distraíam com a execução.

Objetivo técnico a atingir: *Port de bras en avant*

Imagem aplicada: Costas como uma mesa lisa

Forma para aplicar: Visualizar as costas como uma mesa para conseguir a linha alongada do tronco ao ir à frente e também ao subir.

Aplicação pelas alunas: As alunas conseguiram perceber ao que levava a imagem e fizeram o *port de bras en avant* sempre com as costas alongadas, mas deixavam o peso ir para os calcanhares o que foi sendo sempre referido nas aulas com a proposta seguinte.

Imagem aplicada: Ângulo de 90.º entre o tronco e as costas

Forma para aplicar: Visualizar o ângulo para não deixar que o peso tendesse para trás e pensar sempre em ir para frente usando toda a força muscular corporal para equilibrar a posição.

Aplicação pelas alunas: A imagem sugerida foi bem-aceite e aplicada por parte das alunas, conseguindo agora não cair ao fazer o movimento.

Objetivo técnico a atingir: *Port de bras en arrière*

Imagem aplicada: Passar por cima de uma bola sem tocar nela

Forma para aplicar: Com uma bola de praia encostada às costas, seguir com o *port de bras en arrière* subir inspirando antes de ir para trás para não tocar na bola.

Aplicação pelas alunas: A turma na sua maior parte entendeu e conseguiu melhorar a sua execução.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Objetivo técnico a atingir: *Relevé* em 5ª posição

Imagem aplicada: Dedos dos pés em ½ ponta em cima da fita do linóleo

Forma para aplicar: Colocar 5ª posição dos pés com o centro em cima da fita de linóleo e uma colega em frente de mãos dadas. Ao fazer o *relevé*, os dedos dos pés passam agora a ficar em cima da fita do linóleo.

Aplicação pelas alunas: Esta forma de usar a fita de linóleo ajudou as alunas a entenderem a mecânica do movimento e o impulso para chegarem à fita de linóleo juntando as pernas em 5ª posição em ½ ponta, sempre alongadas.

Objetivo técnico a atingir: *Retiré relevé*

Imagem aplicada: Dedos do pé de apoio em ½ ponta em cima da fita do linóleo

Forma para aplicar: Colocar 5ª posição dos pés com o centro em cima da fita de linóleo e uma colega em frente de mãos dadas. Ao fazer o *relevé retiré*, o pé de apoio passa agora a ficar em cima da fita do linóleo em ½ ponta.

Aplicação pelas alunas: Assim como a anterior, as alunas compreenderam o que era pedido sendo agora mais complicado encontrar o equilíbrio.

Objetivo técnico a atingir: *Battement fondu*

Imagem aplicada: O elástico de uma fisga

Forma para aplicar: O elástico de uma fisga é forte e bastante elástico. Foi dada a ideia de que o elástico são as pernas ao executar um *battement fondu*. Ao segurar no elástico será quando as pernas estão em *plié* onde existe o *en dehors*, ao esticar o elástico este apresenta uma grande resistência, aqui será quando as 2 pernas esticam com um alongamento sempre contínuo. Ao voltar a dobrar o elástico da fisga é necessário não o largar o que corresponde ao que deve ser feito ao voltar a dobrar as pernas, deve ser feito com controle dos músculos e trabalhar o *en dehors*.

Aplicação pelas alunas: Algumas alunas não conheciam, mas quem conhecia descreveu bem e conseguiram entender o que era preciso fazer. Em termos de execução não

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

conseguiram transmitir o esticar do elástico sem parar porque o seu equilíbrio, principalmente no centro, não estava adquirido.

Objetivo técnico a atingir: Alongamento da perna de apoio

Imagem aplicada: Empurrar contra o chão para alongar

Forma para aplicar: Ao aplicar força contra o chão a perna de apoio é forçada a alongar, será uma força de oposição para o corpo num todo ajustar o equilíbrio.

Aplicação pelas alunas: Ao executar um exercício à terre, as alunas mantinham o alongamento da perna de apoio, mas ao passarmos a executar em *en l'air* deixa de ser estável não conseguindo manter o equilíbrio e o alongamento.

Objetivo técnico a atingir: Alongamento da perna de trabalho

Imagem aplicada: Chegar à extremidade da sala em cada direção ao executar o exercício

Forma para aplicar: Visualizar as paredes e tentar chegar a elas com a ponta do pé de forma a alongar ao máximo. Por exemplo, num *grand rond de jambe* é necessário atingir cada pose do corpo, *devant, ecarté devant, à lá seconde, ecarté derrière* e por último chegar a *derrière*. É necessário haver um grande controle muscular e um bom trabalho de *en dehors* para conseguir passar por todos os pontos, mas se visualizarmos os pontos por onde se passa e tentarmos chegar longe com o pé, conseguimos executar sem pensar que custa nos músculos, pois, estamos a alongar sem nos aperceber.

Aplicação pelas alunas: As alunas entenderam a ideia, mas como a estabilidade da perna de apoio era frágil, a perna de trabalho não conseguia manter um alongamento estável.

2.3 Avaliação das Alunas na Lecionação Partilhada

Foi criada uma tabela para avaliar o desempenho das alunas durante o estágio que foi usado quer na lecionação partilhada quer depois na lecionação autónoma. As tabelas foram feitas de forma a ser individual com as datas das aulas executadas e assim conseguir obter a evolução da aluna. De seguida essa avaliação foi conjugada e transformada em gráfico para ver a evolução da turma em cada ponto exposto na tabela. As tabelas individuais estão disponíveis no apêndice F .

2.3.1 Postura

Iniciamos então pelo 1º ponto de avaliação referente à evolução da postura da turma dividida em 4 tópicos expostos nos gráficos apresentados no apêndice H .

Temos então o 1º tópico, a evolução da **colocação da cintura escapular**, o 2º tópico, com a evolução da **ativação da caixa toraxica**, o 3º tópico mostra a evolução da **ativação do pavimento pélvico e abdominal** e por último temos o 4º tópico para a evolução do **alongamento da coluna**.

Podemos concluir, que em termos da postura, a turma teve uma evolução positiva durante as aulas de lecionação partilhada.

2.3.2 Alongamento dos membros inferiores

O 2º ponto de avaliação da tabela refere-se ao alongamento dos membros inferiores durante a execução dos exercícios, o qual está dividido em 3 tópicos, iniciando pela evolução do **alongamento da perna de apoio**, seguido da evolução do **alongamento da perna de trabalho** e por último a evolução do **alongamento do pé de trabalho**. Este ponto de avaliação está exposto no apêndice I com os gráficos que mostram os tópicos avaliados e a sua evolução durante a lecionação partilhada.

Podemos concluir que houve uma evolução positiva durante a 2ª fase de estágio.

2.3.3 Equilíbrio em *En Dehors*

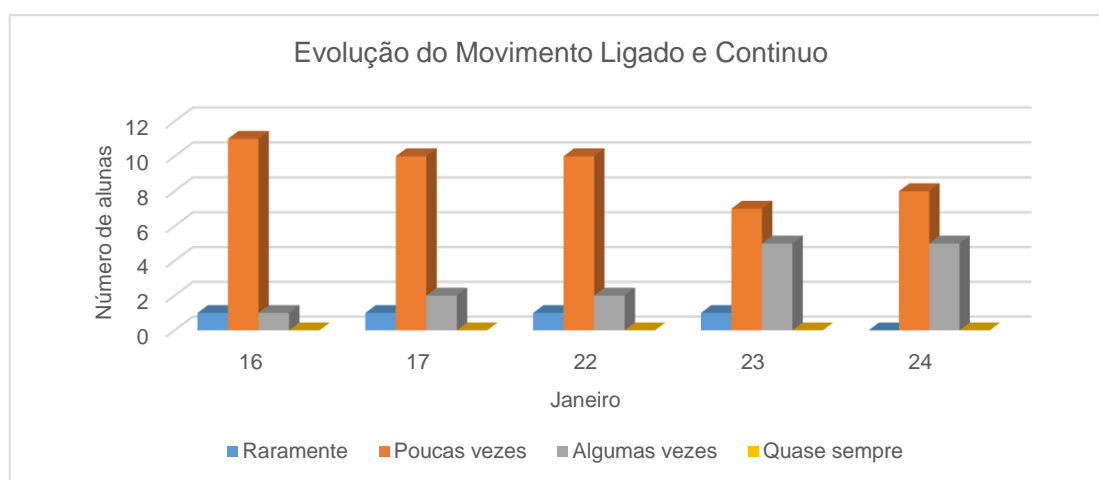
O 3º ponto de avaliação é o equilíbrio em *en dehors* que mostra o equilíbrio nos diferentes apoios base com o qual um bailarino trabalha. Este ponto está dividido em 4 tópicos sendo eles a evolução da **estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (*pied plat*)**, seguido da evolução da **estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (*pied plat*)**, continuando com a evolução da **estabilidade em 2 apoios em ½ ponta alta (*balance*)** e por último a evolução da **estabilidade em 1 apoio em ½ ponta alta (*balance*)**. Estes tópicos podem ser vistos nos gráficos apresentados no apêndice J .

Podemos concluir que houve uma evolução positiva nos 3 primeiros tópicos, mas no último podemos verificar através do gráfico que não houve evolução.

2.3.4 Qualidade de Movimento do *Battement Fondu*

Passamos agora para o 4º ponto de avaliação que avalia agora mais especificamente um movimento de *adagio* escolhido pela mestranda para este relatório por ser um dos exercícios de difícil execução. Como o próprio nome indica vamos avaliar a qualidade de movimento, por isso os tópicos expostos para a avaliação são os específicos na sua execução.

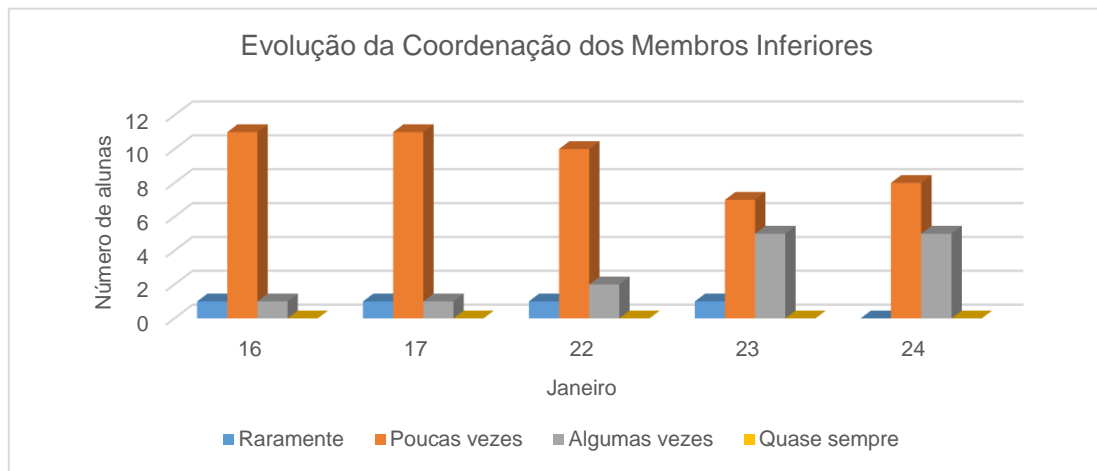
Gráfico 10 – 1º Tópico de Avaliação do *Battement Fondu* na Lecionação Partilhada



No **gráfico 10**, temos o 1º tópico a evolução do movimento ligado e continuo necessário para o *battement fondu*. Iniciamos na 1ª aula com 11 alunas em 13 a atingirem «poucas vezes» este movimento pretendido para uma boa qualidade de movimento, ainda na mesma

temos 1 aluna que «raramente» consegue e outra que «algumas vezes» consegue atingir o movimento ligado e contínuo. Avançando nas aulas, vemos que o ponto «poucas vezes» vai diminuindo e o ponto «algumas vezes» vai aumentando chegando à última aula com 8 alunas em 13 atingiram «poucas vezes» o movimento pretendido e 5 alunas em 13 conseguiram «algumas vezes» chegar ao movimento ligado e contínuo pretendido no *battement fondu*.

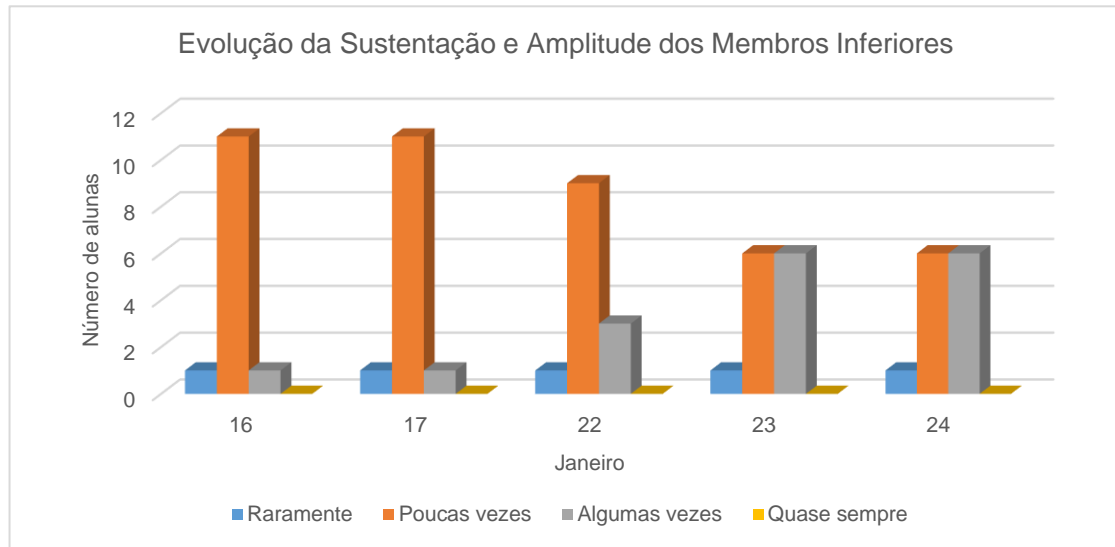
Gráfico 11 – 2º Tópico de Avaliação do *Battement Fondu* na Lecionação Partilhada



No **gráfico 11**, temos o 2º tópico necessário para uma boa execução do *battement fondu* que é a coordenação dos membros inferiores ao dobrar e ao esticar. Neste gráfico, vemos que nas duas primeiras aulas 11 em 13 alunas atingiram essa coordenação «poucas vezes» tendo assim 1 aluna que «raramente» conseguiu atingir e outra que «algumas vezes» conseguiu atingir a coordenação desejada dos membros inferiores. A 3ª e 4ª aula mantêm-se com uma aluna que «raramente» consegue a coordenação desejada, mas começa a subir de 2 alunas para 5 alunas em 13 que conseguem «algumas vezes» a coordenação dos membros inferiores, número que se mantém na última aula.

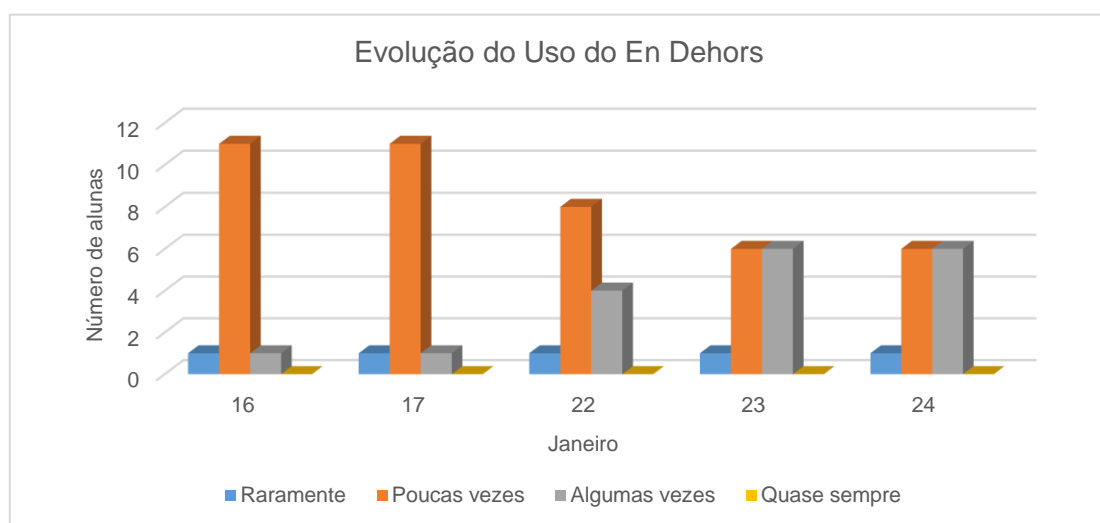
Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Gráfico 11 – 3º Tópico de Avaliação do Battement Fondu na Lecionação Partilhada



No **gráfico 12** temos o 3º tópico sobre a qualidade de movimento do exercício *battement fondu* que é bastante importante pois garante a força muscular e o alongamento muscular ao mesmo tempo. Durante esta fase, houve sempre uma aluna que «raramente» conseguiu o objetivo pretendido. Nas duas primeiras aulas temos 11 alunas em 13 que «poucas vezes» conseguiram adquirir a sustentação e amplitude dos membros inferiores e outra aluna conseguiu «algumas vezes» esse objetivo. Nas seguintes aulas o ponto «algumas vezes» aumentou passando de 3 para 6 alunas em 13 nas últimas 2 aulas igualando com o ponto «poucas vezes».

Gráfico 12 – 4º Tópico de Avaliação do Battement Fondu na Lecionação Partilhada



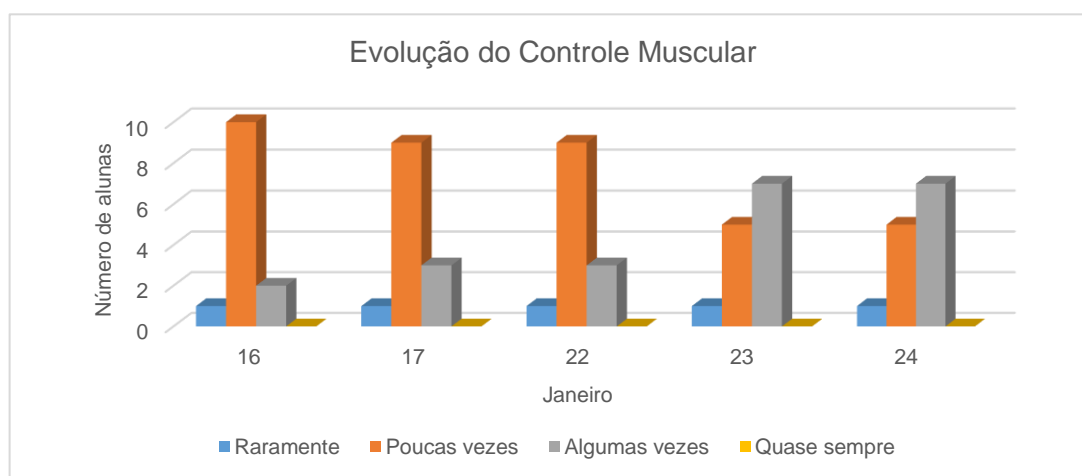
Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

No **gráfico 13** (página anterior), está apresentado o 4º e último tópico da qualidade de movimento do *battement fondu* que é o uso do *en dehors*, aquisição que é transmitida desde o início da prática de técnica de dança clássica mas, elemento que vai aumentando a dificuldade com cada exercício. Neste gráfico podemos ver que, de 1 aluna em 13 nas duas primeiras aulas, passa para 4 em 13 e nas últimas duas sobe para 6 em 13 alunas que «algumas vezes» conseguiram usar o *en dehors* de forma correta. No ponto «poucas vezes» iniciou com 11 alunas em 13 mas terminou esta fase de lecionação também com 6 alunas em 13 a usar «poucas vezes» o uso correto do *en dehors*.

2.3.5 Qualidade de Movimento no *Grand Rond de Jambe*

Este será o último ponto a ser avaliado na qualidade de *adagio*, outro exercício de bastante exigência técnica. Assim como o anterior também aqui iremos avaliar 4 tópicos para este exercício.

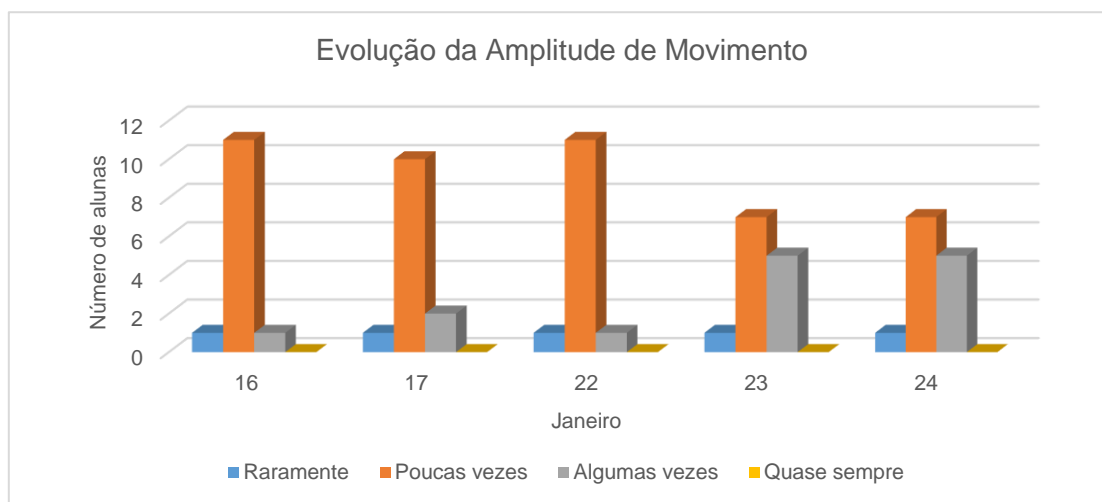
Gráfico 13 – 1º Tópico de Avaliação do *Grand Rond de Jambe* na Lecionação Partilhada



Iniciamos então pelo controle muscular necessário para manter a perna *en l'air* sem deixar baixar o nível. Como podemos ver no **gráfico 14**, a evolução foi gradual tendo 10 alunas no início da lecionação partilhada em 13 com pouco controle e tendo apenas 2 alunas em que «algumas vezes» conseguiram controlar o movimento. Mas nas últimas duas aulas uma mudança positiva em que 5 alunas em 13 conseguiram controlar o movimento «poucas vezes» e 7 em 13 alunas conseguiram «algumas vezes» controlar o movimento muscular para atingir a execução do exercício.

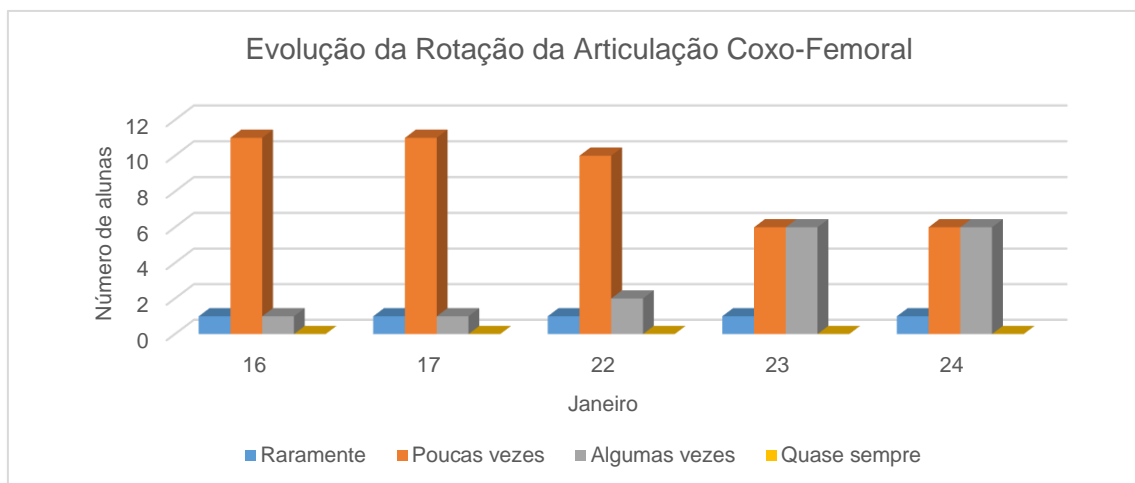
Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Gráfico 14 – 2º Tópico de Avaliação do Grand Rond de Jambe na Lecionação Partilhada



No **gráfico 15** encontramos o 2º tópico de avaliação pois, no ano em que as alunas se encontram é um fator importante e também necessário para uma boa execução do exercício em questão. Temos pouca evolução neste tópico dado que apenas 5 alunas em 13 nas últimas duas aulas conseguiram atingir «algumas vezes» a amplitude necessária. Nas restantes aulas não passaram de 2 alunas a atingir esse objetivo.

Gráfico 15 – 3º Tópico de Avaliação do Grand Rond de Jambe na Lecionação Partilhada

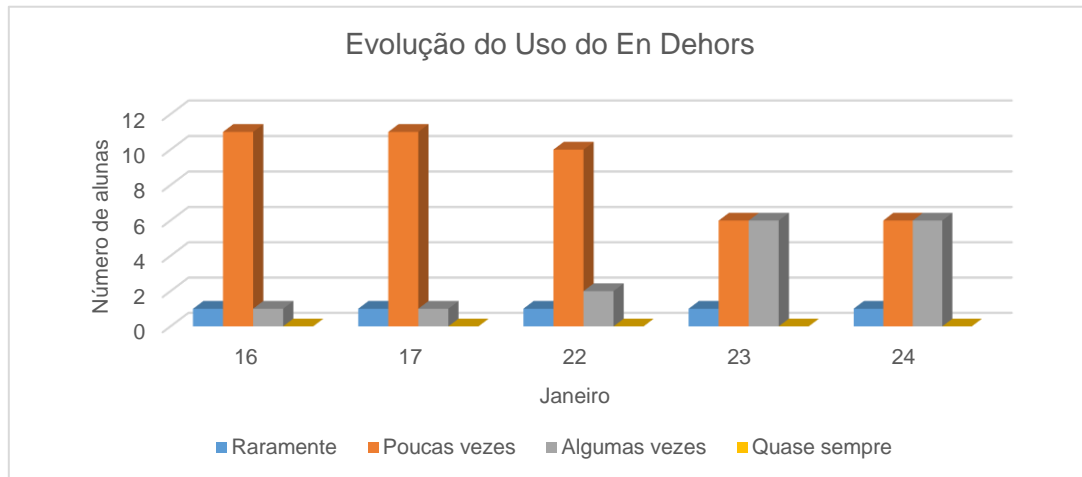


O **gráfico 16** (acima) e **17** (página seguinte) mostram-nos o 3º e 4º tópico que estão interligados. Aqui em ambos a evolução não foi a desejada já que só nas últimas duas aulas apenas 6 alunas em 13 conseguiram a rotação da articulação coxo-femoral e o uso correto do *en dehors* «algumas vezes» assim como o mesmo número de alunas conseguiu «poucas

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

vezes». Temos ainda 1 aluna que durante esse período «raramente» conseguiu os objetivos pretendidos.

Gráfico 16 – 4º Tópico de Avaliação do Grand Rond de Jambe na Lecionação Partilhada



3. Lecionação Autónoma

A lecionação autónoma iniciou a 29 de janeiro de 2018 (2ª feira) com a professora titular Ana Raquel Soares a ajudar nas correções durante a aula sempre que estas fossem necessárias. Como era habitual, as aulas decorriam 3 vezes por semana, 2ª, 3ª e 4ª feira, mas no dia 21 de fevereiro a professora titular entrou de baixa médica devido a uma lesão o que a impossibilitou de continuar a lecionar e desta forma foi também impossível a mestranda continuar a sua lecionação autónoma durante o período de um mês. A instituição destacou uma professora substituta a qual entrou em funções apenas no dia 20 de março uma semana antes das férias da pascoa. A 3ª fase do estágio continuou, mas apenas com 1 aula por semana à 3ª feira horário possível para a nova professora titular, a turma tinha mais 2 aulas por semana com outra professora, mas juntamente com o 2º Ano do Ensino Artístico Especializado, desta forma foi também impossível a mestranda poder intervir com o seu estudo de estágio pois iria envolver outra turma. Assim sendo não nos foi possível fazer as 40 horas estipuladas, mas apenas 25h30m.

De seguida mostramos então como foram distribuídas as horas da lecionação autónoma.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

3.1 Calendarização

Data	Hora	Duração	Professora Titular	Instituição	Local da leção	Observações
29/01/2018 2ª Feira	15h30	1h30	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	-----
30/01/2018 3ª Feira	11h50	1h30	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	-----
31/01/2018 4ª Feira	-----	-----	-----	-----	-----	Ida a Lisboa para reunião com orientadora. Não houve aula nesta data.
05/02/2018 2ª Feira	15h30	1h30	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	
06/02/2018 3ª Feira	11h50	1h30	Ana Raquel Soares	Ginásio escola de dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	
07/02/2018 4ª Feira	11h50	1h30	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	
12/02/2018 a 14/02/2018 2ª/3ª e 4ª Feira	-----	-----	-----	-----	-----	Férias de Carnaval
19/02/2018 2ª Feira	15h30	1h30	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	
20/02/2018 3ª Feira	11h50	1h30	Ana Raquel Soares	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	
21/02/2018	-----	-----	-----	-----	-----	Início da baixa médica da professora Ana Raquel Soares. Não houve aula nesta data.
20/03/2018 3ª Feira	11h50	1h30	Maryna Yanchyk	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	Recomeçou a leção autónoma com nova professora titular.

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

26/03/2018 a 06/04/2018	-----	-----	-----	-----	-----	Férias da Páscoa com a duração de 2 semanas
10/04/2018 3ª Feira	11h50	1h30	Maryna Yanchyk	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	-----
17/04/2018 3ª Feira	11h50	1h30	Maryna Yanchyk	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e secundária de Arouca – Novo polo da instituição	-----
24/04/2018 3ª Feira	11h50	1h30	Maryna Yanchyk	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	-----
01/05/2018 3ª Feira	-----	-----	-----	-----	-----	Feriado Nacional
08/05/2018 3ª Feira	11h50	1h30	Maryna Yanchyk	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	-----
15/05/2018 3ª Feira	11h50	1h30	Maryna Yanchyk	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	-----
22/05/2018	11h50	1h30	Maryna Yanchyk	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	-----
29/05/2018	11h50	1h30	Maryna Yanchyk	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	-----
05/06/2018	11h50	1h30	Maryna Yanchyk	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	Observação da Orientadora
12/06/2018	11h50	1h30	-----	Ginásio Escola de Dança	Escola Básica e Secundária de Arouca – Novo polo da Instituição	Questionário Final e última aula do ano letivo

3.2 Avaliação Evolutiva da Turma na Lecionação Autônoma

Nesta fase da lecionação foram usadas as mesmas tabelas da fase anterior para poder fazer a comparação de evolução. Estas tabelas encontram-se nos apêndices K e M .

3.2.1 Postura

Vamos poder observar que a postura da turma, em geral não é regular, começa a evoluir de forma positiva, mas em todas após um mês sem fazer aulas na ausência do espelho a turma volta ao ponto de partida e tem que reorganizar a sua postura corporal (apêndice O).

3.2.2 Alongamento dos Membros Inferiores

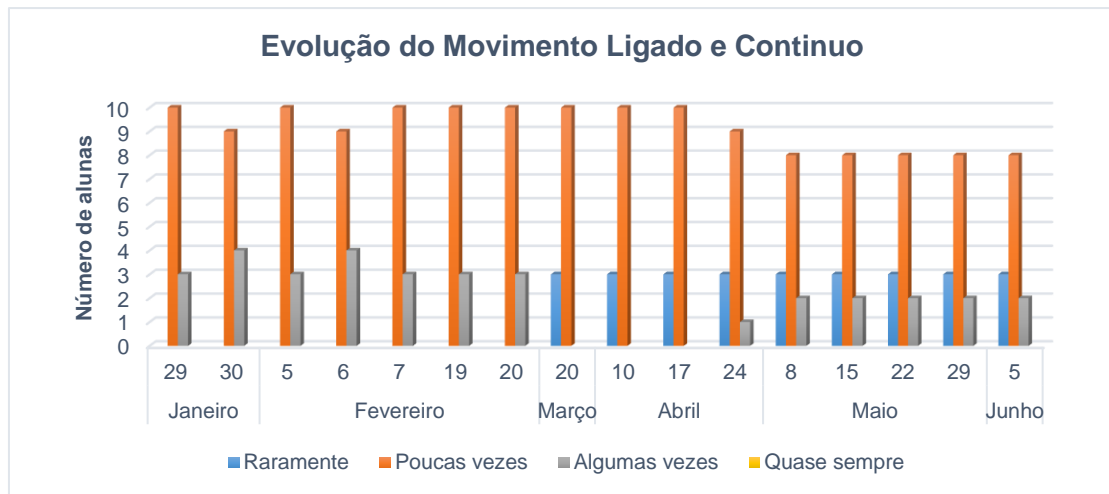
Neste 2º ponto de avaliação, deparamo-nos com as dificuldades que a turma demonstrou. Vamos ver que começa a aparecer mais vezes o ponto de avaliação «raramente» o que mostra não estar adquirido o trabalho base dos membros inferiores (apêndice P).

3.2.3 Equilíbrio em *En Dehors*

De seguida apresentamos o 3º ponto de avaliação com os mesmos 4 tópicos que foram apresentados na lecionação partilhada e podemos analisar que, como foi visto anteriormente, a turma tem maior dificuldade ao executar exercícios num só apoio quer seja *pied plat* ou ½ ponta, mas mostram ainda mais insegurança e falta de estabilidade ao trabalhar o *equilíbrio* em 1 apoio em ½ ponta (apêndice Q).

3.2.4 Qualidade de Movimento do *Battement Fondu*

O 4º ponto de avaliação é referente à qualidade de movimento na execução do *battement fondu* onde vão ser analisados 4 tópicos em 4 gráficos diferentes em que todos eles são de bastante importância para a sua execução correta.

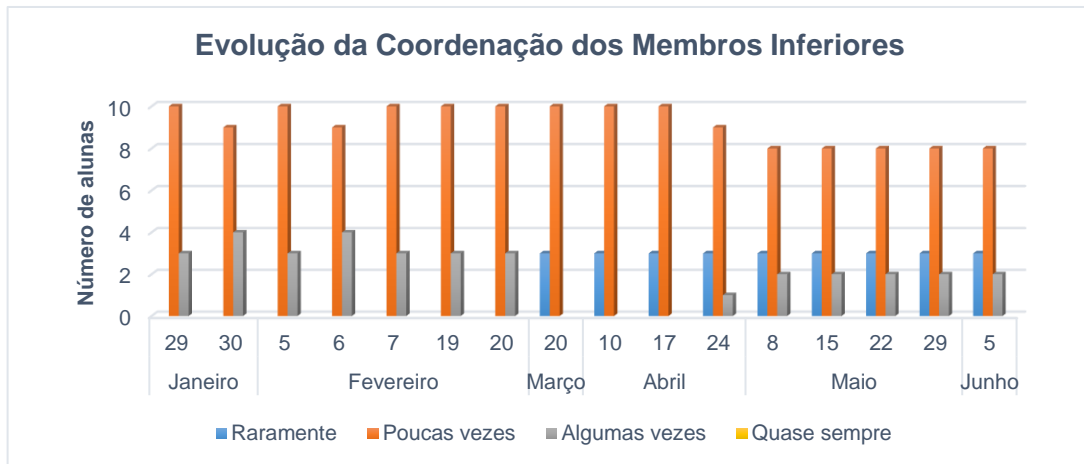
Gráfico 17 – 1º Tópico de Avaliação do *Battement Fondu* na Lecionação Autónoma

O 1º tópico está no **gráfico 18** que mostra a evolução da turma referente ao movimento ligado e contínuo do *battement fondu*, podemos verificar que a turma conseguiu «poucas vezes» o movimento pretendido na execução do exercício em questão, mostrando que a meio da lecionação autónoma 10 em 13 alunas estavam nessa situação evolutiva.

As restantes, desde o início desta fase, tiveram uma evolução instável em que «algumas vezes» as alunas conseguiram entre 3 e 4 alunas em 13 o movimento contínuo e ligado. Mas a partir do dia 20 de março, subiu outro ponto de avaliação em que 3 em 13 alunas «raramente» conseguiram o objetivo pretendido da qualidade de movimento. Este manteve-se até ao final da lecionação autónoma.

Em comparação com o **gráfico 10** da lecionação partilhada, a turma manteve o mesmo padrão de evolução com o ponto de avaliação «poucas vezes» sempre mais alto. A única diferença será no ponto de avaliação «raramente» que na lecionação autónoma tinha 3 alunas o que fez descer o número de alunas no ponto «algumas vezes», ao ponto que, na lecionação partilhada temos apenas 1 aluna em que «raramente» conseguia a coordenação dos membros inferiores durante a execução do exercício tendo portanto, mais alunas a conseguir «algumas vezes» essa coordenação.

Podemos afirmar que as alunas tiveram uma melhor evolução e mais estável na lecionação partilhada do que na lecionação autónoma. Isto acontece devido ao facto de metade da lecionação autónoma ter sido feita no centro o qual obrigou as alunas a uma nova estruturação do equilíbrio do corpo.

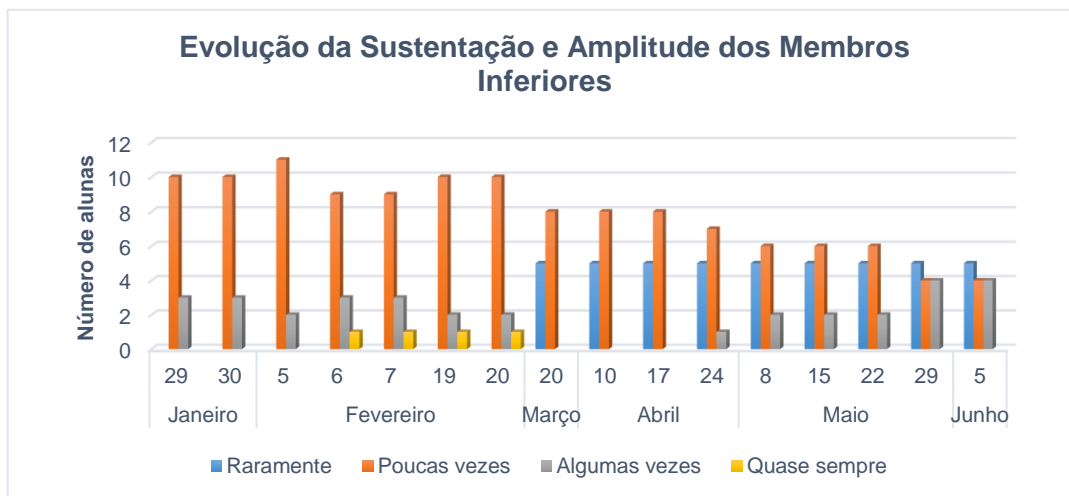
Gráfico 18 – 2º Tópico de Avaliação do *Battement Fondu* na Lecionação Autónoma

O 2º tópico remete-nos para a coordenação dos membros inferiores no exercício de *battement fondu* apresentado no **gráfico 19** onde podemos verificar que como o gráfico anterior, 10 em 13 alunas conseguiram «poucas vezes» a coordenação necessária para a correta execução do exercício. Esse ponto de avaliação durou até 17 de abril, descendo depois para 9 alunas e terminando com 8 alunas em 13 nesse ponto.

Na 1ª fase da lecionação autónoma, apenas 4 alunas em 13 conseguiram atingir o ponto de avaliação «algumas vezes» em 2 aulas, nas restantes apenas 3 conseguiram «algumas vezes» a coordenação correta no exercício.

Na 2ª fase da lecionação autónoma aparece a subida do ponto de avaliação «raramente» com 3 alunas mantendo-se igual até ao final da lecionação. Ainda aqui houve uma ligeira subida na avaliação «algumas vezes» com 2 alunas a conseguirem a coordenação correta dos membros inferiores.

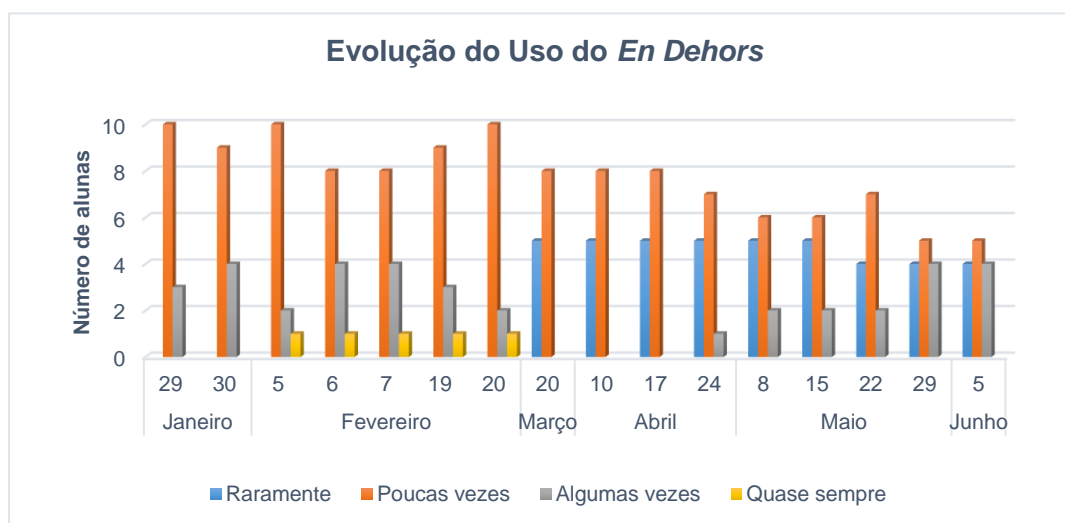
Comparando com o **gráfico 11** da lecionação partilhada, podemos verificar que houve uma descida significativa na evolução da turma na lecionação autónoma. Temos o ponto de avaliação «poucas vezes» sempre acima dos restantes, mas nota-se que na lecionação partilhada a distância entre os outros pontos foi diminuindo chegando a estar bastante perto do ponto «algumas vezes». Já em toda a lecionação autónoma isso não se verifica.

Gráfico 9 – 3º Tópico de Avaliação do *Battement Fondu* na Lecionação Autónoma

No 3º tópico de avaliação deparamo-nos com a evolução da turma referente à sustentação e amplitude dos membros inferiores apresentados no **gráfico 20**. A evolução pretendida da turma estava a subir lentamente, onde temos 10 em 13 alunas a conseguir «poucas vezes» o objetivo durante a maior parte da 1ª fase da lecionação autónoma. No entanto, ainda nesta fase é visível uma subida dos pontos de avaliação «algumas vezes» com 3 alunas e «quase sempre» com 1 aluna. É pouco, mas é uma melhoria.

Já na 2ª fase da lecionação autónoma essa ligeira evolução é batida para haver 5 alunas em 13 a conseguirem «raramente» a sustentação e amplitude necessária para a execução do exercício de *battement fondu*, o que mostra a falta de força muscular e a falta de alongamento dos membros inferiores atingidos pela turma. As restantes avaliações acabam por descer e juntarem os valores 4 alunas em 13 conseguiram «algumas vezes» e «quase sempre» a sustentação e amplitude necessária para a boa execução do exercício.

Em comparação com o **gráfico 12** na lecionação partilhada, a evolução da turma é menor devido ao ponto de avaliação de «raramente» ser maior na lecionação autónoma do que na partilhada e o número de alunas nos pontos «poucas vezes» e «algumas vezes» é maior na lecionação partilhada terminando com 6 alunas em 13 a conseguir a sustentação e amplitude necessária.

Gráfico 10 – 4º Tópico de Avaliação do *Battement Fondu* na Lecionação Autónoma

Chegámos ao 4º e último tópico da qualidade de movimento do *battement fondu* que nos mostra a evolução do uso do *en dehors* durante a lecionação autónoma. O **gráfico 21**, mostra-nos que o uso do *en dehors* foi melhor executado na 1ª fase da lecionação autónoma do que na 2ª fase, como podemos ver, mesmo tendo sempre o ponto de avaliação «poucas vezes» sempre acima das restantes, entre 8 e 10 alunas no total de 13, ainda temos 3 aulas em que 4 em 13 alunas conseguiram «algumas vezes» o uso do *en dehors* durante o exercício e a partir da 3ª aula temos sempre 1 aluna que conseguiu «quase sempre» o uso do *en dehors*.

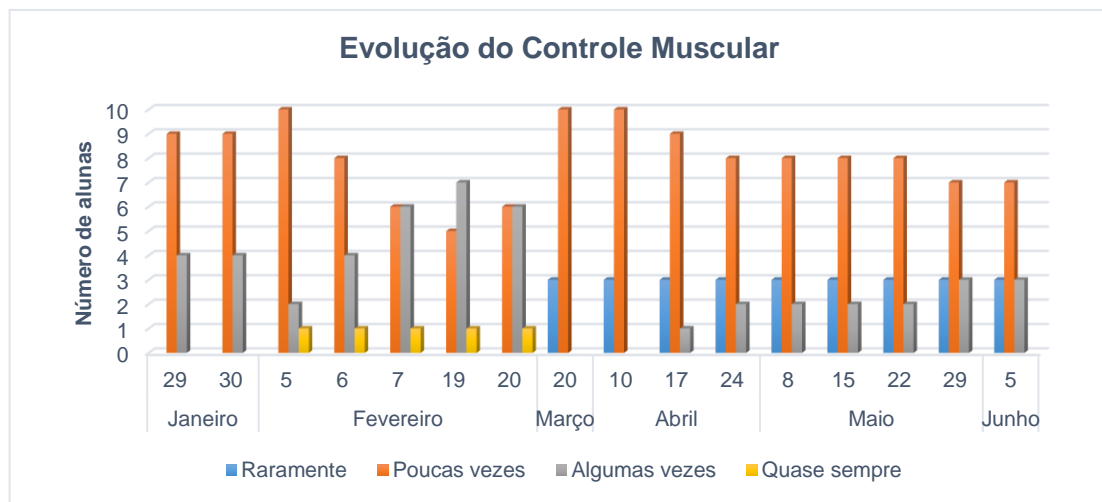
Ao passar à 2ª fase o cenário já modifica, temos de novo o ponto de avaliação «poucas vezes» sempre acima dos restantes pontos entre as 5 e as 8 alunas em 13, mas temos o ponto de avaliação «raramente» acima do ponto «algumas vezes» o que faz um decréscimo na evolução conseguida na 1ª fase.

Comparando com o **gráfico 13** da lecionação partilhada, as alunas mostraram uma melhor evolução nessa fase do que na autónoma pois, termina com o mesmo número de alunas, 6 em 13, nos pontos de avaliação «poucas vezes» e «algumas vezes».

3.2.5 Qualidade de Movimento do *Grand Rond de Jambe*

O 5º e último ponto para avaliar leva-nos a outro exercício de *adagio* em que a qualidade de movimento é bastante difícil de executar e é necessário bastante controle corporal e muscular. Temos neste ponto também 4 tópicos que ajudaram a avaliar a qualidade de movimento do *grand rond de jambe*.

Gráfico 11 – 1º Tópico de Avaliação do *Grand Rond de Jambe* na Lecionação Autónoma



O 1º tópico a ser avaliado é a evolução do controle muscular, que podemos ver no **gráfico 22**, no qual nos deparamos com uma boa evolução na 1ª fase da lecionação autónoma.

O ponto de avaliação «poucas vezes» está acima das restantes durante as 4 primeiras aulas com a variação de número de alunas, 9,10 e depois 8 em 13, deixando 4 alunas em 13 que conseguiram «algumas vezes» adquirir controle muscular na execução do exercício. Na aula seguinte é visível a junção dos 2 pontos de avaliação em 6 alunas e no dia 19 de fevereiro, existe um aumento de 1 aluna a conseguir «algumas vezes» o controle muscular necessário com a descida de 1 aluna no ponto de avaliação «poucas vezes». Na última aula os pontos voltam a juntar em 6 alunas de 13 em total. Nesta fase temos ainda 1 aluna que conseguiu «quase sempre» o controle muscular necessário.

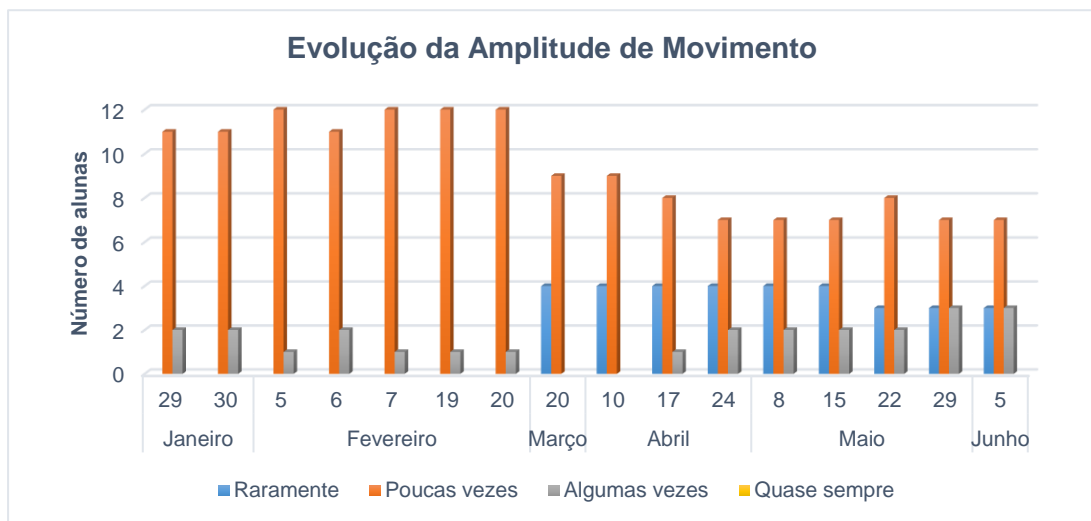
Na 2ª fase verificamos uma subida do ponto de avaliação «poucas vezes» para 10 alunas em 13 que se manteve durante as 2 primeiras aulas, com o agravante de termos 3 alunas em 13, durante toda a 2ª fase, em que «raramente» conseguiram atingir algum controle

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

muscular. O ponto de avaliação «algumas vezes» só voltou a subir a partir da 3ª aula e até ao final da lecionação autónoma às 3 alunas em 13 assim como o ponto anterior.

Em comparação com o **gráfico 14** da lecionação partilhada, nota-se um equilíbrio na evolução da turma no controle muscular do que o da 1ª fase da lecionação autónoma. Na 2ª fase podemos afirmar que o trabalho feito até ao final da 1ª fase da lecionação autónoma desapareceu e foi como iniciar o ano letivo.

Gráfico 12 – 2º Tópico de Avaliação do Grand Rond de Jambe na Lecionação Autónoma

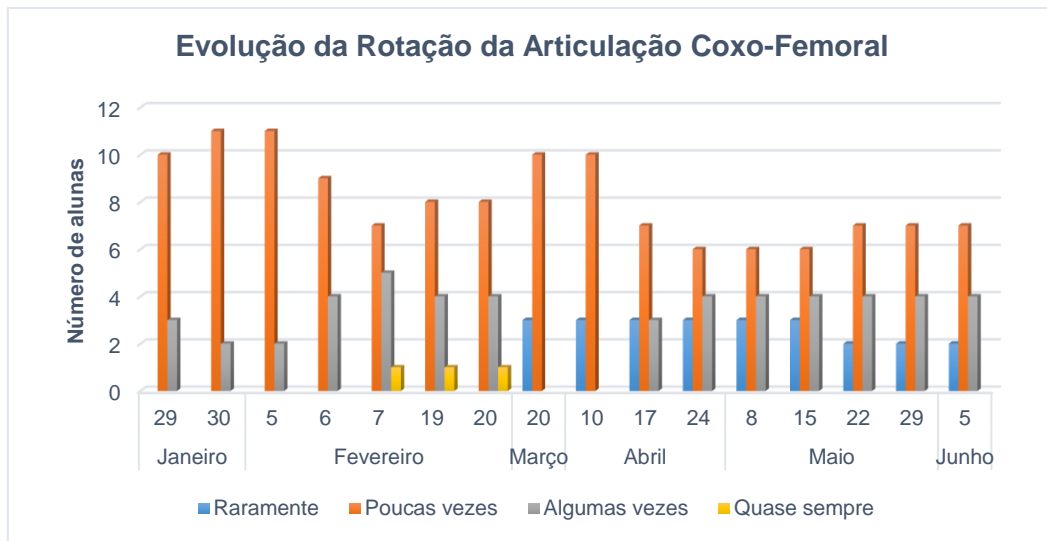


O 2º tópico a ser avaliado para a qualidade de movimento será a evolução da amplitude de movimento que podemos observar no **gráfico 23**. Este mostra-nos que, durante toda a lecionação autónoma, o ponto de avaliação «poucas vezes» está sempre acima dos restantes pontos, podendo assim afirmar que houve pouca evolução da turma em geral. Mostra-nos ainda que o ponto de avaliação «raramente» subiu na 2ª fase da lecionação autónoma.

Em comparação com o **gráfico 15** na lecionação partilhada, houve uma ligeira melhoria nos resultados, pois na lecionação partilhada tivemos 5 em 13 alunas com a amplitude de movimento «algumas vezes» conseguida, já na lecionação autónoma, terminámos com 3 alunas a conseguir «algumas vezes» a amplitude necessária para conseguir qualidade de movimento durante o exercício.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

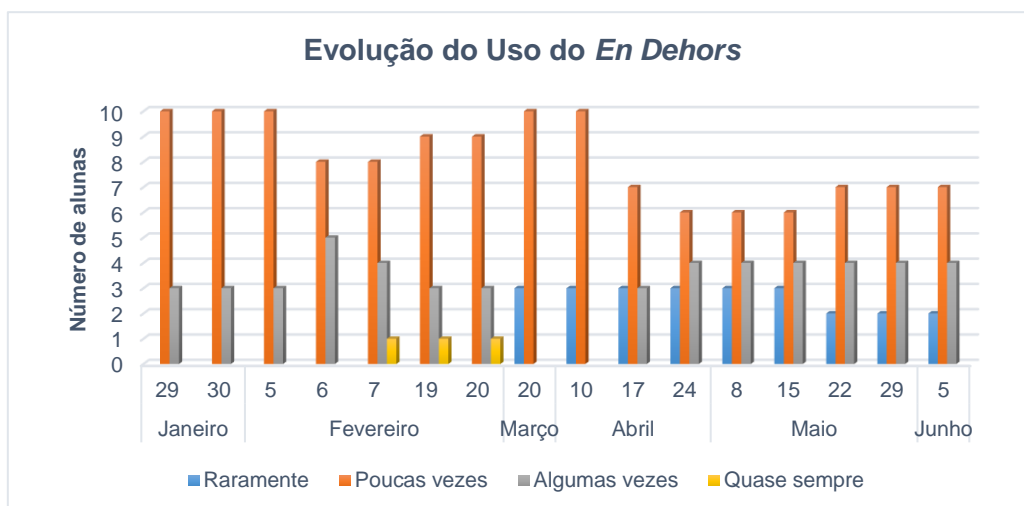
Gráfico 13 – 3º Tópico de Avaliação do Grand Rond de Jambe na Lecionação Autónoma



Os gráficos 24 e 25, mostram-nos o 3º e 4º tópicos da avaliação para qualidade de movimento do *grand rond de jambe* os quais estão interligados. Podemos observar que em ambos os tópicos, a evolução teve oscilações durante a fase de lecionação autónoma. Em ambos os gráficos o ponto de avaliação de «poucas vezes» está sempre acima dos restantes começando mais alto no início, tendo um pico a meio da fase de lecionação e terminam os 2 gráficos com 7 em 13 alunas a conseguir «poucas vezes» o objetivo pretendido.

Os pontos de avaliação «raramente» e «quase sempre» são idênticos em ambos os tópicos, no que diz respeito ao ponto «algumas vezes», foi verificado que onde houve o pico anteriormente é onde não existe o ponto «algumas vezes». Mas é depois que se nota uma pequena evolução na turma em ambos os tópicos.

Gráfico 14 – 4º Tópico de Avaliação do Grand Rond de Jambe na Lecionação Autónoma



4. Outras Atividades

Como foi referido anteriormente, esta foi a 4ª fase do estágio que consistia em participar em atividades da Instituição para além das aulas técnicas como por exemplo, exames, ensaios para espetáculo ou os próprios espetáculos.

Com a lesão da professora Ana Raquel Soares que obrigou a baixa, não foi possível estar dentro do trabalho extra das alunas nem em provas nem em ensaios que ficaram a cargo de outros professores. Foi então por iniciativa própria que se entrou em contacto com a Instituição para informar da necessidade de completar essas 4 horas com atividades extra aulas.

Com essa informação foi então a presença no ensaio geral no dia 2 de junho às 14h30 para o espetáculo nesse mesmo dia às 21h30.

Este espetáculo intitulado “Estória do Arco da Velha” foi desenvolvido na disciplina de práticas complementares de dança com a duração de 3h semanais à 5ª feira. Esta aula era dividida em dois blocos de 1h30. Um primeiro bloco para trabalhar, com o professor Vasco Otero, na improvisação e outro com a professora Isabel Lobo para o trabalho técnico e montagem de coreografia.

O programa do espetáculo (anexo p.1), foi baseado numa lenda indiana sobre o universo simbólico das cores. Este espetáculo era constituído por música, coro com alunas do Ginásio Escola de Dança e narração da estória ao vivo. A turma do 3º ano de Arouca interpretou a cor verde que está interligada com a natureza, a terra, o semear, o crescimento e o colher. Daí terem sido usados movimentos em contacto com o solo para dar alusão ao tema. A criação da coreografia foi feita através de movimentos de contemporâneo e foi observado que o espetáculo foi essencialmente em dança contemporânea com a exceção do 1º ano de Arouca que usou técnica de dança clássica.

No ensaio geral, as professoras estavam bem coordenadas entre elas e foi possível observar uma interajuda entre todas em relação às coreografias em termos de espaço e ligação entre danças.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

As 4 horas foram usadas no ensaio geral dividido da seguinte forma:

Tabela 4 - Horário de atividade extra

Hora	Local	Atividade
14h30 – 15h30	Pavilhão	aquecimento com todas as alunas
15h30 – 16h30	Multidesportivo da Escola	teste de som com ensaio de coro e entradas e saídas de palco das alunas
16h30 – 17h30	Básica e Secundária de	marcação de lugares em palco por ordem do espetáculo
17h30 – 18h30	Arouca	ensaio geral completo

5. Questionário Final

O questionário final que está apresentado no apêndice R, foi dado às alunas no último dia de aulas como foi identificado na tabela de calendarização da 3ª fase do estágio. Este serviu para avaliar as capacidades analíticas das alunas sobre o percurso feito no 2º e 3º período acerca do trabalho na ausência do espelho. Foi também pedido, uma vez que tiveram aulas com outra professora de frente para o espelho durante esse período, analisarem conscientemente o trabalho feito em ambas as partes. Em relação ao questionário anterior temos uma participação a menos porque a aluna já se encontrava de férias. Ainda foi enviado por mail, mas sem resposta. Desta forma contabilizamos 12 respostas de 12 alunas. Este questionário foi dividido em 3 partes. Vamos passar então à análise das respostas dadas pelas alunas.

Gráfico 26 - Idade da turma

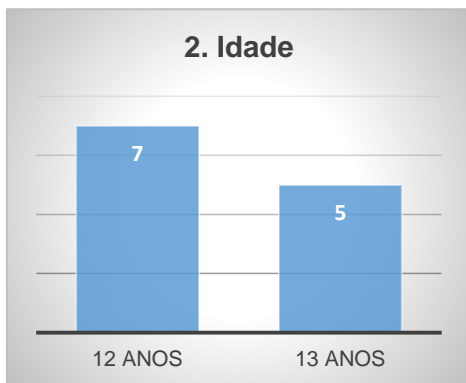
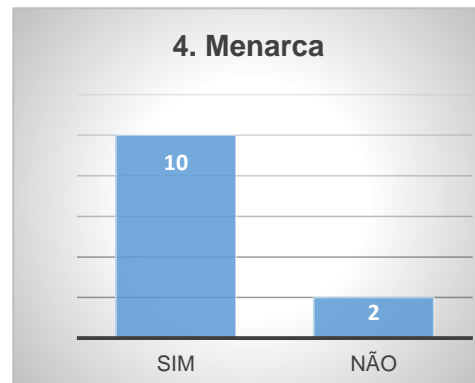


Gráfico 27 - Menarca

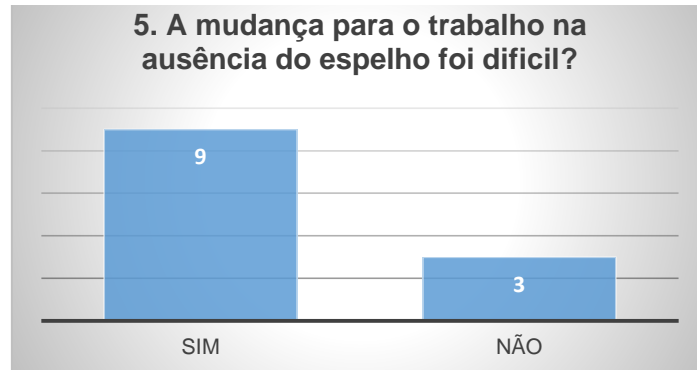


Legenda: Alunas na fase da adolescência ou não

A 1ª parte do questionário é idêntico ao anterior, foi pedida informação geral de cada aluna, onde podemos ver que houve mudanças na turma. No questionário anterior as alunas tinham todas 12 anos enquanto que neste podemos ver no **gráfico 26**, de 12 alunas 5 já têm 13 anos e outras 7 mantêm os 12 anos de idade, assim como a determinação da adolescência também modificou como vemos no **gráfico 27**, 10 das 12 alunas já estão na fase da adolescência enquanto que 2 ainda não e no questionário anterior eram 4 as alunas que ainda não estavam nessa fase. São todas da localidade de Arouca.

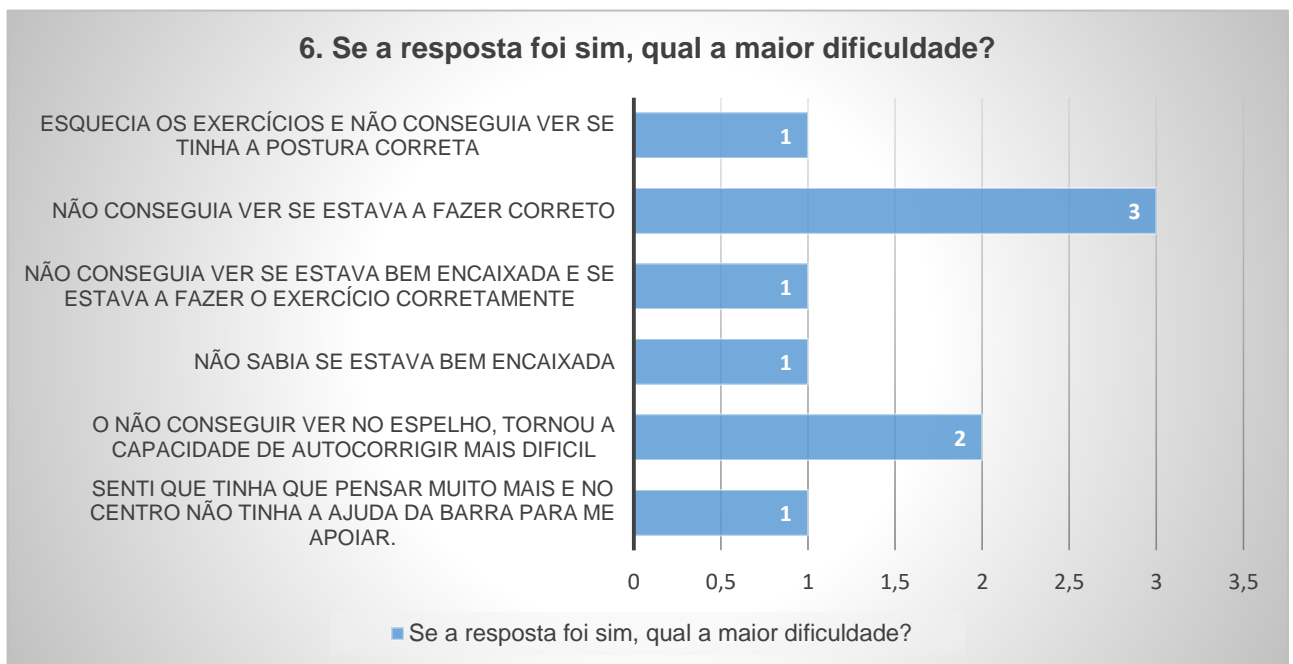
Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Gráfico 28 - A mudança para o trabalho na ausência do espelho foi difícil?



Passamos então à 2ª parte do questionário onde mencionamos a 2ª fase do estágio a lecionação partilhada, onde podemos ver no **gráfico 28** que 9 das 12 alunas acharam difícil a mudança do trabalho técnico na ausência do espelho e 3 delas não acharam.

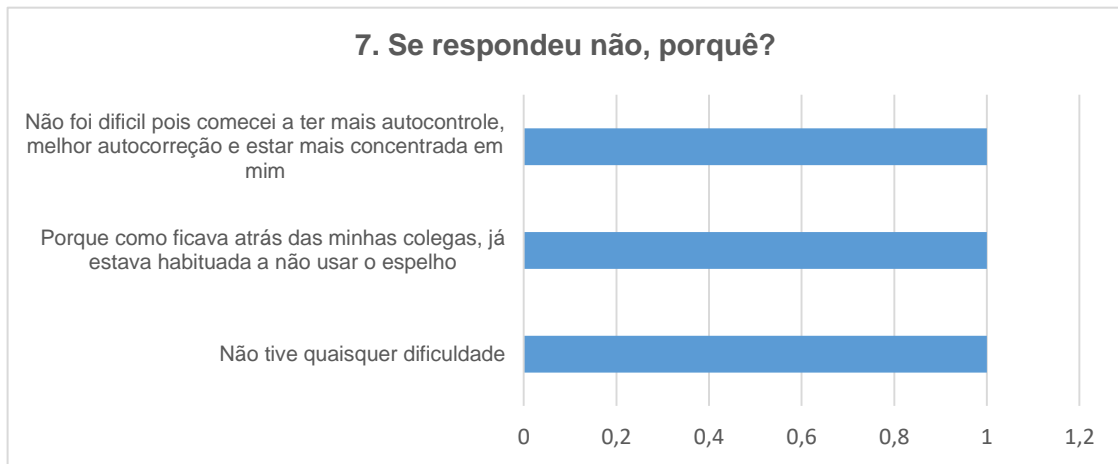
Gráfico 29 – Justificações das respostas afirmativas à pergunta anterior



No **gráfico 29** podemos verificar as respostas dadas por quem respondeu afirmativamente à pergunta anterior o que nos mostra que as alunas usavam o espelho como forma de se auto corrigir em termos de colocação e postura, mas também como forma de ajuda a memorizar os exercícios. Uma das alunas fez referência a que a mudança de frente a obrigou a pensar muito mais.

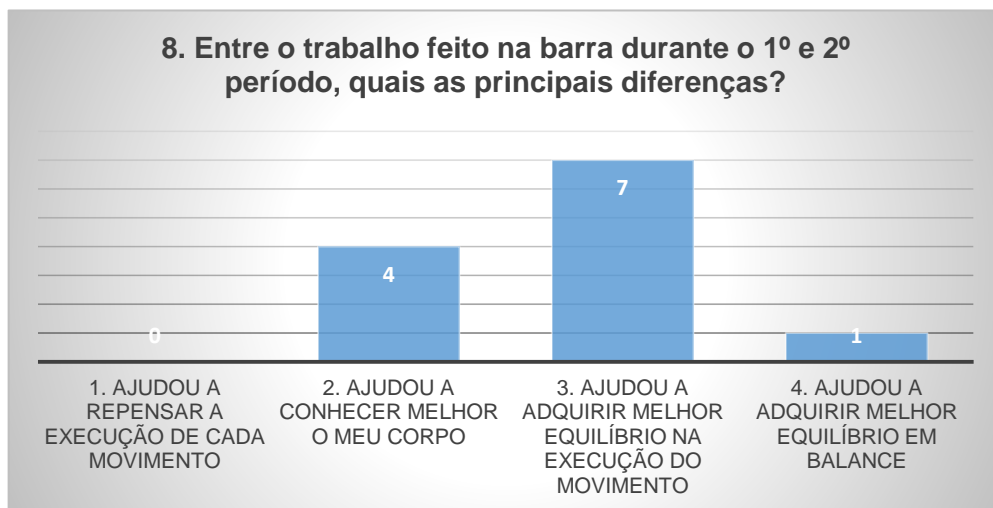
Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Gráfico 30 - Justificação às respostas negativas da pergunta anterior.



No **gráfico 30** uma das alunas deu a volta à questão dizendo que não foi difícil, mas que a ajudou de forma a conseguir mais autocontrole, a corrigir melhor e assim estar mais focada na própria execução do movimento. As outras duas respostas negativas foram simplesmente porque não sentiram nenhuma dificuldade sem especificar e a outra porque como ficava sempre atrás das colegas já não usava o espelho.

Gráfico 31 - Principais diferenças sentidas entre o 1º e 2º período do trabalho executado

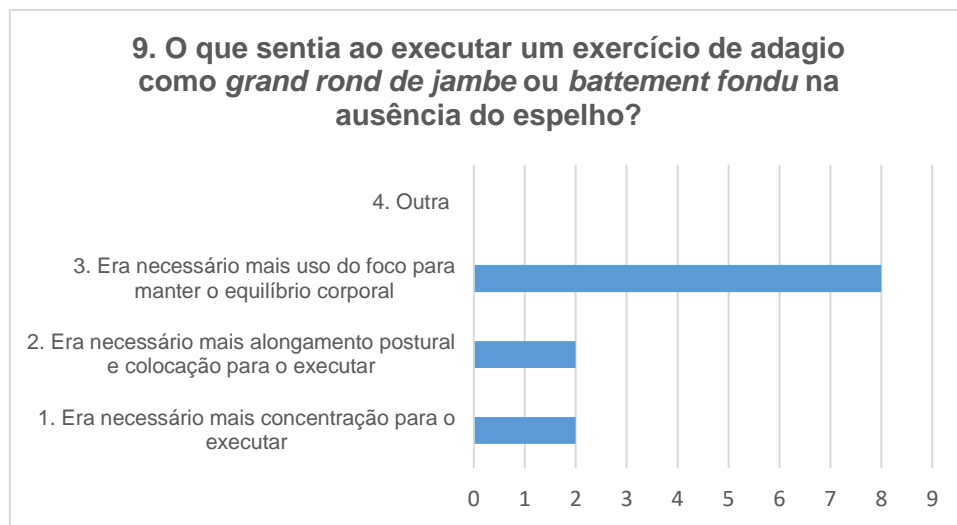


Na última pergunta da 2ª parte do questionário, apresentado no **gráfico 31**, podemos verificar que a principal diferença sentida ao fazer aulas na ausência do espelho foi o conseguir adquirir mais equilíbrio na execução de um movimento e depois as restantes. A 1ª

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

opção desta pergunta não foi escolhida por nenhuma das alunas, mas naturalmente para conseguirmos um melhor equilíbrio quer ao executar um movimento, quer em *equilíbrio* e para conseguirmos conhecer melhor o nosso corpo, temos também que conseguir repensar a execução de cada movimento por isso de uma forma ou de outra o objetivo de estar mais focada na execução do movimento e no próprio corpo foi conseguida.

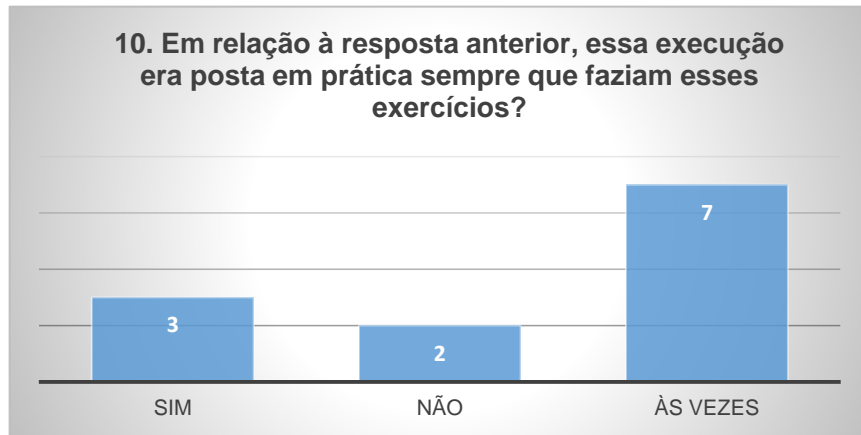
Gráfico 32 - O que sentiam ao executar um exercício de adagio?



Passamos assim à 3ª e última parte do questionário final, onde começamos por perguntar o que sentiam ao executar um exercício de *adagio*, sendo este o nosso principal objetivo na qualidade de movimento. Foram dadas também 3 opções concretas das quais a mais escolhida foi a 3 em que o uso do foco era essencial para a boa execução de tais exercícios. Podemos ver no **gráfico 32** que mais 4 alunas escolheram as 1ª e 2ª opções as quais também são importantes para a execução da qualidade de movimento de um *adagio*, mostrando que adquiriram consciência de que precisam de concentração para haver evolução.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Gráfico 33 – A necessidade sentida na resposta anterior era posta em prática?



No **gráfico 33** podemos verificar que nem sempre as alunas trabalhavam igualmente e que 7 alunas em 13 só às vezes faziam os exercícios no seu máximo esforço, o qual também será diferente para cada aluna. Aqui podemos fazer relação com os gráficos anteriores e perceber o porquê da evolução oscilante e também a pouca evolução das alunas durante a lecionação.

Nos gráficos seguintes **34**, **35** e **36**, temos as respostas dadas pelas alunas para justificar as respostas à pergunta 10.

Gráfico 34 – Resposta Afirmativa

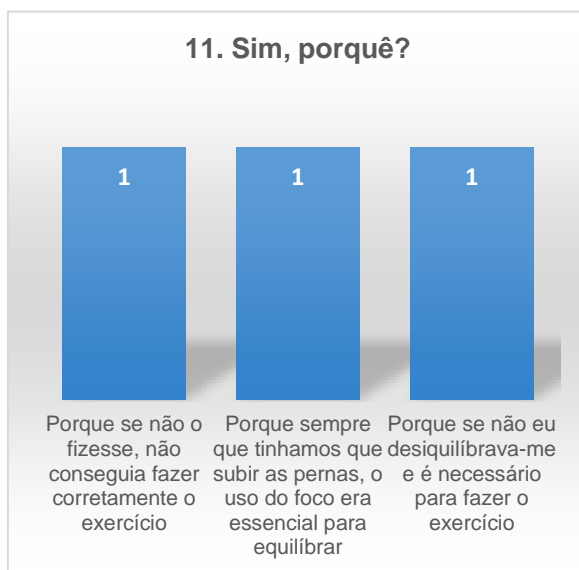


Gráfico 35 – Resposta Negativa

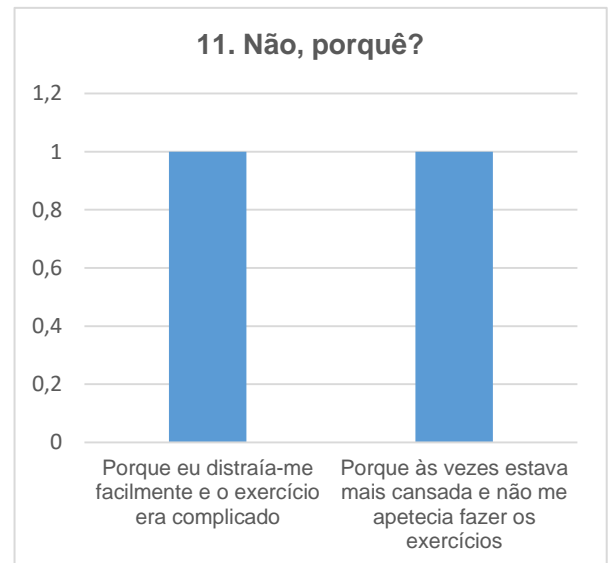


Gráfico 36 – Resposta Às Vezes

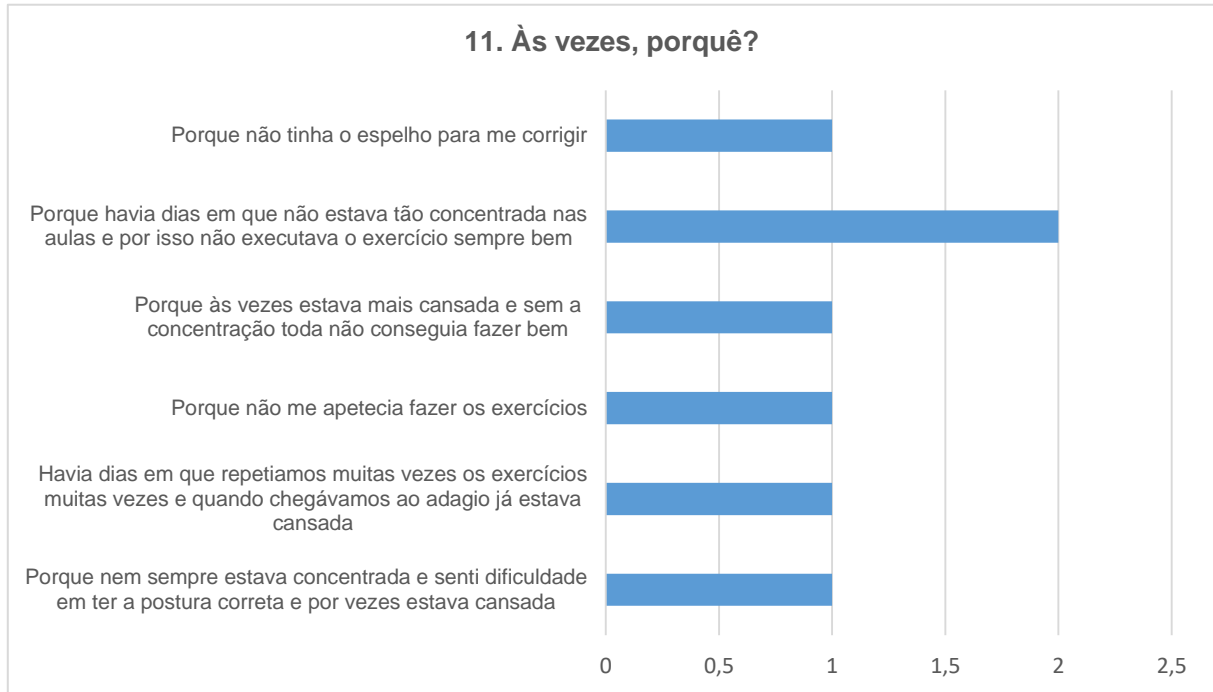
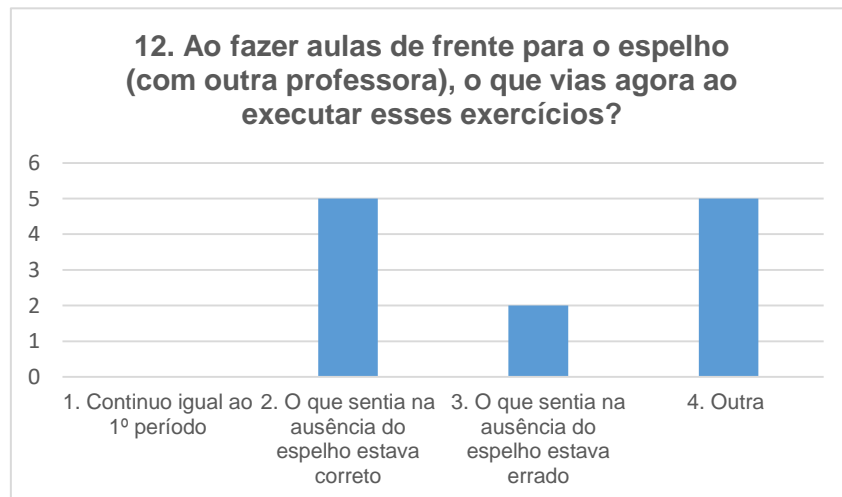


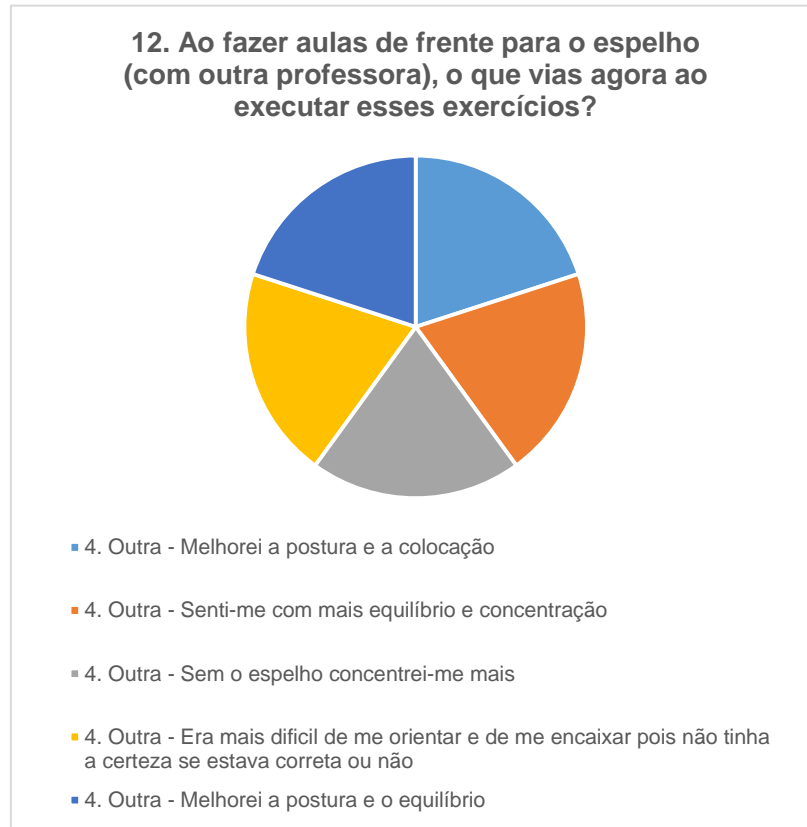
Gráfico 37 – De Volta à Presença do Espelho



As alunas durante a 2ª fase da lecionação autónoma, tiveram aulas com outra professora onde usavam o espelho como referência para correção e como frente (direção) para fazer a aula. Desta forma, surgiu a pergunta nº 12 exposta no **gráfico 37**, em que foram dadas 4 respostas para escolherem qual a que se adequava a cada aluna.

Verificámos que 5 em 13 alunas sentiram que o trabalho na ausência do espelho estava a resultar pois viram no espelho que estavam corretas.

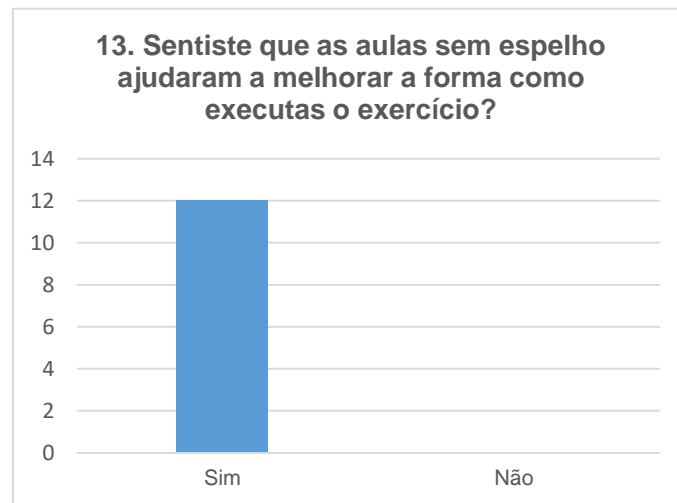
Gráfico 38 – Respostas do ponto 4 à pergunta 12



Outras 5 alunas escolheram a resposta 4 onde cada uma deu a sua resposta que podemos encontrar no **gráfico 38** onde 4 alunas das 5 disseram que o trabalho na ausência do espelho ajudou a melhorar a postura, o equilíbrio e a concentração para a execução do exercício.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

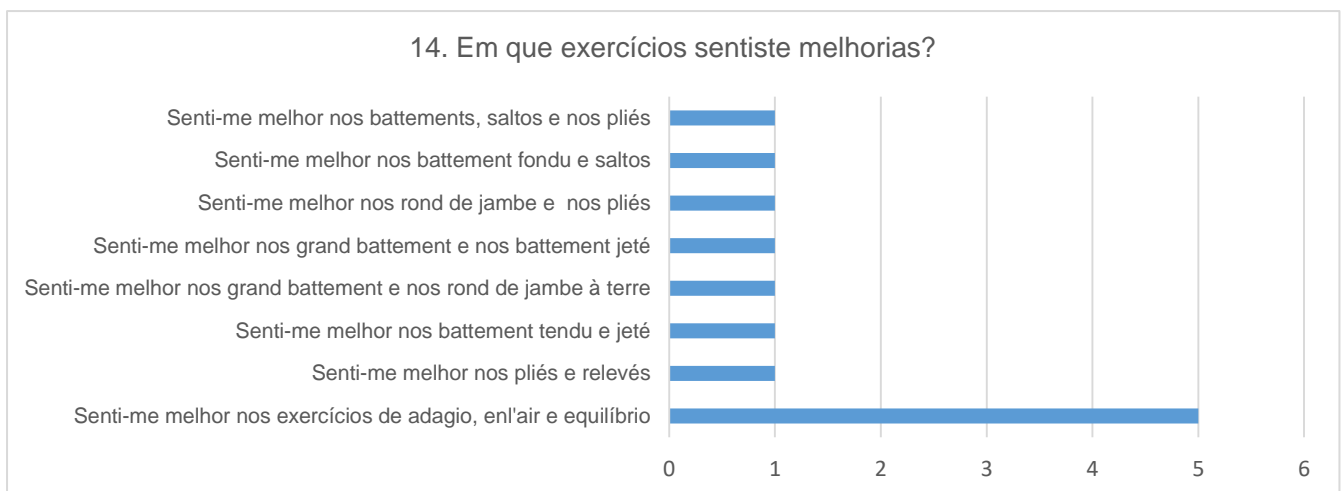
Gráfico 39 – Melhorias na Execução do Exercício



A resposta única e afirmativa no **gráfico 39**, vem confirmar as respostas anteriores.

Embora as alunas sintam uma melhoria no conhecimento do seu corpo e na execução dos exercícios, ao visualizar a execução ainda falta bastante trabalho técnico para conseguirem uma qualidade de movimento consistente.

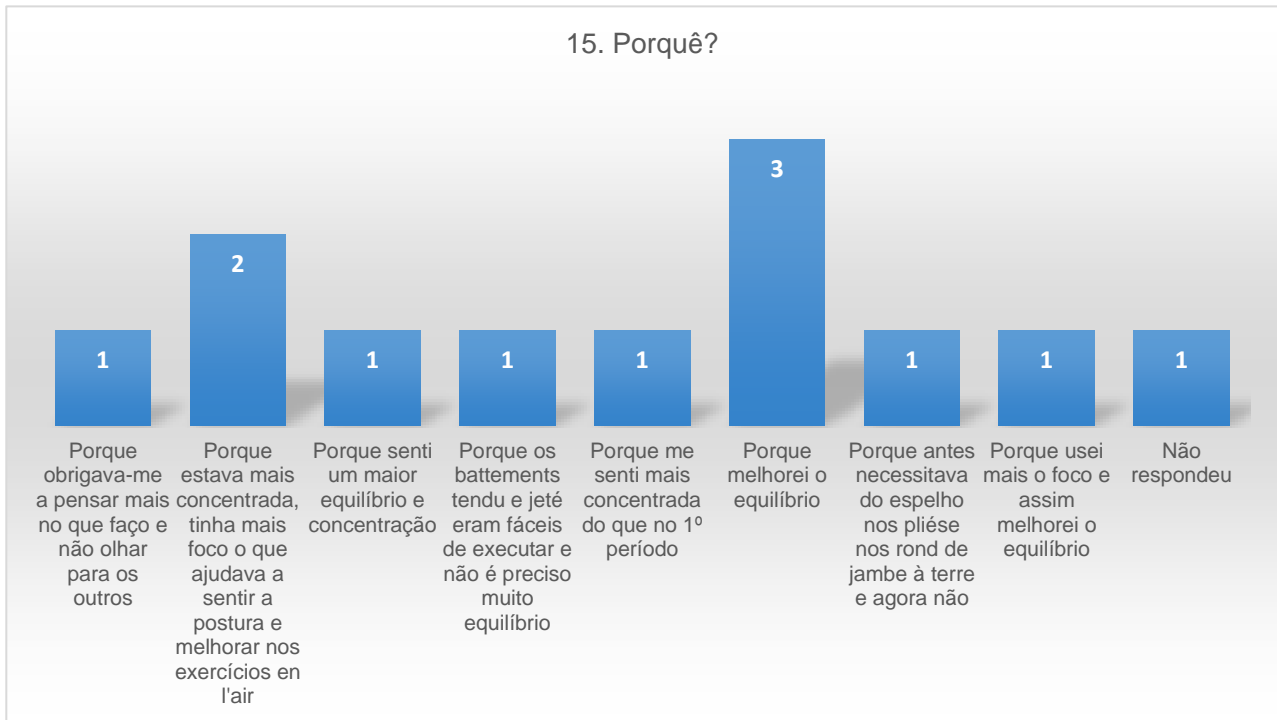
Gráfico 40 – Em que Exercícios



No **gráfico 40** temos a enumeração de exercícios em que as alunas sentiram melhorias durante a leção autónoma e podemos concluir que os exercícios de *adagio* seriam onde tiveram mais dificuldade em evoluir, pois, apenas 5 em 12 alunas referiram a melhoria em exercícios de *adagio*.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

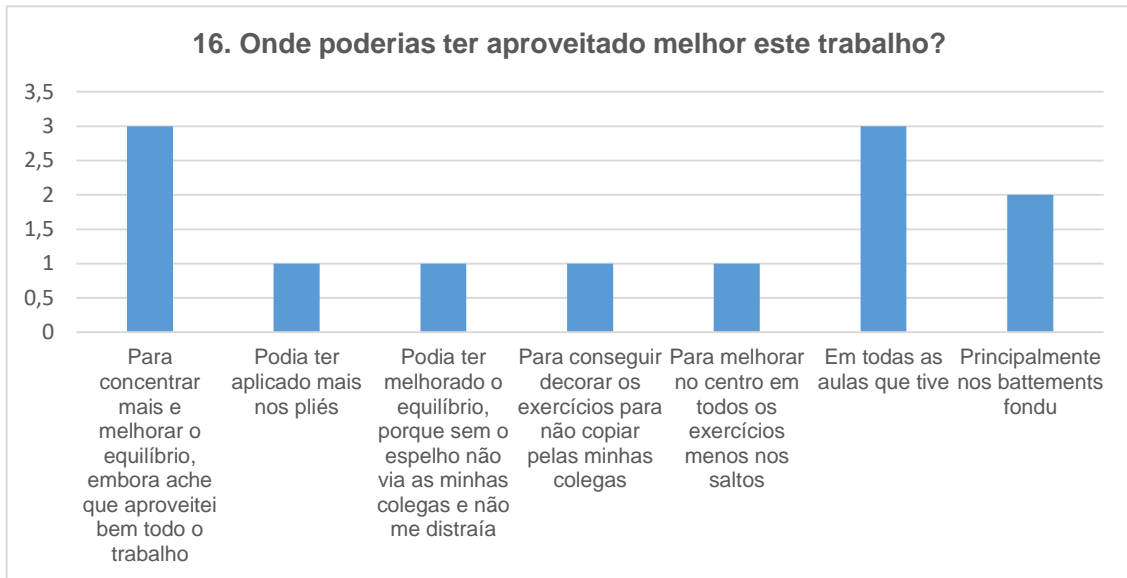
Gráfico 41 - Porquê



De seguida temos no **gráfico 41** as respostas dadas pelas alunas à pergunta de porquê sentiram as melhorias nesses exercícios com o trabalho na ausência do espelho. As respostas vieram ao encontro do que já tinham referido anteriormente na pergunta 12 no **gráfico 38**.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Gráfico 42 – Onde poderias ter aproveitado melhor este trabalho?



Foi mais uma vez na tentativa de fazer entender às alunas que se se concentrarem nas aulas, na execução dos exercícios e nas correções feitas pela docente, podem ter uma evolução muito mais significativa.

Secção VI – Considerações Finais

Conseguir dominar o vocabulário técnico da dança clássica é um desafio para o corpo humano e chegar a esse objetivo requer anos de prática, conhecimento do próprio corpo, disciplina mental e corporal estando dispostos a ultrapassar todos os seus limites. A Técnica de Dança Clássica oferece todo um conjunto de conhecimento necessário para atingir a destreza física e é através dela que o corpo conhece o seu alinhamento estrutural, reconhece cada ação muscular, cada articulação sempre em conjunto com a capacidade mental e intelectual de cada aluno.

Para atingir esse objetivo complexo é necessário trabalhar em cada aula, em cada exercício, com consciência, vontade e determinação em aprender e evoluir sem medo de errar, pois, só assim podemos melhorar e conseguir transformar o corpo humano num instrumento maravilhoso e expressivo com a força e graciosidade que caracterizam a Técnica Clássica (Warren, p. 2).

O estudo realizado durante o ano letivo foi uma forma da própria mestrandia encontrar uma melhoria, na prática pedagógica da lecionação em contexto real, diversificando as estratégias de ensino da dança na procura constante da percepção do próprio corpo.

Foi então proposto às alunas do 3º ano Ensino Especializado de Dança do Ginásio Escola de Dança no polo de Arouca, potencializar a consciência corporal e a qualidade de movimento através do trabalho na ausência do espelho. Este foi um processo desafiante para a mestrandia pois foi posto à prova todo o seu conhecimento corporal de forma a transmitir esse saber para as novas alunas.

Desde sempre o objetivo pretendido na dança clássica foi transmitir sentimento e beleza através dos movimentos para quem o vê, algo que só é possível trabalhando a qualidade de movimento de cada exercício. Neste estágio foi decidido avaliar essa qualidade em apenas 2 exercícios que apresentam qualidades específicas como o *battement fondu* o *grand rond de jambe* ambos inseridos na secção de *adagio* fase da aula bastante exigente ao nível técnico.

A turma mostrou-se motivada e interessada em participar neste processo, mas desde logo foi visível que a mesma apresentava níveis técnicos diferentes e seria difícil conseguir uma qualidade de movimento elevada para todas. Através da observação direta feita nas aulas com a ajuda de uma tabela de observação sistemática (apêndices F, K e M), foi possível verificar que em todos os pontos de avaliação a turma evoluiu pouco.

No que diz respeito aos pontos gerais, mas bastante importantes como a postura, o alongamento dos membros inferiores e o equilíbrio em posição *en dehors*, podemos afirmar que houve uma melhoria na consciência, e que era possível atingir o objetivo, mostrando às alunas que todo esse esforço era compensador. Ao vermos os gráficos de evolução da turma (Secção V) nos pontos mais específicos de avaliação, podemos verificar que a evolução foi ligeira e com altos e baixos.

Nos tópicos específicos de cada exercício em avaliação, retiramos da análise feita dos gráficos que as alunas conseguiram, por exemplo, no *battement fondu*, «poucas vezes» a coordenação exata dos membros inferiores, tão importante para execução técnica. Em outro parâmetro de avaliação, foi notado uma instabilidade ao conseguirem «algumas vezes» ou até «quase sempre» o objetivo pretendido para adquirir a qualidade de movimento do exercício.

Esta instabilidade aconteceu devido à interrupção das aulas durante o período de um mês, sendo esta involuntária quer da parte da mestrandia quer da professora titular. Podemos concluir que esta não foi benéfica nem para as alunas nem para este estágio, pois, foi interromper um processo que estava a progredir, mesmo que devagar, o que levou a um retrocesso, fazendo a turma reprogramar o que tinha conseguido no trabalho na ausência do espelho. A turma tinha grandes dificuldades técnicas e também tinham pouca capacidade de concentração, desta forma e devido a estes pontos menos bons houve grandes dificuldades em conseguir a evolução desejada na qualidade de movimento.

Para além da tabela de observação para avaliar individualmente as alunas, foi também entregue um questionário final onde pelas respostas que foram obtidas, conseguimos perceber que as alunas ganharam alguma consciência corporal, perceberam que sem concentração não chegavam ao equilíbrio e não conseguiam executar corretamente o exercício. Disseram que ao fazer aulas na ausência do espelho ficaram a perceber melhor cada parte do seu corpo e cada movimento executado nas aulas e ainda reconheceram que muitas vezes se distraíram ou que vinham por obrigação.

A turma em questão, continuou a fazer aulas com outra professora utilizando o espelho como referência e dessa forma as alunas conseguiram comparar que ao fazer aulas na ausência do espelho as levou a conhecer melhor o seu corpo e por consequência o movimento. Tendo adquirido esse novo conhecimento notaram que o trabalho anterior fazia sentido e que as tinha ajudado quando voltaram a exercícios com espelho. É possível dizer que o trabalho na ausência do espelho pode melhorar a forma da percepção do corpo, no

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

entanto o uso do espelho também traz os seus benefícios tendo sempre em mente que a consciência corporal deve ser ativada, devido ao fato de esta ferramenta não existir em palco.

Teria sido proveitoso para este relatório conseguir uma amostra mais significativa. Poderá ser interessante realizar este estudo por um período maior (como tinha sido proposto inicialmente) e com turmas de níveis diferentes de forma a perceber em que fase se torna mais benéfico para os alunos trabalhar na ausência do espelho.

Ou então trabalhar com duas turmas, do mesmo nível técnico, uma com espelho e outra na ausência do mesmo por um período alargado. No final desse tempo as turmas seriam invertidas o que nos ajudaria a perceber quais foram os ganhos ou perdas do trabalho na ausência do espelho.

Por vezes é difícil transmitir o que nos leva a querer fazer melhor, a evoluir nesta técnica e se não é feito desde o início o gosto pela Dança Clássica poderá desvanecer. Em cada aula é necessário querer mais do que na aula anterior, é preciso superar o que já foi conseguido, só dessa forma é possível adquirir e então possível mostrar a qualidade de movimento graciosa e forte da Técnica de Dança Clássica.

Referências

Abreu, M.S.C.P.S.T (2014), “Imagética: Estratégia de ensino promotora da melhoria do desempenho técnico e artístico na Técnica de Dança Clássica com os alunos do 7º e 8º ano A da Escola de Dança do Conservatório Nacional”. Relatório final de estágio. Escola Superior de Dança. Lisboa

Carvalho, A.R.B (2017), “Estratégias interdisciplinares entre a Técnica de Dança Clássica e a Preparação Física com vista ao reforço do equilíbrio - 3º ano da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional”. Relatório final de estágio. Escola Superior de Dança. Lisboa

Castro, C. (2010). *Características e finalidades da Investigação-Ação*.

Castle, K. (1998). *O meu livro de ballet*. Livraria civilização editora. Porto

Coutinho, C. P. Sousa, A. Dias, A. Bessa, F. Ferreira, M. J. Vieira, S. (2009). *Investigação-ação: Metodologia preferencial nas práticas educativas*. Instituto de educação. Universidade do Minho. Braga

Dicionário língua portuguesa, Porto editora. Consultado a 1 de Junho de 2017 em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/propriocep%C3%A7%C3%A3o>

Gail, G. (1982). *Technical manual and dictionary of classical ballet*. Third revised edition. Dover publications, inc. New York

Kent, A. (2011). The mirror mystique. *Dance magazine*. Nova York. Consultado a 9 de Maio de 2017 em http://www.dancemagazine.com/the_mirror_mystique-2306883400.html

Oliveira, I.A. (2015); “A imagética como estratégia de ensino da técnica de dança clássica com alunos do 3º ano de dança da academia de dança vale do Sousa; relatório final de estágio; escola superior de dança; Lisboa

Overby, L.Y & Dunn, J (2011); “The history and research of dance imagery: implications for teachers”; *IADMS bulletin for teachers*, vol.3, nº2; Colorado, Estados Unidos da América

(2016). Projeto educativo. Ginásio escola de dança consultado a 8 de Maio de 2017 em www.ginasiano.pt

Radell, S. A. (2014). *Mirror Use In The Dance Classroom: How Much Is Too Much?. 4 dancers*. Georgia. Consultado a 14 de Maio de 2017 em <http://www.4dancers.org/2014/01/mirror-use-in-the-dance-classroom-how-much-is-too-much/>

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Radell, S.A (2012). *Body Image and Mirror Use in the Ballet Class*. The IADMS Bulletin for Teacher Universidade de Emory, Georgia, Estados Unidos da América. Consultado a 22 de Maio 2017

(2016). Regulamento interno. Ginásio escola de dança consultado a 8 de Maio de 2017 em www.ginasiano.pt

Sena, A. (2016). *Cérebro, saúde e sociedade*. Lidel, edições técnicas, lda. Lisboa

Sousa, A. (2005). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros horizonte.

Sousa, M., & Baptista, C. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*. Lousã: Pactor.

Site oficial de Vaganova Ballet Academy
http://www.vaganova.ru/page_en.php?id=298&pid=272

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University of Florida.

Kostrovitskaya, V. (1987). *100 lessons in classical ballet*. New York: Limelight Editions

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Apêndices

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Apêndice A – Modelos de Documentos Comprovativos de Consentimentos apresentados aos encarregados de educação e direção do ginásio, escola de dança

CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Investigação no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança
Instituto Politécnico de Lisboa

O atual relatório de estágio, realizado por Salomé Seabra Pereira Rodrigues Monteiro, orientado pela Professora Doutora Vera Amorim, intitulado “**Ausência do espelho na aula de T.D.C – Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca**”, insere-se no Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, e tem como objetivo principal, saber se:

após o trabalho adquirido com o uso do espelho na sala de aula, saber se os alunos trabalham da mesma forma na ausência do espelho e se ao usar mais a consciência corporal na ausência do espelho, conseguem adquirir uma melhor qualidade de movimento.

Venho solicitar a vossa autorização para a realização deste projeto, com a necessidade de apresentar **questionários de diagnóstico** aos alunos do 3º ano no início do ano letivo, com o intuito de conseguir a perceção geral da turma em relação ao seu domínio corporal e ao espelho na sala de aula. Será também apresentado um **questionário final** para conseguir avaliar o que os alunos sentiram na ausência do espelho.

As informações recolhidas através da resposta aos questionários, estão apenas destinadas à elaboração do relatório de estágio. Para além disso garante-se, o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos dos alunos.

É por isso fundamental a sua autorização neste estudo, colaboração que desde já agradecemos.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, diretor pedagógico da escola _____, declaro que autorizo a consulta e análise **anónima** dos dados que disponibilizei.

Local e Data: _____

Assinatura: _____

CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Investigação no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança
Instituto Politécnico de Lisboa

O atual relatório de estágio, realizado por Salomé Seabra Pereira Rodrigues Monteiro, orientado pela Professora Doutora Vera Amorim, intitulado “**Ausência do espelho na aula de T.D.C – Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca**”, insere-se no Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, e tem como objetivo principal, saber se:

após o trabalho adquirido com o uso do espelho na sala de aula, saber se os alunos trabalham da mesma forma na ausência do espelho e se ao usar mais a consciência corporal na ausência do espelho, conseguem adquirir uma melhor qualidade de movimento.

Venho solicitar a vossa autorização para a realização deste projeto, com a necessidade de realizar **gravações de vídeo** das alunas do 3º ano durante o ano letivo, com o intuito de conseguir fazer uma melhor avaliação da evolução das alunas.

As imagens recolhidas através da gravação de vídeo, realizado em contexto de sala de aula, estão apenas destinadas à elaboração do estágio da docente estagiária em cima referida.

É por isso fundamental a sua autorização neste estudo, colaboração que desde já agradecemos.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, diretor pedagógico da escola _____,

declaro que autorizo a consulta e análise **anónima** dos dados que disponibilizei.

Local e Data: _____

Assinatura: _____

CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Investigação no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança
Instituto Politécnico de Lisboa

O atual relatório de estágio, realizado por Salomé Seabra Pereira Rodrigues Monteiro, orientado pela Professora Doutora Vera Amorim, intitulado “**Ausência do espelho na aula de T.D.C – Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca**”, insere-se no Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, e tem como objetivo principal, saber se:

após o trabalho adquirido com o uso do espelho na sala de aula, saber se os alunos trabalham da mesma forma na ausência do espelho e se ao usar mais a consciência corporal na ausência do espelho, conseguem adquirir uma melhor qualidade de movimento.

Venho solicitar a autorização do Encarregado de Educação e do seu educando na participação do seu educando neste estágio, através de preenchimento de dois **questionários** que serão fáceis e rápidos e não lhe trará nenhum risco ou custo.

As informações recolhidas através da resposta aos questionários, realizado em contexto de sala de aula, estão apenas destinadas à elaboração do projeto de estágio da estagiária em cima referida. Para além disso garante-se, o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos do aluno.

É por isso fundamental a autorização do Encarregado de Educação e seu educando e participação do mesmo neste estudo, colaboração que desde já agradecemos.

Depois de ler as informações referidas eu, _____

Encarregado de Educação, e eu _____

aluno/a desta escola declaramos que autorizamos a consulta e análise **anónima** dos dados que disponibilizei.

Data e Local: _____

Assinatura: _____

CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Investigação no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança
Instituto Politécnico de Lisboa

O atual relatório de estágio, realizado por Salomé Seabra Pereira Rodrigues Monteiro, orientado pela Professora Doutora Vera Amorim, intitulado “**Ausência do espelho na aula de T.D.C – Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca**”, insere-se no Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, e tem como objetivo principal, saber se:

após o trabalho adquirido com o uso do espelho na sala de aula, saber se os alunos trabalham da mesma forma na ausência do espelho e se ao usar mais a consciência corporal na ausência do espelho, conseguem adquirir uma melhor qualidade de movimento.

Venho solicitar a autorização do Encarregado de Educação e do seu educando na participação do seu educando neste estágio, através da **gravação de vídeo** nas aulas que não lhe trará nenhum risco ou custo.

As imagens recolhidas através da gravação de vídeo, realizado em contexto de sala de aula, estão apenas destinadas à elaboração do estágio da docente estagiária em cima referida. Estas gravações serão úteis para melhor avaliar a evolução das alunas.

É por isso fundamental a autorização do Encarregado de Educação e seu educando e participação do mesmo neste estudo, colaboração que desde já agradecemos.

Depois de ler as informações referidas eu, _____

Encarregado de Educação, e eu _____

aluno/a desta escola declaramos que autorizamos a consulta e análise **anónima** dos dados que disponibilizei.

Data e Local: _____

Assinatura: _____

Apêndice B – Questionário de Diagnostico Apresentado às Alunas

“O Espelho no Estúdio de Dança”

Este questionário está inserido no projeto de estágio "Ausência do espelho na aula de Técnica de Dança Clássica Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano do Ginásio Escola de Dança" de Salomé Seabra.

1. Nome
2. Idade
3. Já tem menarca (1ª menstruação)? Para conseguir estabelecer se realmente está na adolescência ou não.

sim
Não

4. Localidade

A escolha do curso

O porquê desta escolha.

5. O que te fez escolher um curso vocacional de dança?

Desde sempre foi o que desejei;
Porque é diferente;
Outra:

6. O curso está de acordo com as suas expectativas?

Sim
Não

7. Porquê?

Anos de pratica de dança

Saber um pouco do percurso do aluno.

8. Há quantos anos frequenta aulas de dança?

1 a 3 anos
4 a 6 anos

9. Há quantos anos frequenta a escola atual?

1 a 3 anos
4 a 6 anos

10. Já frequentou outra escola antes da atual?

Sim
Não

11. Se respondeu sim, por quanto tempo?

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

1 a 3 anos
4 a 6 anos

Uso do Espelho no Estúdio de Dança.

12. Em ambas as escolas o estúdio de dança tinha espelho?

Sim
Não

13. Se respondeu sim, de que forma era usado durante a aula de dança?

correção do professor para com o aluno
noção de frente/público/palco
autocorreção
decoração de sequência/exercício
noção espacial
Outra:

14. Achas útil ter o espelho no estúdio de dança?

Sim
Não

15. Porquê?

Ligação com o Espelho

Como o aluno se vê ao espelho

16. Ao fazer os exercícios na aula, olhas para o espelho?

Sim
Não
Às vezes

17. Se respondeu sim, porquê?

para me corrigir;
para ver se estou a fazer corretamente o exercício;
para trabalhar a postura;
para ver a forma da pose e do movimento;
Outra:

18. Se respondeu não, porquê?

para não me distrair;
para sentir cada movimento do meu corpo;
para adquirir melhor equilíbrio corporal;
Outra:

19. Se respondeu às vezes, porquê?

para confirmar o que estou a sentir;
Outra:

Apêndice C – Tabelas da Fase de Observação e Diários de Bordo

Tabela de Observação I				
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro				
Professora Titular: Ana Raquel Soares				
Instituição: Ginásio Escola de Dança				
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição				
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 12/12/2017 3ª feira Hora: 11h50				
Objetivo: Observar a postura dos alunos na sala de aula				
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
1. Apresentação demonstrada na sala de aula	X			
2. Comportamento durante a aula		X		
3. Domínio técnico demonstrado			X	
4. Domínio artístico demonstrado (projeção do movimento, uso da respiração e uso do foco)			X	
5. Interesse e motivação demonstrados		X		
6. Aplicação das correções dadas pela professora			X	

Diário de Bordo (Observação I)
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular: Ana Raquel Soares
Instituição: Ginásio Escola de Dança
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 12/12/2017 3ª feira Hora: 11h50
Fase 1: Observação estruturada - aula nº1 - Observar a postura dos alunos na sala de aula
<p>Descrição: Esta foi a primeira aula de observação em que professora titular mostrou os exercícios que trabalhou durante o 1º período e que levou a exame. Desta forma foi possível observar a aprendizagem obtida pelas alunas durante esse período em termos técnicos e ainda o vocabulário já implementado.</p> <p>É uma turma com algumas discrepâncias entre as alunas e nota-se que algumas adquiriram uma boa consciência corporal, mantendo uma boa postura com um bom <i>en dehors</i>. Aparentam estar conscientes do trabalho a desenvolver, técnica adquirida e motivadas a evoluir.</p> <p>Existem, no entanto, alguns elementos na turma que não demonstram essa mesma motivação e que por consequência não desenvolveram a mesma técnica e consciência corporal.</p> <p>Turma um pouco faladora que procura sempre algo para não estar concentrada no exercício pedido, quer seja a fazer perguntas desnecessárias à professora, ocupando tempo da aula, quer falando com a colega do lado. A professora titular separou as mais faladoras colocando-as mais perto tentando assim mais atenção e disciplina na aula.</p> <p>A turma, em geral não aparenta depender do espelho para fazer os exercícios. Fazem aulas de frente para o espelho por uma questão de direção e também por haver certas alturas em que é pedido às alunas para se olharem ao espelho e assim corrigirem a postura corporal e sentirem a diferença na execução do movimento.</p> <p>Na próxima aula irá ser aplicada uma tabela para observar mais atentamente a forma como usam o espelho durante a execução dos exercícios.</p>
Observações da professora titular: A professora titular deu a conhecer que neste 1º período optou por trabalhar principalmente exercícios de barra para uma melhor aquisição de elementos técnicos e fazer a passagem progressiva dos mesmos para o centro. No 2º período tinha a intenção de trabalhar essencialmente exercícios de centro para trabalhar precisamente o equilíbrio das alunas e também proporcionar o trabalho da técnica na ausência do espelho para criar mais consciência corporal.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Tabela de Observação II				
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro				
Professora Titular: Ana Raquel Soares				
Instituição: Ginásio Escola de Dança				
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição				
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 8/01/2018 2ª Feira Hora: 15h30				
Objetivo: Recurso ao espelho pelo aluno na sala de aula				
	Quase sempre	Algumas vezes	Poucas vezes	Raramente
1. Autocorreção consistente		X		
2. Uso do espelho corretamente	X			
3. Alteração da postura ao usar o espelho			X	
4. Alteração do alongamento corporal ao usar o espelho			X	
5. Alteração do equilíbrio ao usar o espelho		X		

Diário de Bordo (Observação II)
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular: Ana Raquel Soares
Instituição: Ginásio Escola de Dança
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 8/01/2018 2ª Feira Hora: 15h30
Fase 1: Observação estruturada - aula nº2 - Recurso ao espelho pelo aluno na sala de aula
<p>Descrição: Esta foi a primeira aula do 2º período por esse motivo a aula foi a mesma para as alunas voltarem à forma física. Na semana anterior as alunas estiveram presentes num workshop da Instituição Ginásio Escola de Dança e desta forma as aulas só iniciaram na 2ª semana de janeiro de 2018.</p> <p>A autocorreção era visível em algumas alunas, quando a professora fazia uma correção essa era posta em prática o quanto possível, enquanto que outras precisam ainda de muito trabalho e concentração. O uso do espelho era feito pelas alunas como forma de corrigir a postura assim como o movimento através do feedback que a professora ia dando durante a aula. As alunas foram bem instruídas pela professora durante toda a aula com o uso do espelho e dessa forma estavam concentradas nos exercícios e na sua execução. Era visível o uso do foco no trabalho <i>en face</i> onde procuravam o espelho e corrigir a postura como foi dito anteriormente. O trabalho na barra (de frente para o espelho) era principalmente <i>en face</i> mas com o foco fora quando faziam <i>devant</i> ou <i>derrière</i>, aqui as alunas tinham que usar a sua consciência corporal para manter a sua postura, colocação e <i>en dehors</i> presentes e ativos na execução do exercício. Nem todas as alunas conseguiam essa consciência corporal e dessa forma olhavam um pouco para o espelho para observar o seu movimento não usando assim o foco pretendido. Já no centro (de frente para o espelho), a direção de <i>croisé</i> era usada para iniciar os exercícios e no exercício de <i>battement tendu</i> usavam o <i>croisé devant</i> e <i>derrière</i> com o foco adequado, mas nos restantes exercícios eram executados <i>en face</i> para manterem o alinhamento corporal devido a não estarem ainda estáveis na execução no centro.</p> <p>No final desta aula foi entregue às alunas as autorizações para poderem responder aos questionários referentes ao estudo para o estágio. Foi também entregue um pedido de autorização à direção da instituição, para aplicar esses questionários posteriormente.</p>
Observações da professora titular: A professora titular sugeriu que na próxima aula deveria trazer o questionário e fazer no local com as alunas de modo a ser mais eficaz e precisa as respostas dadas com a ajuda da mestrandia.

Diário de Bordo (Observação III)	
Professora estagiária:	Salomé Seabra Monteiro
Professora titular:	Ana Raquel Soares
Instituição:	Ginásio Escola de Dança
Local da Observação:	Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 09/01/2018 3ª Feira Hora: 11h50	
Fase 1:	Observação estruturada - aula nº 3 – Aplicação do questionário de diagnóstico
Descrição:	<p>No início da aula, as alunas entregaram em mão as autorizações preenchidas pelos encarregados de educação. Esta aula foi então reservada à aplicação do questionário de diagnóstico sobre a turma em geral, relacionado com a sua experiência e percurso em dança e principalmente em relação ao instrumento em questão de estudo, o espelho. As respostas a esse questionário, foram interessantes e estão expostas na secção V página 37, através de gráficos e mostra assim como as alunas vêm o espelho na sala de aula, como o usam, se o acham útil e como foi implementado pelo professor. Esta aula foi ainda usada para obter informações com a professora titular sobre a matéria já dada no 1º período e o que se pretendia aplicar durante o 2º período.</p> <p>O que se pretendia aplicar para o 2º período na barra era:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executar <i>battement tendu</i> e <i>jeté</i> em 5ª posição e equilíbrio; • No <i>battement jeté</i> aplicar o duplo <i>piqué</i> e mais direções; • No <i>rond de jambe à terre</i> começar e terminar em 5ª posição; • No <i>battement fondu en l'air</i> aplicar agora com subida à ½ ponta alta, com duplo <i>fondu</i> e equilíbrio em grandes poses; • No <i>grand battement</i> introduzir mais direções. <p>O que se pretendia aplicar para o 2º período no centro era:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos <i>pliés</i> introduzir mais <i>port de bras</i>; • Executar <i>battement tendu</i> e <i>jeté</i> com mais direções, mostrar a diferença de acento dentro e fora; • No <i>allegro</i> introduzir os <i>échappés en croix</i>, saltos a tempo, <i>assemblés</i>, <i>glissades</i>, <i>jetés temps levé</i> e <i>sissonnes ouvert e fermé en avant</i>; • No <i>temps lié</i> aplicar com <i>cambré</i> ou <i>relevé lent devant, à lá seconde ou derrière</i>.
Observações da professora titular:	Nada a apontar.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Tabela de Observação IV				
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro				
Professora Titular: Ana Raquel Soares				
Instituição: Ginásio Escola de Dança				
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição				
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 10/01/2018 4ª Feira Hora: 11h50				
Objetivo: Observar a postura e alongamento corporal da turma (Barra e Centro)				
	Quase sempre	Algumas vezes	Poucas vezes	Raramente
1. Existe colocação da cintura escapular		X		
2. Existe ativação da caixa torácica		X		
3. Existe ativação do pavimento pélvico e abdominal		X		
4. Existe alongamento da coluna vertebral			X	
5. Existe coordenação motora		X		
6. Existe trabalho consistente da perna de apoio		X		
7. Força muscular			X	
8. Existe trabalho consistente da perna de trabalho			X	
9. Existe alongamento do pé de trabalho			X	

Diário de Bordo (Observação IV)	
Professora Estagiária:	Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular:	Ana Raquel Soares
Instituição:	Ginásio Escola de Dança
Local da Observação:	Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 10/01/2018 4ª Feira Hora: 11h50	
Fase 1:	Observação estruturada - aula nº 4 - Observar a postura e alongamento corporal da turma (Barra e Centro)
Descrição:	<p>Esta aula foi usada para observar a postura e alongamento corporal da turma. Foram implementados exercícios com elementos novos, o que no geral deixou a turma um pouco confusa, mostrando dificuldade em decorar exercícios, dificultando assim a introdução de novos elementos. Desta forma estes foram introduzidos de forma mais lenta ou fixando as poses em ½ ponta alta para estruturar a pose.</p> <p>Nos exercícios da barra, era visível a dificuldade que tinham em manter a postura da coluna e a colocação da articulação coxo-femoral. Demonstravam alguma dificuldade em fazer transferência de peso para a perna de apoio e manter a verticalidade da coluna, o peso do corpo não era transferido corretamente segurando com mais força a barra para não cair. Ao fazer <i>equilíbrio</i> tinham noção de que não estavam bem colocadas e ajustavam para conseguirem estabelecer a pose pretendida, a qual esta era mantida com dificuldade e sempre com recurso à barra para equilibrar.</p> <p>No centro, faziam os mesmos exercícios da barra ligeiramente modificados para a introdução já de algumas direções. A perna de apoio ficava um pouco mais frágil já que estavam no centro era visível que tinham que conseguir estabilizar melhor na barra para chegar mais estáveis ao centro.</p> <p>A perna e pé de trabalho nem sempre estavam alongados devido à falta de noção da transferência de peso, tinham muitas vezes o peso do corpo no pé de trabalho sem conseguirem trabalhar. Desta forma a força muscular era reduzida quando a perna de trabalho estava <i>en l'air</i>.</p>
Observações da professora titular:	A professora titular referiu que as alunas precisam de mais exercícios no centro para deixarem de depender tanto da barra e procurarem o seu equilíbrio e postura correta.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Tabela de Observação V				
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro				
Professora Titular: Ana Raquel Soares				
Instituição: Ginásio Escola de Dança				
Local da observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição				
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 15/01/2018 2ª Feira Hora: 15h30				
Objetivo: Avaliar o equilíbrio em posição <i>en dehors</i>				
	Quase sempre	Algumas vezes	Poucas vezes	Raramente
1. Evidência de estabilidade		X		
2. Trabalho consistente em <i>pied plat</i> (2 pés)			X	
3. Trabalho consistente em <i>pied plat</i> (1 pé)			X	
4. Trabalho consistente em ½ ponta alta (2 pés)		X		
5. Trabalho consistente em ½ ponta alta (1 pé)		X		

Diário de Bordo (Observação V)	
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro	
Professora Titular: Ana Raquel Soares	
Instituição: Ginásio Escola de Dança	
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição	
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 15/01/2018 2ª Feira Hora: 15h30	
Fase 1: Observação estruturada - aula nº5 - Avaliar o equilíbrio em posição <i>en dehors</i>	
Descrição: Os mesmos exercícios foram aplicados para continuar o trabalho da aula anterior. Na barra, o equilíbrio dos <i>pliés</i> era mais seguro quer em <i>pied plat</i> , quer em ½ ponta alta em <i>equilíbrio</i> , mas passando para o centro o mesmo exercício de <i>pliés</i> , mostrava alguma fragilidade em manter o equilíbrio durante o exercício. Todos os <i>equilíbrios</i> feitos nos exercícios eram agora em ½ ponta alta o que foi um grande desafio para a turma, o <i>arabesque</i> era o mais pedido pela professora titular e também era onde tinham mais dificuldade. A passagem para a ½ ponta alta nesta grande pose foi complicada, pois era necessário mais alongamento corporal e mais postura.	
Observações da professora titular: Nada a apontar.	

Apêndice D – Tabela de Recursos à Imagética

Recursos de Imagética	
Objetivo técnico a atingir	Imagem aplicada
Alinhamento do tronco	<ul style="list-style-type: none"> • Fecho éclair de um casaco; • Um lápis para reforçar a verticalidade pretendida
Postura correta	Imagem de livro figura nº 6 (apêndice E)
<i>En dehors</i>	Imagem de livro figura nº 7 (apêndice E)
Transferência de peso	Usar uma linha junto ao corpo para mostrar onde fica o eixo do corpo e alinhamento e também imagem de livro figura nº 8 (apêndice E)
<i>Port de bras en avant</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Costas como uma mesa para descer e para subir; • Ângulo de 90º entre o tronco e as pernas
<i>Port de bras en arrière</i>	Com uma bola de praia nas nossas costas, passar por cima dela sem tocar
<i>Relevé</i> em 5ª posição	Aluna com os 2 pés em cima da fita de linóleo com uma colega à frente
<i>Retiré relevé</i>	Igual mas é feito de 2 pés para 1
<i>Battement fondu</i>	Elástico de uma fisga
Alongamento da perna de apoio	Empurrar contra o chão para alongar
Alongamento da perna de trabalho	Chegar à extremidade da sala em cada direção a executar

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Apendice E – Imagens de Recursos à Imagética

Figura 7 – Postura correta do corpo de um bailarino

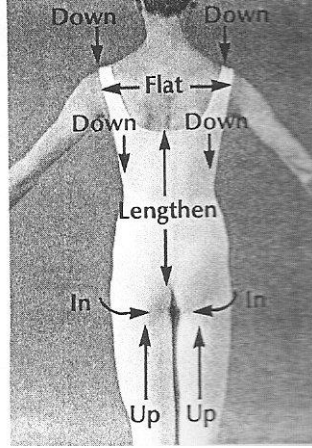
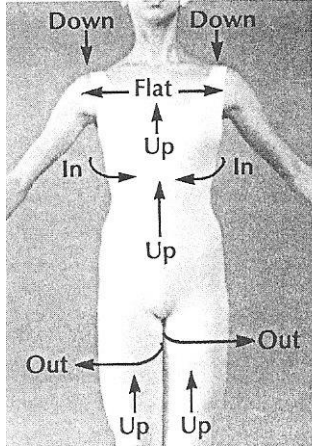
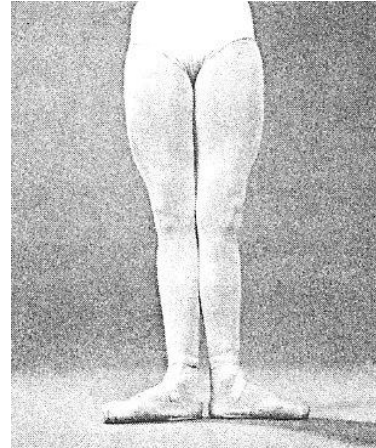


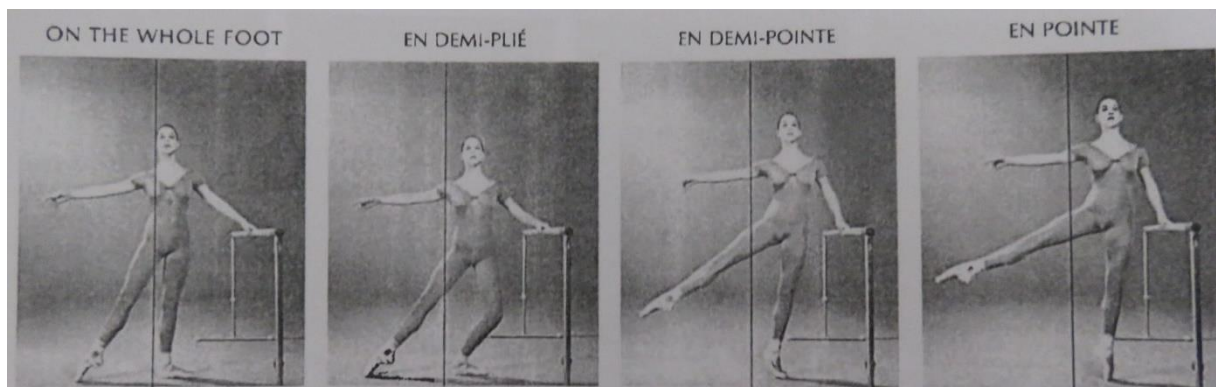
Figura 6 – Rotação externa da articulação coxo-femural (anca)



Fonte: Livro "Classical Ballet Technique", p.5

Fonte: Livro "Classical Ballet Technique" p. 15

Figura 8 – Transferências de peso nos vários apoios do pé



Fonte: "Classical Ballet Technique" p. 20

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Apêndice F – Tabelas de Avaliação da Qualidade de Movimento – Lecionação Partilhada

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 1					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	A.V	P.V	A.V	P.V	A.V
Perna de trabalho	A.V	P.V	A.V	P.V	A.V
Pé de trabalho	A.V	P.V	A.V	P.V	A.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e continuo	P.V	A.V	P.V	A.V	A.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	P.V	A.V	P.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	A.V	P.V	A.V	A.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Observações: Aluna com bom desempenho técnico, boa estrutura corporal e sem restrições. Empenhada em evoluir, atenta durante toda a aula. A projeção de movimento, assim como o foco, ainda não está adquirida, pois os braços em grandes poses não alongam o suficiente e vão relaxando à medida do desenrolar do exercício.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;
P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 2					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Coordenação dos membros inferiores	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Rotação da articulação coxo-femoral	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Observações: Aluna com boa qualidade técnica adquirida, concentrada no seu desempenho técnico. Corpo com uma musculatura bastante boa e trabalhada com uma boa base de suporte.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;
P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 3					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i> balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i> balance</i>)	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna com algumas dificuldades na execução técnica. A postura precisa de mais empenho para conseguir manter a colocação correta o que leva à concentração que nem sempre é a melhor. A perna de trabalho está pouco consistente assim como a de apoio, a musculatura precisa de ser mais ativada. O <i>en dehors</i> necessita de mais atenção por parte da aluna tendo que acionar os glúteos, mantendo a anca direita.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 4					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna com dificuldades técnicas e com dificuldade em alongar o braço esquerdo. Dificuldade em manter o eixo do corpo ao transferir peso. O foco nas direções muitas vezes não estão corretas não ajudando na postura. No <i>grand rond de jambe</i> não mostra controlo quer na perna de trabalhado quer na postura, não conseguindo depois o <i>equilíbrio</i> no final do exercício em ½ ponta. Ao fazer o <i>grand battement</i> não consegue manter a perna de apoio alongada em todas as direções e deixa também o tronco encolher ao subir a perna.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 5					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna com bastantes dificuldades a nível técnico, pouco empenhada em melhorar. Aluna precisa trabalhar a concentração para conseguir decorar os exercícios para poder depois trabalhar a técnica.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;
P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 6					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Observações: Aluna com bom desempenho técnico, boa estrutura corporal e sem restrições. Empenhada em evoluir, atenta durante toda a aula. Bom alongamento dos membros inferiores com bom trabalho em <i>en dehors</i> .					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 7					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna com dificuldades técnicas mas sem restrições físicas. A postura não está controlada devidamente, muitas vezes nota-se pouca força na parede abdominal e na caixa torácica principalmente nos exercícios mais exigentes. O eixo é alterado quando a perna sobe <i>derrière</i> mas a perna de trabalho vai alongada durante o <i>grand rond de jambe</i> e consegue manter o <i>en dehors</i> durante o exercício com esforço.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 8					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Observações: A aluna tem uma boa projeção de movimento onde se nota confiança no que está a executar. Aluna atenta e determinada a evoluir. Boa estrutura corporal e sem restrições.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 9					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna com dificuldades técnicas mas sem restrições físicas. Pouco alongamento corporal e sem projeção de movimento, aluna com pouca vontade em melhorar.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 10					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Observações: Aluna com corpo bastante esguio com membros superiores e inferiores grandes mostrando dificuldade na coordenação de movimentos. Está impossibilitada de esticar ao máximo os joelhos devido à má formação dos mesmos. É uma aluna bastante concentrada e consciente do trabalho que precisa fazer.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 11					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	A.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna com bastantes dificuldades técnicas, atenta mas sem conseguir adquirir e controlar a sua técnica para evoluir. Sem restrições físicas.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 12					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Observações: Aluna sem restrições físicas mas com dificuldades técnicas. Possui uma boa estrutura corporal para a prática de dança mas ainda não conseguiu adquirir uma boa técnica. Aluna que procura sempre a aprovação da professora mas nem sempre consegue aplicar as correções dadas pela docente.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento					
Professora Titular: Ana Raquel Soares					
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro					
Instituição: Ginásio Escola de Dança					
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição					
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 13					
Fase do Estágio: lecionação partilhada (barra e centro)					
Datas da Lecionação Partilhada	16/01/ 2018	17/01/ 2018	22/01/ 2018	23/01/ 2018	24/01/ 2018
Postura Corporal					
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores					
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	R	R	R	R	R
Pé de trabalho	R	R	R	R	R
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>					
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	R	R	R	R	R
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>					
Movimento ligado e contínuo	R	R	R	R	P.V
Coordenação dos membros inferiores	R	R	R	R	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	R	R	R	R	R
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>					
Controle muscular	R	R	R	R	R
Amplitude de movimento	R	R	R	R	R
Rotação da articulação coxo-femoral	R	R	R	R	R
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R
Observações: Aluna com bastantes dificuldades técnicas, mas sem vontade de melhorar. Sem força muscular, bastante relaxada nas aulas, dificuldade em conseguir manter num único exercício a postura correta e alinhamento.					

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Apêndice G – Diários de Bordo da Lecionação Partilhada

Diário de Bordo
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular: Ana Raquel Soares
Instituição: Ginásio Escola de Dança
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 16/01/2018 3ª Feira Hora: 11h50
Fase 2: Lecionação Partilhada – 1ª aula
<p>Descrição: Esta foi a 1ª aula da lecionação partilhada, implementando o conceito da ausência do espelho, onde foram apresentados apenas exercícios de barra, mantendo o que já tinha sido dado e introduzindo alguns dos elementos falados na aula do questionário de diagnóstico. A aula iniciou com o aquecimento no chão para trabalhar a postura do tronco e colocação dos braços, seguido dos exercícios de alongamento das pernas e trabalho de flexibilidade dos pés em paralelo e em <i>en dehors</i>. Ainda no chão foi feita uma sequência de abdominais para adquirirem força na parede abdominal.</p> <p>Iniciamos então o trabalho de barra (de frente para a barra), primeiro com um exercício de aquecimento trabalhar a lateralidade e também a articulação coxo-femural. Nos plié mudamos a estrutura de que estavam habituadas e apliquei o <i>rise</i> em <i>équilibre</i> para trabalhar desde o início o equilíbrio que necessitavam. Nos <i>battements tendus</i> e <i>jetés</i> (exercício igual para melhor memorização) apliquei o acento fora em <i>devant</i>, <i>à lá seconde</i> e <i>derrière</i> e terminei com <i>battement en cloche</i> para ficar em <i>équilibre</i> em 1º <i>arabesque</i>. No <i>rond de jambe</i> optei por colocar o <i>relevé lent</i> para trabalhar a força muscular e amplitude de movimento fixando a perna na posição <i>en l'air</i> terminando também em <i>équilibre com 1º arabesque</i>. Finalizamos a barra com o <i>battement fondu</i> onde em cada direção era feito <i>équilibre</i> com a perna <i>en l'air</i> e em ½ ponta alta sempre para fortalecer a postura e o equilíbrio.</p> <p>A professora titular fez 3 exercícios de centro para terminar a aula de frente para o espelho.</p>
Observações da professora titular: Nada a apontar.

Diário de Bordo
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular: Ana Raquel Soares
Instituição: Ginásio Escola de Dança
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 17/01/2018 4ª Feira Hora: 11h50
Fase 2: Lecionação Partilhada – 2ª aula
<p>Descrição: A 2ª aula iniciou com o aquecimento no chão igual à aula anterior sem exercício de abdominais foi ainda feito na barra um exercício em que se trabalhou melhor a lateralidade do corpo quer com <i>battements tendus</i> quer com <i>port de bras</i>. Optou-se por fazer menos tempo de aquecimento pois na aula anterior fizemos poucos exercícios na barra e no centro.</p> <p>O exercício de <i>pliés</i> foi alterado colocando o <i>équilibre</i> no final de cada posição e introduzindo um <i>port de bras</i> em cada posição. O exercício de <i>battement tendu</i> e <i>jeté</i> foi diferente nesta aula obrigando as alunas a estarem com atenção na marcação para poderem executar com precisão e técnica dado que cada uma trabalhava pontos diferentes. No <i>battement tendu</i> optou-se por trabalhar as diferentes direções e no <i>battement jeté</i> foi implementado o acento fora e dentro com pausa para identificarem o acento pretendido.</p> <p>No <i>rond de jambe</i> já foi incluído o <i>grand rond de jambe en l'air en dehors</i> e <i>en dedans</i> com <i>équilibre</i> em 5ª posição com ½ ponta alta. De seguida foi feito o <i>battement frappé</i> onde foi usado também o acento fora e o duplo <i>frappé</i>, este termina com <i>retiré derrière</i> em <i>équilibre</i>. Para terminar a barra foi feito um exercício de <i>grand battement</i> igual ao <i>battement tendu</i> para mais uma vez trabalhar as direções e poses do corpo. Já no centro, a professora titular tomou conta da aula de frente para o espelho iniciando com os <i>pliés</i> iguais aos da barra e continuou com mais 3 exercícios sempre para o espelho.</p>
<p>Observações da professora titular: Os exercícios devem ser repensados em termos de tempo pois estavam um pouco rápidos e com poucos elementos. Devem ser executados mais devagar para que se possa introduzir mais elementos de forma a que as alunas os consigam executar.</p>

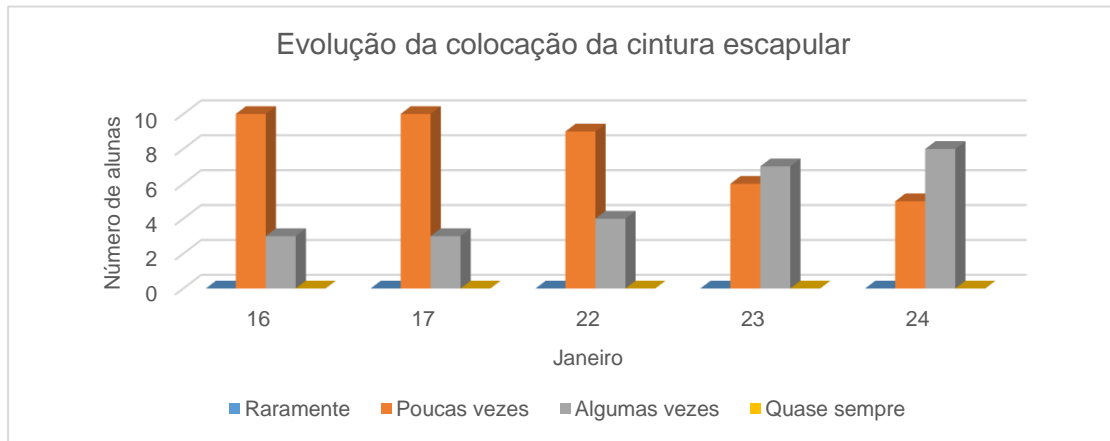
Diário de Bordo
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular: Ana Raquel Soares
Instituição: Ginásio Escola de Dança
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 22/01/2018 2ª Feira Hora: 15h30
Fase 2: Lecionação Partilhada – 3ª aula
<p>Descrição: Nesta aula a professora titular autorizou a mestrande a continuar a aula depois da barra dado que já tinha uma aula estruturada e como objetivo trabalhar o equilíbrio e demonstrar a qualidade de movimento distinta de cada exercício de <i>adagio</i>.</p> <p>Iniciamos então a aula com os dois exercícios de aquecimento para trabalhar o alongamento das pernas e pés, sentadas e deitadas, e a trabalhar a postura ao sentir todo o alongamento postural no chão. Os <i>pliés</i> são iguais à aula anterior, já o <i>battement tendu</i> e <i>jeté</i> foram alterados de forma a ficarem mais estruturados e mais fáceis de decorar por parte das alunas. Continuam a ser trabalhadas as direções e poses do corpo com acento fora. Para o <i>rond de jambe</i> foi acrescentado um <i>demi grand rond de jambe en dehors</i> com <i>rise à lá seconde</i> para ficar em <i>équilibre</i>. Foi introduzido o exercício de <i>developpés</i> na barra para trabalhar a qualidade de movimento de <i>adagio</i> e ainda a força muscular da perna de trabalho. Foram feitos apenas 2 exercícios de centro mas idênticos aos da barra como os <i>pliés</i> e os <i>battements tendus</i>. Nesta aula os exercícios foram desenvolvidos sempre <i>en dehors</i> para a direita para a esquerda.</p> <p>As alunas mostraram alguma dificuldade ao fazerem o centro na ausência do espelho e procuravam de alguma forma o apoio que sentiam através do espelho e ao fazê-lo alteravam a sua postura não conseguindo assim fazer os exercícios da melhor forma possível. Existiu a necessidade de incentivar as alunas para focarem um ponto em frente para conseguirem o equilíbrio desejado e a postura. Desta forma iriam conseguir mais concentração. A professora titular terminou a aula com um exercício de saltos na ausência do espelho.</p>
Observações da professora titular: A professora Raquel disse que a aula estava bastante melhor e que agora estava a trabalhar para o objetivo pretendido, esta estava bem estruturada e que se notava o percurso a ser delineado.

Diário de Bordo
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular: Ana Raquel Soares
Instituição: Ginásio Escola de Dança
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 23/01/2018 3ª Feira Hora: 11h50
Fase 2: Lecionação Partilhada – 4ª aula
<p>Descrição: Nesta aula, os exercícios foram os mesmos que na anterior com a diferença que eram feitos sempre <i>en dehors</i> para a direita e <i>en dedans</i> para a esquerda. Foi feito ainda o exercício de <i>battement fondu</i> a 4 tempos para melhor controle da coordenação dos membros inferiores continuando a incluir o <i>rise</i> em cada posição, mas só no final do exercício ficaram em <i>équilibre</i> com 1º <i>arabesque</i>.</p> <p>Ainda nesta aula foi dado o mesmo exercício de <i>developpés</i> da barra e no centro o que foi um desafio para que toda a turma conseguisse o equilíbrio necessário, mas desta forma puderam perceber o quanto têm que trabalhar para conseguir estabilizar o corpo como um todo. Terminámos o exercício com <i>port de bras en avant</i> e <i>en arrière</i>.</p> <p>A aula foi finalizar pela professora titular com dois exercício de saltos na ausência do espelho.</p>
Observações da professora titular: Nada a apontar.

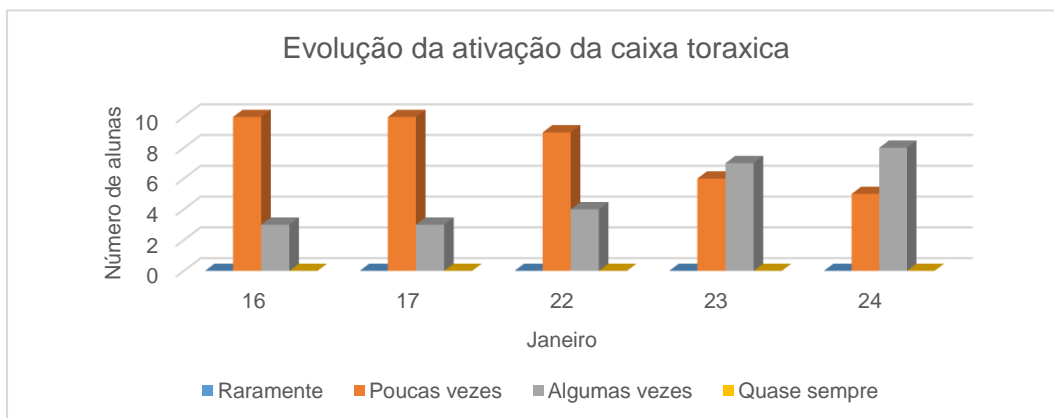
Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Diário de Bordo	
Professora Estagiária:	Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular:	Ana Raquel Soares
Instituição:	Ginásio Escola de Dança
Local da Observação:	Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 24/01/2018 4ª Feira Hora: 11h50	
Fase 2:	Lecionação Partilhada - 5ª aula
Descrição:	Nesta aula, os exercícios foram os mesmos que na anterior com a diferença que eram feitos sempre <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i> para a direita e para a esquerda.
Observações da professora titular:	Nada a apontar.

Apêndice H – Gráficos de Evolução da Postura da Turma em Geral na Lecionação Partilhada

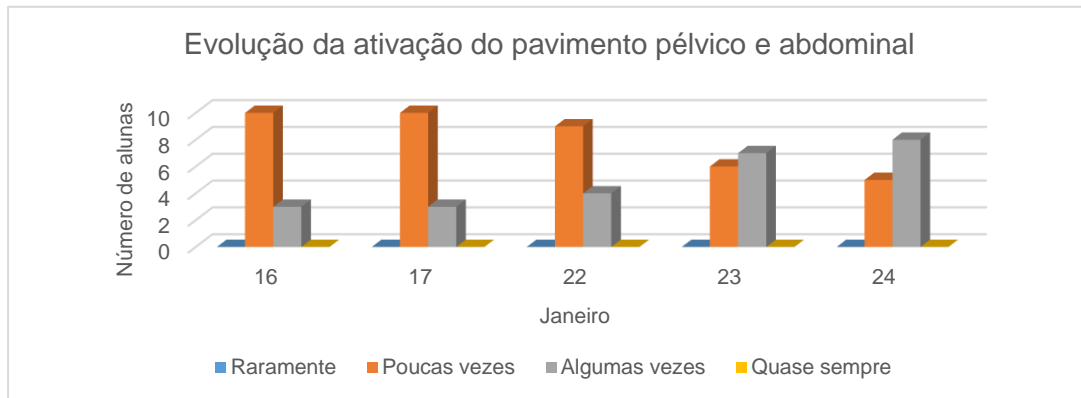


O 1º tópico é a colocação da cintura escapular, onde podemos ver que em 5 aulas de lecionação partilhada, as alunas foram melhorando a colocação dos ombros durante a execução dos exercícios, tendo começado com 3 alunas em 13 a usar «algumas vezes» a correta colocação da cintura escapular na 1ª aula e terminando com 8 alunas em 13 a usar «algumas vezes» a correta colocação da cintura escapular na última aula da lecionação partilhada.

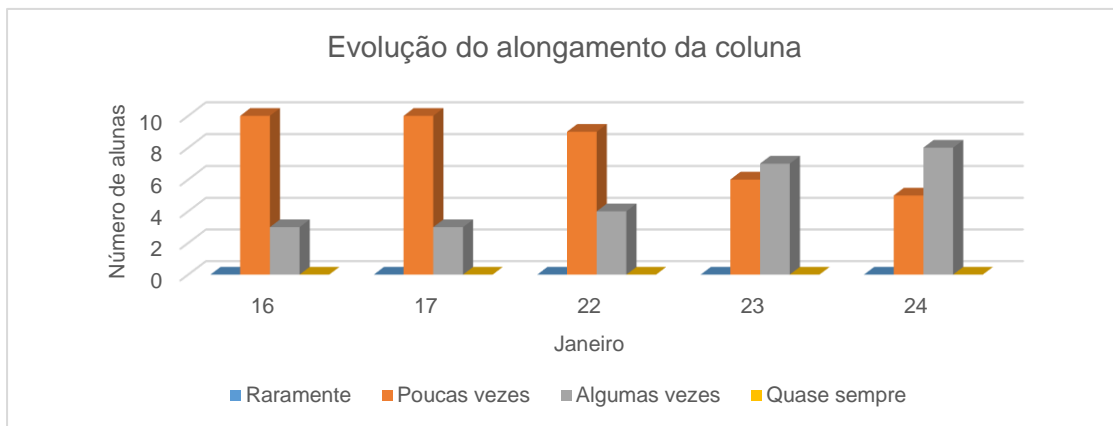


O 2º tópico é a ativação da caixa torácica onde podemos ver que também houve uma evolução positiva durante as 5 aulas de lecionação partilhada. Na 1ª aula, o gráfico mostra que 3 em 13 alunas usaram «algumas vezes» a correta ativação da caixa toraxica e que, na última aula, 8 em 13 alunas usaram «algumas vezes» a correta ativação da caixa toraxica.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

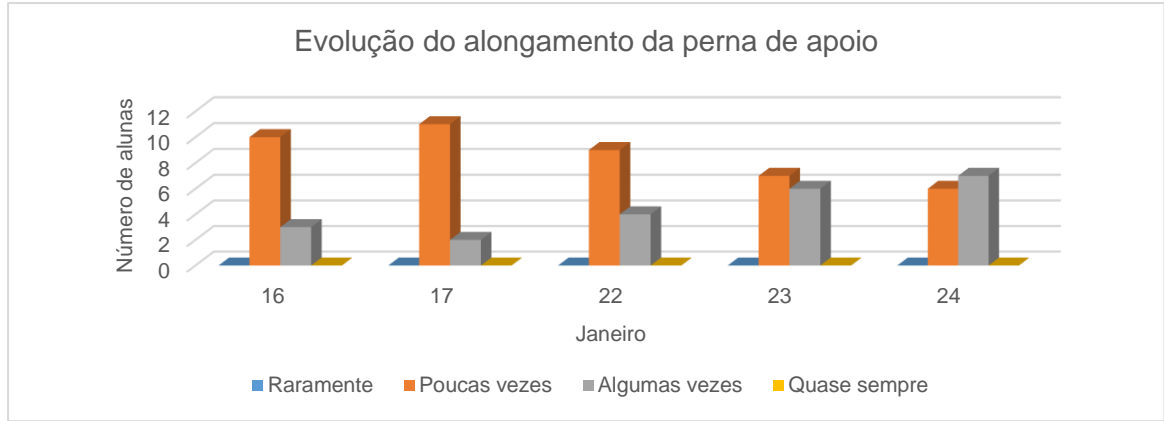


O 3º tópico é referente à ativação do pavimento pélvico e abdominal onde podemos observar o gráfico acima e constatar que em 13 alunas 3 usaram «algumas vezes» corretamente a ativação do pavimento pélvico e abdominal na 1ª aula e ao chegarmos à última aula constatamos que das 13 alunas da turma em questão 8 passaram a usar «algumas vezes» a ativação correta do pavimento pélvico e abdominal.

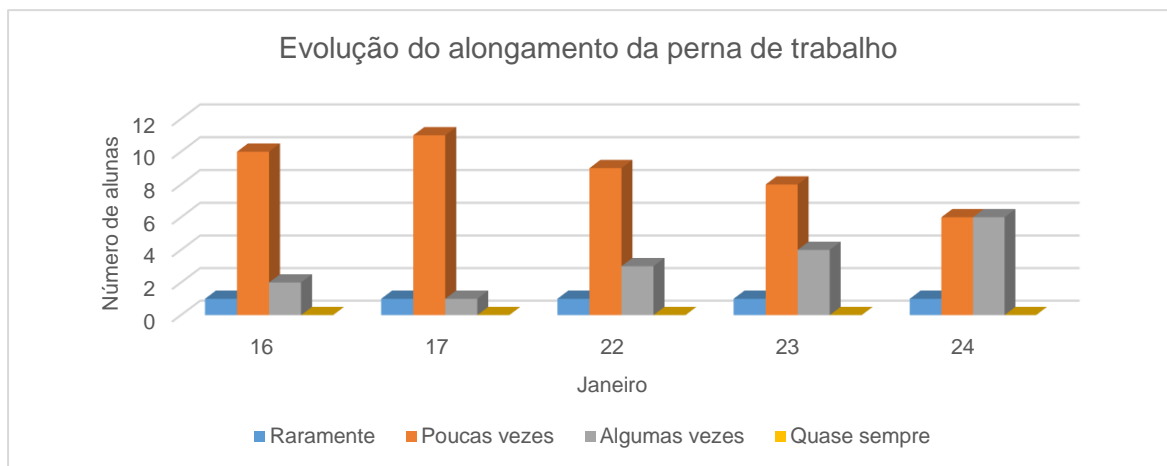


O 4º e último tópico da evolução da postura da turma é sobre o alongamento da coluna das discentes, o qual podemos ver que evoluiu desde a 1ª aula em que 3 das 13 alunas souberam usar «algumas vezes» o correto alongamento da coluna durante os exercícios propostos, até à última aula em que 8 alunas em 13 usaram «algumas vezes» corretamente o alongamento da coluna.

Apêndice I – Gráficos de Evolução dos Membros Inferiores da Turma em Geral na Lecionação Partilhada

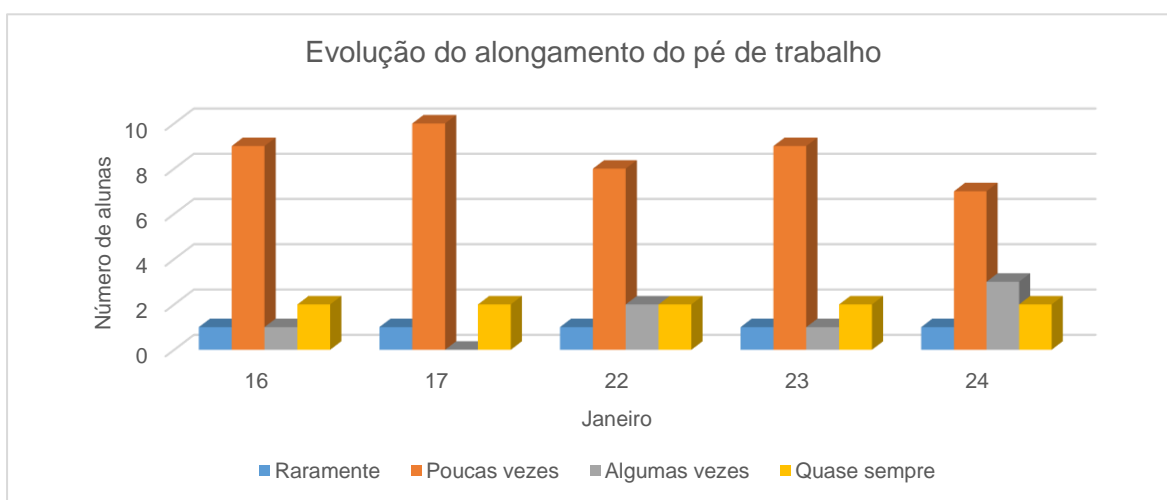


No gráfico acima, temos o 1º tópico no qual podemos ver a evolução do alongamento da perna de apoio que é bastante necessário para obter estabilidade e equilíbrio durante a aula. Podemos então afirmar que 3 em 13 alunas usaram «algumas vezes» corretamente esse alongamento na 1ª aula e terminamos com um aumento positivo até à última aula, na qual 7 em 13 alunas a usaram «algumas vezes» corretamente o alongamento da perna de apoio.



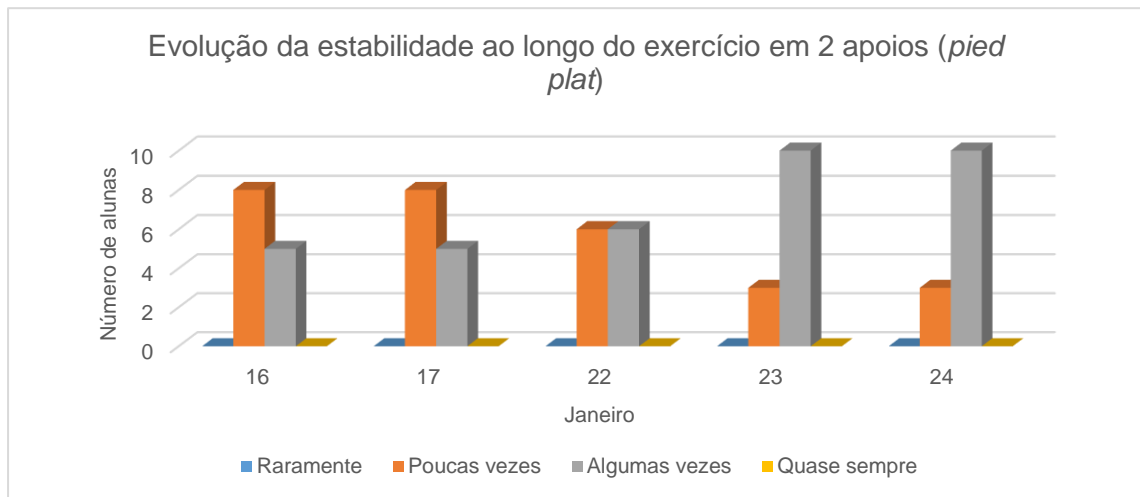
Temos o 2º tópico que mostra a evolução do alongamento da perna de trabalho que nos remete para exercícios *à terre* e *en l'air* e onde foram contabilizados todas as direções *devant*, *à lá seconde* e *derrière*. Este trabalho de alongamento é mais exigente e o que o

gráfico anterior demonstra é exatamente essa dificuldade, pois só 2 alunas em 13 alongaram «algumas vezes» corretamente a perna de apoio na 1ª aula, passando na última aula a 6 alunas em 13 a alongarem «algumas vezes» corretamente a perna de apoio. Mas neste gráfico temos sempre uma aluna que «raramente» alongou a perna de apoio durante toda a fase de lecionação partilhada. Podemos ainda ver que na 1ª aula, 10 em 13 alunas alongavam «poucas vezes» a perna de apoio mas terminam com o mesmo número de alunas na última aula, a alongar «poucas vezes» como as que alongaram «algumas vezes», ou seja, 6 alunas em 13.



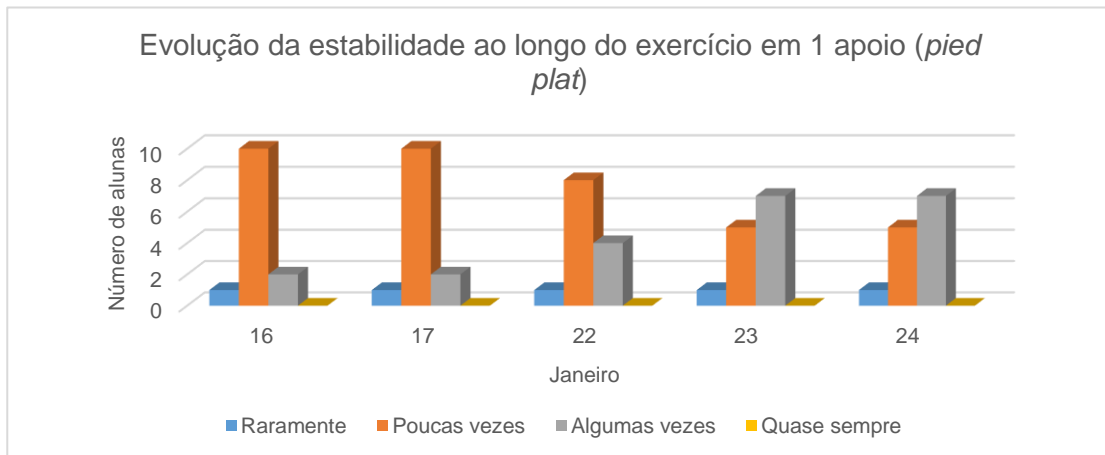
Temos o 3º e último tópico que nos mostra a evolução do alongamento do pé de trabalho que vem no alinhamento da perna de trabalho. Aqui está em causa se as alunas esticavam o pé de trabalho durante o exercício sempre que este saía da posição pied plat. Temos, pela 1ª vez, a barra de «quase sempre» implicada na evolução da turma o que nos mostra que 2 alunas em 13, durante esta fase, mantiveram o alongamento «quase sempre» do pé de trabalho. Podemos ver que 1 das 13 alunas «raramente» alongava o pé de trabalho durante toda a fase de lecionação partilhada. A maior parte da turma alongava «poucas vezes» o pé de trabalho, mais precisamente na 1ª aula 9 em 13 alunas passando por duas oscilações, e terminando na última aula com 7 alunas em 13 a alongarem «poucas vezes» o pé de trabalho. Tivemos também alguma oscilação no que toca a alongar «algumas vezes» o pé de trabalho porque inicia na 1ª aula com apenas 1 aluna em 13, depois passa para nenhuma, na 3ª aula sobe para 2 alunas em 13, de seguida desce outra vez para 1 aluna e na última aula sobe para 3 alunas em 13 a alongar «algumas vezes» o pé de trabalho. Podemos concluir que as alunas precisam trabalhar mais esses alongamentos quer da perna de trabalho, quer do pé de trabalho.

Apêndice J – Gráficos de Evolução do Equilíbrio em *En Dehors* da Turma em Geral na Lecionação Partilhada

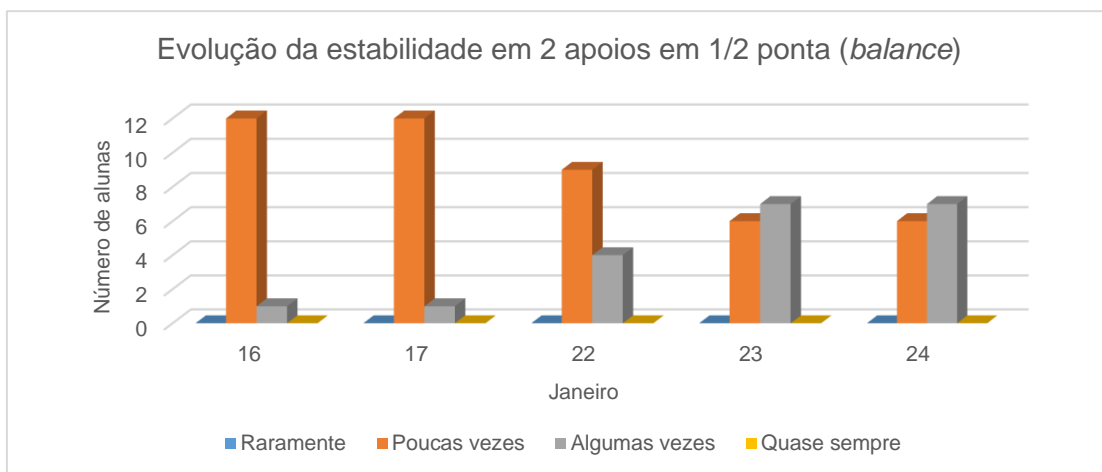


Podemos verificar no gráfico acima que houve um aumento significativo entre alunas que adquiriram estabilidade «poucas vezes» para quem conseguiu «algumas vezes». Iniciámos a lecionação partilhada com 8 alunas em 13 a conseguirem «poucas vezes» a estabilidade pretendida ao longo do exercício, terminando com uma grande descida desse ponto de avaliação com apenas 3 alunas em 13 a chegarem «poucas vezes» à estabilidade em 2 apoios. Desta forma se existe um decréscimo neste ponto é visível um aumento, como já referenciado no início, no seguinte ponto de avaliação onde iniciámos esta fase da lecionação com 5 alunas em 13 a conseguirem «algumas vezes» a estabilidade pretendida terminando com um grande aumento nas duas últimas aulas 10 alunas em 13 a atingirem «algumas vezes» a estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (*pied plat*).

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

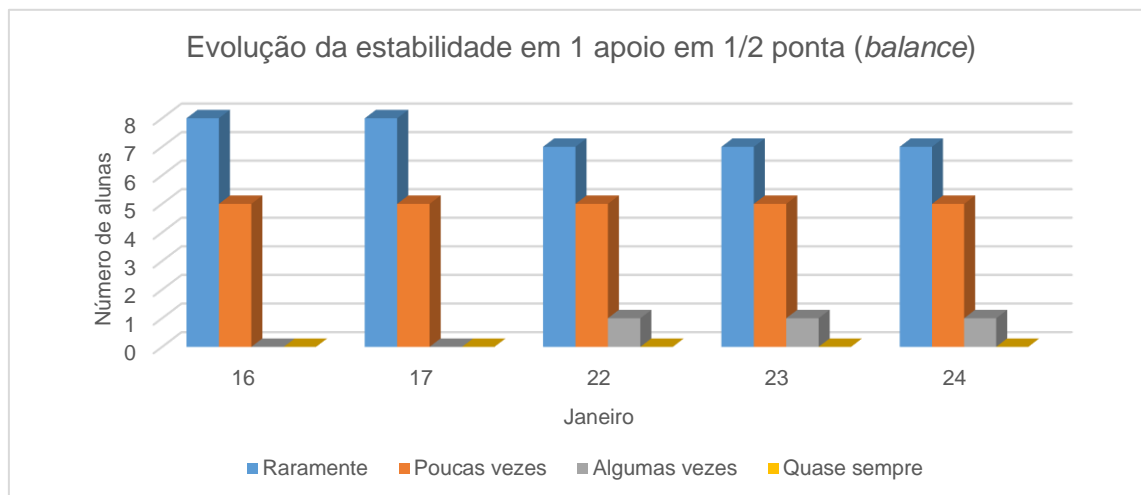


No gráfico acima vemos um ligeiro aumento da dificuldade de adquirir um equilíbrio estável num só apoio mesmo que ainda em *pied plat* . Podemos afirmar, devido a haver durante toda esta fase, uma aluna em 13 a conseguir «raramente» atingir a estabilidade em 1 apoio e ainda devido a nenhuma aluna ter conseguido atingir «quase sempre» o equilíbrio desejado no trabalho de 1 apoio. Mesmo assim houve um ligeiro aumento em que «algumas vezes» as alunas conseguiram uma melhor estabilidade, iniciando com apenas 2 alunas em 13 e chegando à 4ª aula com 7 alunas em 13.



No gráfico que vemos acima, temos agora a evolução da estabilidade em 2 apoios em 1/2 ponta que é associado ao *equilíbrio* feito ou durante um exercício ou no final dele. Pode também ser associado nos exercícios de *relevés* e *echappés relevés* . Na 1ª e 2ª aula temos 12 alunas em 13 que atingiram «poucas vezes» a estabilidade pretendida num *equilíbrio* em 2 apoios em 1/2 ponta, mas na 3ª aula já 4 alunas em 13 conseguiam atingir «algumas vezes»

essa estabilidade pretendida, terminando nas últimas 2 aulas com 7 alunas em 13 a conseguirem adquirir «algumas vezes» o *equilíbrio* em 2 apoios em ½ ponta.



No gráfico exposto acima, temos a evolução da estabilidade em ½ ponta num só apoio o que nos remete para as posições de *retirés* em ½ ponta ou *relevés retirés*, todos os exercícios que tenham subida à ½ ponta e façam *equilíbrio*. Podemos observar que durante este período de lecionação não foi fácil para as alunas conseguirem a estabilidade pretendida, pois como mostra o gráfico acima 8 alunas em 13 «raramente» atingiu a estabilidade para um bom *equilíbrio* num só apoio em ½ ponta na 1ª e 2ª aula. Até à última aula 7 alunas em 13 «raramente» conseguiram a estabilidade pretendida (apenas menos 1 que nas outras aulas). Em todas as aulas 5 em 13 alunas conseguiram «poucas vezes» a estabilidade pretendida e a partir da 3ª aula 1 aluna conseguiu atingir «quase sempre» a estabilidade para um *equilíbrio* consistente.

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Apêndice K – Tabelas de Avaliação da Qualidade de Movimento 1ª Professora Titular – Lecionação Autónoma

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 1							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa torácica	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	P.V	A.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	A.V	P.V	P.V	A.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	A.V	A.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	P.V	A.V	A.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	R.	R.	P.V	R.	R.
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	A.V	A.V	P.V	A.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	A.V	A.V	P.V	A.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	A.V	P.V	P.V	A.V	A.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	A.V	A.V	P.V	A.V	A.V	A.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	A.V	A.V	P.V	P.V	A.V	A.V	P.V
Amplitude de movimento	A.V	A.V	P.V	P.V	A.V	A.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	A.V	A.V	P.V	A.V	P.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	A.V	A.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Observações: Na aula do dia 30/01 foi aplicado no centro o <i>battement développé</i> onde a aluna conseguiu sustentar com alguma amplitude a perna de trabalho e conseguiu uma boa estabilidade da perna de apoio. Aluna bastante concentrada mas introvertida. Na aula de 20/02 foi introduzido na barra pela 1ª vez, o <i>battement fondu en l'air</i> para ½ponta e não foi de fácil execução para a aluna em questão. A estabilidade em ½ ponta alta ainda não existia e como tal a subida com perna <i>en l'air</i> também dificultou a execução da técnica. A professora titular disse para aplicar o exercício para dar mais elementos à turma. A aluna ao executar o <i>grand battement derrière</i> não controla a perna de trabalho deixando dobrar em cima. No entanto tem uma boa amplitude de movimento em todas as posições e tendo uma boa estabilidade da perna de apoio, não a deixava sair do seu eixo.							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 2							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Ativação da caixa torácica	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Alongamento da coluna	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Perna de trabalho	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento nos <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Coordenação dos membros inferiores	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Uso do <i>en dehors</i>	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Amplitude de movimento	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Rotação da articulação coxo-femoral	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Uso do <i>en dehors</i>	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Observações: A posição de <i>derrière</i> da perna de trabalho não está correta, deve corrigi-la sentindo a perna bem atrás das costas, assim como deve ter atenção ao executar o <i>grand battement derrière</i> , pois deve alongar mais para não a dobrar. Possui já uma boa projeção de movimento o que ajuda na aquisição pretendida deste estudo a qualidade de movimento.							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 3							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna ainda com dificuldades em manter o equilíbrio em ½ ponta alta, para tal tem que focar em frente e não olhar para as colegas. A postura foi melhorando ao longo das aulas, mas ao fazer <i>port de bras derrière</i> a aluna desvia-se do eixo. Precisa de melhorar a projeção do movimento, estando melhor do que na lecionação partilhada. O alongamento dos membros inferiores não teve alteração necessitando por isso de se aplicar mais nesse aspeto. Mais uma vez a transferência de peso num exercício à <i>terre</i> não está conseguida, o que leva a uma grande fragilidade ao executar a qualidade de movimento de <i>adagio</i> . A aluna deve estar mais atenta às aulas e às correções dadas pela mestrandia e ser mais aplicada.							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%; P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 4							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i> balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i> balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: A aluna continua com dificuldades em manter uma postura correta e embora mostre uma ligeira evolução no alongamento dos membros inferiores, ainda necessita de bastante atenção nesse ponto. Precisa trabalhar mais o equilíbrio principalmente em ½ ponta alta como vemos na tabela, tendo uma ligeira evolução no que respeita a <i> pied plat</i> . Podemos ver que a aluna precisa de mais concentração para adquirir o equilíbrio necessário para assim conseguir a qualidade de movimento pretendida para o <i> battement fondu</i> e para o <i> grand rond de jambe</i> .							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 5							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna com bastantes dificuldades técnicas devido a não terem sido trabalhadas desde o início da atividade pela própria. Mas ao sentir mais interesse por parte da mestrandia, a aluna mostrou algumas vezes a concentração necessária nas aulas conseguindo assim decorar os exercícios e conseguindo também uma execução ligeiramente melhor. Precisa no entanto trabalhar o seu controle muscular e alongar os seus membros para posteriormente conseguir a estabilidade corporal e adquirir a qualidade de movimento.							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 6							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Ativação da caixa torácica	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Alongamento da coluna	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Coordenação dos membros inferiores	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Observações: A aluna continua empenhada e concentrada em melhorar a sua qualidade técnica. Falta mais amplitude de movimento quando executa o <i>grand rond de jambe</i> porque não consegue manter a altura da perna de trabalho na passagem de <i>à lá seconde</i> quer para <i>derrière</i> quer para <i>devant</i> .							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 7							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna com bom trabalho de pé de trabalho mas poucas vezes usa devido à pouca estabilidade adquirida na perna de apoio. A sua concentração aumentou o que ajudou na execução dos exercícios tentando melhorar a sua técnica. A passagem da perna de trabalho no <i>grand rond de jambe de à lá seconde</i> para <i>derrière</i> deve ser feita com o alongamento das costas e sem alterar o eixo da perna de apoio. O uso das transferências de peso são sempre importantes e necessárias para exercícios de <i>adagio</i> .							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 8							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa torácica	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Observações: A aluna manteve a sua postura e a sua determinação na aula, tem facilidades a nível corporal em executar os exercícios, o que faz com que a aluna nem sempre se esforce como deveria e que não evolua como era de esperar. Foi adquirindo melhor estabilidade em execução de exercícios e também em <i>equilíbrio</i> . Possibilidade de melhorar a sua amplitude de movimento mas não se esforçou ao máximo. A passagem da perna de trabalho no <i>grand rond de jambe</i> de <i>à lá seconde</i> para <i>derrière</i> deve ser feita com o alongamento das costas e sem alterar o eixo da perna de apoio.							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 9							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>piéd plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Continua uma aluna com dificuldades técnicas e com pouca vontade em melhorar. A postura continua por corrigir, não mostra força muscular nem no tronco nem nos membros inferiores deixando a perna de trabalho cair quando faz um exercício <i>en l'air</i> como <i>battement fondu</i> onde a qualidade de movimento é imprescindível para uma boa execução do mesmo. Aluna ajeita muito as posições.							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 10							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	A.V	A.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>piéd plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	P.V	P.V
Observações: Aluna continua impossibilitada de esticar os joelhos. É aplicada mas com dificuldades em evoluir. Ao executar o <i>rond de jambe à terre</i> não consegue manter o alongamento do tronco para não alterar o eixo da perna de apoio.							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 11							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna continua com dificuldades em adquirir uma técnica correta. A sua postura não está controlada assim como a estabilidade num só apoio como em <i>pied plat</i> ou em ½ ponta alta ainda não está conseguida. Não consegue manter um <i>demi plié</i> , pois, não tem a força muscular trabalhada assim como o <i>en dehors</i> da articulação coxo-femoral não está ativado. Com a falta de controle dos membros inferiores, a sustentação e amplitude de movimento estão fragilizados não conseguindo desta forma executar os exercícios com qualidade de movimento de <i>adagio</i> .							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 12							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	P.V	A.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	P.V	A.V	A.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	A.V	A.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	A.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	A.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna ainda com pouco desenvolvimento a nível técnico. Tem mais amplitude dos membros inferiores à frente do que nas outras posições. <i>Grand battement</i> com boa amplitude mas ainda com o balançar do tronco.							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento							
Professora Titular: Ana Raquel Soares							
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro							
Instituição: Ginásio Escola de Dança							
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição							
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 13							
Fase do Estágio: lecionação autónoma (barra e centro)							
Datas da Lecionação	29/01/ 2018	30/01/ 2018	05/02/ 2018	06/02/ 2018	07/02/ 2018	19/02/ 2018	20/02/ 2018
Postura Corporal							
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores							
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	R	R	R	R	R	R	R
Pé de trabalho	R	R	R	R	R	R	R
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>							
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	R	R	R	R	R	R	R
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>							
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>							
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna continua com bastantes dificuldades técnicas e sem vontade de melhorar. A força muscular continua bastante relaxada nas aulas sem conseguir manter num único exercício a postura e alinhamento correto.							

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Apêndice L– Quadro de Diário de Bordo com 1ª Professora Titular – Leionação Autónoma

Diário de Bordo	
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro	
Professora Titular: Ana Raquel Soares	
Instituição: Ginásio Escola de Dança	
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição	
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 29/01/2018 2ª Feira Hora: 15h30	
Fase 3: Lecionação Autónoma – 1ª aula	
Descrição: Esta foi a 1ª aula da lecionação autónoma da mestranda onde os exercícios se mantiveram iguais aos da aula passada feitos agora do lado direito <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i> seguido e depois do lado esquerdo.	
Observações da professora titular: A professora Raquel pediu para começar a fazer mais exercícios de centro para obrigar as alunas a controlar mais o seu equilíbrio, uma forma de saber se são capazes de reestruturar a postura na ausência do espelho sem a ajuda da barra.	

Diário de Bordo	
Professora Estagiária:	Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular:	Ana Raquel Soares
Instituição:	Ginásio Escola de Dança
Local da Observação:	Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 30/01/2018 3ª Feira Hora: 11h50	
Fase 3:	Lecionação Autónoma – 2ª aula
Descrição:	<p>À 3ª feira as alunas tinham aula de técnica de dança contemporânea antes da aula de técnica de dança clássica, assim optou-se por um aquecimento mais forte, porque já estavam quentes, com o exercícios de abdominais seguido de dorsais para ativar a força muscular.</p> <p>Nesta aula, como foi pedido, foram propostos mais exercícios de centro apresentando o exercício de <i>rond de jambe à terre</i> na barra como único de qualidade de <i>adagio</i> e no centro temos o exercício de <i>developpés</i> o qual as alunas conseguiram executar bastante bem, notou-se controle muscular e equilíbrio através da concentração e do foco da turma em geral. Foi um desafio proposto que foi bem aceite pela forma como reagiram. Ainda no centro apresentámos o <i>battement tendu</i> com as várias direções do corpo no espaço e a aula terminou com um exercício de pequenos saltos e outro de <i>echappés sautés</i>.</p> <p>As alunas ao fazerem aula na ausência do espelho já não procuram tanto o auxílio do mesmo, tentam agora fixar um ponto na direção em que se encontram para se concentrarem e atingir o equilíbrio e alongamento em cada exercício. Nota-se uma mudança de comportamento da turma, mais interesse em conseguir, executar os exercícios corretamente e ainda mostrar as correções feitas.</p>
Observações da professora titular:	Nada a apontar.

Diário de Bordo	
Professora Estagiária:	Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular:	Ana Raquel Soares
Instituição:	Ginásio Escola de Dança
Local da Observação:	Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 05/02/2018 2ª Feira Hora: 15h30	
Fase 3:	Lecionação Autónoma – 3ª aula
Descrição:	<p>À 2ª feira esta é a 1ª aula da turma por isso optou-se por fazer um aquecimento para a mobilidade das articulações, alongamento da coluna e preparação da postura para a aula, com o exercício de costas sentadas e o de pés. Foram depois mantidos os exercícios da barra e ainda foi introduzido o <i>battement fondu</i> como mais um exercício de <i>adagio</i>. Ainda na barra foram implementados 2 exercícios de trabalho de ½ ponta, um com <i>relevés</i> e <i>échappés relevés</i> e outro com <i>retirés relevés</i>. Estes exercícios mostraram-se difíceis para a turma dado que nunca se tinham debruçado sobre estes elementos, desta forma foi usado a fita de linóleo (como foi explicado na secção IV página 47), para ajudar as alunas a visualizarem o que os pés fazem num <i>relevé</i> assim como no <i>relevé retiré</i>. Devido à dificuldade apresentada pela turma com estes novos elementos, despendeu-se de mais tempo para poderem compreender o movimento de forma a ser executado. Assim não foram feitos exercícios no centro nesta aula.</p>
Observações da professora titular:	A professora titular, depois de ser exemplificado o exercício alertou a mestranda para o facto das alunas ainda não conhecerem esses elementos propostos, assim foi pedido para fazer poucas junções.

Diário de Bordo
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular: Ana Raquel Soares
Instituição: Ginásio Escola de Dança
Local da observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 06/02/2018 3ª Feira Hora: 11h50
Fase 3: Lecionação Autónoma – 4ª aula
<p>Descrição: Aula de 3ª feira, por isso começámos com o aquecimento de fortalecimento deitadas no chão.</p> <p>Nos exercícios de barra foi retirado o <i>battement frappé</i>, pois era necessário trabalhar mais a força muscular e o equilíbrio no <i>adagio</i>. É necessário manter também a amplitude de movimento por isso continuamos com o <i>grand battement</i> com as direções do corpo.</p> <p>O centro já foi iniciado com os <i>pliés</i> da barra para melhorar o equilíbrio, de seguida mantivemos o <i>battement tendu</i> e os <i>developpés</i> os quais desta vez não foram bem controlados para uma boa execução. Para terminar a aula, foram feitos dois exercícios de saltos, um de pequeno salto e outro de <i>assemblés</i> nome que também não era do conhecimento das alunas e por isso foi introduzido primeiro através da explicação sem o salto e depois com o salto. As alunas gostaram do novo exercício e mostraram-se entusiasmadas na execução.</p>
Observações da professora titular: Nada a apontar.

Diário de Bordo	
Professora Estagiária:	Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular:	Ana Raquel Soares
Instituição:	Ginásio Escola de Dança
Local da Observação:	Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 07/02/2018 4ª Feira Hora: 11h50	
Fase 3:	Lecionação Autónoma – 5ª aula
Descrição:	Aula de 4ª feira era a 1ª do dia, por isso começávamos no chão com o exercício de costas e de seguida o de alongar as pernas e os pés à frente do tronco. Na barra optou-se por juntar ao exercício de <i>developpés</i> o <i>rond de jambe en l'air</i> que foi introduzido a 2 tempos para melhor compreensão da execução do movimento. Após esta execução feita pela 1ª vez passámos diretamente para o centro para fazer 3 exercícios de saltos, sendo eles pequenos saltos com o exercício de <i>assemblés</i> e terminando com o exercício de <i>jetés</i> . Em 3 aulas foram apresentados 5 exercícios novos para conseguir captar a atenção das alunas mostrando que ainda tinham muitos exercícios para aprender e dominar e assim conseguir o seu máximo empenho na execução de cada movimento.
Observações da professora titular:	Nada a apontar.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Diário de Bordo	
Professora Estagiária:	Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular:	Ana Raquel Soares
Instituição:	Ginásio Escola de Dança
Local da Observação:	Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 19 e 20/02/2018 2ª e 3ª Feira Hora: 15h30/11h50	
Fase 3:	Lecionação Autónoma – 6ª e 7ª aula
Descrição:	Estas foram as duas últimas aulas antes de a professora titular entrar de baixa médica e foram iguais. Os aquecimentos foram diferentes devido aos dias mas a aula tem apenas exercícios de barra porque foi introduzido o <i>battement fondu</i> com subida à ½ ponta alta e este foi feito apenas <i>en croix</i> e a 4 tempos para conseguirem a passagem para ½ ponta. A barra foi terminada com 2 exercícios de trabalho de ½ ponta, um com <i>relevés</i> e <i>échappés relevés</i> e outro com <i>retirés relevés</i> que tinham sido feitos na 2ª aula da lecionação autónoma e como nessa aula, também nas últimas duas não foram feitos exercícios de centro.
Observações da professora titular:	Nada a apontar.

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Apêndice M – Tabelas de Avaliação da Qualidade de Movimento com 2ª Professora Titular – Lecionação Autónoma

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 1									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Ativação da caixa toraxica	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento membros inferiores									
Perna de apoio	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>en dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
<p>Observações: Aluna não controla bem a posição dos braços mesmo tendo a colocação da cintura escapular bem executada, falta alongamento da colocação. Ainda não domina o acento fora pois nem sempre o faz corretamente. Por vezes existe desequilíbrio ao executar transferência de peso de 2 pernas para 1. Deve alongar mais o corpo e adquirir mais consciência do seu eixo. No exercício de <i>grand rond de jambe</i>, o alongamento da perna de trabalho está pouco ativado, sendo este executado só no centro, houve obviamente uma dificuldade por parte da aluna em conseguir estabilidade no trabalho <i>en l'air</i>.</p>									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 2									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03	10/04	17/04	24/04	08/05	15/05	22/05	29/05	05/06
	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Ativação da caixa torácica	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>piéd plat</i>)	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S	Q.S
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Observações: Aluna executou de forma clara o acento fora pedido no <i>battement tendu e jeté</i> com boa execução técnica do exercício proposto. No <i>grand rond de jambe en dehors</i> a aluna não está a usar toda a sua capacidade de rotação da articulação coxo femoral ao passar de <i>devant</i> para <i>à lá seconde</i> e ainda não mantém a altura da perna ao passar de <i>à lá seconde</i> para <i>derrière</i> .									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 3									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	R	R	R	R	R	R	R	R	R

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
<p>Observações: Aluna não fecha corretamente as posições à 1ª tentativa no exercício de <i>pliés</i> com a consequência de não segurar a posição ao subir o <i>rise</i>. Também neste exercício, o <i>port de bras derrière</i> não está alongado para atingir a colocação correta da coluna e conseguir um bom movimento. Ainda neste exercício, a mudança de posições não é feita conscientemente faltando precisão em saber os tempos para cada movimento. Aluna não mostra vontade em evoluir, a sua postura na aula é sempre relaxada não existe tónus muscular a ser trabalhado. É necessário, da parte da aluna, querer essa evolução de outra forma, será necessário estar sempre ao lado dela a corrigir.</p>									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 4									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i> pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Aluna em 2ª posição no exercício de <i>pliés</i> ajeita sempre a posição porque necessita de mais abertura ao fazer o <i>grand plié</i> esquecendo-se de fazer uma boa 2ª posição para o seu corpo. A postura necessária para a qualidade de movimento de <i>adagio</i> pretendida não está adquirida o que dificulta a boa execução do objetivo mesmo que a aluna mostre vontade e interesse em aprender.									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 5									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Amplitude de movimento	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
<p>Observações: Aluna mostra uma ligeira mudança na sua forma de estar na sala de aula, um pouco mais atenta o que possibilita terminar cada exercício sem se enganar. Alongamento mais visível mas a estabilidade do eixo ainda não está seguro. Conseguiu adquirir algumas qualidades de movimento que foram sendo pedidas como o acento fora no <i>battement tendu e jeté</i> mas ainda com um alongamento pouco estável quer na postura quer nos membros inferiores. Nota-se uma mudança em fazer o correto. A qualidade de movimento de <i>adagio</i> pretendida nos exercícios de <i>battement fondu e grand rond de jambe</i> não estão de todo conseguidos pois as bases para tal não foram trabalhadas desde o início.</p>									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 6									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i> pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i> pied plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
<p>Observações: Aluna estável na execução dos exercícios. Necessita melhorar o <i>en dehors</i> na execução dos <i>pliés</i>. Na execução do acento fora no <i>battement tendu</i> e <i>jeté</i> foi possível observar que adquiriu a qualidade de movimento pretendida. Precisa de maior controle na execução do <i>grand rond de jambe</i> através do alongamento dos membros inferiores e assim conseguir mais amplitude de movimento. A qualidade de movimento pretendida não está ainda conseguida mas com a sua dedicação será possível adquiri-la.</p>									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 7									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	Q.S	Q.S	Q.S
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Observações: Aluna apresenta-se concentrada e mostrou algumas melhorias a nível técnico. Precisa controlar a sua transferência de peso para poder alongar os seus membros inferiores e assim controlar a amplitude necessária na qualidade de movimento de <i>adagio</i> .									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 8									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação da caixa torácica	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento da coluna	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>piéd plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>piéd plat</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	A.V	A.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V	A.V
<p>Observações: Em 4ª posição cruzada a aluna deve controlar mais o <i>en dehors</i> ao fazer <i>demi</i> e <i>grand plié</i>. Ao fazer o <i>equilíbrio</i> após o <i>rise</i> deve aumentar o alongamento corporal para estabelecer o equilíbrio desejado. Ao completar o <i>grand rond de jambe en dehors</i> a aluna deixa cair substancialmente a amplitude da perna e perde o <i>en dehors</i> adquirido. A qualidade de movimento pretendida não está ainda conseguida, a aluna precisa de mais dedicação e assim conseguirá adquirir o objetivo pretendido.</p>									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 9									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R	R	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	R	R	R	R	R	R	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	R	R	R	R	R	R	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R	R	P.V	P.V	P.V
Observações: Quando está à frente da turma a aluna mostra algum trabalho, mas ao passar para trás esse trabalho desaparece. Aluna não mostra vontade em evoluir, a sua postura na aula é sempre relaxada não existe tónus muscular a ser trabalhado. É necessário, por parte da aluna, querer essa evolução, de outra forma será necessário estar sempre ao lado dela a corrigir.									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 10									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03	10/04	17/04	24/04	08/05	15/05	22/05	29/05	05/06
	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
<p>Observações: Aluna ainda com dificuldades na estabilidade ao executar os exercícios <i>en l'air</i> e precisa trabalhar o <i>en dehors</i> nos mesmos. Controla melhor o equilíbrio em ½ ponta em dois apoios e está a melhorar o equilíbrio num só apoio. Necessita de continuar a trabalhar a sua técnica com mais precisão pois detém o típico corpo de bailarina solista.</p>									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 11									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	R	R	R	R	R	R	R	R	R

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Amplitude de movimento	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Rotação da articulação coxo-femoral	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Observações: Não houve grandes evoluções técnicas, a aluna tem grandes dificuldades em conseguir executar os exercícios e não é por falta de atenção na aula, esta é uma aluna que não fala com ninguém durante a prática técnica mas tem limitações que não a deixam progredir.									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 12									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa toraxica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Pé de trabalho	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i> pied plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Amplitude de movimento	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Rotação da articulação coxo-femoral	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Uso do <i>en dehors</i>	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Observações: Precisa usar o foco para se concentrar, ao olhar constantemente para a professora ou para as colegas à procura de como fazer o exercício não ajuda. Aluna precisa de estar atenta na marcação dos exercícios, só assim é possível saber o que fazer e posteriormente melhorar a técnica.									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Tabela de Avaliação da Qualidade de Movimento									
Professora Titular: Maryna Yanchyk									
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro									
Instituição: Ginásio Escola de Dança									
Local de Lecionação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição									
Ano: 3º Turma: E Aluna nº 13									
Fase do Estágio: lecionação autónoma (centro)									
Datas da Lecionação	20/03 2018	10/04 2018	17/04 2018	24/04 2018	08/05 2018	15/05 2018	22/05 2018	29/05 2018	05/06 2018
Postura Corporal									
Colocação da cintura escapular	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação da caixa torácica	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Ativação do pavimento pélvico e abdominal	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento da coluna	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Alongamento Membros Inferiores									
Perna de apoio	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Perna de trabalho	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Pé de trabalho	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Equilíbrio em <i>En Dehors</i>									
Estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade ao longo do exercício em 1 apoio (<i>piéd plat</i>)	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V	P.V
Estabilidade em 2 apoios ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Estabilidade em 1 apoio ½ ponta alta (<i>balance</i>)	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Battement Fondu En L'air</i>									
Movimento ligado e contínuo	R	R	R	R	R	R	R	R	R

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca

Coordenação dos membros inferiores	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Sustentação e amplitude dos membros inferiores	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Qualidade de Movimento no <i>Grand Rond de Jambe</i>									
Controle muscular	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Amplitude de movimento	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Rotação da articulação coxo-femoral	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Uso do <i>en dehors</i>	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Observações: Aluna com grande fragilidade a nível técnico e consciência corporal, enorme falta de empenho e concentração. Aluna não mostra vontade em evoluir, a sua postura na aula é sempre relaxada não existe tónus muscular a ser trabalhado. É necessário, da parte da aluna querer essa evolução, de outra forma será necessário estar sempre ao lado dela a corrigir.									

Legenda: Q.S.- Quase Sempre atingiu o objetivo-99% a 80%; A.V. – Algumas Vezes atingiu o objetivo-79% a 60%;

P.V. – Poucas Vezes atingiu o objetivo-59% a 40%; R – Raramente atingiu o objetivo-39% a 1%; N.O. – Não Observado

Apêndice N – Quadros de Diário de Bordo com 2ª Professora Titular – Lecionação Autônoma

Diário de Bordo
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular: Maryna Yanchyk
Instituição: Ginásio Escola de Dança
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 20/03/2018 3ª Feira Hora: 11h50
Fase 3: Lecionação Autônoma – 1ª aula
<p>Descrição: Após um mês de ausência das aulas de estágio, optou-se por iniciar esta 2ª fase da lecionação autônoma passando os exercícios da barra para o centro, para assim agilizar o processo de transferência de peso e de equilíbrio. A aula passou a ser só à 3ª feira, mas foi decidido deixar de fazer o aquecimento no chão e ficar só com o aquecimento na barra. Nesta aula os exercícios foram de novo exemplificados com precisão, as alunas tinham ainda alguma memória dos mesmos. O exercício de <i>rond de jambe à terre</i> foi feito pela 1ª vez no centro por isso optou-se por ser simples e fazer <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i> sem mais adições. Tanto o <i>rond de jambe à terre</i> como o exercício de <i>battement tendu</i> ajudaram as alunas a perceberem onde está o seu peso ao passarem de 2 apoios para um, conseguindo separar agora a perna de trabalho da perna de apoio sem a barra a ajudar. São dois exercícios que exemplificam bem a transferência de peso. De seguida foi feito o <i>grand battement</i> com as direções de espaço e poses de corpo como o <i>battement tendu</i> e com a pausa em <i>degagé</i> ao descer a perna para a suspensão e sustentação do movimento. Aqui foi posto à prova toda a postura da aluna, a transferência de peso, o equilíbrio, a amplitude de movimento e o alongamento dos membros inferiores, tudo importante para a qualidade de movimento em qualquer exercício. A aula terminou com 1 exercício de pequenos saltos.</p>
<p>Observações da professora titular: A nova professora titular (substituta) não conhecia a turma e desconhecia o trabalho que se estava a fazer, mas ao ver a aula percebeu que era uma turma difícil e que não era possível fazer exercícios complexos, com muitos elementos, por isso concordou com o trabalho feito durante a aula.</p>

Diário de Bordo	
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro	
Professora Titular: Maryna Yanchyk	
Instituição: Ginásio Escola de Dança	
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição	
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 10/04/2018 3ª Feira Hora: 11h50	
Fase 3: Lecionação autónoma – 2ª aula	
<p>Descrição: Após a aula passada, a turma teve as férias da Páscoa o que implicou mais duas semanas de interrupção das aulas de estágio.</p> <p>Nesta foi possível chegar a um médio <i>allegro</i> com a execução dos <i>sissonnes en avant</i> que ainda não tinham sido introduzidos pela professora titular. Este foi feito com 2 tempos diferentes, primeiro a ficar em 1º <i>arabesque</i> dois tempos, para usarem bem o <i>plié</i> após o salto e segurar a posição corretamente mantendo a colocação de tronco e pernas <i>en dehors</i>. De seguida o <i>sissonne</i> era feito a tempo para começarem a agilizar a saída do chão e a receção do salto, mantendo sempre a postura correta. As alunas gostaram do exercício devido à explosão de salto que foi pedido, mas a sua execução ficou um pouco aquém do que era pedido. Antes da execução do exercício foi pedido a cada aluna para mostrarem o 1º <i>arabesque</i> em <i>plié</i> e fazer a correção da pose, de seguida foi pedido para fazerem o <i>sissonne</i> para proceder à correção. Antes de colocar a música estavam bem colocadas e ainda fizeram bem a 1º vez com música mas ao pedir para fazerem mais uma vez (para consolidar o exercício), já ficavam fora da música ou deixavam de pensar na colocação ao executar.</p>	
<p>Observações da professora titular: A professora titular foi chamando à parte as alunas com mais dificuldade após fazerem o exercício de <i>sissonnes</i> e insistia com elas no tempo e na colocação.</p>	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Diário de Bordo	
Professora Estagiária:	Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular:	Maryna Yanchyk
Instituição:	Ginásio Escola de Dança
Local da Observação:	Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 17/04/2018 3ª Feira Hora: 11h50	
Fase 3:	Lecionação Autónoma – 3ª aula
Descrição:	Nesta aula foi acrescentado o exercício de <i>battement fondu en l'air</i> no centro a quatro tempos para a turma conseguir executar a técnica do exercício com tempo para o equilibrar. Este foi executado com um <i>promenade</i> para ficar em 1º <i>arabesque</i> e manter a grande pose do corpo, procurando o equilíbrio, a amplitude da perna, a força muscular das costas e o alongamento de todo o corpo. Os restantes exercícios foram feitos em <i>en dehors</i> , lado direito, e <i>en dedans</i> , lado esquerdo. A aula terminou com um único exercício de pequeno <i>allegro</i> combinado com <i>sautés</i> , <i>changements</i> e <i>échappés</i> . Anteriormente foi aplicado em cada salto para fixar a posição do <i>plié</i> para conseguirem terminar o salto com o <i>en dehors</i> bem controlado, foi então seguindo para, nesta aula, fazerem alguns saltos seguidos e só manter o <i>plié</i> no último de cada secção para progredir na dificuldade e adquirir força e impulso de salto contínuo.
Observações da professora titular:	Nada a apontar.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Diário de Bordo	
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro	
Professora titular: Maryna Yanchyk	
Instituição: Ginásio Escola de Dança	
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição	
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 24/04/2018 3ª Feira Hora: 11h50	
Fase 3: Lecionação Autónoma – 4ª aula	
Descrição: Manteve-se a aula anterior conseguindo no final chegar ao <i>allegro</i> com quatro exercícios. Muitas vezes foi difícil conseguir atingir essa parte da aula pois primeiramente está a qualidade de movimento proposto neste estágio o que na maior parte das aulas é difícil conseguir sendo necessário passar mais tempo nos exercícios escolhidos para avaliar essa qualidade, precisando ainda de muito trabalho. Certas alunas ainda têm dificuldade em se concentrar na aula e nos exercícios. É uma técnica difícil e exigente e as alunas precisam de dedicação em cada exercício e em cada aula. Dito isto, passa-se muito tempo a explicar certos exercícios, a ver o trabalho individual para depois ver o resultado final com alguma clareza e em conjunto.	
Observações da professora titular: Nada a apontar.	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Diário de Bordo	
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro	
Professora Titular: Maryna Yanchyk	
Instituição: Ginásio Escola de Dança	
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição	
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 08/05/2018 3ª Feira Hora: 11h50	
Fase 3: Lecionação Autónoma – 5ª aula	
Descrição: Depois de uma semana sem aula de estágio devido ao feriado de 1 de maio, os exercícios estavam um pouco esquecidos ao nível mental e corporalmente desorganizados. Foi necessário rever as direções do <i>battement tendu</i> e <i>jeté</i> para poder acrescentar o <i>relevé</i> no exercício para trabalhar o equilíbrio rápido no centro e juntar elementos e acentos diferentes no mesmo exercício. Nesta aula foi ainda executado um exercício de <i>retirés relevés</i> para mais uma vez testar o equilíbrio rápido para a ½ ponta alta. As alunas ficaram entusiasmadas com o novo exercício, mas a execução necessitou de clarificação o que já não foi aceite pela maior parte das alunas. Sempre que é necessário repetir algum exercício, as alunas ficam desapontadas e afirmam ser muito cansativo.	
Observações da professora titular: Nada a apontar.	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Diário de Bordo	
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro	
Professora Titular: Maryna Yanchyk	
Instituição: Ginásio Escola de Dança	
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição	
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 15/05/2018 3ª Feira Hora: 11h50	
Fase 3: Lecionação Autónoma – 6ª aula	
Descrição: Nesta aula, a execução de alguns exercícios foi alterada em termos de tempo e também na junção de mais elementos. O <i>battement fondu</i> foi executado a 2 tempos, com mudança no último para 1º <i>arabesque</i> por <i>promenade</i> . O <i>temps lié</i> foi feito <i>en avant</i> com <i>attitude derrière en l'air</i> . Foi dado a conhecer á mestranda que as alunas ainda não tinham executado essa grande pose por isso foi necessário fazer primeiro a introdução da posição da perna atrás, à qual reagiram bem e que conseguiram executar. Para terminar a aula foi feito apenas um exercício de saltos.	
Observações da professora titular: Nada a apontar.	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

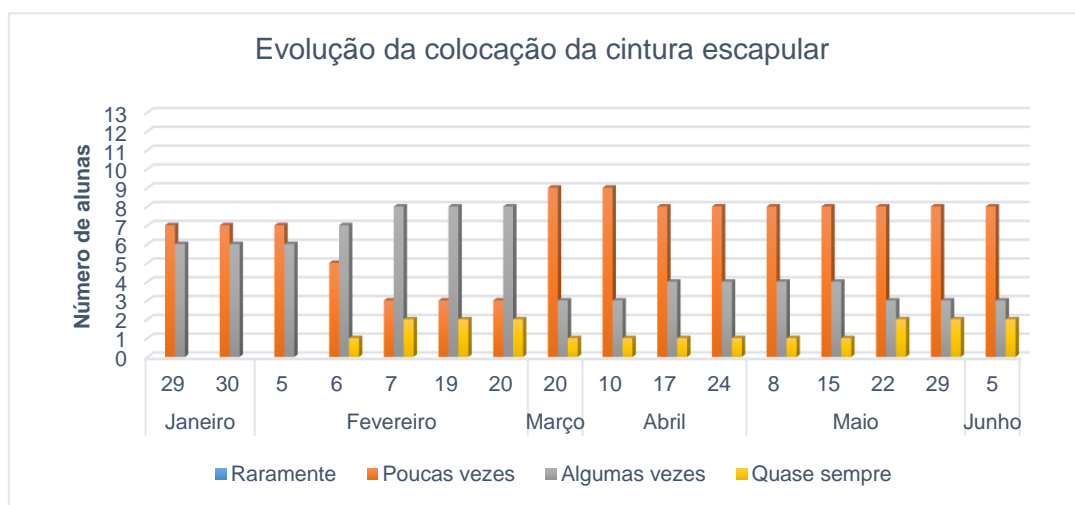
Diário de Bordo
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular: Maryna Yanchyk
Instituição: Ginásio Escola de Dança
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 22/05/2018 3ª Feira Hora: 11h50
Fase 3: Lecionação Autónoma 7ª aula
Descrição: A turma respondeu bem aos novos exercícios e mantiveram a concentração nos mais exigentes ao nível técnico como o <i>battement fondu</i> e o <i>temps lié</i> onde fizeram o <i>attitude derrière</i> e também o <i>devant en l'air</i> e com subida à ½ ponta. Foi um desafio que elas gostaram, onde as alunas com melhor técnica faziam bem à 1ª e esforçavam-se para melhorar ao fazer do outro lado, mas as alunas com mais dificuldades desistiam facilmente tendo também a mestranda um desafio para as manter concentradas e estas quererem adquirir mais técnica.
Observações da professora titular: Nada a apontar.

Diário de Bordo
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro
Professora Titular: Maryna Yanchyk
Instituição: Ginásio Escola de Dança
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 29/05/2018 3ª Feira Hora: 11h50
Fase 3: Lecionação Autónoma – 8ª aula
Descrição: Nesta aula, foi difícil de conseguir a atenção da turma talvez porque estavam perto do dia do espetáculo final e a cabeça estava organizada para os ensaios e coreografias.
Observações da professora titular: Nada a apontar.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Diário de Bordo	
Professora Estagiária: Salomé Seabra Monteiro	
Professora Titular: Maryna Yanchyk	
Instituição: Ginásio Escola de Dança	
Local da Observação: Escola Básica e Secundária de Arouca – Polo da Instituição	
Ano: 3º Turma: E Nº de alunas: 13 Data: 05/06/2018 3ª Feira Hora: 11h50	
Fase 3: Lecionação Autónoma – 9ª aula	
Descrição: Última aula de lecionação autónoma que contou com a presença da orientadora de estágio. As alunas sentiram que deviam estar no seu melhor e com atenção, no entanto, as suas fragilidades foram mostradas como em todas as aulas onde a própria orientadora teve necessidade de intervir no exercício de <i>battement fondu</i> onde referiu a importância da qualidade de movimento como tinha sido referenciado pela mestrande em aulas anteriores.	
Observações da professora titular: Nada a apontar.	

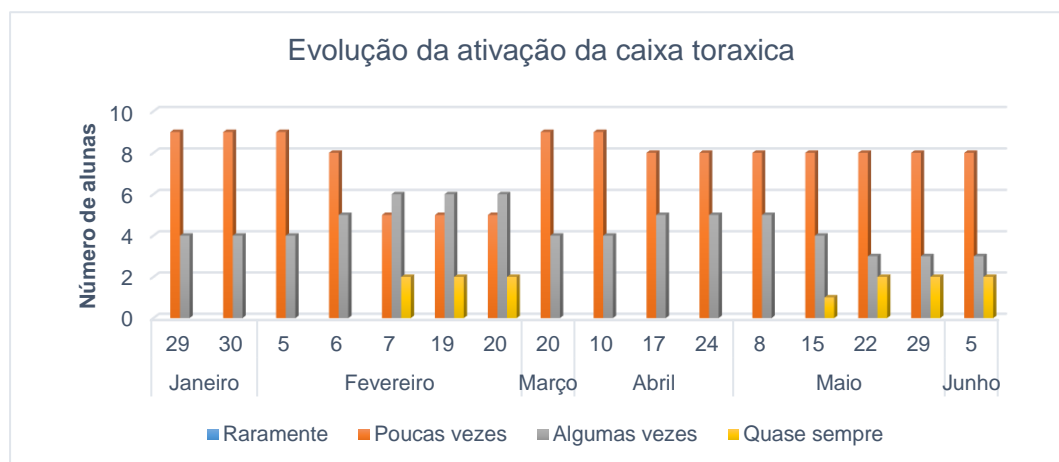
Apêndice O – Gráficos de Evolução da Postura da Turma em Geral na Lecionação Autónoma



No gráfico acima, podemos observar que as alunas foram melhorando entre 29 de janeiro com 7 alunas em 13 a conseguirem «algumas vezes» a colocação da cintura escapular, até 20 de Fevereiro já 8 alunas em 13 conseguiram «algumas vezes» a colocação pretendida dos ombros e omoplatas tendo ainda nesta data 2 alunas que conseguiram «quase sempre» a colocação.

Passado um mês, a 20 de Março voltámos a ter 9 alunas em 13 a conseguirem «poucas vezes» a colocação pretendida, mostrando um decréscimo nos restantes pontos. Até ao final da lecionação autónoma, 8 em 13 alunas mantinham «poucas vezes» a colocação desejada de ombros e omoplatas tendo apenas 2 alunas no final desta fase, conseguindo «quase sempre» a colocação correta para a prática.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

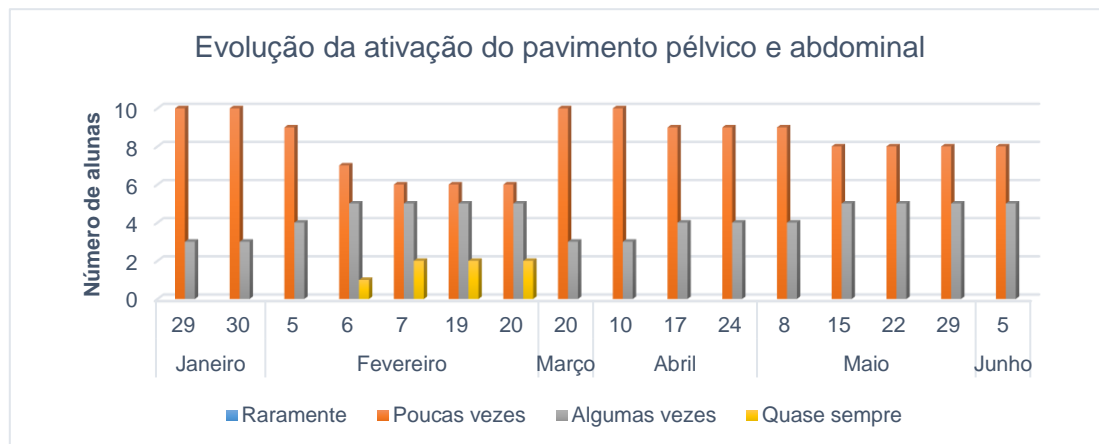


Encontramos acima o 2º tópico do ponto em questão, a postura. Podemos verificar que a evolução não é estável pois mostra oscilações, logo de início temos 4 alunas em 13 a conseguirem «algumas vezes» a ativação da caixa toraxica e as restantes 9, conseguiram «poucas vezes», mas até 20 de Fevereiro chegamos a ter 6 alunas em 13 a conseguirem «algumas vezes» e ainda 2 alunas a atingirem «quase sempre».

Passado 1 mês sem lecionação do estágio (20 Março), as alunas voltaram a atingir «poucas vezes» a ativação correta da caixa toraxica como no início da lecionação autónoma, tendo assim apenas 4 alunas que «algumas vezes» conseguiram uma melhor ativação da caixa toraxica.

No final da lecionação autónoma, terminámos com 3 alunas a conseguirem o objetivo «algumas vezes» e 2 em 13 alunas a «quase sempre» conseguiram a ativação da caixa toraxica correta. Sempre com o maior número de alunas a conseguirem «poucas vezes», exatamente 8 alunas em 13.

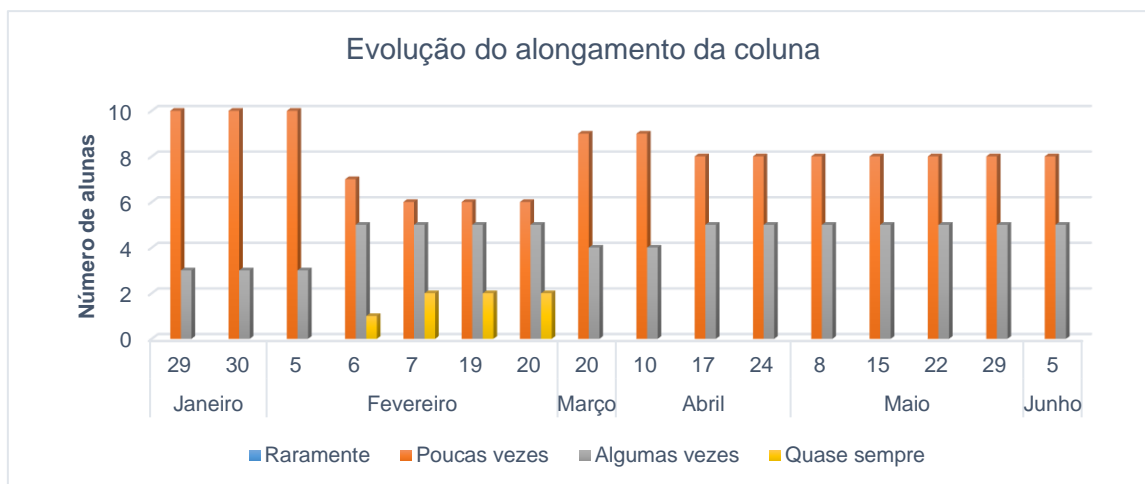
Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança, Polo de Arouca



Passamos então ao 3º tópico de avaliação de uma postura correta apresentada no gráfico acima no qual podemos observar que existe pouca força muscular no centro do corpo. Esta afirmação é feita devido ao facto de haver 2 alturas nesta fase do estágio em que 10 em 13 alunas conseguiram «poucas vezes» essa força muscular no início e a meio da fase. Entre elas ouve uma subida em que 5 em 13 alunas conseguiram «algumas vezes» a ativação do pavimento pélvico e abdominal, também com 2 alunas a conseguirem «quase sempre» a ativação muscular necessário entre 7 a 20 de Fevereiro.

No final desta prática entre 15 de Maio e 5 de Junho estabilizou com 8 alunas a conseguirem «poucas vezes» a ativação necessária e 5 alunas em 13 a conseguirem «algumas vezes» a tivação do pavimento pélvico e abdominal.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

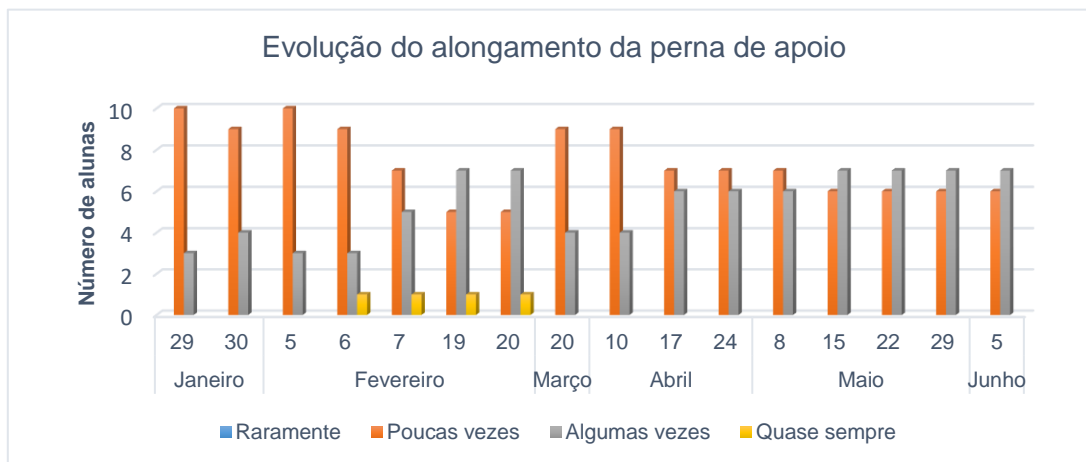


No gráfico acima é apresentado o 4º e último tópico da postura, sendo ele a evolução do alongamento da coluna. Iniciámos com as 3 primeiras aulas desta fase em que 10 alunas em 13 alongaram a coluna «poucas vezes» o que deixa apenas 3 alunas a alongar «algumas vezes» durante os exercícios da aula.

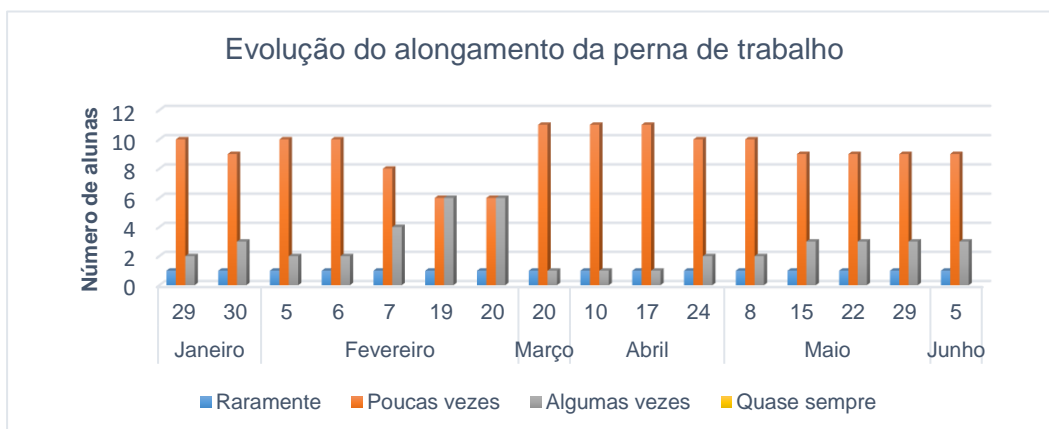
Nas aulas seguintes houve um aumento significativo em que cada ponto se aproximou ou seja passámos a ter 5 alunas a alongar a coluna «algumas vezes» e outras 2 a alongarem «quase sempre», tendo as restantes 6 alunas alongado «poucas vezes».

Até ao fim da lecionação autónoma, 5 alunas continuaram a alongar a coluna «algumas vezes» durante a aula, passando a aumentar para 8 as alunas que alongavam «poucas vezes».

Apêndice P – Gráficos de Evolução do Alongamento dos Membros Inferiores da Turma em Geral na Lecionação Autónoma

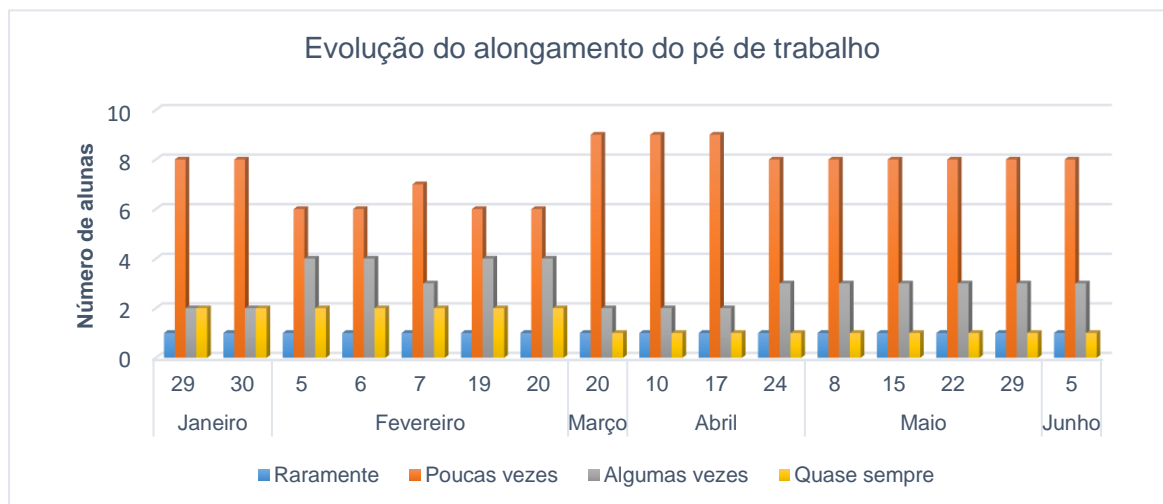


Começamos então pelo gráfico acima que nos mostra o 1º tópico, o alongamento da perna de apoio. Temos aqui uma evolução satisfatória em que vemos passar de 3 alunas a 7 num total de 13 a alongar a perna de apoio «algumas vezes» durante os exercícios da aula. Podemos ver que no espaço de 1 mês, ao não fazerem aulas na ausência do espelho, 9 alunas voltaram a alongar «poucas vezes» a perna de apoio, tendo após duas aulas chegado ao número final mencionado anteriormente.



No gráfico acima verificamos que existe um pico de evolução em que do dia 7 de fevereiro temos 4 alunas em 13 a alongar «algumas vezes» a perna de trabalho e no dia 19 e 20 de fevereiro subiu para 6 alunas. Mas nas restantes aulas a maior parte da

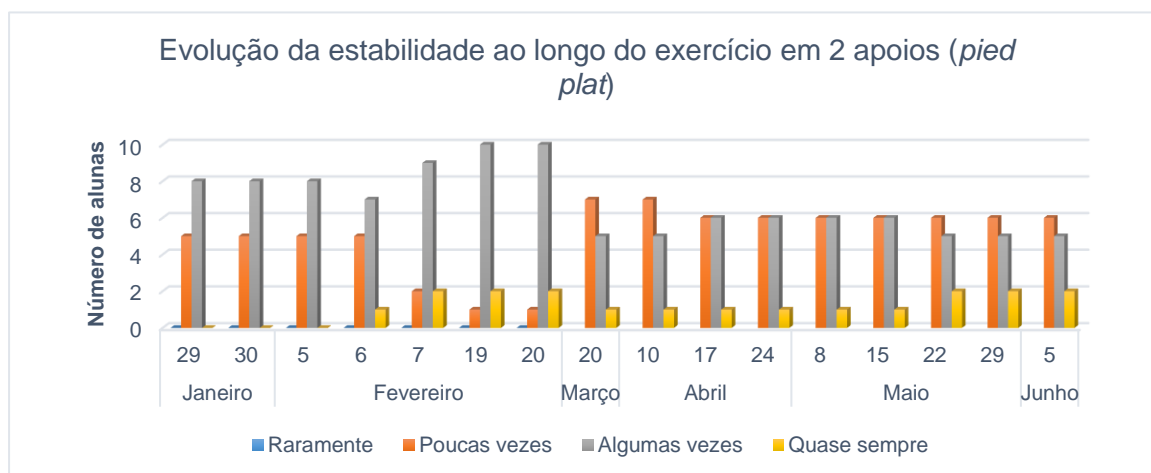
turma alongava «poucas vezes» a perna de trabalho, passando de 10 alunas no 1º dia para 9 alunas em 13 no último dia de leção.



No gráfico acima, temos o alongamento do pé de trabalho sendo o 3º e último tópico do alongamento dos membros inferiores. Podemos verificar que temos as 4 avaliações marcadas, temos sempre 1 aluna que «raramente» conseguia alongar o pé de trabalho durante toda a leção autónoma. Houve 8 alunas em 13 a conseguirem «poucas vezes» o alongamento do pé de trabalho desde o início da leção até à última aula. Na 3ª aula esse número diminuiu para 6 alunas, no dia 20 de Março voltou a subir para 9 alunas por 3 aulas e por fim estabilizou nas 8 alunas até ao fim.

O mês de fevereiro foi onde houve mais alunas a conseguirem « algumas vezes» 4 em 13 alunas e «quase sempre» 2 em 13 alunas o alongamento do pé de trabalho pretendido. Terminámos a leção com 3 alunas que «algumas vezes» conseguiram alongar e com apenas 1 aluna a conseguir «quase sempre» o alongamento da perna de trabalho.

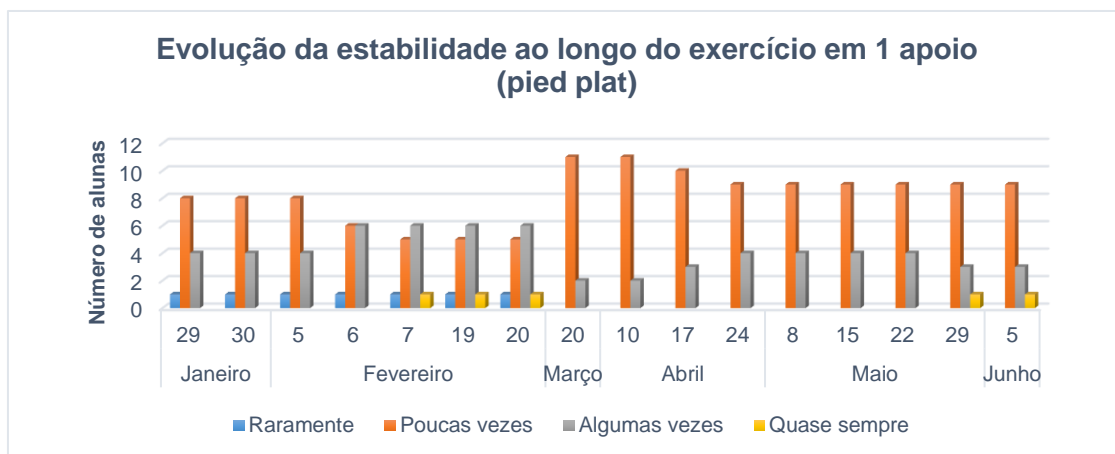
Apêndice Q – Gráficos da Evolução do Equilíbrio em *En Dehors* em Geral da Turma na Lecionação Autónoma



O 1º tópico em avaliação para o equilíbrio em *en dehors* está apresentado no gráfico acima onde verificámos que durante a lecionação autónoma houve um aumento em que 10 em 13 alunas conseguiram «algumas vezes» a estabilidade ao longo do exercício em 2 apoios. Desde o início da lecionação este ponto foi aumentando começando em 8 alunas, mas como podemos ver, ao dia 20 de março há uma descida grande para 5 alunas em 13 a conseguirem «algumas vezes» a estabilidade pretendida em 2 apoios. Até ao final não houve grande alteração, terminando as 5 alunas nesse ponto, temos sim um ligeiro aumento sempre no final de cada fase da lecionação autónoma, com 2 alunas a conseguirem «quase sempre» a estabilidade em 2 apoios.

Em comparação com o gráfico da lecionação partilhada (apêndice J), verificou-se que houve um maior número de alunas a conseguirem «algumas vezes» a estabilidade durante o exercício e também foi ponto de avaliação com a subida mais significativa, «quase sempre», o que na lecionação partilhada não chegou a ser atingido por nenhuma aluna. Desta forma podemos afirmar que houve uma melhoria na turma neste ponto.

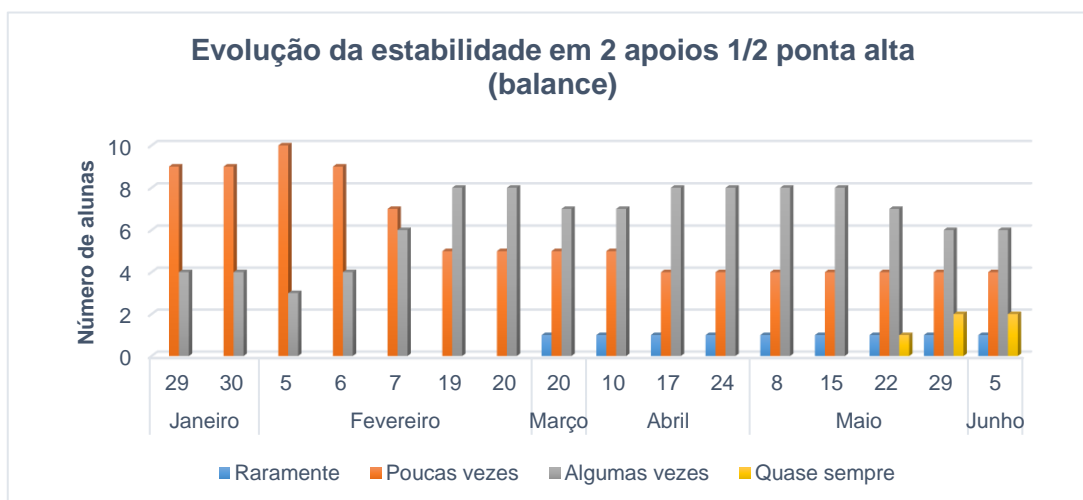
Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca



O 2º tópico deste ponto de avaliação, está apresentado no gráfico acima onde podemos concluir que conseguir a estabilidade em 1 apoio durante o exercício é mais difícil para a turma em questão. Podemos verificar que durante a 1ª parte da leção autónoma, temos sempre 1 aluna que «raramente» conseguia estabilidade durante o exercício, mas também temos outra aluna que conseguiu «quase sempre» a estabilidade pretendida durante 3 aulas seguidas.

Verificamos que neste tópico houve uma ligeira evolução na 1ª parte da leção autónoma tendo até ao final 6 alunas em 13 a conseguir «algumas vezes» a estabilidade pretendida e ainda podemos ver que após o período de ausência de aulas de estágio, não foi possível recuperar esse ponto, tendo a maior parte das alunas, 9 em 13, a conseguirem «poucas vezes» a estabilidade em 1 apoio.

Em comparação com o gráfico da leção partilhada (apêndice J), podemos verificar que terminou com mais 4 alunas a conseguirem «algumas vezes» a estabilidade necessária para a execução do exercício em 1 apoio. Podemos concluir que não houve neste tópico a evolução necessária.



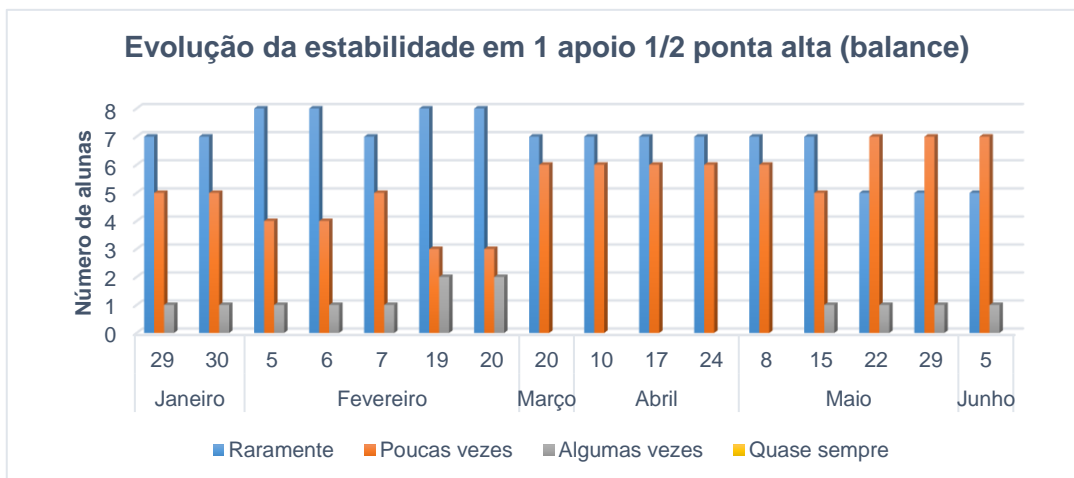
O 3º tópico do equilíbrio em *en dehors* está exposto no gráfico acima. Podemos afirmar que houve uma evolução significativa no que toca à estabilidade da turma em 2 apoios em 1/2 ponta ao realizar um equilíbrio.

Na 1ª fase da lecionação autónoma nota-se um aumento na estabilidade da turma conseguindo terminar esta fase com 8 alunas em 13 a atingirem um equilíbrio seguro «algumas vezes» e as restantes 5 a conseguirem «poucas vezes».

Na 2ª fase, conseguiram manter o ponto de avaliação «algumas vezes» mais alto do que «poucas vezes» mostrando um domínio corporal satisfatório. Este foi mantido durante toda a fase da lecionação autónoma, com a subida ainda do ponto de avaliação «quase sempre» com 2 alunas.

Em comparação com o gráfico da lecionação partilhada, a turma continuou a sua evolução com mais estabilidade, tendo em conta que mantiveram mais tempo o ponto de avaliação «algumas vezes» mais alto do que o ponto «poucas vezes» e houve a junção do ponto «quase sempre» o que não aconteceu na lecionação partilhada.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca



O 4º e último tópico do equilíbrio em *en dehors*, remete-nos para a evolução da estabilidade em 1 apoio em ½ ponta, quando se realiza um *balance*. Tal evolução está demonstrada no gráfico acima onde podemos verificar que não houve uma evolução positiva.

O ponto de avaliação «raramente», está sempre acima dos restantes pontos o que significa uma grande fragilidade por parte da turma em adquirir o equilíbrio necessário para um *balance*. Só nas última 3 aulas conseguimos ver a subida do ponto «poucas vezes» com 7 alunas em 13, para superar o anterior e temos um mínimo em que 1 aluna conseguiu «algumas vezes» a estabilidade pretendida em equilíbrio.

Mesmo que mínima, podemos afirmar que houve uma evolução ao compararmos com o gráfico da lecionação partilhada, pois esse termina com o ponto de avaliação «raramente» sempre acima dos restantes.

Apêndice R – Questionário Final

"A Ausência do Espelho no Estúdio de Dança"

Este questionário está inserido no estudo de estágio "Ausência do espelho na aula de Técnica de Dança Clássica - Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano do Ginásio Escola de Dança" de Salomé Seabra.

1. Nome

2. Idade

3. Localidade

4. Já tem menarca ?

Sim

Não

Aulas no 2º Período (Barra)

A aula começava na ausência do espelho na barra e o centro era de frente para o espelho com professora Raquel.

5. A mudança para o trabalho na ausência do espelho foi difícil? Marcar tudo o que for aplicável.

Sim

Não

6. Se a resposta foi sim, qual a maior dificuldade sentida?

7. Se respondeu não, porquê?

8. Entre o trabalho feito na barra durante o 1º e o 2º período, quais as principais diferenças?

ajudou a repensar a execução de cada movimento;

ajudou a conhecer melhor o meu corpo;

ajudou a adquirir melhor equilíbrio na execução do movimento;

ajudou a adquirir melhor equilíbrio em equilíbrio

Outra:

Aulas 2º e 3º Período (Centro)

Aulas concentradas agora em exercícios no centro na ausência do espelho, embora tenham aulas com outra professora também no centro mas de frente para o espelho.

9. O que sentia ao executar um exercício de adágio como battements developpés ou battements fondus na ausência do espelho?

era necessário mais concentração para o executar;

era necessário mais alongamento postural e colocação para o executar;

era necessário mais uso do foco para manter o equilíbrio corporal;

Outra:

10. Em relação à resposta anterior, essa execução era posta em prática sempre que faziam esses exercícios? Marcar tudo o que for aplicável.

Sim

Não

Às vezes

11. Porquê?

12. Ao fazer aulas de frente para o espelho (com outra professora), o que vias agora ao executar esses exercícios?

Continuo igual ao 1º período;

o que sentia na ausência do espelho estava correto;

o que sentia na ausência do espelho estava errado;

Outra:

13. Sentiste que as aulas sem o espelho ajudou a melhorar a forma como executas os exercícios?

Sim

Não

14. Em que exercícios sentiste melhorias?

15. Porquê?

16. Onde poderias ter aproveitado melhor este trabalho sem o espelho?

Apêndice S - Plano de Aulas da Lecionação Partilhada

Plano de aula nº 1		
Data da aula:	16/01/2018	3ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Chão

Aquecimento 1

Aquecimento 2 – Abdominais

Barra

Aquecimento 3

Barra

Pliés 1

Battement Tendu 1

Battement Jeté 1

Rond de Jambe à Terre 1

Battement Fondu en l'air 1

Centro

Professora Raquel

Plano de aula nº 2		
Data da aula:	17/01/2018	4ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Chão

Aquecimento 1

Barra

Aquecimento 3

Barra

Pliés 2

Battement Tendu 2

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Battement Jeté 2

Rond de Jambe à Terre 2

Battement Frappé Sur le cou de pied 1

Grand Battement 1

Centro

Professora Raquel

Plano de aula nº 3

Data da aula: 22/01/2018 2ª feira 15h30
--

Ordem dos exercícios

Chão

Aquecimento 1

Barra

Aquecimento 3

Barra

Pliés 2

Battement Tendu 3

Battement Jeté 3

Rond de Jambe à Terre 3

Developpés

Centro

Pliés

Battement Tendu 1

Plano de aula nº 4 / 5

Data da aula: 23-24/01/2018 3ª e 4ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Chão

Aquecimento 1

Aquecimento 2 – Dorsais

Barra

Pliés 2

Battement Tendu 3

Battement Jeté 3

Rond de Jambe à Terre 3

Battement Fondu 1

Battement Frappé Sur le cou de pied 2

Grand Battement 2

Centro

Pliés

Battements Tendu 1

Adagio

Apêndice T - Plano de Aulas da Lecionação Autónoma – 1ª Professora Titular

Plano de aula nº 1
Data da aula: 29/01/2018 2ª feira 15h30

Ordem dos exercícios

Chão

Aquecimento 1

Barra

Aquecimento 3

Barra

Pliés 2

Battement Tendu 3

Rond de Jambe à Terre 4

Battement Fondu 1

Battement Frappé Sur le cou de pied 2

Developpés

Grand Battement 2

Centro

Pliés

Battements Tendu 2

Adagio

Plano de aula nº 2

Data da aula: 30/01/2018 3ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Chão

Aquecimento 2

Barra

Aquecimento 3

Barra

Pliés 2

Battement Tendu 3

Rond de Jambe à Terre 4

Battement Fondu 1

Battement Frappé Sur le cou de pied 3

Grand Battement 2

Centro

Battement Tendu 3

Battement Jeté 1

Adagio

Petit Allegro

Petit sauts 1

Echappé Sauté

Plano de aula nº 3

Data da aula: 05/02/2018 2ª feira 15h30

Ordem dos exercícios

Chão

Aquecimento 1

Barra

Aquecimento 3

Barra

Pliés 2

Battement Tendu 3

Rond de Jambe à Terre 4

Battement Fondu 2

Battement Frappé Sur le cou de pied 3

Grand Battement 2

Demi Point Work

Relevé e Echappé Relevé 1

Retiré Relevé 1

Plano de aula nº 4

Data da aula: 06/02/2018 3ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Chão

Aquecimento 1

Aquecimento 2

Barra

Pliés 2

Battement Tendu 3

Rond de Jambe à Terre 4

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Battement Fondu 2

Grand Battement 2

Centro

Pliés

Battement Tendu 3

Adagio

Petit Allegro

Petit sauts 1

Assemblé

Plano de aula nº 5

Data da aula: 07/02/2018 4ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Chão

Aquecimento 1

Barra

Pliés 2

Battement Tendu 3

Battement Jeté 2

Adagio

Centro

Petit Sauts 1

Assemblés

Jetés Ordinaire

Plano de aula nº 6 / 7	
Data da aula: 19 - 20/02/2018	2ª e 3ª feira 15h30 - 11h50

Ordem dos exercícios

Chão

Aquecimento 1 – 2ª feira

Aquecimento 2 – 3ª feira

Aquecimento 3 – 2ª feira

Barra

Pliés 2

Battement Tendu 3

Battement Jeté 3

Rond de Jambe à Terre 4

Battement Fondu 3

Adagio

Grand Battement 1

Relevé e Echappé Relevé 2

Retiré Relevé 2

Apêndice U - Plano de Aulas da Lecionação Autónoma – 2ª Professora Titular

Plano de aula nº 1		
Data da aula: 20/03/2018	3ª feira	11h50

Ordem dos exercícios

Barra

Aquecimento 3

Centro

Pliés

Battement Tendu 3

Rond de Jambe à terre 1

Grand Battement 2

Petit Allegro

Petit Sauts 1

Plano de aula nº 2		
Data da aula: 10/04/2018	3ª feira	11h50

Ordem dos exercícios

Barra

Aquecimento 3

Centro

Pliés

Battement Tendu 3

Rond de Jambe à terre 2

Grand Battement 2

Petit Allegro

Petit Sauts 1

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Jetés Ordinaire

Médio Allegro

Sissonnes En Avant

Plano de aula nº 3

Data da aula: 17/04/2018 3ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Barra

Aquecimento 3

Centro

Pliés

Battement Tendu 3

Rond de Jambe à terre 3

Battement Fondu en l'air 1

Grand Battement 2

Petit Allegro

Petit Sauts 2

Plano de aula nº 4

Data da aula: 24/04/2018 3ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Barra

Aquecimento 3

Centro

Pliés

Battement Tendu 3

Rond de Jambe à terre 3

Battement Fondu en l'air 1

Grand Battement 2

Petit Allegro

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Petit Sauts 2

Changements e Soubresauts

Jetés Ordinaire

Glissades

Plano de aula nº 5

Data da aula: 08/05/2018 3ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Barra

Aquecimento 3

Centro

Pliés

Battement Tendu 4

Battement Jeté 2

Rond de Jambe à Terre 3

Battement Fondu En L'air 1

Retiré Relevé

Grand Battement 2

Plano de aula nº 6

Data da aula: 15/05/2018 3ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Barra

Aquecimento 3

Centro

Pliés

Battement Tendu 4

Battement Jeté 2

Rond de Jambe à Terre 3

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Battement Fondu en l'air 2

Grand Battement 2

Temps Lié En Avant

Petit Allegro

Petit Sauts 2

Plano de aula nº 7

Data da aula: 22/05/2018 3ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Barra

Aquecimento 3

Centro

Pliés

Battement Tendu 4

Battement Jeté 2

Rond de Jambe à Terre 3

Temps Lié En Avant

Temps Lié En Arrière

Grand Battement 3

Relevé e Retiré Relevé

Petit Allegro

Petit Sauts 3

Assemblés

Jeté Ordinaire

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Plano de aula nº 8

Data da aula: 29/05/2018 3ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Barra

Aquecimento 3

Centro

Pliés

Battement Tendu 5

Battement Jeté 3

Rond de Jambe à Terre 3

Battement Fondu En L'air 2

Grand Battement 3

Relevé e Retiré Relevé

Petit Allegro

Petit Sauts 3

Changements e Soubresauts

Jetés Ordinaire e Assemblés

Plano de aula nº 9

Data da aula: 05/06/2018 3ª feira 11h50

Ordem dos exercícios

Barra

Aquecimento 3

Centro

Pliés

Battement Tendu 5

Battement Jeté 3

Rond de Jambe à Terre 3

Battement Fondu En L'air 2

Grand Battement 3

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Relevé e Retiré Relevé

Petit Allegro

Petit Sauts 3

Changements e Soubresauts

Jetés Ordinaire e Assemblés

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Apêndice V – Exercícios Aplicados nas Aulas de Técnica de Dança Clássica

Aquecimento 1 – Chão/Sentadas

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Costas		Posição Inicial: sentadas de pernas cruzadas, mãos nos joelhos e costas alongadas	
4/4	5 – 8	Preparação: Alonga na posição	
CD	1 – 2	Enrola costas	Para alongar a coluna vertebral
<i>Disney's</i>	3 – 4	Volta ao eixo	
<i>Greatest</i>	5 – 8	Repete	
<i>Hits</i>	1 – 4	Enrola costas, leva a cabeça à frente do corpo esticando ainda mais a coluna vertebral	
Música	5 – 8	Desenrola a coluna e volta ao eixo	
nº 9	1 – 16	Repete	
	1 – 8	Cabeça vira lado direito, lado esquerdo	
	1 – 8	Cabeça cima e baixo	
	1 – 8	Cabeça inclina direita e esquerda	
	1 – 2	Tronco inclina lado direito através da cabeça e braço ao mesmo tempo	
	3 – 4	Volta ao eixo	
	5 – 8	Repete lado esquerdo	
	1 – 8	Repete	
	1 – 2	Braços sobem até ao nível da cabeça através do encaixe das omoplatas, pelo lado do tronco	
	3 – 4	Desce os braços pelo lado através das omoplatas e pressão dos músculos contra o chão alongando ao máximo	
	5 – 8	Repete	
	1	Braços sobem até ao lado	
	2 – 3	Dobram os cotovelos	

	4	Estica a “empurrar as paredes”	Alongamento lateral do tronco com força abdominal
	5	Inclina o tronco para a direita sem tocar com a mão no chão	
	6	Fica na posição	
	7 – 8	Volta ao eixo com braços ao lado e desce	
	1 – 16	Repete a partir da 10ª frase de 8	
	1 – 2	Braços sobem pelo lado até ao nível da cabeça	
	3 – 4	Desce até meio	
	5 – 8	Rotação <i>en dehors</i> dos ombros em pequena amplitude	
	1 – 2	Desce e sobe para 5ª posição pela frente	
	3 – 6	Alonga a posição	
	7 – 8	Abre para 2ª posição	
	1 – 6	Alonga a posição	
	7 – 8	Desce	
	1 – 8	Repete com rotação <i>en dedans</i>	
	1 – 2	Sobe para 5ª posição por fora	
	3 – 6	Alonga a posição	
	7 – 8	Desce para 1ª posição	
	1 – 6	Alonga a posição	
	7 – 8	Desce	
	1 – 2	Braço esquerdo leva o tronco para o lado direito com mão direita no chão	
	3 – 6	Alonga a posição	
	7	Tronco passa para a frente	
	8	Desenrola a coluna e volta ao eixo	
	1 – 8	Repete a última frase de 8 para o lado contrário	

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Trabalho de pés	5 – 8	Posição Inicial: sentadas de pernas esticadas à frente em paralelo, braços ao lado do tronco e costas alongadas Preparação: Alonga na posição	
	2/4 lento	1 - 32 Alongamento das pernas e pés	Costas mantêm o alongamento
CD <i>Disney's Greatest Hits</i>	1 – 2	Alonga tronco com braços em 5ª posição	
	3 – 14	Deitar o tronco nas pernas e respirar durante o alongamento	
Música nº 10	15 – 16	Alonga o tronco voltando à verticalidade	Posição inicial
		Flexão e alongamento dos pés	
	1 – 2	Dedos fletem, tornozelo flete seguidamente	
	3 – 4	Peito do pé alonga deixando os dedos ainda em flexão, seguidamente estica os dedos dos pés	
	5 – 32	Repete	
	1 – 2	Alonga tronco com braços em 5ª posição	
	3 – 14	Deitar o tronco nas pernas e respirar durante o alongamento	
	15 – 16	Alonga o tronco voltando à verticalidade	Pernas e pés abrem 1ª posição
	1 – 32	Repete o alongamento de pernas e pés em 1ª posição	

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

	1 – 2	Alonga tronco com braços em 5ª posição	
	3 – 14	Deitar o tronco nas pernas e respirar durante o alongamento	
	15 – 16	Alonga o tronco voltando à verticalidade	
	1 – 32	Repete flexão e alongamento dos pés	
	1 – 16	Repete alongamento do tronco por cima das pernas	

Aquecimento 2 – Chão/Deitadas

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Abdominais		Posição Inicial: Deitadas de costas no chão, pernas e pés alongados	Braços esticados ao longo do corpo, palmas das mãos no chão
2/4	5 – 8	Preparação: Alonga na posição	
CD <i>Disney's Greatest Hits</i>	1	Levanta cabeça e pernas do chão	Braços levantam esticados ao longo do corpo, palmas da mão para cima
Música nº 13	3 – 7	Alonga na posição mantendo a postura correta do tronco e anca	
	8	Deita	
	1 – 24	Repete mais 3 vezes	
	1 – 2	Vira de barriga para baixo	
	3 – 4	Sobe as costas pressionando o chão com as mãos	
	5 – 12	Mantém a posição alongando a zona abdominal	
	13 – 14	Deita no chão de barriga para baixo	
	15 – 16	Vira de barriga para cima	
	1	Levanta a cabeça e pernas do chão	Braços levantam esticados ao longo do corpo, palmas da mão para baixo
	2	Alonga na posição mantendo a postura correta do tronco e anca	
	3 – 7	Braços com resistência fazem movimentos curtos cima e baixo	Trabalha os músculos do antebraço
	8	Deita	
	1 – 24	Repete mais 3 vezes	
	1	Vira de barriga para baixo	

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

	2	Sobe as costas pressionando o chão com as mãos	
	3 – 12	Mantém a posição alongando a zona abdominal	
	13 – 14	Deita no chão de barriga para baixo	
	15 – 16	Vira de barriga para cima	
	1	Levanta a cabeça, braços e pernas do chão	
	2	Alonga na posição mantendo a postura correta do tronco e anca	
	3 – 7	Pernas em primeira posição com resistência fazem movimentos curtos cima e baixo em posição oposta	Trabalha todos os músculos desde os glúteos aos gêmeos
	8	Deita	
	1 – 24	Repete mais 3 vezes	
	1	Vira de barriga para baixo	
	2	Sobe as costas pressionando o chão com as mãos	
	3 – 12	Mantém a posição alongando a zona abdominal	
	13 – 14	Deita no chão de barriga para baixo	
	15 – 16	Vira de barriga para cima	

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Dorsais		Posição Inicial: Deitadas de barriga para o chão, pernas e pés alongados	Braços dobrados, palmas das mãos viradas para o chão e testa deitada nas costas das mãos
4/4	5 – 8	Preparação: Alonga na posição	-----
CD <i>Disney's Greatest Hits</i>	1	Levanta as costas até ficar só com o apoio da anca no chão com pernas e pés sempre alongados e levantados	Braços abrem pelo lado das costas e passam para trás
Música nº 14	2 – 7	Alonga na posição	
	8	Volta à posição inicial	
	1 – 24	Repete mais 3 vezes	
	1 – 2	Dobra as pernas no chão para sentar em cima dos pés e alonga as costas no chão com braços à frente a alongar	
	3 – 12	Fica na posição a alongar	
	13– 16	Volta à posição inicial	
	1	Pegar nos 2 pés (pelo peito do pé, por fora) com as mãos	
	2	Levantar as costas e as pernas dobradas	
	3 – 6	Alonga na posição fazendo um arco com o corpo	
	7	Larga os pés e estica as pernas e os braços, mantendo as costas à altura em que estavam	
	8	Volta à posição inicial	
	1 – 24	Repete mais 3 vezes	
	1 – 2	Dobra as pernas no chão para sentar em cima dos pés e alonga as costas no chão com braços à frente a alongar	
	3 – 12	Fica na posição a alongar	

	13 – 16	Volta à posição inicial	
--	---------	-------------------------	--

Aquecimento 3 – Barra

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Aquecimento Barra		Posição Inicial: De frente para a barra, pés em 1ª posição com braços <i>bras bas</i>	
4/4	5 – 8	Preparação: Braços sobem 1ª posição, coloca mãos na barra suavemente	
CD <i>Disney's Greatest Hits</i>	-----	-----	-----
Música nº 8	1 – 4	2 <i>Battements tendus devant</i>	Perna direita 2 tempos cada
	5	<i>Degagé devant</i>	
	6	Flete o pé <i>en dehors</i>	
	7	Estica o pé à frente	
	8	Fecha 1ª posição	
	1 – 8	Repete igual à <i>1ª seconde</i>	
	1 – 8	Repete igual <i>derrière</i>	
	1 – 8	2 <i>pliés</i> em 1ª posição	
	1 – 32	Repete tudo com perna esquerda	
	1 – 4	2 <i>rond de jambe en dehors</i>	Começa à frente, perna direita
	5 – 7	<i>Rond de jambe en dehors</i> com <i>plié</i>	
	8	Fecha 1ª posição esticado	
	1 – 8	Repete o <i>rond de jambe</i> com perna esquerda	
	1	<i>Retiré</i> lado perna direita	
	2	Vira dentro	
	3 – 7	Repete	
	8	Fecha 1ª posição	
	1 – 8	Repete <i>retirés</i> com perna esquerda	
	1 – 16	Repete <i>rond de jambe en dedans</i>	

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

	1 – 6	<i>Port de bras</i> ao lado com braço direito para o lado esquerdo	Perna direita e depois perna esquerda
	7 – 8	Volta ao eixo	
	1 – 8	Repete com braço esquerdo	
	1 – 6	<i>Port de bras en arrière</i> com braço direito cima	
	7 – 8	Volta ao eixo	
	1 – 8	Repete com braço esquerdo cima	

Barra

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Pliés 1 3/4	5 – 8	Posição Inicial: Pés em 1ª posição com braços <i>bras bas</i> Preparação: Braços sobem 1ª posição, coloca mão esquerda na barra, e abre braço direito em 2ª posição	
CD <i>Dance</i> <i>Classique</i> <i>Peter</i> <i>Kubic</i> Música nº 7	1 – 4 5 6 – 7 8 1 – 4 5 6 7 – 8	2 <i>Demi-pliés</i> <i>Rise</i> <i>Port de bras</i> para 5ª posição e <i>balance</i> Desce <i>Grand plié</i> <i>Rise</i> Desce <i>Degagé</i> para 2ª posição Repete em 2ª, 5ª e 4ª posição	Braço 2ª posição Equilíbrio em 2ª posição com braços em 2ª posição Equilíbrio em 5ª posição com braços em 5ª posição Equilíbrio em 4ª posição com braços em <i>atitude graque</i>

A pedido da professora Raquel, o exercício deveria ser feito com uma música mais lenta para ser realizado no tempo pedido. Além de que existe algumas mudanças no exercício como por exemplo passar dos *demi plié* para equilíbrio e *port de bras* antes de fazer o *grand plié*. O exercício foi então mudado na aula seguinte tendo em atenção a estabilidade das alunas para uma boa execução técnica.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Pliés 2 3/4	5 – 8	Posição Inicial: Pés em 1ª posição com braços <i>bras bas</i>	
		Preparação: Braços sobem 1ª posição, coloca mão esquerda na barra, e abre braço direito em 2ª posição	
CD <i>Lisa Harris</i>	1 – 2	<i>Demi plié</i>	Braço desce para <i>bras bas</i> Braço sobe para 1ª
	3 – 4	<i>Demi plié</i>	posição e abre para 2ª posição Braço repete o movimento anterior
Música nº 1	5 – 8	<i>Grand plié</i>	
	1 – 4	<i>Port de bras en avant</i>	Costas alongadas e braço vai para 1ª posição
	5	<i>Rise</i>	Braço em 1ª posição Mantém posição
	6	<i>Balance</i>	
	7	Desce 1ª posição	Braço abre 2ª posição em coordenação
	E 8	<i>Dégagé à lá seconde</i> e coloca 2ª posição	Braço por 5ª posição
	1 – 8	Repete 1ª frase de 8 em 2ª posição	
	1 – 2	<i>Port de bras à barra</i> com <i>dégagé à lá seconde</i>	Volta a 2ª posição
	3 – 4	Volta ao eixo e coloca 2ª posição <i>pied plat</i>	Em 2ª posição
	5 – 7	Repete <i>équilibre</i>	
	8	Fecha 5ª posição	

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

	1 – 8	Repete a 1ª frase de 8 em 5ª posição	Cabeça para fora da barra
	1	Sobe braço para 5ª posição	Braço mantém 5ª posição
	2 – 3	<i>Port de bras en arriére</i>	
	4	Volta ao eixo	
	5 – 7	Repete <i>balance</i>	Braço da barra sobe a 5ª posição
	8	Coloca 4ª posição cruzada	
	1 – 8	Repete 1ª frase de 8 em 4ª posição	Braço abre 2ª posição
	1	<i>Degagé devant</i>	Braço sobe 5ª posição
	2 – 3	<i>Port de bras en avant em fondu e volta</i>	
		ao eixo	
	4	Coloca 4ª posição <i>pied plat</i>	Braços <i>atitude greque</i>
	5 – 7	Repete <i>balance</i>	
	8	Fecha 5ª posição	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Tendu 1		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i>	
2/4 CD	5 – 8	Preparação: Braços sobem 5ª posição, coloca mão esquerda na barra, e abre braço direito em 2ª posição	
<i>Dance Classique</i>	----- 1 – 2 3 – 4	----- <i>Battement tendu devant</i> <i>Battement tendu devant, fecha em plié</i>	-----
<i>Peter Kubik</i>	5 – 7	<i>3 battements tendu devant</i> com acento fora	
Música nº 10	8 1 – 8 1 – 8 1 2 3 4 – 8	Fecha 5ª posição Repete à <i>lá seconde</i> Repete <i>derrière</i> <i>Battement tendu en cloche</i> <i>derrière</i> <i>Battement tendu en cloche devant</i> <i>Battement tendu en cloche</i> <i>derrière</i> <i>Balance 1º arabesque en l'air 45º</i>	Por 5ª posição e sempre a trocar as 5ªs posições
		Para terminar <i>Degagé derrière</i> <i>Passé devant e fecha 5ª posição</i>	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i>	
Tendu			
2	5 – 8	Preparação: Braços sobem 1ª posição, coloca mão esquerda na barra, e abre braço direito em 5ª posição	
4/4			
CD			
	1 – 6	3 <i>battements tendus devant en face</i>	2 tempos cada com braço em 5ª posição
<i>Dance Classique</i>	7 – 8	Abre braço para 2ª posição	Trocando as 5ªs posições
	1 – 6	3 <i>battements tendus à lá seconde en face</i>	Cabeça para fora da barra
<i>Peter Kubik</i>	7 – 8	Sobe braço para 5ª posição	Cabeça <i>en face</i>
	1 – 6	3 <i>battements tendus derrière en face</i>	
Música nº 8	7 – 8	Abre braço para 2ª posição	
	1 – 6	3 <i>battements tendus à lá seconde en face</i>	Trocando as 5ªs posições
	7 – 8	Vira <i>effacé</i>	Braço mantém 2ª posição e cabeça mantém para a frente
	1 – 6	3 <i>battements tendus devant</i>	
	7 – 8	Vira <i>écarté back</i>	Cabeça vira na direção do ombro da barra
	1 – 6	3 <i>battements tendus à lá seconde</i>	Trocando as 5ªs posições
	7	Vira <i>en face</i>	Cabeça vira <i>en face</i>
	8	Braço fecha <i>bras bas</i>	Cabeça termina <i>croisé</i>
		Repete inverso	
		Repete lado esquerdo	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Tendu 3 2/4 CD	5 – 8	Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> Preparação: Braços sobem 1ª posição, coloca mão esquerda na barra, e abre braço direito em 5ª posição	
<i>Lisa Harris</i>	1 – 6 7 – 8	<i>3 battements tendus devant en face</i> <i>Vira effacé</i>	2 tempos cada com braço 5ª posição
Música nº 7	1 – 6 7 – 8 1 – 6 7 – 8 1 – 8 1 – 32	<i>3 battements tendus devant</i> Prepara posição de <i>écarté</i> <i>3 battements tendus à lá seconde en écarté</i> <i>Vira en face</i> <i>Battement tendu en croix</i> iniciando <i>derrière</i> Repete inverso Repete outro lado	Cabeça fora da barra Cabeça para o lado da barra

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Jeté 1		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
2/4 CD	5 – 8	Preparação: Braços sobem 5ª posição, coloca mão esquerda na barra, e abre braço direito em 2ª posição	
<i>Lisa Harris</i>	-----	-----	-----
Música nº 9	1 – 2 3 – 4 5 – 7 8 1 – 8 1 – 8 1 2 3 4 – 8	<i>Battement jeté devant</i> <i>Battement jeté devant</i> , fecha em <i>plié</i> <i>3 battements jetés devant</i> com acento fora Fecha 5ª posição <i>Repete à lá seconde</i> <i>Repete derrière</i> <i>Battement jeté en cloche derrière</i> <i>Battement jeté en cloche devant</i> <i>Battement jeté en cloche derrière</i> <i>Balance 1º arabesque en l'air 45º</i> Para terminar <i>Degagé derrière</i> <i>Passé devant</i> e fecha 5ª posição <i>devant</i>	Por 5ª posição e sempre a trocar as 5ªs posições

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Jeté	5 – 8	Posição Inicial: Pés em 5ª posição com braços <i>bras bas, en face</i>	
		Preparação: Braços sobem 1ª posição, coloca mão esquerda na barra, e abre braço direito em 2ª posição	
2/4	-----	-----	-----
CD <i>Lisa Harris</i>	1 – 2	2 <i>battements jetés devant</i> com acento dentro	Braço fica em 2ª posição
	3 – 4	2 <i>battements jetés devant</i> com acento fora	
Música nº 13	5 – 6	2 <i>battements piqués devant</i>	
	7	Fecha 5ª posição	
	8	Alonga na posição	
	1 – 8	Repete à <i>là seconde</i> com o 1º <i>battement jeté</i> a fechar <i>devant</i> e depois alternado	
	1 – 8	Repete <i>derrière</i>	
	1 – 3	3 <i>battements jetés en cloche</i>	Braço abre 2ª posição
	4	Pausa	
	5 – 7	3 <i>battements jetés en cloche</i>	
	8	Fecha 5ª posição <i>devant</i>	
	1 – 2	<i>Plié, relevé</i>	
3 – 8	<i>Balance</i> em 5ª posição		
1 – 2	<i>Demi detourné</i>		
3 – 4	Desce 5ª posição		
5 – 6	Alonga		
7 – 8	Prepara lado esquerdo Repete lado esquerdo Repete inverso		

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

A professora Raquel pediu para refazer o exercício da página anterior em relação aos acentos pois tinha os dois no mesmo exercício e a tempo o que dificultava a aprendizagem da diferenciação de acentos e também na própria execução da técnica.

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Jeté 3 2/4 CD	5 – 8	Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> Preparação: Braços sobem 1ª posição, coloca mão esquerda na barra, e abre braço direito em 2ª posição	
<i>La Danse Par Le Disque</i>	1 2 E 3	<i>Battement jeté devant</i> Alonga na posição Fecha 5ª posição, <i>battement jeté devant</i>	<i>En face</i>
Música nº 3	4 5 6 7 8 1 2 E 3 4 5 6 7 8	Alonga na posição Duplo <i>piqué devant</i> Alonga na posição Duplo <i>piqué devant</i> Fecha 5ª posição <i>Battement jeté à lá seconde</i> Alonga na posição E 3 Fecha 5ª posição devant, <i>battement jeté à lá seconde</i> Alonga na posição Duplo <i>piqué à lá seconde</i> Alonga na posição Duplo <i>piqué à lá seconde</i> Fecha 5ª posição <i>derrière</i>	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Rond de Jambe à Terre 1		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
		Preparação:	
	5	<i>Plié</i>	Braço sobe 1ª posição
	6	<i>Dégagé devant em fondu</i>	Mantém a posição do braço
3/4	7 – 8	<i>Demi assemblé soutenu en dehors</i>	Abre à <i>là seconde</i>
CD			
La Danse Par Le Disque	1	<i>Demi rond de jambe en dehors</i>	Braço sempre à <i>là seconde</i>
	2	<i>Dégagé passé devant</i>	
Música nº 4	3	<i>Rond de jambe en dehors</i>	
	4	<i>Dégagé passé devant</i>	
	5	<i>Relevé lent devant</i>	
	6	<i>Demi grand rond de jambe en dehors</i>	
	7	<i>Dégagé à là seconde</i>	
	8	Alonga na posição	
	1 – 5	Repete o <i>en dehors</i> até ao <i>relevé lent</i>	
	6 – 8	<i>Balance devant en l'air</i>	Tira braço da barra e sobe para 4ª posição
1 – 16	Repete o inverso com equilíbrio em 1º <i>arabesque</i>	<i>croisé</i>	

A professora Raquel pediu para acrescentar mais *rond de jambe* porque ficava pouco tempo de cada movimento para conseguirem solicitar quer o *rond de jambe* quer o *demi grand rond de jambe* com *relevé lent*.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Rond de Jambe à Terre 2 3/4 CD		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
	5	Preparação: <i>Plié</i>	Braço sobe 1ª posição
	6	<i>Dégagé devant em fondu</i>	Mantém a posição do braço
	7 – 8	<i>Assemblé soutenu en dehors</i> terminando <i>derrière</i>	Braço abre 2ª posição
Lisa Harris Música nº 17	1	<i>Dégagé passé devant</i>	Braço sempre em 2ª posição
	2	<i>Rond de jambe en dehors terminando derrière</i>	
	3 – 8	Repete mais 3 vezes	
	1 – 2	<i>Relevé lent devant</i>	
	3 – 6	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	
	7 – 8	<i>Dégagé derrière</i>	
	1 – 2	<i>Relevé lent devant</i>	
	3 – 4	<i>Demi grand rond de jambe</i>	
	5	<i>Dégagé à lá seconde</i>	
	6	Junta 5ª posição <i>devant</i> em ½ ponta	
	7 – 8	<i>Balance</i>	Braços sobem para 5ª posição
	1 – 4	Mantém o <i>balance</i>	
	5 – 6	Desce da ½ ponta para 5ª posição <i>pied plat</i>	Braços abrem para 2ª posição
	7 – 8	Braços fecham <i>bras bas</i> Repete inverso	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Rond de Jambe à Terre 3		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
		Preparação:	
	5	<i>Plié</i>	Braço sobe 1ª posição
	6	<i>Dégagé devant em fondu</i>	Mantém a posição do braço
CD	7 – 8	<i>Assemblé soutenu en dehors</i> terminando <i>derrière</i>	Braço abre 2ª posição
<i>Dance Classique</i>		-----	-----
	1	<i>Dégagé passé devant</i>	Braço sempre em 2ª posição
<i>Peter Kubik</i>	2	<i>Rond de jambe en dehors terminando derrière</i>	
	3 – 8	Repete mais 3 vezes	
	1 – 2	<i>Relevé lent devant</i>	
Música nº 14	3 – 6	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	
	7 – 8	<i>Dégagé derrière</i>	
	1 – 2	<i>Relevé lent devant</i>	
	3 – 4	<i>Demi grand rond de jambe</i>	
	5 – 6	<i>Rise</i>	Perna mantém 2ª posição <i>en l'air</i>
	7 – 8	<i>Balance</i>	
	1 – 4	Mantém o <i>balance</i>	Ambos os braços em 2ª posição
	5 – 6	Junta 5ª posição ½ ponta <i>devant</i>	
	7 – 8	Desce da ½ ponta para 5ª posição <i>pied plat</i>	
	1 – 4	<i>Port de bras en avant</i>	
	5 – 7	Alonga voltando à vertical	Braço sobe por 5ª posição
	8	Braços fecham <i>bras bas</i>	
		Repete inverso	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Rond de Jambe à Terre 4 3/4 CD		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
	5	Preparação: <i>Plié</i>	Braço sobe 1ª posição
	6	<i>Dégagé devant em fondu</i>	Mantém a posição do braço
	7 – 8	<i>Assemblé soutenu en dehors</i> terminando <i>derrière</i>	Braço abre 2ª posição
Dance Classique	1	<i>Dégagé passé devant</i>	Braço sempre em 2ª posição
	2	<i>Rond de jambe en dehors terminando derrière</i>	
Peter Kubik	3 – 8	Repete mais 3 vezes	
	1 – 2	<i>Relevé lent devant</i>	
Música nº 14	3 – 6	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	
	7 – 8	<i>Dégagé derrière</i>	
	1 – 2	<i>Relevé lent devant</i>	
	3 – 4	<i>Demi grand rond de jambe</i>	
	5 – 6	Junta 5ª posição ½ ponta <i>devant</i>	
	7 – 8	Sobe <i>retiré devant</i>	
	1 – 4	<i>Balance em retiré devant</i>	Braços em 1ª posição
	5 – 6	Junta 5ª posição ½ ponta <i>devant</i>	Abre braços 2ª posição
	7 – 8	Desce da ½ ponta para 5ª posição <i>pied plat</i>	Mantém 2ª posição
	1 – 4	<i>Port de bras en avant</i>	
5 – 7	Alonga voltando à vertical		
8	Braços fecham <i>bras bas</i> Repete inverso		

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Frappé Sur Le Cou de Pied 1		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
	5 – 6 7 – 8	Preparação: <i>Degagé à lá seconde</i> <i>Cou de pied devant</i>	Braço abre 2ª posição Braço fecha <i>bras bas</i>
2/4	1 2	<i>Battement frappé à lá seconde</i> Pausa fora	
CD	3 – 8	Repete mais 3 vezes	Fechar alternadamente
	1 – 3 4	Duplo <i>battement frappé devant</i> Pausa	Trás, frente
<i>La Dance Par Le Disque</i>	5 – 7 8	Duplo <i>battement frappé à lá seconde</i> Pausa	Frente, trás
	1 – 3 4	Duplo <i>battement frappé derrière</i> Pausa	Frente, trás
Música nº 8	5 – 7 8	Duplo <i>battement frappé à lá seconde</i> Pausa	Trás, frente
	1	Fecha 5ª posição <i>devant</i>	
	2	Sobe <i>retiré derrière</i>	Braço sobe 1ª posição
	3 – 8	<i>Balance</i>	Braços 1ª posição
		Para terminar Desce <i>retiré</i> para 5ª posição <i>derrière</i>	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Frappé Sur Le Cou de Pied 2		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
	5 – 6 7 – 8	Preparação: <i>Degagé à lá seconde</i> <i>Cou de pied devant</i>	Braço abre 2ª posição Braço fecha <i>bras bas</i>
2/4	1 2 3 4 5 6 7 8 1 – 3 4 5 – 7 8 1 – 3 4 5 – 7 8 1 – 2 3 – 6 7 8	<i>Battement frappé devant</i> Pausa <i>Battement frappé à lá seconde</i> Pausa <i>Battement frappé derrière</i> Pausa <i>Battement frappé à lá seconde</i> Pausa Duplo <i>battement frappé devant</i> Pausa Duplo <i>battement frappé à lá seconde</i> Pausa Duplo <i>battement frappé derrière</i> Pausa Duplo <i>battement frappé à lá seconde</i> Pausa <i>Rise</i> em 2ª posição <i>Balance</i> Junta 5ª posição ½ ponta Desce em 5ª posição	Mantém posição braço Trás, frente Frente, trás Frente, trás Trás, frente Braço sobe 1ª posição, abre 2ª posição Braços em 2ª posição Mantém posição dos braços Fecha <i>bras bas</i>

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações	
Battement Frappé Sur Le Cou de Pied	3	Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>		
		Preparação:		
		5 – 6 <i>Dégagé à lá seconde</i>	Braço abre 2ª posição	
		7 Sobe ½ ponta	Mantém posição	
		8 <i>Cou de pied devant</i>	Braço desce <i>bras bas</i>	
	2/4	-----	-----	-----
		1	<i>Battement frappé devant</i>	Mantém a posição do braço
		2	Pausa	
		3	<i>Battement frappé à lá seconde</i>	
		4	Pausa	
		5	<i>Battement frappé derrière</i>	
		6	Pausa	
		7	<i>Battement frappé à lá seconde</i>	
		8	Pausa	
		1 – 4	Repete	
		5	Junta 5ª posição ½ ponta <i>devant</i>	Abre braço 2ª posição
6		<i>Demi detourné</i>	Junta braço em 1ª posição	
7		Abre perna à lá seconde	Abre braço 2ª posição	
8	<i>Cou de pied devant</i>	Desce braço <i>bras bas</i>		
1 – 15	Repete tudo do outro lado			
16	Desce em 5ª posição			

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Fondu en L'air 1 3/4 CD		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Alonga na posição	
	7 – 8	Abre braço para 2ª posição	
<i>Lisa Harris</i>	1 – 4	<i>Battement fondu devant en l'air</i>	Por cou de pied devant
	5	<i>Rise</i>	Mantém posição do braço
Música nº 19	6 – 7	<i>Balance</i> na posição <i>devant</i>	
	E 8	Junta 5ª posição ½ ponta, desce	
	1 – 8	Repete <i>à lá seconde</i>	
	1 – 8	Repete <i>derrière</i>	Fica em ½ ponta
	1 – 6	<i>Balance</i> em 1º <i>arabesque</i>	
	7 – 8	Junta 5ª posição ½ ponta, desce	Braço fecha <i>bras bas</i>
		Repete esquerda	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Fondu en L'air 2 3/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Alonga na posição	
	7 – 8	Abre braço em 2ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 4	<i>2 battements fondu devant</i> por cou de pied	Mantém braço em 2ª posição
	5 – 6	<i>Rise</i>	
	7	Junta 5ª posição ½ ponta	
	8	Desce	
	1 – 8	Repete <i>à lá seconde</i>	
1 – 6	Repete <i>derrière</i>		
7 – 8	Fica em ½ ponta		
1 – 6	<i>Balance</i> em 1º <i>arabesque</i>	1º <i>arabesque</i>	
7	Junta 5ª posição ½ ponta		
8	Desce		
	Repete inverso	Com <i>balance</i> em 4ª posição <i>croisé</i>	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Fondu en L'air 3		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
	3/4	Preparação: 5 – 6 Alonga na posição 7 – 8 Abre braço para 2ª posição	
Música	-----	-----	-----
	1 – 2	<i>Battement fondu devant</i> para ½ ponta alta	Mantém braço em 2ª posição
	3 – 4	Alonga na ½ ponta <i>devant</i>	
	5 – 8	Repete <i>devant</i>	
	1 – 8	Repete <i>à lá seconde</i>	
	1 – 8	Repete <i>derrière</i>	
	1 – 8	Repete <i>à lá seconde</i> Repete esquerda	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Developpés 4/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Alonga na posição	
	7 – 8	Abre braço para 2ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 4	<i>Developpé devant</i>	
	5 – 8	Repete devant	
	1 – 4	<i>Developpé à lá seconde</i>	Fecha 5ª posição <i>devant</i>
	5 – 8	Repete <i>à lá seconde</i>	Fecha 5ª posição <i>derrière</i>
	1 – 8	Repete <i>derrière</i>	
1 – 8	Repete <i>à lá seconde</i>		
		Repete esquerda	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Adagio 4/4		<u>Posição Inicial:</u> Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
		<u>Preparação:</u>	
	5 – 6	Alonga na posição	
	7 – 8	Abre braço para 2ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 4	<i>Developpé devant</i>	Braço sempre em 2ª posição
	5 – 7	<i>Developpé à lá seconde</i>	
	8	Alonga	
	1 – 2	<i>Rond de jambe en l'air en dehors</i>	
	3 – 4	<i>Rond de jambe en l'air en dehors</i>	
5 – 6	<i>Rond de jambe en l'air en dehors</i>		
7	<i>Degagé à lá seconde</i>		
8	Fecha 5ª posição <i>derrière</i>		
1 – 16	Repete inverso		

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Grand Battement 1		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
		Preparação:	
4/4	5 – 6	Alonga na posição	
	7 – 8	Abre braço para 2ª posição	
CD	-----	-----	-----
<i>La Dance</i>	1	<i>Grand Battement devant</i>	Sobe braço para 5ª posição
<i>Par Le</i>	2	<i>Degagé devant</i>	
<i>Dsique</i>	3	Fecha 5ª posição <i>devant</i>	
	4	Alonga	
Música	5 – 12	Repete mais 2 vezes	
nº 10	13 – 16	Abre braço 2ª posição	
	1 – 12	Repete <i>à lá seconde</i>	
	13 – 16	Sobe braço 5ª posição	
	1 – 12	Repete <i>derrière</i>	
	13 – 16	Abre braço 2ª posição	
	1 – 12	Repete <i>à lá seconde</i>	
	13 – 16	Fecha <i>bras bas</i>	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Grand Battement 2	4/4	Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Alonga na posição	
	7 – 8	Abre braço para 5ª posição	
	-----	-----	-----
	1	<i>Grand battement devant</i>	Mantém braço em 5ª posição
	2	<i>Degagé devant</i>	
	3	Fecha 5ª posição <i>devant</i>	
	4	Alonga posição	
	5 – 12	Repete mais 2 vezes	
	13 – 16	Vira <i>effacé</i>	Mantém posição
	1 – 12	Repete <i>grand battement devant</i> em <i>effacé</i>	
	13 – 16	Prepara <i>ecarté back</i>	
	1	<i>Grand battement à lá seconde</i>	
	2	<i>Degagé à lá seconde</i>	
	3	Fecha <i>derrière</i>	
	4	Alonga posição	
	5 – 8	Repete fechando 5ª posição <i>devant</i>	
	1 – 4	Repete fechando 5ª posição <i>derrière</i>	
	5 – 8	Vira <i>en face</i>	
		Repete inverso	

Demi-point work

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Relevés e Echappés Relevés 1 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i>	De frente para a barra
		Preparação:	
	5 – 6	Alonga na posição	
	7 – 8	Coloca mãos na barra	
	-----	-----	-----
	1 – 4	2 relevés em 5ª posição	
	5 – 8	2 echappés relevés para 4ª posição	
	1 – 2	Relevé em 5ª posição	
	3 – 8	2 echappés relevés para 2ª posição	
	1 – 16	Repete esquerda	

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Relevés e Echappés Relevés 2 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Alonga na posição	
	7 – 8	Abre braço direita para 2ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 4	2 relevés em 5ª posição	Mantém braço em 2ª posição
	5 – 8	2 echappés relevés para 4ª posição	
	1 – 2	Relevé em 5ª posição	
	3 – 8	3 echappés relevés para 2ª posição	
		<i>Repete inverso</i>	
		Repete esquerda	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Retirés Relevés 1	3/4	Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i>	De frente para a barra
		Preparação:	
	5 – 6	Alonga na posição	
	7 – 8	Coloca mãos na barra	
	-----	-----	-----
	1 – 4	<i>2 retirés devant</i>	
	5	<i>Retiré devant</i>	
	6 – 7	<i>Balance em retiré devant</i>	
	8	Fecha <i>derrière</i>	
	1 – 8	Repete esquerda	
	1 – 16	Repete <i>derrière</i>	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Retirés Relevés 2	2/4	Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>	
		Preparação: 5 – 6 Alonga na posição 7 – 8 Abre braço para 2ª posição	
		-----	-----
	1 – 4	<i>2 retirés devant</i>	Mantém 2ª posição
	5	<i>Retiré devant</i>	
	6 – 7	<i>Balance em retiré devant</i>	
	8	<i>Fecha derrière</i>	
	1 – 4	<i>Repete derrière</i>	
	5	<i>Retiré passé devant</i>	
	6 – 7	<i>Balance em retiré devant</i>	
	8	<i>Fecha devant</i>	
	1 – 16	<i>Repete</i>	

Centro

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Pliés 4/4		Posição Inicial: Pés em 1ª posição com braços <i>bras bas, en face</i>	
	5 – 8	Preparação: Braços sobem 1ª posição, coloca mão esquerda na barra, e abre braço direito em 2ª posição	
	1 – 2	<i>Demi plié</i>	Braços descem para <i>bras bas</i>
	3 – 4	<i>Demi plié</i>	Braços sobem para 1ª posição e abre para 2ª posição
	5 – 8	<i>Grand plié</i>	<i>Port de bras</i> para <i>bras bas</i> , 1ª e 2ª posição
	1 – 2	<i>Port de bras en avant</i>	Costas alongadas e braços juntam em 1ª posição
	3 – 4	Volta ao eixo alongando	Abre braços em 2ª posição
	5	<i>Rise</i>	Braços em 1ª posição
	6	<i>Balance</i>	Mantém posição
	7	Desce 1ª posição	Braços abrem 2ª posição em coordenação
E 8	<i>Dégagé à lá seconde</i> e coloca 2ª posição		
1 – 8	Repete 1ª frase de 8 em 2ª posição		

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

	1 – 2	<i>Port de bras à lá seconde</i> com <i>degagé</i> com pé direito à <i>lá seconde</i>	Braços em 4ª posição
	3 – 4	Volta ao eixo e coloca 2ª posição <i>pied plat</i>	Braços abrem 2ª posição
	5	Rise em 2ª posição	Matém braços 2ª posição
	6	Alonga na posição	
	7	Desce em 2ª posição	
	8	Fecha 5ª posição <i>devant</i>	
	1 – 8	Repete a 1ª frase de 8 em 5ª posição	
	1	Sobe braço direito para 5ª posição	Cabeça vira para a direita
	2 – 3	<i>Port de bras en arrière</i>	
	4	Volta ao eixo	
	5	Rise em 5ª posição	
	6	Alonga na posição	Braços abrem 2ª posição
	7	Desce em 5ª posição	Braço sobe 5ª posição
	8	<i>Dégagé devant</i> para 4ª posição cruzada	
	1 – 8	Repete 1ª frase de 8 em 4ª posição	Braços <i>atitude greque</i>
	1	<i>Dégagé devant</i>	
	2 – 3	<i>Port de bras en avant</i> em <i>fondue</i> e volta ao eixo	
	4	Coloca 4ª posição <i>pied plat</i>	
	5 – 7	Repete <i>balance</i>	
	8	Fecha 5ª posição <i>devant</i>	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Tendu 1 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Sobe braços em 1ª posição e abre 2ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 4	2 <i>battements tendu devant</i>	2 tempos cada
	5 – 6	Vira para <i>effacé</i>	Braços fecham <i>bras bas</i>
	7	Braços sobem 1ª posição	
	8	Braços abrem para 4ª posição	Com braço esquerdo cima e cabeça vira para esquerda
	1 – 4	2 <i>battements tendu devant</i>	<i>Effacé</i>
	5 – 8	<i>Port de bras</i> para 4ª posição com braço direito em cima	<i>Cabeça mantém posição</i>
	1 – 6	3 <i>battements tendu à lá seconde ecarté back</i>	
	7 – 8	Vira <i>en face</i>	Braços abrem 2ª posição
1 – 2	<i>Battement tendu derrière</i>	Mantém braços em 2ª posição	
3 – 4	<i>Battement tendu à lá seconde</i>		
5 – 6	<i>Battement tendu devant</i>		
7 – 8	<i>Battement tendu à lá seconde</i>		
	Repete esquerda		
	Repete inverso		

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Tendu 2 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Sobe braços em 1ª posição e abre 4ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 6	3 <i>battements tendu devant</i>	2 tempos cada
	7 – 8	Vira para <i>en face</i>	Braços abrem para 2ª posição
	1 – 4	2 <i>battements tendu devant en face</i>	Mantém braços 2ª
	5 – 6	Vira <i>effacé</i>	posição
	7 – 8	<i>Port de bras</i> para 4ª posição com braço esquerdo em cima	Braços descem <i>bras bas</i>
	1 – 4	2 <i>battements tendu devant em effacé</i>	Cabeça vira para o braço em 4ª posição
	5	Braços abrem 2ª posição	
	6	Fecham <i>bras bas</i>	
	7	Sobem 1ª posição	
	8	Abrem 4ª posição para <i>ecarté back</i>	
1 – 6	3 <i>Battements tendu à lá seconde</i>	Fecha 5ªs posições alternadas e cabeça mantém posição	
7 – 8	Vira <i>en face</i>	Braços 2ª posição	
1 – 2	<i>Battement tendu devant</i>		
3 – 4	<i>Battement tendu à lá seconde</i>		
5 – 6	<i>Battement tendu derrière</i>		
7 – 8	<i>Battement tendu à lá seconde</i>	Fecha 5ª posição <i>croisé</i>	
	Repete esquerda		

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

		Repete inverso	
--	--	----------------	--

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Tendu 3 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Sobe braços em 1ª posição e abre 4ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 6	3 <i>battements tendu devant</i>	2 tempos cada
	7 – 8	Vira para <i>en face</i>	Braços abrem para 2ª posição
	1 – 4	2 <i>battements tendu devant en face</i>	Mantém braços 2ª
	5 – 6	Vira <i>effacé</i>	posição
	7 – 8	<i>Port de bras</i> para 4ª posição com braço esquerdo em cima	Braços descem <i>bras bas</i>
1 – 4	2 <i>battements tendu devant em effacé</i>	Cabeça vira para o braço em 4ª posição	
	5	Braços abrem 2ª posição	
	6	Fecham <i>bras bas</i>	
	7	Sobem 1ª posição	
	8	Abrem 4ª posição para <i>ecarté back</i>	
1 – 6	3 <i>Battements tendu à lá seconde</i>		Fecha 5ªs posições alternadas e cabeça mantém posição
	7	Abre braços 2ª posição	
	8	Fecha braços <i>bras bas</i>	
		Repete esquerda	
		Repete inverso	

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Tendu 4 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Sobe braços em 1ª posição e abre 4ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 4	<i>2 battements tendu devant</i>	2 tempos cada
	E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braços descem <i>bras bas</i> e sobem para 5ª posição
	6	Vira <i>en face</i>	
	7	Desce 5ª posição	Braços abrem 2ª posição
	8	Alonga posição	
	1 – 4	<i>2 battements tendu devant en face</i>	Mantém braços 2ª posição
	E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braços descem <i>bras bas</i> e sobem para 5ª posição
	6	Vira <i>effacé</i>	Cabeça vira para o braço em 4ª posição
7	Desce 5ª posição	Abre o braço direito para 2ª posição	
8	Alonga posição		
1 – 4	<i>2 battements tendu devant em effacé</i>	Cabeça vira para lado esquerdo	
E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braço direito desce <i>bras bas</i> e junta em 5ª posição	
6	Alonga na posição		

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

	7	Desce 5ª posição	Abre braço esquerdo para 2ª posição
	8	Alonga na posição	Cabeça mantém posição
	1 – 4	<i>2 battements tendu em ecarté back</i>	
	E 5	<i>Plié relevé em 5ª posição</i>	Braço esquerdo desce <i>bras bas</i> e junta em 5ª posição
	6	Alonga na posição	Braços abrem 2ª posição
	7	Desce 5ª posição	Braços fecham <i>bras bas</i>
	8	Alonga na posição	
		Repete esquerda	
		Repete inverso	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Tendu 5		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas, croisé</i>	
3/4		Preparação:	
CD	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Sobe braços em 1ª posição e abre 4ª posição	
<i>Lisa Harris</i>	-----	-----	-----
	1 – 4	4 <i>battements tendu devant</i>	Acento fora
Música nº 5	E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braços descem para <i>bras bas</i> e sobem para 5ª posição
	6	Vira <i>en face</i>	
	7	Desce 5ª posição	Abre braços 2ª posição
	8	Alonga posição	
	1 – 4	4 <i>battements tendu devant en face</i>	Acento fora
	E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braços descem para <i>bras bas</i> e sobem para 5ª posição
	6	Vira <i>effacé</i>	
	7	Desce 5ª posição	Abre braço direito para 2ª posição
	8	Alonga posição	Acento fora com cabeça virada para lado esquerdo
	1 – 4	4 <i>battements tendu devant</i> em <i>effacé</i>	Braço direito desce <i>bras bas</i> e junta em 5ª posição
	E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	
	6	Alonga na posição	Abre braço esquerdo para 2ª posição
	7	Desce 5ª posição	Cabeça mantém posição
	8	Alonga na posição	Acento fora

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

	1 – 4 E 5	4 <i>battements tendu</i> em <i>ecarté back</i> <i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braço esquerdo desce <i>bras bas</i> e junta em 5ª posição
	6 7 8	Alonga na posição Desce 5ª posição Alonga na posição	Braços abrem 2ª posição Braços fecham <i>bras bas</i>
		Repete esquerda Repete inverso	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Jeté 1 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Sobe braços em 1ª posição e abre 4ª posição	
	1 – 6	3 <i>battements jeté devant</i>	2 tempos cada
	7 – 8	Vira para <i>en face</i>	Braços abrem para 2ª posição
	1 – 4	2 <i>battements jeté devant en face</i>	Mantém braços 2ª
	5 – 6	Vira <i>effacé</i>	posição
	7 – 8	<i>Port de bras</i> para 4ª posição com braço esquerdo em cima	Braços descem <i>bras bas</i>
	1 – 4	2 <i>battements jeté devant em effacé</i>	Cabeça vira para o braço em 4ª posição
	5	Braços abrem 2ª posição	
	6	Fecham <i>bras bas</i>	
	7	Sobem 1ª posição	
	8	Abrem 4ª posição para <i>ecarté back</i>	
	1 – 6	3 <i>Battements jeté à lá seconde</i>	Fecha 5ªs posições alternadas e cabeça mantém posição
7 – 8	Vira <i>en face</i>	Braços 2ª posição	
1 – 2	<i>Battement jeté devant</i>		
3 – 4	<i>Battement jeté à lá seconde</i>		
5 – 6	<i>Battement jeté derrière</i>		
7 – 8	<i>Battement jeté à lá seconde</i>	Fecha 5ª posição <i>croisé</i>	
		Repete esquerda	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

		Repete inverso	
--	--	----------------	--

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement jeté 2 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Sobe braços em 1ª posição e abre 4ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 4	<i>2 battements jeté devant</i>	2 tempos cada
	E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braços descem <i>bras bas</i> e sobem para 5ª posição
	6	Vira <i>en face</i>	
	7	Desce 5ª posição	Braços abrem 2ª posição
	8	Alonga posição	
	1 – 4	<i>2 battements jeté devant en face</i>	Mantém braços 2ª posição
	E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braços descem <i>bras bas</i> e sobem para 5ª posição
6	Vira <i>effacé</i>	Cabeça vira para o braço em 4ª posição	
7	Desce 5ª posição	Abre o braço direito para 2ª posição	
8	Alonga posição		
1 – 4	<i>2 battements jeté devant em effacé</i>	Cabeça vira para lado esquerdo	
E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braço direito desce <i>bras bas</i> e junta em 5ª posição	
6	Alonga na posição		

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

	7	Desce 5ª posição	Abre braço esquerdo para 2ª posição
	8	Alonga na posição	Cabeça mantém posição
	1 – 4	2 <i>battements jeté</i> em <i>ecarté back</i>	
	E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braço esquerdo desce <i>bras bas</i> e junta em 5ª posição
	6	Alonga na posição	Braços abrem 2ª posição
	7	Desce 5ª posição	Braços fecham <i>bras bas</i>
	8	Alonga na posição	
		Repete esquerda	
		Repete inverso	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Jeté 3 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Sobe braços em 1ª posição e abre 4ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 4	4 <i>battements jeté devant</i>	Acento fora
	E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braços descem para <i>bras bas</i> e sobem para 5ª posição
	6	Vira <i>en face</i>	
	7	Desce 5ª posição	Abre braços 2ª posição
	8	Alonga posição	
	1 – 4	4 <i>battements jeté devant en face</i>	Acento fora
	E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braços descem para <i>bras bas</i> e sobem para 5ª posição
	6	Vira <i>effacé</i>	
	7	Desce 5ª posição	Abre braço direito para 2ª posição
	8	Alonga posição	Acento fora com cabeça virada para lado esquerdo
1 – 4	4 <i>battements jeté devant</i> em <i>effacé</i>	Braço direito desce <i>bras bas</i> e junta em 5ª posição	
E 5	<i>Plié relevé</i> em 5ª posição		
6	Alonga na posição	Abre braço esquerdo para 2ª posição	
7	Desce 5ª posição	Cabeça mantém posição	
8	Alonga na posição	Acento fora	

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

	1 – 4 E 5	4 <i>battements jeté</i> em <i>écarté back</i> <i>Plié relevé</i> em 5ª posição	Braço esquerdo desce <i>bras bas</i> e junta em 5ª posição
	6 7 8	Alonga na posição Desce 5ª posição Alonga na posição	Braços abrem 2ª posição Braços fecham <i>bras bas</i>
		Repete esquerda Repete inverso	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Rond de Jambe À Terre 1		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
		Preparação:	
3/4	5	<i>Plié</i>	Braços sobem 1ª posição
	6	<i>Dégagé devant</i> em <i>fondue</i>	Mantém a posição dos braços
CD			Braços abrem 2ª posição
<i>Dance Classique</i>	7 – 8	<i>Assemblé soutenu en dehors</i> terminando <i>derrière</i>	
	1	<i>Dégagé passé devant</i>	Mantém braços em 2ª posição
<i>Peter Kubik</i>	2	<i>Rond de jambe à terre en dehors</i>	
	3 – 8	<i>Repete rond de jambe en dehors</i> 3 vezes	
Música nº 14	E	Fecha 5ª posição <i>derrière</i>	
	1 – 2	<i>Port de bras en avant</i>	Costas alongadas com braços por 1ª posição
	3 – 4	Volta ao eixo	Braços sobem para 5ª posição
	5 – 6	<i>Port de bras en arrière</i>	
	7 – 8	Volta ao eixo	
		Para terminar	
	1	Abre braços para 2ª posição	
	2	Fecha <i>bras bas</i>	
		Repete esquerda	
		Repete <i>en dedans</i>	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Rond de Jambe À Terre 2		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
	3/4	Preparação: 5 <i>Plié</i> 6 <i>Dégagé devant</i> em <i>fondue</i> 7 – 8 <i>Assemblé soutenu en dehors</i> terminando <i>derrière</i>	Braços sobem 1ª posição Mantém a posição dos braços Braços abrem 2ª posição
		----- 1 <i>Dégagé passé devant</i> 2 <i>Rond de jambe à terre en dehors</i> 3 – 8 <i>Repete rond de jambe en dehors</i> 3 vezes 1 – 2 <i>Relevé lent devant</i> 3 – 4 <i>Demi grand rond de jambe en dehors</i> 5 – 6 <i>Dégagé à la seconde</i> 7 – 8 Fecha 5ª posição <i>devant</i> 1 – 2 <i>Relevé lent devant</i> 3 – 4 <i>Demi grand rond de jambe en dehors</i> 5 Junta 5ª posição <i>devant</i> ½ ponta 6 – 8 <i>Balance</i> 1 – 4 Mantém <i>balance</i> em 5ª posição 5 – 6 Desce 5ª posição 7 – 8 Braços fecham <i>bras bas</i>	----- Braços em 2ª posição
		Repete esquerda Repete inverso	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Rond de Jambe À Terre 4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
	3/4	Preparação: 5 <i>Plié</i> 6 <i>Dégagé devant</i> em <i>fondue</i> 7 – 8 <i>Assemblé soutenu en dehors</i> terminando <i>derrière</i>	Braços sobem 1ª posição Mantém a posição dos braços Braços abrem 2ª posição
		----- 1 <i>Dégagé passé devant</i> 2 <i>Rond de jambe à terre en dehors</i> 3 – 8 <i>Repete rond de jambe en dehors</i> 3 vezes 1 – 2 <i>Relevé lent devant</i> 3 – 6 <i>Grand rond de jambe en dehors</i> 7 – 8 <i>Dégagé derrière</i> 1 – 2 <i>Relevé lent devant</i> 3 – 4 <i>Demi grand rond de jambe en dehors</i> 5 Junta 5ª posição <i>devant</i> ½ ponta 6 – 8 <i>Balance</i> 1 – 4 Mantém <i>balance</i> em 5ª posição 5 <i>Sobe retiré devant</i> 6 – 7 <i>Balance</i> 8 Fecha 5ª posição <i>derrière</i>	Braços em 2ª posição
		Repete esquerda Repete inverso	Abre braços para 2ª posição e fecha <i>bras bas</i>

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Fondu En L'air 1		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
3/4	5 – 6	Preparação: Alonga na posição	Braços abrem <i>demi seconde</i> e fecha <i>bras bas</i>
CD	7 – 8	<i>Degagé à lá seconde</i>	Abre braços 2ª posição
	-----	-----	-----
<i>Dance Classique</i>	1 – 4	<i>Battement fondu devant</i>	Mantém braços 2ª
	5 – 8	<i>Battement fondu à lá seconde</i>	posição
	1 – 4	<i>Battement fondu derrière</i>	
<i>Peter Kubik</i>	5 – 8	<i>Promenade para 1º arabesque</i> diagonal	Braço alonga para <i>arabesque</i>
Música nº 18	1 – 4	Alonga em <i>arabesque</i>	
	5 – 6	Junta 5ª posição ½ ponta <i>derrière</i>	Braço junta 1ª posição
	7	Vira <i>en face</i>	
	8	Desce 5ª posição	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Battement Fondu En L'air 2 3/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Alonga na posição	
	7 – 8	Abre braço para 2ª posição	
	-----	-----	-----
	1 – 2	<i>Battement fondu devant</i>	Pé sai direto de 5ª posição para <i>cou de pied devant</i>
	3 – 4	<i>Battement fondu à lá seconde</i>	
	5 – 6	<i>Battement fondu derrière</i>	
	7 – 8	<i>Battement fondu à lá seconde</i>	
	1 e 2	<i>Promenade</i> para 1º <i>arabesque</i>	Fica de perfil
3 – 4	Alonga em <i>arabesque</i>		
5 – 6	<i>Fondu em 1º arabesque</i>		
7 – 8	<i>Pas de bourré derrière</i>		
		Repete esquerda	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações	
Adagio 4/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente braços <i>bras bas, en face</i>		
		Preparação:		
	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>		
	7 – 8	Sobe braços em 1ª posição e abre 2ª posição		
	-----			-----
	1 – 4	<i>Developpé devant</i>		
	5 – 6	Alonga na posição		
	7	<i>Degagé devant</i>		
	8	Fecha 5ª posição <i>devant</i>		
	1 – 8	Repete com <i>developpé à lá seconde</i>		
	1 – 8	Repete com <i>developpé derrière</i>		
	1 – 2	<i>Port de bras en avant</i>	Costas alongadas	
	3 – 4	Volta ao eixo		
5 – 6	<i>Port de bras en arrière</i>			
7 – 8	Volta ao eixo			

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Temps Lié En Avant	3/4	Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente braços <i>bras bas, croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	Cabeça segue o braço direito
	7 – 8	Braços sobem 1ª posição e abrem 2ª posição	
	1	<i>Demi plié</i> em 5ª posição	Braços descem <i>bras bas</i>
	2	<i>Degagé devant</i> em <i>plié</i>	Braços sobem 1ª posição
	3 – 4	Transfere o peso para a perna da frente	Braços abrem 4ª posição
	5	Sobe <i>attitude derrière</i>	Mantém posição
	6 – 7	Alonga na grande pose	
	8	<i>Degagé derrière</i>	Abre braços 2ª posição
	1	Fecha 5ª posição <i>plié</i>	Fecha braços <i>bras bas</i>
	2 – 8	Repete <i>temps lié en avant</i>	
	1	<i>Demi plié</i> em 5ª posição <i>en face</i>	Braços <i>bras bas</i>
	2	<i>Degagé à lá seconde</i> direita em <i>plié</i>	Braços abrem 2ª posição
	3 – 4	Transfere o peso para a perna direita	
	5 – 6	<i>Port de bras à lá seconde</i> para a perna de apoio	Braços 4ª posição
	7	Volta ao eixo	Braços 2ª posição
	8	Fecha 5ª posição <i>croisé</i> esquerda frente	Braços fecham <i>bras bas</i>
		Repete esquerda	

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Temps Lié En Arrière 3/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente braços <i>bras bas, croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	Cabeça segue o braço direito
	7 – 8	Braços sobem 1ª posição e abrem 2ª posição	
	-----	-----	-----
	1	<i>Demi plié</i> em 5ª posição	Braços descem <i>bras bas</i>
	2	<i>Dégagé derrière</i> em <i>plié</i>	Braços sobem 1ª posição
	3 – 4	Transfere o peso para a perna de trás	Braços abrem 4ª posição
	5	Sobe <i>attitude devant</i>	Mantém posição
	6 – 7	Alonga na grande pose	
	8	<i>Dégagé devant</i>	Abre braços 2ª posição
	1	Fecha 5ª posição <i>plié</i>	Fecha braços <i>bras bas</i>
	2 – 8	Repete <i>temps lié en arrière</i>	
	1	<i>Demi plié</i> em 5ª posição <i>en face</i>	Braços <i>bras bas</i>
	2	<i>Dégagé à lá seconde</i> esquerda em <i>plié</i>	Braços abrem 2ª posição
	3 – 4	Transfere o peso para a perna esquerda	
	5 – 6	<i>Port de bras à lá seconde</i> para a perna de apoio	Braços 4ª posição
7	Volta ao eixo	Braços 2ª posição	
8	Fecha 5ª posição <i>croisé</i> direita atrás Repete outro lado	Braços fecham <i>bras bas</i>	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Grand Battement 1		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>croisé</i>	
4/4		Preparação:	
CD	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i> e fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Abre braço para 4ª posição aberta	
<i>Dance Classique</i>	-----	-----	-----
	1	<i>Grand battement croisé devant</i>	Mantém braços em 4ª posição
	2	<i>Degagé devant</i>	
<i>Peter Kubik</i>	3	Fecha 5ª posição frente	
	4	Alonga	
Música nº 31	5 – 12	Repete mais 2 <i>grands battements croisé devant</i>	
	13	Vira <i>en face</i>	Abre braços para 2ª posição
	14	Braços fecham <i>bras bas</i>	
	15 – 16	Abre braços para 2ª posição	
	1 – 12	Repete 3 <i>grands battements en face devant</i>	
	13	Vira <i>effacé</i>	Braços descem <i>bras bas</i> com cabeça lado esquerdo
	14	Braços sobem por 1ª posição	Cabeça frente para braços
	15 – 16	Braços abrem para 4ª posição com braço esquerdo cima	Cabeça vira para lado esquerdo
	1 – 12	Repete 2 <i>grands battements effacé devant</i>	
	13 – 14	Braços abrem 2ª posição e fecham <i>bras bas</i>	

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

	15 – 16	Braços abrem para 4ª posição com braço direito cima	Cabeça vira lado esquerdo
	1 – 12	<i>3 grands battements à lá seconde ecarté back</i>	
	13	Braços abrem 2ª posição	
	14	Braços fecham <i>bras bas</i>	
	15 – 16	Alonga na posição	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Grand Battement 2 4/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas, croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i> e fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Abre braço para 4ª posição aberta	
	-----	-----	-----
	1	<i>Grand battement croisé devant</i>	Mantém braços em 4ª posição
	2	<i>Dégagé devant</i>	
	3	Fecha 5ª posição frente	
	4	Alonga	
	5 – 8	Repete <i>croisé devant</i>	
	E	Vira <i>en face</i>	Abre braços para 2ª posição
	1 – 8	Repete 2 <i>grands battements en face devant</i>	
E	Vira <i>effacé</i>	Braços descem <i>bras bas</i>	
1 – 8	Repete 2 <i>grands battements effacé devant</i>	Sobem por 1ª posição para 4ª posição com braço esquerdo cima	
E	Braços abrem 2ª posição e fecham <i>bras bas</i>		
1 – 8	2 <i>grands battements à lá seconde ecarté back</i>	Braços abrem para 4ª posição com braços direito cima	
	Para terminar		
1 – 2	Braços abrem 2ª posição e fecham <i>bras bas</i>		

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Grand Battement 3 4/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas, croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i> e fecha <i>bras bas</i>	
	7 – 8	Abre braço para 4ª posição aberta	
	-----	-----	-----
	1	<i>Grand battement croisé devant</i>	Mantém a posição de
	2	Fecha 5ª posição <i>devant</i>	braços e cabeça lado
	3 – 4	Repete	direito
	E 5	<i>Plié, relevé</i> em 5ª posição <i>croisé</i>	Braços juntam 5ª posição
	6	Vira <i>en face</i>	
	7	Desce 5ª posição	Abre braços 2ª posição
	8	Alonga posição	
	1 – 4	Repete 2 <i>grands battements en face devant</i>	
	E 5	<i>Plié, relevé</i> em 5ª posição <i>en face</i>	Braços juntam 5ª posição
	6	Vira <i>effacé</i>	
	7	Desce 5ª posição	Abre braços 4ª posição
	8	Alonga posição	com braço esquerdo cima
1 – 4	Repete 2 <i>grands battement em effacé devant</i>		
E 5	<i>Plié, relevé</i> em 5ª posição <i>en face</i>	Braços juntam 5ª posição	
6	Alonga na ½ ponta		
7	Desce 5ª posição	Abre braços 4ª posição	
8	Alonga posição	com braço direito cima	
1 – 6	Repete 3 <i>grands battements em écarté back à lá seconde</i>		
7 – 8	Abre braços 2ª posição e fecha <i>bras bas</i>		

Demi Point Work

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Relevés e Echappés Relevés		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
3/4	5 – 6 7 – 8	Preparação: Abre braços <i>demi seconde</i> Fecha braços <i>bras bas</i>	Cabeça segue braços
CD <i>Lisa Harris</i>	----- 1 – 4 5 – 8	----- 2 relevés em 5ª posição 2 <i>echappés relevés</i> para 4ª posição	----- Braços em 1ª posição Braços em 3ª posição
Música nº 47	1 – 2 3 – 8	<i>Relevé</i> em 5ª posição 3 <i>echappés relevés</i> para 2ª posição Repete esquerda	Braços em 1ª posição Braços em 2ª posição

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Retiré Relevé		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
2/4	5 – 6 7 – 8	Preparação: Abre braços <i>demi seconde</i> Fecha braços <i>bras bas</i>	Cabeça segue braços
	----- 1 – 4 5 6 – 7 8 1 – 8 1 – 16	----- 2 <i>retirés relevé devant</i> <i>Retiré relevé devant</i> Alonga no <i>retiré devant</i> Fecha 5ª posição <i>derrière</i> Repete com esquerda à frente Repete inverso	----- Braços sobem 1ª posição Mantém posição de braços

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Relevés e Retirés Relevés	2/4	Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i>	Cabeça segue braços
	7 – 8	Fecha braços <i>bras bas</i>	
	1 – 4	2 <i>relevés</i> em 5ª posição	Braços sobem 1ª posição
	5 – 8	2 <i>retirés relevés devant</i>	
	1 – 2	<i>Relevé</i> 5ª posição	
	3 – 4	<i>Retiré relevé devant</i>	
	5	<i>Retiré relevé devant</i>	
	6 – 7	Alonga na posição	
	8	Fecha 5ª posição <i>derrière</i>	Braços fecham <i>bras bas</i>
		Repete esquerda	
		Repete inverso	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Petit Allegro

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Petits Sauts 1		Posição Inicial: pés em 5ª posição com braços <i>bras bas, croisé</i>	
		Preparação:	
2/4	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i>	Cabeça segue braços
	7 – 8	Fecha braços <i>bras bas</i>	
CD	-----	-----	-----
<i>Lisa</i>	1 – 4	4 saltos em 1ª posição <i>en face</i>	Fica no <i>plié</i> no 4
<i>Harris</i>	5 – 8	Estica o <i>plié</i>	
	E	<i>Plié</i>	
Música nº 48	1	<i>Echappé</i> para 2ª posição	Braços abrem 2ª posição
	2 – 3	2 saltos em 2ª posição	
	4	Salto para fechar 5ª posição pé direito frente	Braços fecham <i>bras bas</i> Fica no <i>plié</i> no 4
	5 – 8	Estica o <i>plié</i>	
	E	<i>Plié</i>	
	1 – 4	4 <i>changements</i>	Fica no <i>plié</i> no 4
	5 – 8	Estica o <i>plié</i>	
	E	<i>Plié</i>	
	1 – 5	5 <i>changements</i>	Termina <i>croisé</i>
	6 – 8	Estica o <i>plié</i>	
		Repete esquerda	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Petits Sauts 2 2/4		Posição Inicial: pés em 5ª posição com braços <i>bras bas, croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i>	Cabeça segue braços
	7 – 8	Fecha braços <i>bras bas</i>	
	-----	-----	-----
	1 – 6	6 <i>sautés</i> em 1ª posição <i>en face</i>	Braços <i>bras bas</i> , no último
	7 – 8	Estica o <i>plié</i>	fixa o <i>plié</i>
	1	<i>Echappé sauté</i> para 2ª posição	Braços abrem 2ª posição
	2 – 5	4 <i>sautés</i> em 2ª posição	
	6	<i>Sauté</i> para fechar em 5ª posição direita frente vira <i>croisé</i>	Braços fecham <i>bras bas</i> , fixa <i>plié</i> em 5ª posição
	7 – 8	Estica o <i>plié</i>	
	1 – 6	6 <i>changements</i>	Braços <i>bras bas</i> , no último
	7 – 8	Estica o <i>plié</i>	fixa o <i>plié</i>
	1 – 4	2 <i>echappés sautés</i> para 4ª posição	Braços 3ª posição
	5	<i>Echappé sauté</i> para 2ª posição	Braços abrem 2ª posição
6	Fecha 5ª posição esquerda frente em <i>croisé</i>		
7 – 8	Estica o <i>plié</i> Repete esquerda		

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Petits Sauts 3		Posição Inicial: pés em 5ª posição com braços <i>bras bas, croisé</i>	
		Preparação:	
2/4	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i>	Cabeça segue braços
	7 – 8	Fecha braços <i>bras bas</i>	
Música	-----	-----	-----
	1 – 8	8 <i>sautés</i> em 1ª posição	Braços <i>bras bas</i>
	1	<i>Echappé sauté</i> para 2ª posição	Abre braços 2ª posição
	2 – 7	6 <i>sautés</i> em 2ª posição	
	8	Salto para fechar 5ª posição direito frente, <i>croisé</i>	Braços fecham <i>bras bas</i>
	1	<i>Echappé sauté</i> para 4ª posição <i>croisé</i>	Braços 3ª posição
	2	Fecha 5ª posição	Fecha <i>bras bas</i>
	3	<i>Echappé sauté</i> para 2ª posição <i>en face</i>	Braços abrem 2ª posição
	4	Fecha 5ª posição <i>croisé</i> esquerdo frente	Fecha <i>bras bas</i>
	5	<i>Echappé sauté</i> para 4ª posição <i>croisé</i>	Braços 3ª posição
	6	Fecha 5ª posição	Fecha <i>bras bas</i>
	7	<i>Echappé sauté</i> para 2ª posição <i>en face</i>	Braços abrem 2ª posição
	8	Fecha 1ª posição	Fecha <i>bras bas</i>

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Changements e Soubresauts 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas, en face</i>	
		Preparação: 5 – 6 Abre braços <i>demi seconde</i> 7 – 8 Fecha braços <i>bras bas</i>	Cabeça segue braços
	-----	-----	-----
	1 – 4	4 changements	
	5 – 6	2 soubresauts	
	7	Echappé sauté para 2ª posição	
	8	Fecha 5ª posição a trocar	
	1 – 8	Repete esquerda frente	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Echappés Sautés 2/4		Posição Inicial: pés em 5ª posição com braços <i>bras bas, croisé</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i>	Cabeça segue braços
	7 – 8	Fecha braços <i>bras bas</i>	
	-----	-----	-----
	1	<i>Echappé sauté</i> para 4ª posição	Braços em 3ª posição
	2 – 4	Fica no <i>plié</i>	
	5	Salto para fechar 5ª posição	Braços fecham <i>bras bas</i>
	6	Fica no <i>plié</i>	
	7 – 8	Estica o <i>plié</i>	
	1	<i>Echappé sauté</i> para 4ª posição	Braços em 3ª posição
	2	Fecha 5ª posição	
3 – 4	Repete	Fica no <i>plié</i> no 4	
5 – 8	Estica o <i>plié</i>		
1 – 16	Repete com <i>echappés sautés</i> para 2ª posição	Termina em <i>croisé</i> esquerda	
		Repete esquerda	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Assemblés 2/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas, en face</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i>	Cabeça segue braços
	7	Sobem 1ª posição	
	8	Abrem <i>demi bras</i>	
	-----	-----	-----
	1	<i>Assemblé over</i>	Mantém braços <i>demi bras</i>
	2	Fica em plié	
	3	<i>Assemblé over</i>	
	4	Fica em plié	
5	<i>Assemblé over</i>		
6	<i>Soubresaut</i>	Braços <i>bras bas</i>	
7 – 8	Alonga posição		
1 – 8	Repete <i>over</i>		
1 – 16	Repete <i>under</i>		

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Jetés Ordinaire e Assemblés 2/4	5 – 6	Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas, en face</i> Preparação: Abre braços <i>demi seconde</i>	Cabeça segue braços
	7	Sobem 1ª posição	
	8	Abrem <i>demi bras</i>	
	-----	-----	-----
	1 – 3	3 jeté derrière	Mantém braços em demi bras
	4	Temps levé	
	5 – 7	3 assemblés over	
	8	Changement	
	1 – 8	Repete	

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Glissades 3/4		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>en face</i>	
		Preparação:	
	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i> , fecha <i>bras bas</i>	Cabeça segue braços
	7	Sobem para 1ª posição	
	8	Abre para 3ª posição braço direito frente	
	-----	-----	-----
	1	<i>Glissade devant</i>	Mantém braços em 3ª posição
	2	Fica no <i>plié</i>	
	3	<i>Glissade devant</i>	
	4	Fica no <i>plié</i>	Muda 3ª posição
	5	<i>Glissade derrière</i>	
	6	Fica no <i>plié</i>	
	7	<i>Glissade derrière</i>	
	8	Fica no <i>plié</i>	Muda 3ª posição
	1	<i>Glissade devant</i>	
2	Fica <i>plié</i>	Muda 3ª posição	
3	<i>Glissade derrière</i>		
4	Fica <i>plié</i>	Muda 3ª posição	
5	<i>Glissade</i> para a perna da frente e troca		
6 – 8	Prepara o outro lado Repete para o outro lado		

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Exercício	Tempos	Descrição do exercício	Observações
Sissonne ouvert		Posição Inicial: Pés em 5ª posição, direito frente com braços <i>bras bas</i> , <i>effacé</i>	Diagonal
	3/4		
	CD	Preparação:	
<i>La Dance Par Le Disque</i>	5 – 6	Abre braços <i>demi seconde</i> , fecha braços <i>bras bas</i>	Cabeça segue braços
	7	Braços sobem 1ª posição	
	8	Braços abrem 1º arabesque	
Música nº 18	1	<i>Sissonne en avant</i>	1º arabesque
	2 – 3	<i>Alonga na posição</i>	
	4	<i>Petit assemblé derrière</i>	
	5 – 12	Repete mais 2 vezes	
	13	<i>Sissonne en avant</i>	
	14	<i>Petit assemblé derrière</i>	
	15	<i>Sissonne en avant</i>	
	16	<i>Petit assemblé derrière</i>	
		Repete próximo grupo	

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Apêndice W – Dvd com Exercícios Aplicados na Aula de Técnica de Dança Clássica Referentes ao estágio do Ano Letivo 2017/2018

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Anexos

Anexo 1 – Estrutura de aula aplicada pela professora Raquel – Fase de Observação

Ordem dos exercícios

Aula nº 1 (12/12/2017) e **Aula nº 2** (08/01/2018)

Barra

1) Aquecimento de frente para a barra em 1ª posição

Battements tendus à lá seconde a 4 tempos para fortalecer a articulação do pé.
Terminava com *port de bras à lá seconde* direita e esquerda com *degagé à lá seconde* para alongar a coluna.

Este aquecimento tinha como objetivo trabalhar a lateralidade das alunas e assim fortalecer a sua colocação corporal.

2) Pliés de lado para a barra executado em 1ª, 2ª 4ª posição cruzada e 5ª posição

Demi plié a 2 tempos

Grand plié a 4 tempos

Port de bras devant com costas alongadas sem chegar ao chão (controlar o abdominal e manter o alongamento da coluna)

Port de bras à lá seconde à barra

Port de bras derrière

Uso de grande pose em 4ª posição cruzada (*arabesque*) para estabelecer equilíbrio

3) Battement tendu de lado para a barra executado de 1ª posição *en croix* com equilíbrio no final em 1ª posição com braços em 5ª posição

4) Battement jeté de lado para a barra em 5ª posição

Exercício com braço em grande pose, executado na seguinte ordem – *Devant*,

Derrière e *à lá seconde*

Com *battement piqué*

Com *battement en cloche*

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Equilíbrio em *retiré devant*

5) **Rond de jambe à terre** de lado para a barra executado por 1ª posição e a 2 tempos

Com *relevé lent*

Com *demi grand rond de jambe*

6) **Battement Fondu** de lado para a barra executado por 5ª posição e a 4 tempos
Com *rond de jambe en l'air* a 4 tempos

7) **Grand battement** de lado para a barra executado por 5ª posição

Ao fechar, passar primeiro por *degagé*, esta execução vai ajudar a controlar a descida da perna.

São executados 3 *grands battements* em cada direção

Centro

1) **Pliés** executado em 1ª, 2ª 4ª posição cruzada e 5ª posição

Iniciado em 5ª posição *croisé*, preparação com *degagé à lá seconde* e fecha de seguida em 1ª posição para começar o exercício

2 *Demi pliés* a 2 tempos

1 *Grand plié* a 4 tempos

Port de bras devant com costas alongadas sem chegar ao chão a 6 tempos

2) **Battement tendu** executado de 5ª posição *croisé*

4 *battements tendu devant* a 2 tempos cada

4 *battements tendu derrière* a 2 tempos cada

4 *battements tendu à lá seconde* a 2 tempos cada executado *en face* com cabeças a mudar a direção quando fecha as 5ª posições

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

- 3) **Battement jeté** executado de 5ª posição *en face* com as direções *devant* e *derrière*
Iniciado em 5ª posição *croisé*, preparação com mudança de direção para *en face*
Uso do acento dentro
Com *battement piqué*
Com *battement en cloche*

- 4) **Rond de jambe à terre** iniciado em 5ª posição *croisé* com *assemblé soutenue*
para preparar
Rond de jambe a 2 tempos en dehors e en dedans
Com *grand rond de jambe* 2 tempos em cada posição

- 5) **Grand battement** Inicia em 5ª posição *croisé*
4 *grand battements* em cada posição com o *degagé* ao descer a perna
Ao fazer *à lá seconde* os *grands battements* são alternados com *changements*

- 6) **Sautés** executados *en face* em 1ª, 2ª e *changements*

- 7) **Temps lié** iniciado em 5ª posição *croisé*
Executado por *degagé*
Com *port de bras derrière* e *à lá seconde*
Termina com *vénia*

Aula nº 3 (09/01/2018)

Aula em que foi entregue o questionário de diagnóstico como explicado no diário de bordo III na fase de observação. Desta forma não houve aula prática.

Aula nº 4 (10/01/2018) e Aula nº 5 (15/01/2018)

Barra

1) Aquecimento de frente para a barra

Battements tendus devant e derrière a 4 tempos

Com *port de bras derrière* com *degagé derrière* a 8 tempos

2) Pliés de lado para a barra executado em 1ª, 2ª 4ª posição cruzada e 5ª posição

Mesmos elementos da aula passada e junta o equilíbrio em cada posição

3) Battement tendu de lado para a barra executado de 5ª posição *en croix* com equilíbrio no final em 5ª posição ½ ponta alta com braços em 5ª posição

4) Battement jeté de lado para a barra em 5ª posição

Exercício com braço em grande pose, executado na seguinte ordem – *Devant*,
Derrière e *à lá seconde*

Com *battement piqué*

Com *battement en cloche*

Equilíbrio em 1º *arabesque* em ½ ponta alta

5) Rond de jambe à terre de lado para a barra iniciado em 5ª posição e executado a 2 tempos

Com *relevé lent*

Com *demi grand rond de jambe*

6) Battement Fondu de lado para a barra por 5ª posição

Exercício com subida à ½ ponta alta após esticar ambas as pernas

7) Grand battement de lado para a barra executado por 5ª posição com grandes poses

Ao fechar, passar primeiro por *degagé*, esta execução vai ajudar a controlar a descida da perna.

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

São executados 3 *grands battements* em cada direção

Centro

8) Pliés executado em 1ª, 2ª 4ª posição cruzada e 5ª posição

Mesmos elementos da aula passada e junta o equilíbrio em cada posição

9) *Battement tendu* executado de 5ª posição *croisé*

4 *battements tendu devant* a 2 tempos cada

4 *battements tendu derrière* a 2 tempos cada

4 *battements tendu à lá seconde* a 2 tempos cada executado *en face* com cabeças a mudar a direção quando fecha as 5ª posições

10) *Battement jeté* executado de 5ª posição *en face* com as direções *devant* e *derrière*

Iniciado em 5ª posição *croisé*, preparação com mudança de direção para *en face*

Uso do acento dentro

Com *battement piqué*

Com *battement en cloche*

11) *Rond de jambe à terre* iniciado em 5ª posição *croisé* com *assemblée soutenue* para preparar

Rond de jambe a 2 tempos *en dehors* e *en dedans*

Com *grand rond de jambe* 2 tempos em cada posição

12) *Grand battement* Inicia em 5ª posição *croisé*

4 *grand battements* em cada posição com o *degagé* ao descer a perna

Ao fazer *à lá seconde* os *grands battements* são alternados com *changements*

13) *Sautés* executados *en face* em 1ª, 2ª e *changements*

14) *Temps lié* iniciado em 5ª posição *croisé*

Executado por *degagé*

Com *port de bras derrière* e *à lá seconde*. Termina com *vénia*

Anexo 2 – Estrutura de Aula Aplicada pela Professora Raquel – Fase de Lecionação Partilhada

Aula nº1 (16/01/2018)

Centro

- 1) Grand Battement** Inicia em 5ª posição *croisé*
4 grand battements em cada posição com o degagé ao descer a perna
Ao fazer à lá seconde os grands battements são alternados com changements

- 2) Sautés** executados *en face* em 1ª, 2ª e *changements*

- 3) Temps lié** iniciado em 5ª posição *croisé*
Executado por *degagé*
Com *port de bras derrière* e *à lá seconde*
Termina com *vénia*

Aula nº2 (17/01/2018)

Centro

- 1) Pliés** inicia em 5ª posição *croisé* e prepara com *degagé à lá seconde en face*,
fecha 1ª posição

Demi plié a 2 tempos

Grand plié a 4 tempos

Port de bras devant com costas alongadas sem chegar ao chão (controlar o abdominal e manter o alongamento da coluna)

Port de bras à lá seconde à barra

Port de bras derrière

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Uso de grande pose em 4ª posição cruzada (*arabesque*) para estabelecer equilíbrio

2) *Battement Tendu* executado primeiro para o lado esquerdo com grandes poses e depois para lado direito

4 *battements tendus devant* – 2 tempos cada

4 *battement tendus derrière* – 2 tempos cada

4 *battements tendus à lá seconde* – alternando as 5ª posições recuando

2 *battements tendus à lá seconde* – alternando as 5ª posição avançando

3) Sautés 1ª posição, 2ª posição e *changements* com pausa no *plié*

Diagonal

4) Sissonnes fermés inicia em 5ª posição *croisé* e vira para *effacé* em 1º *arabesque* – a 2 tempos cada *sissonne* fica 1 tempo no *plié*, faz diagonal inteira

Aula nº 3 (23/01/2018)

Centro

1) Sautés

Em 1ª e 2ª posição *en face*

Changements en croisé

Echappés sautés en croix – fixa sempre 1 tempo no *plié* em cada posição

Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

Anexo 3 – Programação Curricular para o 3º Ano Vocacional

Conteúdos Programáticos

Técnica de Dança Clássica

3º Ano

Desenvolvimento do equilíbrio. Execução de vocabulário à ½ ponta na barra e início do estudo de alguns exercícios à ½ ponta no centro. Estudo do vocabulário em tournant mais simples. Início do estudo de pirouettes e pequena batterie. Alguma aceleração nos tempi em comparação com o ano anterior. Continuação do desenvolvimento da coordenação em todas as partes da aula e trabalho sobre a expressividade.

Barra

- Grand plié com port de bras, sem trabalho de corpo

- Battement tendu pour batterie
- Rond de jambe a 45°, en dehors e en dedans, à ½ ponta e em demi-plié
- Battement fondu:

Battement fondu double à ½ ponta

Battement fondu double com plié relevé e com demi-rond de jambe a 45°, en face e de uma pose para outra

Battement fondu a 90° en face, em poses, sem e com ½ ponta

- Battement soutenu a 90° (ou 45° de acordo com o progresso do alunos) em todas as direções, en face e poses, sem e com ½ ponta
- Battement frappé em todas as poses, com ½ ponta e com relevé (sem plié)
- Battement double frappé:

Em todas as poses à ½ ponta

Com relevé (sem plié) em ½ ponta

Em todas as direções e poses com terminação em demi-plié

- Flic-flac en face sem ½ ponta, com terminação em ½ ponta e en tournant com ½ volta
- Pas tombé com deslocamento e terminação em sur le cou-de-pied, ponta no chão e 45°
- Rond jambe en l'air en dehors e en dedans com terminação em demi-plié

- Battement relevé lent e battement développé, em todas as direções en face e todas as poses, com subida à ½ ponta, em demi-plié, com demi-plié, e transferência de uma

perna para a outra

- Demi-rond de jambe a 90° en dehors e en dedans, em demi-plié
- Grand rond de jambe a 90° en dehors e en dedans (de acordo com o progresso dos alunos)
- Grand battement jeté passé par terre terminando em tendu à frente e a trás
- 3º port de bras em demi-plié e alongamento da perna de trabalho a trás, com e sem transferência de uma perna para outra
- Soutenu en tournant en dehors e en dedans, com volta inteira, partindo de todas as direções, de tendu e de 45°
- ½ volta em sur le cou-de-pied, en dehors e en dedans, partindo de plié relevé uma perna só (perna de trabalho em sur le cou-de-pied), e tombé sur place
- Preparação para pirouette, de 5ª posição en dehors e en dedans
- Pirouette, de 5ª posição en dehors e en dedans

Centro

- Grand plié com port de bras sem trabalho de tronco
 - Battement tendu en tournant, en dehors e en dedans, com ⅛, ¼ e ½ volta
- Demi-rond de jambe a 45°, en dehors e en dedans, em ½ ponta e em demi-plié
- Battement fondu:
 - Battement fondu à ½ ponta en face e em todas as poses
 - Battement fondu com plié relevé e demi-rond de jambe a 45° en face, sem e com ½ ponta
 - Battement fondu double sem e com ½ ponta
 - Battement fondu a 90° en face sem ½ ponta
- Battement soutenu:
 - Battement soutenu em ½ ponta em todas as direções e nas pequenas poses, a terre e a 45°
 - Battement soutenu a 90° en face sem ½ ponta
- Battement frappé em ½ ponta e com relevé na ½ ponta (sem plié)
- Battement double frappé:
 - Battement double frappé com terminação em demi-plié en face e todas as poses
 - Battement double frappé à ½ ponta
 - Battement double frappé com relevé em ½ ponta (sem plié)
- Petit battement sur le cou-de-pied à ½ ponta

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

- Flic-flac en face sem ½ ponta e terminando à ½ ponta
- Pas tombé com deslocamento terminando em sur le cou-de-pied, tendu e 45°
- Pas coupé à ½ ponta
- Rond de jambe en l'air en dehors e en dedans à ½ ponta
- Petit temps relevé a terre e terminando à ½ ponta
- Battement relevé lent e battement développé:
 - Em 4º arabesque sem ½ ponta
 - En face e em todas poses, exceto 4º arabesque e écarté, subindo à ½ ponta e em demi-plié
 - Com demi-plié e transferência de uma perna para a outra
- Grand rond de jambe a 90° por développé, en dehors e en dedans, en face e de uma pose para outra à ½ ponta
- Temps lié a 90° sem ½ ponta
- Grand battement jeté passé par terre terminando em tendu à frente e a trás, en face e em poses
- 3º port de bras em demi-plié e alongamento da perna de trabalho a trás, com e sem transferência de uma perna para outra
- 6º port de bras
- Pas de bourrée dessus-dessous en face
- Pas de bourrée en tournant:
 - Pas de bourrée ballotté com ¼ de volta
 - Pas de bourrée simples en dehors e en dedans
- Pas jeté fondu com deslocamento para a frente e para trás
- Soutenu en tournant, en dehors e en dedans, ½ e volta inteira, partindo de tendu e 45°
*em todas as direções
- Pas glissade en tournant, en dehors e en dedans, com deslocamento ao lado, volta inteira
- Pas glissade en tournant en dedans na diagonal (2 a 4 repetições)
- Fouetté en dehors e en dedans com ¼ e ½ volta de uma pose para outra, com ponta no chão
- Preparação para pirouette en dehors e en dedans de 4ª posição
- Pirouette en dehors e en dedans de 5ª, 4ª e 2ª terminando em 5ª e 4ª posições

Allegro

- Temps levé em 5ª posição com deslocamento para a frente, para trás e para o lado
- Changement de pieds com deslocamento para a frente, para trás e para o lado
- Pas échappé em 2ª e 4ª, en tournant, com ¼ e ½ volta
- Double pas assemblé
- Pas assemblé com deslocamento, en face e em pose
- Sissonne simple en tournant, en dehors e en dedans, com ½ volta (classe masculina)
- Pas jeté:
 - Com abertura de perna para a frente e para trás (sem deslocamento)
 - Com deslocamento em todas as direções, en face e pequenas poses, com a perna em sur le cou-de-pied e 45°
- Pas emboité para a frente e para trás em 45° com deslocamento e en tournant
- Pas de chat com as pernas a trás
- Temps levé em sur le coup-de-pied
- Sissonne ouverte a 45° em pequenas poses, sur place e com deslocamento
- Sissonne tombée en face e em poses
- Temps lié sauté
- Pas ballonné ao lado, frente e trás, en face, em poses, sur place e com deslocamento
- Entrechat quatre
- Changement battu (royale)
- Pas assemblé battu (aula masculina)
- Tour en l'air (aula masculina)

Pontas

- Relevé em 4ª posição en face, croisé e effacé
- Pas échappé em 4ª posição, croisé e effacé
- Pas échappé em 2ª e 4ª posições, terminando numa perna com a outra perna em sur le cou-de-pied, à frente e a trás
- Assemblé soutenu com abertura de perna à frente, ao lado e a trás, en face e em poses
- Pas de bourrée simples, com terminação em épaulement
- Pas de bourrée sans changé de côté partindo de tendu e 45°
- Pas de bourrée ballotté em croisé e effacé terminando a terre e a 45°

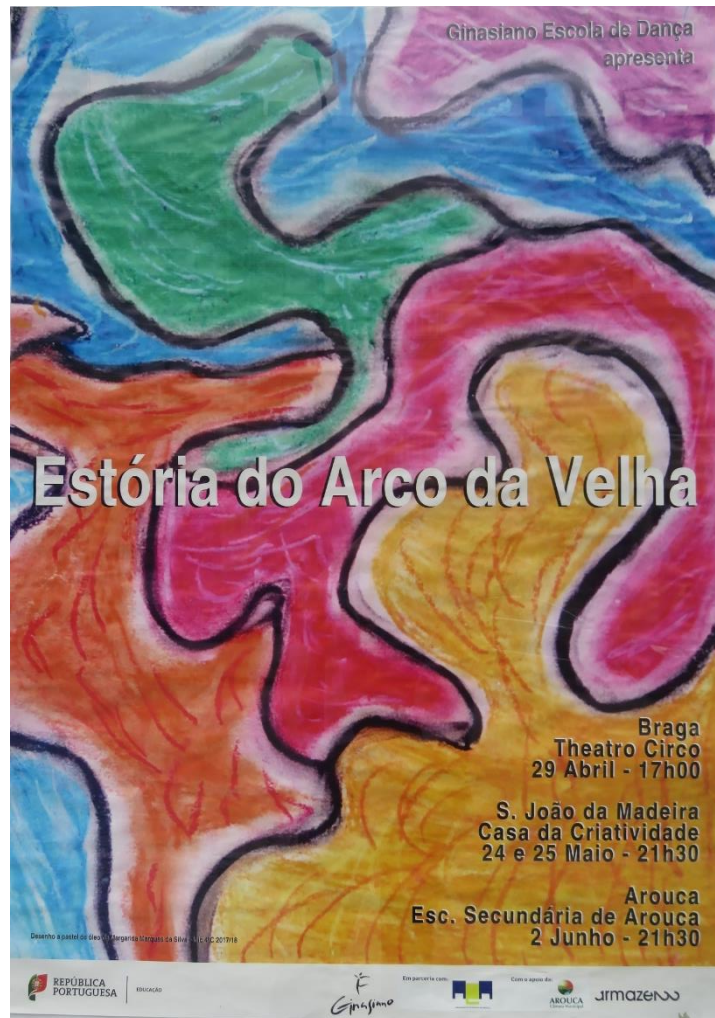
Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca

- Pas de bourrée suivi em pequenas e grandes poses, com deslocamento para o lado, frente e trás e en tournant
- Pas courru para a frente e para trás en face e com épaulement
- Pas glissade com deslocamento para a frente, para o lado e para trás, en face e em poses
- Temps lié par terre en dehors e en dedans

- Sissonne simple en face e em poses
- Demi-détourné e détourné em 5ª posição
- Sus-sous em pequenas e grandes poses
- Pas jeté sur place com abertura da perna ao lado, perna de trabalho em sur le cou-de-pied
- Pas jeté com deslocamento para a frente, para o lado e para trás, perna de trabalho em sur le cou-de-pied
- Pas coupé
- Pas coupé ballonné com abertura da perna ao lado
- Preparação para pirouette sur le cou-de-pied en dehors e en dedans de 5ª posição

Anexo 4 – Registo de Imagens Relativas ao Espetáculo Final

Figura 9 – Cartaz do Espetáculo Final para os Polos do Ginásio Escola de Dança



Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásiano Escola de Dança,
Polo de Arouca

Figura 10 – Programa do Espetáculo Final para o Polo de Arouca e Escariz do Ginásiano Escola de Dança

Arouca, 02 de Junho de 2018

O Ginásiano, no corolário de mais um ano letivo, celebra a Dança e o Ser na Dança com um programa em que o palco é partilhado por alguns alunos do Curso Secundário e os seus alunos do polo de Escariz/Arouca com o apoio incontornável das escolas parceiras e da Câmara Municipal de Arouca, e a sua equipa de professores e músicos.

Obrigado pela vossa presença.

Estória do Arco da Velha

O espetáculo *Estória do Arco da Velha* é uma criação em dança, inspirado numa lenda indiana sobre o universo simbólico das cores.

Durante o processo criativo de construção do espetáculo, buscámos aproximações vivas e profundas entre cor e movimento. O corpo experimentou dançar a vibração e a intensidade das cores, descobrindo inúmeras possibilidades de ação e interação.

No espetáculo *Estória do Arco da Velha* projetamos no espaço a energia do corpo em movimento e dançamos a certeza de que juntos podemos construir um mundo melhor, repleto de alegria, união e respeito.

Brincar com os gestos, arriscar-se em múltiplos movimentos, descobrir novos territórios de ação, comunicar e poetizar realidades são experiências transformadoras que nos preenchem de alegria e plenitude.

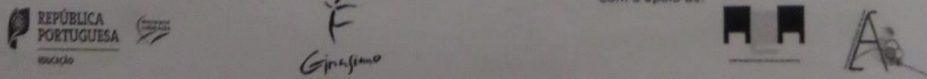
Ao longo destes 30 anos de práticas formativo-pedagógicas e realizações de espetáculos de dança, a nossa convicção de que as linguagens artísticas são importantes instrumentos de desenvolvimento humano e social cresceu e confirmou-se. Temos feito uma firme aposta na importância do papel das artes na sociedade e na formação da criança e do jovem, sendo este o de expandir horizontes, revelar visões de mundo, proporcionar o prazer dos sentidos e o desafio à reflexão.

É com grande satisfação que os recebemos e os convidamos:

"Deem as mãos, venham comigo!
Venham lançar-se num grande arco de cores!"

Ginásiano Escola de Dança

Com o apoio de:



Ausência do Espelho na Aula de Técnica de Dança:

Um desafio a aplicar com alunos do 3º ano de Técnica de Dança Clássica do Ginásio Escola de Dança,
Polo de Arouca