



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**A bola suíça como instrumento de fortalecimento dos membros inferiores para a
impulsão do salto na aula de técnica de dança clássica: 3º ano do Centro
Cultural de Amarante – Maria Amélia Laranjeira – Conservatório de Música e
Dança**

Fernanda Cristina Vieira de Castro Pereira

Orientação:
Professora Doutora Vera Amorim

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

setembro 2021



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**A bola suíça como instrumento de fortalecimento dos membros inferiores para a
impulsão do salto na aula de técnica de dança clássica: 3º ano do Centro
Cultural de Amarante – Maria Amélia Laranjeira – Conservatório de Música e
Dança**

Fernanda Cristina Vieira de Castro Pereira

Orientação:
Professora Doutora Vera Amorim

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

setembro 2021

“First comes the sweat.
Then comes the beauty if you're very lucky
and have said your prayers.”
George Balanchine

Agradecimentos

À professora Doutora Vera Amorim, minha orientadora, pela partilha e conversas, deixando sempre uma palavra de esperança de que somos capazes de tudo.

À professora Catarina Morais, professora cooperante, por estar sempre presente e apoiar em todos os momentos, tendo sido uma força extra.

Ao Centro Cultural de Amarante e aos membros da direção, pelo voto de confiança e disponibilidade para incluir este trabalho.

Às queridas alunas do 3º ano do curso de Dança do CCA, que me receberam com um sorriso e prontas para levar este estágio a bom porto.

Às minhas colegas de turma do Mestrado em Ensino de Dança, especialmente à Carolina e às Saras Garcia e Leite, pelas conversas incríveis e encontros de desabafo.

Aos meus amigos, por me ouvirem a repetir inúmeras vezes a mesma coisa e pela troca de experiências, ainda que em cursos completamente diferentes.

Aos meus pais e irmão, por me incentivarem todos os dias a lutar pelos meus sonhos e nunca me deixarem desistir.

E por fim, mas não menos importante, ao João, por todo o amor e carinho que muitas vezes não foi retribuído, revelando uma paciência infindável!

A todos, muito obrigada!

Resumo

O presente relatório de estágio resultou de um processo formativo realizado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, durante o ano letivo 2020/2021, no Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Conservatório de Música e Dança.

Este estudo foi desenvolvido com as alunas do 3º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança, na disciplina de Técnica de Dança Clássica.

Com o intuito de perceber de que forma a bola suíça pode ser incluída num treino complementar para bailarinos e, conseqüentemente, trabalhar grupos musculares com o objetivo de melhorar a sua performance a nível físico, foi traçado o objetivo principal deste relatório, o de desenvolver um aumento na impulsão do salto vertical através do fortalecimento dos membros inferiores, com recurso à bola suíça. De modo a promover esse desenvolvimento, recorreu-se a estratégias de aplicação de exercícios que trabalhassem a biomecânica do salto.

No sentido de verificar resultados, foi adotada a metodologia da investigação-ação a que se seguiu o processo de reflexão sobre a temática. Foram utilizados diversos instrumentos de recolha de dados tais como: Grelhas de observação, diários de bordo, registo audiovisual, Teste do Salto Vertical (Johnson & Nelson) e a aplicação *My Jump 2*.

Os resultados obtidos permitiram concluir que, o aumento da altura do salto não foi considerado significativo em nenhum dos testes, ainda que uma aluna se tenha destacado positivamente. A nível de incremento da potência muscular dos membros inferiores, observou-se que houve aumento na maior parte das alunas nos quatro saltos estudados (salto em pés juntos, *saut* em 1ª posição, *temps levé* com a perna direita e *temps levé* com a perna esquerda).

Devido aos desafios acrescidos e imprevisíveis do atual contexto social e de saúde português, é possível concluir que este trabalho foi um sucesso uma vez que foram atingidos todos os objetivos inicialmente propostos.

Palavras-chave: Técnica de Dança Clássica; Treino em Dança; Bola suíça; Salto

Abstract

This report is part of the Master's Degree in Dance Teaching at Escola Superior de Dança of the Instituto Politécnico de Lisboa, during the academic year 2020/2021, at Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Conservatório de Música e Dança.

This internship was developed with the students in the 3rd year of the Specialized Artistic Teaching in Dance, in the subject of Classical Dance Technique.

In order to understand how the swiss ball can be included in a complementary training for dancers and, consequently, to work on muscle groups so they can improve their performance, the main objective of this report is to improve the impulsion of the vertical jump through the strengthening of the lower limbs, using the swiss ball. As a need to promote this development, we resorted to exercise application strategies that worked on the biomechanics of the jump.

To verify results, the action-research methodology was adopted as a process of reflection on the thematic. Several data granting instruments were used, such as: observation grids, board reports, audiovisual record, Vertical Jump Test (Johnson & Nelson) and the My Jump 2 application.

The results obtained allowed us to conclude that the increase in height was not considered significant in any of the tests, even though one student stood out positively. In terms of increased muscle power of the lower limbs, it was observed that there was an enlarge in most students in the four jumps studied (sauté with feet together, sauté in 1st position, temps levé with right foot and temps levé with the left foot).

Due to the added and unpredictable challenges of the current Portuguese social and health context, it is possible to conclude that this work was a success since all the objectives initially proposed were achieved.

Keywords: Classical Dance Technique; Dance Training; Swiss ball; Jump

Abreviaturas

CAE – Ciclo Alongamento Encurtamento

CCA – Centro Cultural de Amarante

EAE – Ensino Artístico Especializado

ESD – Escola Superior de Dança

IMC – Índice Massa Corporal

MED – Mestrado em Ensino de Dança

PBT – Progressing Ballet Technique

RAD – Royal Academy of Dance

TDC – Técnica de Dança Clássica

Índice Geral

Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract	IV
Abreviaturas	V
Índice de Figuras.....	VIII
Índice de Tabelas.....	IX
Introdução	1
Capítulo 1 - Enquadramento Geral	3
1. Caracterização da Instituição de acolhimento.....	3
1.1. Recursos físicos e humanos	5
2. Identificação do objeto de estudo.....	5
2.1. Caracterização da amostra	6
2.1.1. Adolescência	7
2.2. Objetivos.....	8
Capítulo 2 – Enquadramento teórico	9
2. A aula de Técnica de Dança Clássica.....	9
2.1. Importância e tipos de salto em Técnica de Dança Clássica	11
3. Biomecânica do salto	14
4. O treino físico em dança clássica.....	17
5. A bola suíça como instrumento auxiliar de treino.....	21
5.1 A bola suíça.....	23
Capítulo 3 – Metodologia de Investigação	25
3. Metodologia de investigação-ação.....	25
3.1. Técnicas e instrumentos de investigação.....	27
3.1.1. Observação	27
3.1.2. Registo audiovisual.....	28
3.1.3. Teste de salto vertical.....	28

3.1.4. Aplicação My Jump 2.....	29
4. Plano de ação do estágio.....	31
4.1. Calendarização	35
Capítulo 4 – Estágio.....	36
4. Estágio nas suas diferentes fases.....	36
4.1. Observação estruturada	36
4.2. Lecionação acompanhada	38
4.3. Participação noutras atividades.....	41
4.4. Lecionação autónoma	41
4.4.1. Estrutura das aulas de Estágio	44
4.4.1.1. Bloco I	46
4.4.1.2. Bloco II	53
4.4.1.3. Bloco III	58
5. Análise de resultados	64
5.1. Teste Salto Vertical (Johnson & Nelson).....	65
5.2. Teste MyJump 2.....	71
Considerações finais.....	73
Referências bibliográficas	76
Apêndices	I
Apêndice A – Grelha de observação.....	I
Apêndice B – Consentimento informado.....	III
Apêndice C – Folha de registo dos resultados.....	IV
Apêndice D – Plano de aula.....	VI
Apêndice E – Vídeo com exercícios na bola suíça	XXVI
Anexos	XXVII
Anexo A – Certificado PBT.....	XXVII
Anexo B – Conteúdos Programáticos	XXVIII

Índice de Figuras

Figura 1 – Centro Cultural de Amarante.....	3
Figura 2 – Triângulo de Lewin.....	26
Figura 3 – <i>Frames</i> das fases de saída e regresso ao solo na aplicação My Jump 2.....	30
Figura 4 – Calendarização do estágio no CCA 2020/2021.....	35
Figura 5 – Variação pré e pós teste do peso corporal (Kg).....	67
Figura 6 – Variação pré e pós teste da potência muscular do salto em pés juntos.....	67
Figura 7 – Variação pré e pós teste da potência muscular do salto em 1ª posição.....	68
Figura 8 – Variação pré e pós teste da potência muscular do <i>temps levé</i> com a perna direita.....	69
Figura 9 – Variação pré e pós teste da potência muscular do <i>temps levé</i> com a perna esquerda.....	69

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Calendarização do estágio.....	33
Tabela 2 – Reajuste da fase de lecionação autónoma.....	33
Tabela 3 – Diferentes fases do estágio, objetivos e instrumentos de recolha de dados..	34
Tabela 4 – Bloco I.....	46
Tabela 5 – Exercício 1 - Aquecimento articular.....	47
Tabela 6 – Exercício 2 – Ativação do core.....	47
Tabela 7 – Exercício 3 – <i>Battement fondu</i> (preparação para <i>ballonné</i>).....	48
Tabela 8 – Exercício 4 – <i>Entrechat quatre</i>	48
Tabela 9 – Exercício 5 – <i>Assemblés</i>	49
Tabela 10 – Bloco II.....	53
Tabela 11 – Exercício 6 – <i>Pliés</i>	54
Tabela 12 – Exercício 7 – <i>Grand battement</i>	54
Tabela 13 – Exercício 8 – <i>Temps levé</i>	55
Tabela 14 – Bloco III.....	58
Tabela 15– Exercício 9 – Preparação para <i>entrechat trois</i>	59
Tabela 16 – Exercício 10 – Preparação <i>jeté ordinaire derrière e devant</i>	59
Tabela 17 – Resultado do Teste Salto Vertical (Johnson & Nelson).....	65
Tabela 18 – Resultados da aplicação <i>My Jump 2</i>	71

Introdução

O presente relatório de estágio reflete o culminar de dois anos intensos de estudo no âmbito do curso do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, tendo como objetivo apresentar o projeto desenvolvido para a concretização do estágio curricular, a sua aplicação e discussão dos resultados obtidos, no Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança, no ano letivo 2020/2021.

A prática pedagógica apresentada, foi inserida na disciplina de Técnica de Dança Clássica, tendo como objetivo desenvolver a impulsão do salto através do fortalecimento dos membros inferiores com recurso à bola suíça, nas alunas do 3º ano do Curso Básico de Dança, equivalente ao 7º ano do ensino regular. De modo a respeitar os objetivos traçados na disciplina, criou-se um sistema de treino com exercícios a serem aplicados no início da aula e que para além do objetivo principal, cumprisse a função de potenciar e corrigir aspetos que são inerentes à ação de saltar.

O interesse pela temática provém da observação e constatação de fragilidades observadas e sentidas durante o percurso formativo da estagiária a nível do treino em dança, uma vez que sempre lhe foi inculcido que os bailarinos não deveriam treinar a força e que apenas o treino técnico era suficiente para atingir resultados, mas também pela tarefa motora do salto em si, ponto fraco este que a acompanhou durante anos. A opinião própria incide na convicção de que o treino tem inúmeros benefícios que abrangem a melhoria na performance dos bailarinos e a prevenção de lesões, entre outros. Esta ideia é suportada e comprovada por investigadores da área que apresentamos de forma resumida.

Xarez (2012), afirma que: “O treino em dança tem essencialmente três grandes finalidades: a melhoria contínua do rendimento e da performance artística, a prevenção de lesões e o alargamento das carreiras dos bailarinos profissionais.” (p.10)

No entanto esta parte é descurada, valorizando-se mais o treino técnico. O que não deve acontecer visto que apesar da técnica ter um papel fulcral para um excelente desempenho em dança, o treino desta não se pode resumir apenas ao treino técnico. (Xarez, 2012)

A nível de lesões, a execução de sequência de saltos de forma repetitiva ou até de esforço único, foi identificado como um mecanismo comum de lesão na técnica de Dança Clássica, com 25% das lesões causadas por ações de salto em bailarinos profissionais. (Mattiussi et al., 2021)

Para além disso, no que concerne a melhoria da performance, bailarinos com uma altura de salto considerável são capazes de executar um maior leque de habilidades durante o tempo de voo e implementar essas mesmas habilidades técnicas mais específicas relacionadas com a componente estética requisitada a posteriori em coreografias (Álvarez et al., 2020).

Desta forma, há cada vez mais autores que defendem que existem benefícios através da existência de um treino físico complementar à técnica.

A metodologia utilizada no processo foi a metodologia de investigação-ação, tendo-se recorrido aos seguintes instrumentos de recolha de dados: grelhas de observação, diário de bordo, registo audiovisual, Teste do Salto Vertical e a aplicação *My Jump 2* como estratégia de avaliação e comparação da altura de salto.

A nível estrutural o presente relatório de estágio divide-se em quatro capítulos:

No primeiro capítulo apresenta-se o enquadramento geral, onde é possível encontrar a caracterização da instituição de acolhimento do estágio e os seus recursos físicos e humanos, identificação do objeto de estudo, caracterização da amostra e os objetivos delineados.

O segundo capítulo contempla o enquadramento teórico, onde se exploram os conceitos principais, procurando fundamentar e contextualizar o tema em estudo.

No terceiro capítulo, enquadra-se a metodologia abordada, bem como as técnicas e instrumentos utilizados.

Por fim, no quarto capítulo, procura-se descrever e refletir sobre cada fase do estágio (observação, lecionação acompanhada, lecionação autónoma e outras atividades), aborda-se a estrutura das aulas implementadas e a análise dos dados obtidos.

O relatório termina com uma conclusão, as considerações finais, tendo como finalidade refletir e elaborar considerações relativamente ao desenrolar do processo do estágio nas suas diferentes componentes.

Capítulo 1 - Enquadramento Geral

1. Caracterização da Instituição de acolhimento

Figura 1 – Centro Cultural de Amarante



Expresso de Amarante (2021). Centro cultural realiza festival de percussão de Amarante em junho. 1 fotografia, color. Consultado em julho 13, 2021, em <https://www.expressodeamarante.pt/centro-cultural-realiza-festival-de-percussao-de-amarante-em-junho>.

Segundo o regulamento do curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, o estágio deve ser acolhido por escolas do Ensino Artístico Especializado com protocolo acordado entre as duas instituições. Deste modo, o presente relatório retrata o estágio aplicado no Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança, durante o ano letivo 2020/2021.

O Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, foi fundado no dia 3 de dezembro de 1981. Este projeto surgiu do gosto e interesse pelas artes e promoção cultural, da sua fundadora Maria Amélia Laranjeira que durante vários anos foi a diretora da instituição, trazendo para o concelho de Amarante inúmeros projetos culturais e educacionais nas diversas áreas.

A escola dispõe de uma vasta oferta educativa. Ministra o Curso de Iniciação de Música e Dança, o Curso Básico de Música e de Dança e Curso Profissional de Música e de Dança, sendo no caso deste último, o primeiro ano de implementação no CCA.

No que diz respeito ao Curso Básico de Dança, este destina-se aos alunos do 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e funciona em regime articulado com a escola regular. Neste caso em particular, possui protocolo com dois Agrupamentos de Escolas: Agrupamentos de Escolas Amadeo de Souza Cardoso e Agrupamento de Escolas de Amarante. Durante estes ciclos de estudos, os alunos têm a sua formação normal na instituição de

ensino geral e a componente técnica e artística no CCA, contando com disciplinas como Técnica de Dança Clássica e Contemporânea, Expressão Criativa ou Práticas Complementares, dependendo do ciclo de estudos, e Música. Durante este ano letivo, o curso de Dança contava com 4 professoras de Dança e um professor de Música.

Para além dos cursos referidos, o CCA conta também com uma oferta a nível de Cursos Livres de ballet clássico (RAD), Dança Contemporânea, Flamenco e Hip-Hop, mas também a nível do pré-escolar com o projeto Educarte, onde os professores de música e dança se dirigem às várias escolas do concelho durante uma hora, uma vez por semana.

Numa vertente mais inclusiva, a escola conta com dois projetos em contexto social e educacional de crianças e jovens que vivem em risco de exclusão social, com problemas de insucesso e abandono escolar, provenientes de meios considerados desfavorecidos. De modo a colmatar estes problemas, contamos com a Orquestra Energia e a Dança Nova Geração, como formas de dotar estas crianças de ferramentas que os auxiliem a expressar-se através da música e da dança, promovendo e desenvolvendo autoconfiança e autoconhecimento que lhes permitam um crescimento equilibrado e consciente.

Desta forma, o Centro Cultural de Amarante, assume ter como missão:

Pretende-se que através das práticas pedagógicas e da inovação curricular sejamos capazes de responder às necessidades da comunidade envolvente e às exigências do mundo atual e, assim, preparar e qualificar os alunos para ingressarem na vida ativa ou para prosseguirem os seus estudos, munindo-os de capacidades que garantam não só a sua empregabilidade, mas acima de tudo uma disponibilidade para a aprendizagem ao longo da vida. (Centro Cultural de Amarante, 2017)

1.1. Recursos físicos e humanos

A nível geográfico, o CCA localiza-se na Rua Nova, 112, na freguesia de S. Gonçalo, pertencente ao concelho de Amarante, distrito do Porto.

As atuais instalações foram inauguradas a 9 de agosto de 2008, deixando aquela que foi a Antiga Cadeia Comarcã de Amarante, e passando a ser um espaço moderno e novo devidamente equipado para as suas funções escolares e culturais.

Constituído por dois pisos, o edifício do CCA alberga três estúdios de dança com cerca de 100 m², equipado com espelhos, barras, aparelhos de som, acessórios de dança, bolas suíças e tapetes; doze salas de música, equipadas com pianos e instrumentos de percussão; uma sala de professores e de reuniões; quatro gabinetes (direção, direção pedagógica, contabilidade e secretaria); a receção; oito casas de banho (cinco para funcionários, duas para alunos e uma para pessoas de mobilidade reduzida); dois balneários equipados com espelhos, banco, cabides, com duas casas de banho e dois chuveiros, cada; café concerto; bar; auditório com capacidade para 126 pessoas, palco, plataforma elevatória, régie com material audiovisual e foyer; arrecadação para instrumentos e figurinos; e um espaço exterior.

A nível de recursos humanos conta com dois diretores pedagógicos, dois administrativos, dez colaboradores e cerca de quarenta e cinco docentes.

2. Identificação do objeto de estudo

A ideia para este trabalho nasce da vontade de quebrar a ideia de que para melhorar a nível da performance, as aulas de técnica são suficientes para atingir resultados. Cada vez mais o bailarino é visto como um atleta, desfazendo-se o mito de que o treino físico não é necessário e que a dança não é um desporto. O que é verdade, a dança é arte, no entanto um/a bailarino/a não deixa de ser artista por cuidar do corpo como se de um atleta se tratasse. Preparar o corpo para todas as funções que a dança exige, não vai fazer com que um bailarino seja menos bailarino ou menos artista, mas sim ajudar a que esse corpo permaneça forte e livre de lesões durante muito mais tempo, preservando assim a sua integridade física, algo que deve ser tido em consideração por docentes e entidades que se dedicam à educação, neste caso concreto ao EAE. Daí a importância de um treino como complemento à técnica, com o intuito de elevar cada vez mais a arte, de transformar bailarinos vigorosos, fortes e saudáveis.

Como referido anteriormente, a execução de exercícios de saltos é uma das secções da aula de técnica de dança em que se verifica maior incidência de lesões. O impulso, a postura correta no período aéreo do salto e a receção ao solo exigem adequado e consciente

domínio, que correspondem a um conjunto de ações que importa dominar. A fragilidade de qualquer destes fatores, acarreta risco de lesão sobretudo quando se trate de uma prática continuada. Desta forma, os professores de dança têm a missão de oferecer aos estudantes ferramentas e boas práticas, para que futuramente se tornem excelentes profissionais, com corpos saudáveis e que não se incluam nas percentagens de lesionados.

O tema a ser desenvolvido para o presente relatório de estágio, foi planeado para a turma do 3º ano do EAE, correspondente ao 7º ano de escolaridade, do 3º ciclo, do Centro Cultural de Amarante, que passemos a apresentar.

2.1. Caracterização da amostra

A turma do 3º ano de Ensino Artístico Especializado em Dança do Centro Cultural de Amarante, é constituída por 9 alunas que vêm de escolas regulares diferentes, sendo 7 alunas da Escola EB 2,3 de Amarante e 3 da Escola Básica Amadeo Souza Cardoso.

A turma é composta por alunas com idades compreendidas entre os 12 e 13 anos, sendo que todas entraram para o CCA no 1º ano de EAE, ou seja, 5º ano de escolaridade, à exceção de uma aluna que integrou a turma no ano seguinte. No entanto, mesmo terem entrado praticamente todas em idênticas condições, a turma revela-se bastante heterogénea. Existem alunas com potencial de evolução, pois trabalham e dedicam-se para atingir bons resultados, porém, encontramos outras alunas que adotam uma posição passiva, sem revelarem interesse ou entusiasmo pela dança. A aluna que entrou mais tarde apresenta falhas nas bases requeridas para a dança clássica, no entanto é empenhada e consegue, ainda que com mais dificuldade, acompanhar as restantes colegas da turma.

A média de alturas das alunas é de 1,56 m e o peso 47 Kgs, com um desvio padrão de 8 Kgs. Após o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), observamos que duas alunas estavam com o peso acima do ideal para esta idade e as restantes com o peso normal.

2.1.1. Adolescência

De acordo com Herculano-Houzel (2015), enquanto a puberdade é o momento em que por volta dos 11 anos nas raparigas e dos 14 anos nos rapazes se atinge a capacidade reprodutiva, a adolescência engloba o período em que começa a puberdade até atingir a idade adulta, definindo-a como um momento de transição das capacidades cognitivas, emocionais e sociais do cérebro que permitem que o indivíduo se torne adulto.

No entanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) situa-a no intervalo dos 10 aos 19 anos de idade, descrevendo-a como uma fase de transição na qual ocorrem transformações de carácter físico, social e emocional e cognitivo (Martins, 2005). Segundo a mesma autora, esta é uma fase onde os adolescentes experienciam crises e conflitos de identidade, pelo qual a criação e construção dessa mesma identidade será uma tarefa crucial ao longo da adolescência.

Ao longo do desenvolvimento, vão ocorrendo alterações a nível de fisionomia do corpo, tais como crescimento ósseo e de estatura, mas também ocorrem a nível das vísceras e em órgãos como o coração, pulmões, órgãos genitais e caracteres sexuais secundários (Fonseca, 2008). De acordo com o mesmo autor, devido a estas alterações “(...) a eficácia e a coordenação motoras podem evocar episodicamente certas dispraxias e imperícias mímicas e gestuais, certas instabilidades posturais, dismetrias espaciais e dissincronias temporais, daí a discrepância dos fatores psicomotores neste período de desenvolvimento.” (p.37). É também nesta fase de tantas mudanças que começam a surgir complexos e sentimentos de vergonha e timidez relativamente ao próprio corpo.

A nível de aprendizagem, a espiral da aprendizagem de Piaget passa por quatro fases, sendo a última entre os 12 e 13 anos onde ocorre compreensão imediata por dedução e também o surgimento do pensamento formal. Ao contrário da criança, que apenas se limita a refletir durante o decorrer da ação, o adolescente reflete fora do presente e elabora teorias sobre tudo. Este pensamento reflexivo, surge a partir do momento em que o adolescente se torna capaz de racionar, de forma hipotético-dedutiva, isto é, sem relação direta com a realidade (Piaget, 2013).

Desta forma e dada a pertinência do que foi apresentado anteriormente, entende-se que é importante conhecer a fase de desenvolvimento dos alunos em estudo de modo a ponderar e a adequar as aulas a serem aplicadas. A escola tem um papel fundamental no desenvolvimento das crianças e jovens, por isso é necessário ter um cuidado e sensibilidade extra no que diz respeito a estas faixas etárias, de modo a alcançar bons resultados, aplicando boas metodologias e práticas pedagógicas e ajudando os alunos no seu crescimento tanto a nível psicológico e cognitivo como pessoal.

2.2. Objetivos

φ **Objetivo geral**

Apresenta-se como objetivo geral, o seguinte:

- Desenvolver uma melhoria na impulsão do salto vertical através do fortalecimento dos membros inferiores, com recurso à bola suíça como instrumento de treino

φ **Objetivos específicos**

Quanto aos objetivos específicos, identificam-se os seguintes:

- Aplicar exercícios onde a ação dos pés no chão seja verificada;
- Exercitar todas as articulações do pé, de modo a verificar as diferentes alturas do pé de apoio;
- Verificar e corrigir a ação do *plier*, bem como o correto alinhamento dos joelhos com os pés;
- Analisar através do Teste do Salto Vertical e da aplicação My Jump 2 o impacto do treino implementado.

Capítulo 2 – Enquadramento teórico

2. A aula de Técnica de Dança Clássica

Iniciemos por fazer um pequeno enquadramento histórico da pedagogia da dança clássica, onde nele não pode faltar o termo *Danse d'école*. “*Danse d'école* is the french term for classical theatrical dancing (ballet)” (Foster, 2010, p. 6) e por palavras de Amorim (2006), traduzindo literalmente “(...) significa dança de escola” (p.32). Sabemos que a origem do ballet nos remete para o séc. XVIII no entanto, foi a partir da rutura das tradicionais danças da corte, *ballet de cour*, nessa altura, que Beauchamp criou um sistema de dança clássica designado por *Danse d'école* e onde começaram a surgir os termos técnicos da dança clássica que nos acompanham até aos dias de hoje.

Esta foi a ‘escola’ de grandes nomes da história da dança que ouvimos desde sempre, entre os quais Noverre, Auguste Vestris, Bournonville, Charles Didelot, Marius Petipa, Marie Taglioni, entre outros. Após a Revolução Francesa, Paris deixou de ser o centro da dança na Europa e foi a Escola Italiana que começou a desenvolver a componente técnica, trazendo mais dinâmica e elevação dos movimentos, “The Italian technique gave us the movement of *allegro*” (Foster, 2010, p. 8). Foi Carlo Blasis quem reorganizou e estruturou a metodologia de ensino e começou a codificar o vocabulário, atribuindo-lhes nomes. Para Blasis, segundo Foster (2010), a aula de ballet, consistia em trabalho de barra, *adagio*, *pirouettes*, *allegro*, etc., o que até ao presente continuam a fazer parte do treino diário de um bailarino.

Posteriormente, foram criadas diversas escolas, cada uma com o seu método de ensino, das quais Vaganova, Cecchetti e Royal Academy of Dancing acabaram por ser os métodos mais influentes e conhecidos. Não podendo deixar de destacar a escola dinamarquesa, Bournonville e o estilo de Balanchine, apesar deste último ser mais influente nos Estados Unidos da América.

Como atrás referido, existem diversos métodos e escolas que podem ser abordados nas aulas de técnica de dança clássica. Alguns dos quais são divididos por anos ou graus de ensino e que contêm um conjunto de exercícios específico a aprender. No entanto, é importante entender que mesmo seguindo alguns destes métodos, os professores devem vê-los como ferramentas, e saber essencialmente como transmitir o conhecimento, ao invés de simplesmente executar para os alunos reproduzirem de igual forma. Foster (2010) enfatiza essa mesma ideia referindo que não é a memorizar um *syllabus* em particular, que habilidades como o saber demonstrar corretamente, corrigir em termos anatómicos a colocação, musicalidade, as contagens, entre outras, são adquiridas. São sim apreendidas com estudo e experiência. É necessário conhecimento para conseguir elaborar objetivos e ser capaz de

criar uma aula para que os mesmos sejam cumpridos, bem como consciência da mecânica de cada passo e as suas progressões. A mesma autora, refere também que muitos professores, “(...) they simply give class rather than teach class.” (Foster, 2010, p. 22). E esse é realmente o desafio de ser professor, é ter conhecimento para explicar a técnica, a musicalidade de cada movimento, os alinhamentos e posicionamento do corpo, sem nunca esquecer a parte artística, a expressividade e os sentimentos a passar através da dança. Tal como reforça Amorim (2006), “(...) é imperativo assegurar o ensino de Técnica de Dança Clássica, que se apresente bem fundamentado metodologicamente, transmitido por profissionais acreditados, com competências artísticas, técnicas, metodológicas e pedagógicas, para além de outras que lhe permitam articular os seus saberes específicos com o contexto educativo em que se inserem.” (p.19).

É igualmente importante que o professor estabeleça metas que pretende alcançar em cada ano letivo. Estas metas tornam-se imprescindíveis para que este seja capaz de estruturar as suas aulas, criando planificações e para que consiga verificar progressões a avaliar durante esse mesmo período de tempo. Elaborar um esquema daquilo que se pretende trabalhar, é importante para que o professor se consiga organizar e perceber onde deve dedicar mais tempo da aula. No caso de o objetivo ser melhorar a elevação dos saltos, e tal como Foster (2010) refere, o professor não pode dedicar menos de 15 minutos da sua aula a fazer dois ou três *allegros*. Desta forma não irá atingir o seu objetivo da aula. Necessita de dedicar tempo para os alunos entenderem a mecânica do movimento, o exercício em si, correções e dar espaço para a repetição.

Posto isto e após se criarem os objetivos, a planificação deve respeitar a estrutura de uma aula de técnica de dança clássica, com exercícios na barra, no centro e *allegros*. O tempo dedicado a cada parte, dependerá da duração da aula. Idealmente, para Foster (2010), numa aula de 90 minutos, a barra teria uma duração entre 30-40 minutos, os exercícios de centro 25-30 e igualmente 25-30 minutos dedicados às combinações de saltos. Acaba-se por se dedicar mais tempo aos exercícios da barra, uma vez que é nesta primeira parte da aula que o aluno vai preparar o corpo para o que se segue. É necessário aquecer corretamente, começar a colocar o corpo e estabelecer correções posturais, incorporar movimentos que serão executados posteriormente, mas também fortalecer o tronco, as pernas e os pés para que depois haja liberdade de execução sem auxílio da barra.

Recorrendo de novo ao exemplo da preparação dos saltos, o trabalho na barra vai ser fundamental para que os alunos entendam a importância da elasticidade do *plié* para a energia dos saltos; o trabalho articular dos pés nos *battements tendus* para uma correta articulação e uso do chão nos momentos de saída e regresso ao solo; os *battements glissés* e *battements jetés* para o aumento da velocidade e sensação de ‘deslizar’ para os *jetés*,

assemblés ou *glissades*, por exemplo; os *petit battements* para a precisão e velocidade na preparação das *batterie*; *grand battement* para o momento de maior amplitude das pernas como no *grand allegro*, no caso do *grand jeté*.

Como se pode verificar, a aula é uma construção. Vai-se introduzindo peça a peça para que haja um produto final, começando por movimentos simples até ir progredindo e dificultando.

2.1. Importância e tipos de salto em Técnica de Dança Clássica

É indiscutível a beleza de saltos bem executados, que transbordam leveza e alegria, transmitindo a ideia de ausência de esforço, como se pode verificar no III ato do bailado *A Bela Adormecida*, quando o pássaro azul deslumbra a princesa Florine (Ryman, 2002).

Foi no século XIX que a técnica do *allegro* encontrou a sua expressividade através das criaturas sobrenaturais apresentadas nos bailados românticos, como por exemplo, *La Sylphide* e *Giselle*. A leveza e ausência de esforço que transmitiam, apenas foi alcançada com muitas horas de prática. Embora parecessem desafiar o efeito da gravidade, essas bailarinas usaram a compreensão inata da mecânica para atingir os objetivos estéticos e expressivos dos papéis que representavam. Segundo Ryman (2015), a técnica de saltos, bem como as voltas, surgiram das escolas italianas que foram influenciadas pelos espetáculos apresentados na Europa Renascentista com acrobatas e atores. Quando adaptados para a dança, era pedido ao bailarino que saltasse com leveza e controlo, e que não evidenciasse o esforço ao manter o corpo ereto e a respiração contida. Atualmente existem 5 tipos distintos de saltos, que por sua vez se enquadram no *petit*, *médio* ou *grand Allegro*, correspondendo por sua vez a saltos de pequena, média ou grande elevação e projeção espacial.

Na aula de TDC, após realização do trabalho na barra e no centro, chega o momento dos saltos, que estão inseridos na secção de *Allegro*. De acordo com Ryman (2015), *Allegro* provem da palavra italiana 'alegria', a qual significa felicidade e vivacidade. Surgiu como forma de descrever os movimentos executados com rapidez e exuberância, mostrando assim a agilidade dos bailarinos e as suas capacidades físicas, levando-os a alcançar o próprio limite físico, mas também promovendo a rapidez do trabalho dos pés, bem como a expansividade do movimento em deslocações.

Esta secção é dividida em três momentos, em que analisaremos com maior detalhe: 1. *Petit allegro*; 2. *Medium allegro* e 3. *Grand allegro*, que passamos a descrever:

O *Petit allegro*, caracteriza-se pelos pequenos saltos. São os primeiros a serem aprendidos pelos alunos e os que requerem menor esforço e energia. Neste momento do *allegro*, os pés quase não saem do chão, apenas o suficiente para alongarem por completo, bem como os dedos dos pés. Para que esta qualidade aconteça, os alunos devem ter um trabalho consistente da parte anterior do pé (ante pé) e dos dedos, mas também dos tornozelos, sendo aqui de destacar igualmente a ação do tendão de aquiles. Fazem parte desta secção passos de ligação que permitem a deslocação em diferentes direções, e também alguns passos com ação de ‘bater’ conhecidas como *batterie*. (Ryman, 2015)

“*Medium allegro* is the category which comprises slightly higher jumps taken at a less brisk tempo and using *ballon*¹, and also incorporates steps of *batterie*.”² (Ryman, 2015, p. 79).

O *Grand allegro*, é composto pelos grandes saltos e são os últimos a serem aprendidos devido ao seu elevado nível técnico e exigência em termos de resposta e pujança física. Consiste nos saltos aéreos e de grande elevação. Executados com bastante energia e vigor, os quais requerem mais resistência. Os alunos terão de ser capazes nesta fase de mostrar durante o salto, as linhas e posições no ar, podendo ser embelezadas e desafiadas com ações de batida das pernas, neste caso designada por *grand batterie*. Nesta fase já existe uma exigência maior a nível de coordenação dos pés, pernas e braços de forma que todo o corpo participe na elevação (Ryman, 2015). Foster (2010), acrescenta que os exercícios de *grand allegro* requerem deslocação e ocupam uma grande área, podendo ser feitos na diagonal, do fundo para a frente do estúdio ou *à manège* (em círculo).

Para Warren e Joffrey (1989) existe, desta forma, uma progressão lógica uma vez que os pequenos saltos servirão de aquecimento e preparação para os saltos que se sucedem. Defende que os alunos mais novos, na aula de TDC, apenas deverão fazer exercícios de *petit allegro*, os alunos intermédios introduzirão o *medium allegro* e, por fim, apenas os alunos avançados terão capacidades técnicas de fazer os três grupos. Foster (2010), acrescenta ainda que na aula deverão existir no mínimo quatro a cinco exercícios de *allegro*, visto o numeroso leque de passos para aprender e aperfeiçoar, e no mínimo um *grand allegro*.

Por sua vez, Vaganova (2012), divide os saltos em dois grupos: saltos aéreos, nos quais o bailarino deve ser capaz de parar no ar e saltos paralelos ao chão, como é o caso do *pas glissade*, *pas de basque* ou *jeté en tournant*. São considerados saltos aéreos todos aqueles que perdem contacto com o chão, independentemente de serem pequenos ou grandes.

¹ Segundo Bruhn & Moore (2005), *ballon* caracteriza-se por uma elevação com rápida ascensão e um lento retorno ao chão.

² Tradução livre da autora: “*Medium allegro*, é a categoria que inclui saltos ligeiramente mais altos, executados num ritmo mais lento e a usar *ballon*, incorporando também passos de *batterie*.”

O salto, é constituído por três momentos: preparação/impulso *para o salto*, elevação ou *ballon* e receção ao solo. Ryman (2002), acrescenta ainda que no primeiro momento os pés devem empurrar o chão mantendo o peso distribuído por toda a superfície, inclusivé o calcanhar; no segundo momento deve ser clara a posição aérea, com a ajuda da contração dos músculos gastrocnémio e solear que formam o Tendão de Aquiles e o ligam ao calcanhar, uma vez que são estes os músculos responsáveis pelo alongamento do pé, manter as pernas esticadas e *en dehors* e, por fim, um regresso ao chão controlado e sustentado na qual os dedos do pé devem ser os primeiro a contactar com o chão em ponta, 3/4 ponta, 1/2 ponta, 1/4 ponta, seguindo-se dos calcanhares, até terminar em *demi plié*. Balanchine defendia ainda que quanto mais elástico fosse o *plié*, mais silencioso seria o regresso ao chão (Walczak & Kai, 2008). Ideia que Bournonville apoiava afirmando que a forma correta de ‘aterrar’ seria através do trabalho do pé, com um profundo *demi plié*, destacando a importância do seu correto uso:

The foot, whenever it is raised from the ground, should be in a definite stretched position, which is achieved by forcing the instep down and drawing the toes into a point, with the heel brought forward. This stretching and return contact with the floor give the dance an indescribable brilliance and softness, and is advantageous to both lightness and security. (Bruhn & Moore, 2005, p.53)

Como atrás se mencionou, existem cinco tipos de saltos, podendo estes serem categorizados relativamente ao apoio dos pés ao iniciar e ao finalizar o salto. Estes são divididos por saltos:

- De dois pés para dois. Os mais fáceis e os primeiros a serem aprendidos, como é o caso do *soubresaut*.
- De dois pés para um. Os quais exigem mais controlo no regresso ao chão devido a um só apoio, como por exemplo, *sissonne*.
- De um pé para dois. Como é exemplo o *petit assemblé*.
- De um pé para o mesmo, no caso do *temps levé*.
- E ainda salto de um pé para o outro, no caso do *grand jeté*.

É fundamental os saltos serem ensinados aos alunos pela ordem referida anteriormente, uma vez que cada um vai desenvolver uma força diferente e preparar para o movimento a seguir, seguindo uma progressão lógica. Warren (1989), acrescenta ainda: “Jumps are like building blocks, one building upon another in a precise, gradual progression toward the grand

allegro, for which a considerable amount of strength is necessary.” (p. 244). Deste modo, é necessário que o aluno adquira força suficiente para conseguir executar os saltos que necessitam de uma maior capacidade de impulsão com o intuito de atingirem uma altura superior e conseqüente suspensão no ar, com os braços colocados corretamente, mas também demonstrarem capacidade de controlar a descida e contacto com o solo, de forma a prevenir lesões. É importante que sejam capazes de manter as costas firmes e que o regresso ao solo seja absorvido pelo envolvimento dos músculos das pernas e dos pés. É imperativo que em todos os saltos o *en dehors* seja mantido e que haja uma boa colocação pélvica.

3. Biomecânica do salto

Xarez (2012), afirma que: “Apesar de o treino em dança se situar entre a arte e a ciências, a intervenção no treino terá muito a ganhar em apoiar-se no conhecimento científico” (p.13). Desta forma e segundo o mesmo autor, de forma a solucionarmos problemas que nos vão surgindo e de modo a obter uma intervenção mais racional e informada, recorreremos a disciplinas científicas como a anatomia funcional, biomecânica, fisiologia do exercício, comportamento motor e psicologia da performance. Estas disciplinas irão fornecer-nos e nutrir-nos de conhecimentos substanciais para estudarmos e podermos compreender aquilo que melhor se aplica ao treino que nos propomos.

Posto isto, vamos debruçar-nos ligeiramente sobre uma das disciplinas científicas, a biomecânica. Neste caso aplicado ao salto.

Entender a biomecânica do salto em bailarinos, fornece-nos a oportunidade de otimizar a performance e reduzir o risco de lesões (Mattiusi, et al., 2021). Deste modo e após a perceção do que o salto realmente implica para ser bem elaborado, este torna-se muito mais fácil e natural de executar, sem necessidade de tanto esforço aparente. Segundo Franklin (2019), podemos sentir essa quase ausência de esforço através do uso da elasticidade do corpo, correto alinhamento, ritmo e controlo muscular.

Wilson (2009), acrescenta ainda que enquanto o treino técnico em dança se caracteriza por uma progressão sistemática de movimentos e a sua repetição, a biomecânica observa as forças que atuam sobre o corpo, contribuindo para a compreensão das demandas técnicas e artísticas da dança.

O estudo da biomecânica é realizado em laboratório, onde o movimento é medido de acordo com específicas diretrizes. Alguns dos aspetos do movimento a serem medidos e analisados na biomecânica são, por exemplo, a força e a velocidade com o objetivo de definir e descrever esses elementos de modo a melhorá-los. Para que tal aconteça, Wilson (2009), refere que essas ferramentas de medição específicas são utilizadas para descrever a

atividade muscular, compreender as forças que atuam no corpo, observar o movimento do centro de massa e examinar o movimento de todo o corpo ou de certos segmentos individuais.

Atualmente, já existe uma subsecção da biomecânica aplicada à dança que estuda as especificidades dos movimentos mais complexos, com o objetivo de compreender os seus princípios mecânicos para o aperfeiçoamento do treino técnico, físico e artístico.

“Dancers move through space vertically and horizontally, jumping both for height and to travel through space.” (Wilson, 2009, p.12). De acordo com esta ideia, a mesma autora refere que a biomecânica da dança está especialmente interessada em compreender as forças que atuam no joelho enquanto os bailarinos saltam, uma vez que no salto vertical os bailarinos estão a envolver uma força de cerca de três a cinco vezes o peso do próprio corpo, e nos saltos ‘viajados’ (horizontais) está a ser envolvida uma força horizontal no momento de regressar ao solo. Deste modo ocorre uma ação de “travagem” nos músculos anteriores da coxa (quadríceps) que criam uma força de cisalhamento (tensão gerada a partir de forças aplicadas em sentidos opostos, mas em direções semelhantes) no tornozelo e joelho. A solução para o uso excessivo dos quadríceps é o fortalecimento dos músculos isquiotibiais, uma vez que prevenirá de igual modo a ocorrência de desequilíbrios musculares.

De acordo com a International Association for Dance Medicine & Science [IADMS], (2021), para a execução correta de um salto diz-nos que devemos fazer um *demi plié* para preparar e outro *demi plié* para regressar ao solo depois de um salto mesmo que o andamento musical seja rápido ou lento, o que nos leva a refletir sobre a importância de os calcanhares tocarem no chão sempre que finalizam um salto.

Durante o *demi plié*, os músculos quadríceps e a superfície plantar do pé estão sob carga de tração (estão alongados, criando energia elástica ou de tensão), e desta forma a energia potencial elástica está a ser armazenada nestes compartimentos e à espera de ser libertada e transformada em energia cinética durante a fase do salto. (IADMS, 2021).

A regressar ao chão depois do salto, o foco deve incidir na ação excêntrica (alongamento) dos músculos das pernas, principalmente dos glúteos, quadríceps e músculos isquiotibiais. Para Franklin (2019), este alongamento dará uma maior estabilidade ao bailarino e diminuirá a pressão nos joelhos do embate com o chão. Com a prática e com esta ideia em mente, os saltos tornar-se-ão mais leves e coordenados. IADMS (2021), apoia esta ideia acrescentando que manter os calcanhares no chão durante a preparação e fase de aterragem, permite uma transferência de energia eficiente e permite que os tendões e músculos passem por um ciclo de alongamento-encurtamento completo. Regressar ao solo com os calcanhares fora da superfície, significa que o tendão de Aquiles e os tendões mais pequenos da parte posterior não atingem o seu alongamento completo. Esta prática contínua, fará com que os tendões da parte posterior da perna fiquem encurtados e que não estejam preparados para

absorver o impacto, armazenar energia e libertá-la de forma eficiente. Para além de que esta má prática irá resultar em patologias do tornozelo e da parte posterior da perna, tais como tendinites, incluindo a mais comum, tendinite do tendão de Aquiles (IADMS, 2021).

Através do Ciclo Alongamento Encurtamento (CAE) que se caracteriza, resumidamente, por uma ação excêntrica dos músculos na qual vai haver um armazenamento de energia e a qual será transmitida para os elementos contrácteis na fase concêntrica. As fibras musculares, segundo Dias (2009), para além de transmitirem força aos tendões, também interagem em concordância com estes. Ou seja, para a mesma autora: “Quando o músculo e o tendão exercem força, o tendão externo e a aponevrose são alongados e armazenam energia elástica.” (p.41). Essa energia, após ser libertada é a que impulsionará o movimento do salto. Desta forma, quanto mais reforçadas estiverem as fibras musculares e quanto mais elásticos forem os tendões, maior será a amplitude de um salto. Isto é, relacionando com a Técnica de Dança Clássica, quanto mais elástico for o *plié*, maior será o salto. Desta forma, entendemos que tanto o trabalho de reforço muscular, como a flexibilidade, são fatores importantes para a obtenção de resultados neste estudo.

Em suma, o corpo humano é desenhado para execução de movimento eficiente, tendo o desenho biomecânico correto para conservar energia dentro da sua fáscia (membrana de tecido fibroso que envolve, cobre ou separa os músculos ou outras estruturas do organismo). Assim, o corpo consiste numa combinação de sistemas miofasciais que trocam energia, mas não a desperdiçam. Por exemplo, quando os pés empurram o chão no salto, a energia parte da extremidade do pé e vai subindo e espalhando-se pelo corpo todo. No entanto, não podemos deixar que essa energia se transforme em tensão. Muitos alunos têm tendência a acumular tensão nos ombros durante o salto, mas isso apenas irá dificultar a sua prestação. Deve ser um movimento elástico e respirado.

Conclui-se, desta forma, que o estudo da biomecânica em dança se torna relevante no que diz respeito a práticas pedagógicas, uma vez que clarifica aquilo que é feito nos estúdios de dança, com o objetivo de melhorar o treino, a performance e também a saúde do bailarino.

4. O treino físico em dança clássica

Iniciemos com uma breve definição de ‘treino’ em geral: “A noção de ‘treino’ emprega-se frequentemente nos mais diversos domínios linguísticos e designa, na maior parte das vezes, um processo que visa alcançar, através do exercício físico, um nível mais ou menos elevado de acordo com os objetivos previstos.” (Weineck, 2002, p. 15)

Durante as aulas de técnica de dança, onde a parte artística e a parte de execução correta do movimento são trabalhadas, pode não haver tempo para aprofundar o devido fortalecimento muscular que irá auxiliar o aluno numa melhor performance física. Desta forma, é recomendado que haja, como refere Silva e Enumo (2017), momentos de treino extra-aulas, que irão auxiliar “(...) na amplitude do movimento, força, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória, medidas antropométricas e na composição corporal.” (p. 964). No entanto, no treino em dança, prevalece a ideia de que quanto maior é a prática, maior é o progresso. O que é uma ideia errónea uma vez que se o bailarino estiver a executar incorretamente certo exercício, apenas estará a piorar o trabalho e a incitar a má prática. Segundo Franklin (2019), para um bailarino ter uma boa condição física, é necessário que os seguintes conceitos estejam equilibrados entre si: força, equilíbrio, flexibilidade, alinhamento, estética e imagética.

Os objetivos do treino em dança estão, segundo Xarez (2012), associados à procura de excelência, de superação, à melhoria da performance e alto rendimento. Para o mesmo autor:

O treino em dança reúne todos os processos que envolvem a preparação do bailarino para a performance artística, ou seja, para a sua melhor prestação em apresentações públicas ou espetáculos. Esses processos envolvem a preparação das coreografias, a aprendizagem e o apuramento de técnicas corporais muito específicas, o condicionamento físico que suporta um esforço intermitente com períodos de grande intensidade e ações motoras em que a força, a flexibilidade e as capacidades coordenativas se tornam pertinentes. (p.9)

Para além do treino técnico, o treino físico é essencial na formação de um bailarino e deve haver um percurso harmonioso entre estes dois tipos de treino para que haja uma potencialização e conseqüente alcance do objetivo proposto. No entanto, Franklin (2019), refere ainda que para que o treino seja eficiente, deve haver uma conexão constante entre o corpo e a mente. Este autor defende que os bailarinos devem treinar os sentidos de forma a informar o corpo sobre o alinhamento correto e sobre o início de cada movimento. O bailarino

deve ser consciente daquilo que está a fazer, deve estar presente e não perder tempo a cometer erros e maus hábitos que irão levar mais tempo a ser corrigidos. Aborda também a imagética e o trabalho mental como auxiliar do trabalho motor, no sentido em que se o aluno tentar visualizar cada músculo e articulação que está a ser utilizada e transportar essa ideia para o momento do treino, vai-se tornar cada vez mais consciente e ser capaz de executar todos os passos de forma eficaz e com maior facilidade.

No caso do treino feito em crianças e jovens estudantes de dança, as denominadas 'fases sensíveis' segundo Weineck (2002), este deve ser prescrito consoante uma observação da maturação biológica e não da cronológica, sendo cada caso um caso e os corpos serem diferentes, bem como as cargas suportadas variarem de um para outro. Para o mesmo autor, as sessões de treino devem começar de uma preparação geral para uma preparação específica e a sua periodização deve ser pensada em termos de macro, meso e microciclos, consoante objetivos específicos. Também Franklin (2019), defende que o treino deve ser progressivo. A dificuldade deve ser aumentada gradualmente para que haja aumento de força e ganho muscular. Especificamente em dança, este princípio é maioritariamente aplicado para aumentar o controlo neuromuscular, a força, ou mesmo a aprendizagem progressiva de movimentos de dança com maior dificuldade.

Franklin (2019), refere que para que haja um aumento muscular, deve-se ter em consideração o aumento da **intensidade**, do **volume e frequência** de execução do exercício. Apoiando essa ideia também Weineck (2002), defende que o processo de adaptação do corpo ao exercício, depende de vários fatores, tais como a frequência do treino, o tipo, o volume e a intensidade deste. Para aumentar a **intensidade** em dança, segundo Franklin (2019), é necessário desafiar a coordenação através de novos desafios, movimentos mais difíceis, como por exemplo trabalhar o equilíbrio em bolas. Qualquer tipo de exercício que aumente a atividade sistemática muscular, vai desenvolver a performance muscular. Para que um exercício seja considerado intenso o bailarino deve estar mais de 15 minutos na sua frequência máxima cardíaca.

Quando nos referimos ao **volume**, referimo-nos ao número de repetições. Geralmente, quanto maior a resistência (intensidade), menor o número de repetições (volume) que são conseguidas executar. Se o objetivo é aumentar a força máxima, devem ser feitas menos repetições com mais resistência. Caso o objetivo seja melhorar a resistência muscular, aí terão de ser feitas mais repetições com menos resistência. Normalmente em dança, quando a resistência é demasiado alta, a qualidade é descurada e nesta arte, a qualidade é fundamental.

De forma a obter benefícios do treino, deve-se treinar com intervalos regulares. Daí a **frequência** de treino em dança, para Franklin (2019), é mais do que suficiente três vezes por

semana. Com a prática regular de aulas de técnica, o complemento do treino três vezes é o indicado.

No que concerne ao treino de fortalecimento muscular, este ainda é visto como desnecessário, havendo ainda o mito de que os bailarinos hipertofiam se treinarem a força, priorizando sempre o treino da flexibilidade e da coordenação. Entra aqui a mudança neurogénica e a mudança miogénica. Segundo Franklin (2019), quando os músculos se sentem sobrecarregados, o sistema nervoso ‘ativa’ o modo esforço para organizar os músculos de forma a conseguir suportar e vencer a resistência contra eles. Para o mesmo autor, o ganho de energia nas pernas através de exercícios de fortalecimento, não significa necessariamente ganho muscular, mas sim a forma com o sistema nervoso controla o movimento. Ou seja, podemos dar mais energia na execução de um *grand battement*, por exemplo, e essa energia aumentar a elevação da perna, o que não significa que essa elevação tenha ocorrido devido ao aumento muscular. Este tipo de mudança denomina-se neurogénica (causada pelo sistema nervoso). Grieg (1994), suporta esta ideia referindo que quando nos questionamos sobre a existência de movimento, descobrimos que este não acontece vindo dos músculos, ossos, ou ligamentos, mas sim do córtex cerebral. Por outro lado, se treinar resistência durante um longo período, especificamente em intensidades perto da força máxima, podem ocorrer mudanças a nível muscular, nomeadamente mudança miogénica. Neste tipo de mudança, a estrutura proteica sofre alterações ocorrendo a construção de massa muscular.

No entanto em dança, o que pretendemos não é aumentar o volume, mas sim ter músculos alongados, fortes e tonificados. Segundo Xarez (2012), através de experiências realizadas em bailarinos e avaliando todos os parâmetros antropométricos, conseguiu confirmar ganho de força sem verificar alterações a nível da morfologia. Estes resultados reforçam o que foi referido anteriormente, no entanto o autor faz a distinção entre dois tipos de adaptação ao desenvolvimento da força: por via da hipertrofia ou por via neural.

Para além disso, nas aulas de técnica o trabalho incide maioritariamente na rotação externa do que na interna dos membros inferiores, o que poderá originar descompensações e desequilíbrios musculares e consequentemente lesões. Daí o fortalecimento muscular das partes que não são trabalhadas com tanta frequência, ser essencial. Tal como Xarez (2012) reforça, “(...) o treino da força permite melhorar a impulsão nos saltos (...) e corrigir desequilíbrios musculares, fortalecendo os grupos musculares em que existe um decréscimo de força relativamente aos seus antagonistas.”

Tendo por objetivo o trabalho de saltos, existem três tipos de força mais utilizada: **força reativa**, **força rápida** e **força de resistência**. A primeira, caracteriza-se pela capacidade de produzir o máximo valor de força concêntrica após uma contração excêntrica, isto é, quando

é necessária a execução de muitos saltos seguidos. A força rápida, o que se procura é a produção do máximo valor de força num tempo reduzido. Já na força de resistência, o que se pretende é o contrário, pretende-se manter o valor da força durante um espaço de tempo prolongado. (Xarez, 2012)

Dada a faixa etária que se pretende trabalhar, não existe qualquer entrave no desenvolvimento de um trabalho de reforço muscular, tal com referem Alves e Lima, citados por Silva e Enumo (2017), defendendo que o treino físico não prejudica a nível de crescimento, de maturação e desenvolvimento, pré-adolescentes e adolescentes, desde que não ultrapassem os seus limites físicos e não restrinjam a alimentação. Sendo este treino vocacionado para estudantes de dança, a coordenação deve ser trabalhada em conjunto com o trabalho de fortalecimento, uma vez que um aumento repentino da força pode diminuir os níveis coordenativos.

Posto isto é importante ter em consideração no momento de planeamento, o número de repetições a serem feitas dentro do exercício, o número de repetições do próprio exercício, o nível de dificuldade e o tempo de descanso. Quanto à periodização do treino, este requer criar ciclos de treino efetivos. Franklin (2019), sugere que este seja dividido em 3 fases:

- Fase preparatória – É a fase ideal para melhorar o alinhamento, postura e força mental. Após uma interrupção devemos sempre recorrer a esta fase, com uma duração média de 2 a 4 semanas. Deverá ser composta por exercícios com pouca resistência e exercícios leves de flexibilidade.
- Fase de construção – é a fase intermédia e o momento para aumentar gradualmente a dificuldade dos exercícios, bem como o número de repetições.
- Fase de manutenção – deve ser mantido um trabalho contínuo daquilo que foi feito até então, de maneira a manter a forma física.

5. A bola suíça como instrumento auxiliar de treino

Para Xarez (2012), são inúmeros os métodos e meio para desenvolver a força, entre eles o uso do próprio peso corporal, o de um parceiro, pesos livres como os halteres, cargas adicionais desde cintos, coletes, a tornezeleiras, bolas medicinais, bandas elásticas, plataformas de queda e outros equipamentos específicos como as máquinas de musculação. Para o desenvolvimento do estágio, pretende-se utilizar a bola suíça como um desses meios de desenvolvimento muscular.

Não existindo no Centro Cultural de Amarante, aulas apenas dedicadas ao condicionamento físico, e não havendo nenhum plano específico a utilizar, a proposta surge como um complemento na TDC, fundamentada no método de *PBT (Progressing Ballet Technique)*. Este é um método de condicionamento e fortalecimento físico considerado inovador, onde o principal objetivo é que os alunos percebam a importância de trabalhar a memória muscular de forma a evoluírem. A memória muscular vai permitir que eles compreendam melhor a colocação do peso e do alinhamento, mas também da estabilidade do centro (*core*), que inclui a força abdominal e das costas. Apesar deste método utilizar outros equipamentos, o foco vai incidir apenas no trabalho com a bola.

Através do uso da bola, o professor pode ajudar o aluno a perceber aquilo que ele pode ou não fazer e demonstrar como se faz. Depois de adquirido o conhecimento através da aprendizagem motora, o aluno vai ser capaz de perceber aquilo que resulta ou não e onde tem de se posicionar. Por exemplo, para manter o equilíbrio em cima da bola, ele vai ter de experimentar primeiro e sozinho vai perceber qual a colocação correta. Desta forma, segundo Fitts e Posner, citados por Carrière (1998), existem 3 etapas de aprendizagem: **cognitivo, associativo e autónomo.**

- No estágio cognitivo, existe ajuda externa para corrigir aquilo que está a ser feito incorretamente;
- No estágio associativo, o aluno já é capaz de entender aquilo que fez mal e é capaz de se auto corrigir;
- No estágio autónomo, o aluno é capaz de corrigir os erros automaticamente, sem sequer pensar naquilo que tem de fazer.

Como sustentação do trabalho a desenvolver, é importante ter por base conceitos como controlo motor e aprendizagem motora. O controlo motor é definido como o processo pelo qual o sistema nervoso usa a informação para coordenar de forma eficaz o movimento. Já a aprendizagem motora é segundo Croce e DePaepe (1989), a capacidade de aquisição de

novas ações e aptidões através de estratégias específicas e refinação de outras através da repetição.

Em conformidade com Posner-Mayer (1995), a eficiência do comportamento motor, depende da interação de todos os subsistemas. “Functional movement, that is, movement aimed at performing a particular goal-directed task, emerges from the interaction between intrinsic systems: cognitive-limbic; cardiopulmonary; musculoskeletal; neuromuscular; sensoriperceptual, plus extrinsic physical characteristics of the environment and environmental forces; and the individual’s morphology.” (p.7). É a interação destes subsistemas de forma harmoniosa que vão fazer com que o indivíduo consiga realizar uma determinada atividade, no entanto, existem alterações que podem ocorrer em cada subsistema dependendo do estímulo. No caso de um sistema biológico saudável, esta variedade resulta numa enorme flexibilidade de estratégias de movimento potenciais. Desta forma, os sistemas biológicos estão constantemente a reorganizar-se de forma a encontrar estabilidade.

O elemento integrativo comum que une estes subsistemas é o sistema nervoso central, uma vez que é este que define qual a tarefa e o objetivo a ser concretizado. É também o sistema nervoso central que prevê o armazenamento de memórias relacionadas com a aprendizagem motora. Existem dois tipos de memória, a declarativa e a reflexiva e ambas podem ser utilizadas no momento de treinar com a bola. A memória declarativa é importante nos primeiros estágios de aprendizagem motora e caracteriza-se por ser de natureza cognitiva. Por exemplo, uma pessoa que se senta numa bola pela primeira vez, é cognitivamente desafiada para manter a postura correta, verticalmente. Já a memória reflexiva tem uma qualidade mais automática e inconsciente de forma a recuperar o equilíbrio. Segundo Posner-Mayer (1995), à medida que o treino vai desenrolando, a contribuição da memória declarativa diminui e a resposta torna-se mais automática. Quando os exercícios são alterados e se tornam mais desafiantes, como reduzir a área de suporte ou aumentar a velocidade, aí o processo de aprendizagem volta ao início.

Assim, devido a versatilidade que a bola tem, esta pode ser utilizada em virtude dos subsistemas biológicos que contribuem para a eficácia do movimento, uma vez que é potenciadora da “flexibilidade, amplitude de movimento articular, integridade sensório-perceptual, alerta, força, resistência, coordenação e equilíbrio.” (Posner-Mayer, 1995, p.9)

Em suma, a bola proporciona um trabalho tanto a nível motor como cognitivo, onde os alunos serão bastante estimulados e que é de esperar bons resultados através desta prática. Embora seja de dificuldade acrescida para aqueles que não tenham tanto à vontade. Daí ser essencial numa primeira abordagem, dar espaço para a exploração do objeto. Carrière (1998), acrescenta ainda que após adquirido o conhecimento, existem dois tipos de *feedbacks*. O

feedback intrínseco, que é o natural *feedback* do corpo, através do ver e do sentir, que corrige o movimento e a sua colocação. O *feedback* aumentado, ou extrínseco, que surge do meio externo com intuito de ajudar através de correções verbais ou com toque. Posner-Mayer (1995), reforça a ideia afirmando que aprendemos estratégia motoras eficientes, após cometermos erros motores.

5.1 A bola suíça

A bola suíça surgiu em 1963 pelas mãos do italiano Aquilino Cosani, quando começou a fabricar brinquedos em vinil em vez de borracha. Daí surgiram, segundo Posner-Mayer (1995), umas bolas grandes amarelas, laranjas e verdes, conhecidas como Gymnastik™. Mais tarde, em 1981, cria outra linha de bolas, as Gymnic™. No início dos anos 60, a fisioterapeuta Mary Quinton descobre as bolas Gymnastik™ e rapidamente as substitui pelas bolas de praia utilizadas em Inglaterra, para as utilizar nos seus tratamentos, uma vez que estas promoviam uma melhoria nos padrões de movimento e reações de equilíbrio.

Dr. Susan Klein-Vogelbach, foi a primeira a usar as bolas com adultos com problemas ortopédicos, desenvolvendo técnicas específicas as quais incorporou na sua teoria de movimento chamada *Functional Kinetics*. Por muitos anos, as bolas foram principalmente utilizadas em problemas neurológicos e na área da pediatria. No entanto, Beate Carrière e Kathie Hanson, ambas formadas pela *Functional Kinetics*, levaram as bolas e o seu conhecimento sobre esta para os Estados Unidos da América. Resta referir o papel de Joanne Posner-Mayer, que começou a ensinar as utilizações deste equipamento a neurologistas, ortopedistas e profissionais ligados à área do fitness, sobre a agora conhecida bola suíça. Suíça, uma vez que foi nesse país europeu que a bola foi inicialmente utilizada para fins terapêuticos. Hoje em dia, a bola é como nos refere Posner-Mayer (1995), utilizada em programas de treino de muitos atletas tais como, jogadores de futebol, basquetebol, bailarinos, patinadores e jogadores de golf.

Sendo este um equipamento que pode ser encontrado a um preço acessível, pode ser integrado tanto em trabalho a nível individual como em grupo. Quando o objetivo é trabalhar ao nível dos sistemas musculoesquelético, neuromuscular e cardiorrespiratório, a partir do momento em que se adiciona a bola, existe uma maior variedade de exercícios, mais desafiantes e lúdicos.

Em suma, a bola é um equipamento bastante versátil e com o qual podemos treinar movimentos dos mais simples aos mais complexos. O uso da bola suíça incentiva o desenvolvimento de estruturas coordenativas ao exigir a participação simultânea de várias áreas do corpo enquanto um indivíduo trabalha a ‘simples’ ação de se equilibrar na mesma.

Considera-se assim um recurso interessante uma vez que necessita de atenção plena enquanto está a ser utilizada, obtendo-se excelentes resultados.

Capítulo 3 – Metodologia de Investigação

3. Metodologia de investigação-ação

A metodologia de investigação que melhor se adequa para a realização deste relatório é a investigação-ação, uma vez que segundo Coutinho (2005), este é o processo com mais benefícios para a concretização de objetivos traçados por um professor ou outro profissional que pretenda fazer um estudo e avaliação de uma situação numa aula, proceder a alterações de um currículo, ou até mesmo responder a novas exigências de alguma situação que tenha surgido.

De acordo com Sousa, citado por Coutinho (2005), métodos de aprendizagem; estratégias de aprendizagem; procedimentos de avaliação; atitudes e valores; formação contínua de professores; treino e controlo e administração/gestão, são algumas situações exemplares em que a investigação-ação melhor se adequa no ramo da educação.

Para Latorre (2003), na IA, não existem critérios concretos para delimitar aquilo que é possível ou não fazer. Definindo assim esta metodologia como “(...) un término genérico que hace referencia a una ampla gama de estratégias realizadas para mejorar el sistema educativo y social.” (p.1). No entanto, Noffke e Somekh, citados por Castro (2010), acrescentam que a IA é, essencialmente, uma metodologia que procura superar o habitual dualismo entre a teoria e a prática.

Assim, é perceptível que ainda não existe uma definição concreta daquilo que é a IA, mas muitas ideias dispare, onde a finalidade é os investigadores melhorarem a sua própria prática. Ou seja, de acordo com Coutinho et al. (2009), “(...) o essencial na IA é a exploração reflexiva que o professor faz da sua prática, contribuindo dessa forma não só para a resolução de problemas como também (e principalmente) para a planificação e introdução de alterações nessa mesma prática (...)” (p.360). É um momento de indagação e análise daquilo que é feito e um momento onde é permitida a experimentação de novas práticas.

Latorre (2003), refere também como significativo o triângulo de Lewin (1946), uma vez que contempla a necessidade da investigação, da ação e da formação como os elementos essenciais num processo reflexivo. Neste triângulo, os três vértices permanecem unidos em benefício um do outro.

Figura 2 – Triângulo de Lewin



Latorre, A. (2003). *La investigación-acción*, p. 2, 1 fotografia p&b.

Em termos de concretização do processo de investigação-ação, Sousa e Baptista (2014), sugerem que existem quatro fases essenciais: diagnosticar o problema, construir o plano de ação, propor um plano de ação e por fim, refletir, interpretar e integrar os resultados.

Ainda segundo Sousa e Baptista (2014), a IA é:

(...) participativa e colabora, no sentido em que implica todos os intervenientes no processo. O investigador não é um agente externo que realiza investigação com pessoas, é um co-investigador com e para os interessados nos problemas práticos e na melhoria da realidade. (p.65)

Por fim e tal como nos apresenta Coutinho (2005), a IA trouxe à investigação na educação alguns benefícios, entre os quais: uma nova forma de investigar que promove o social e que põe o investigador e os participantes no mesmo plano de intervenção; a associação de métodos qualitativos e quantitativos que originou novas formas de recolha de dados; e a propagação do conceito “prático reflexivo”³ de Schön (1983), na formação de professores.

³ Caracteriza-se pelo aprender através do fazer. Adquire-se o conhecimento através da reflexão da ação.

3.1. Técnicas e instrumentos de investigação

Os instrumentos e técnicas de recolha de informação para a investigação, vão servir para o investigador obter informações junto de várias fontes, com o intuito de passar de um nível de conhecimento para outro. Tal como Sousa e Baptista (2014) referem, “(...) a escolha de técnicas de recolha de dados, (...) devem ser adequadas aos objetivos que se pretendem atingir.” (p. 52).

De modo a atingir os objetivos propostos, irá ser feita uma análise inicial e final para que se consigam identificar as diferenças do início para o fim da aplicação, daí os dados serem tanto qualitativos como quantitativos. Desta forma os instrumentos a utilizar serão as grelhas observação, diário de bordo, registo audiovisual, teste de salto vertical e questionário.

3.1.1. Observação

Em relação à observação, segundo Coutinho (2005), o investigador é capaz de documentar atividades, comportamentos dos alunos e características físicas.

Sousa e Batista (2014), acrescentam que: “A observação é uma técnica de recolha de dados que se baseia na presença de um investigador no local de recolha desses mesmos e pode usar métodos categoriais, descritivos ou narrativos.” (p. 88)

No caso do uso de grelhas de observação, esta observação designa-se por, de acordo com Coutinho (2005), **observação estruturada**, uma vez que o investigador parte para o terreno com um protocolo de observação pré-definido em concordância com o que pretende observar. As **grelhas de observação** têm como objetivo o registo de atitudes e comportamentos dos alunos em contexto de sala de aula, onde o observador se limita a registar na grelha a categoria que melhor se adequa ao comportamento manifestado pelo estudante.

Numa primeira fase foram criadas grelhas de observação (Apêndice A), que permitiram registar tudo o que é necessário para o trabalho de salto, desde a correta execução do *plié* e erros associados, a ação e trabalho das articulações dos pés, a capacidade de salto a algumas dificuldades mais específicas, de modo a ser possível fazer um diagnóstico da turma, mas também analisar possíveis evoluções.

No caso dos **diários de bordo**, estes integram a **observação não estruturada**, uma vez que o investigador regista tudo aquilo que observa numa folha de papel, sem seguir uma ordem pré-definida. No final de cada aula sugere-se fazer uma reflexão daquilo que foi feito e consequentes observações, de modo a facilitar o processo seguinte da análise de dados.

3.1.2. Registo audiovisual

O registo audiovisual ajuda a relembrar momentos, os quais se vão dissipando com o tempo e que são importantes para a análise e desenvolvimento do estudo. Deste modo, a fotografia e o vídeo revelam-se ferramentas fundamentais e com bastante utilidade para este tipo de investigação.

Segundo Moura (2003), as imagens registadas em vídeo e fotografia, funcionam como um tipo de memória, que permitem fazer um inventário de acontecimentos e verificar como, onde e quando certos comportamentos ocorreram.

Neste caso, o registo audiovisual tem como objetivo registar algumas aulas para posterior análise de pontos a melhorar tanto da estagiária como das alunas. Este instrumento é útil para própria autoavaliação uma vez que por vezes existem hábitos intrínsecos dos quais não se tem perceção.

Sendo a câmara de filmar algo com que os alunos estão familiarizados, estes não foi objeto de distração e apenas foi utilizado após preenchimento de um consentimento informado por parte dos encarregados de educação (Apêndice B).

3.1.3. Teste de salto vertical

No teste de salto vertical de Johnson & Nelson (1979), citado por Cruz (2003), o objetivo é medir a potência dos membros inferiores no plano vertical.

Para a sua realização, o aluno a avaliar, deve estar de pé, com os pés juntos, de lado para a parede onde vai ser registada a medida, com o braço estendido o mais alto possível, determinando assim a sua altura máxima alcançada na posição estática. Este será o ponto de referência para o cálculo da diferença entre a altura alcançada com o salto. Os dedos indicador, médio e anelar deverão estar marcados com giz para marcar na parede a altura máxima do salto.

Procedimento:

1º Fixar na parede branca a fita métrica

2º Medir a posição estática da aluna

3º Realizar 3 saltos com o mesmo intervalo de tempo, registando o mais alto

Para o nosso estudo e para posterior análise e comparação de dados, iremos adaptar o teste à técnica de dança clássica. Desta forma, não haverá a impulsão dos braços, nem o

máximo agachamento como é comum neste teste. Vamos tentar manter-nos o máximo fiel à técnica e realizar corretamente um salto com pés juntos, outro em 1ª posição, um *temps levé* com a perna direita e um com a perna esquerda. Os testes serão feitos no início do estágio e no final, para que sejam comparados e se verifique, ou não, diferenças. Segundo Fontana e Riehl (2008), de modo a transformar o deslocamento vertical obtido em unidades de potência dos membros inferiores, Lewis propôs a seguinte equação:

$$P = \sqrt{4,9} \times M \times \sqrt{D}$$

D é designa o deslocamento vertical em metros (m), M a massa corporal em (Kg) e P a potência (Kg.m/s)

Este cálculo irá ajudar-nos a verificar as diferenças na potência dos membros inferiores antes e pós treinos, possibilitando a comparação dos resultados entre as alunas de uma forma mais eficaz, uma vez que a variável massa corporal está presente e não nos iremos guiar apenas pela altura dos saltos.

3.1.4. Aplicação *My Jump 2*

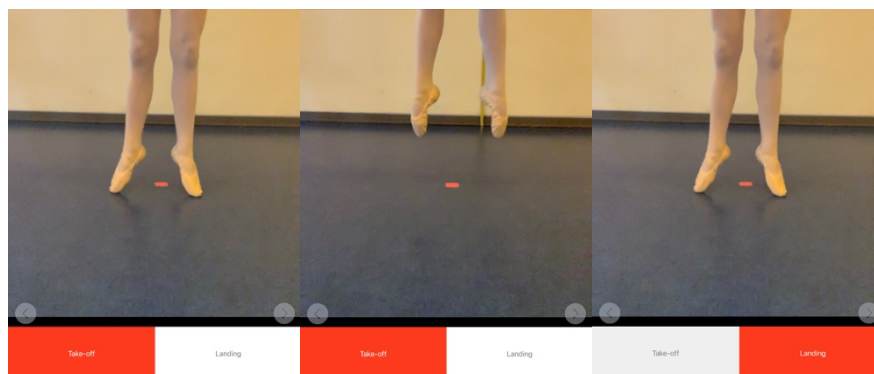
Recentemente, surgiu uma aplicação para *iPhone* chamada *My Jump 2*, que promete calcular a altura do salto através da gravação em alta velocidade. Esta aplicação é prática e acessível, podendo ser utilizada em vários contextos. Segundo Bogataj et al. (2020), a validade e veracidade desta aplicação já foi comprovada por inúmeros estudos. Bogataj et al. (2020), captou o nosso interesse devido ao estudo feito com crianças com a mesma faixa etária das nossas, onde comparavam a aplicação *My Jump 2* com o *Optojump*, não obtendo diferenças significativas na altura dos saltos entre uma e outra.

Para a captura dos dados, utilizamos um *Ipad 11 pro* apresentando a nível de gravação de vídeo compatibilidade com vídeo em câmara lenta para captar *frames* a 240 fps (frequência por segundo).

No que diz respeito ao cálculo da altura através da utilização desta aplicação, este é feito de forma manual, onde com a aplicação aberta capturamos o salto, e depois aparecemos para selecionar o momento em que a pessoa deixa o solo (Take-off) e o momento da aterragem (Landing) (figura 2). A aplicação determina a altura do salto através da equação $h = t^2 \times 1,22625$, onde h é a altura em metros e t o tempo de voo em segundos. Quem está a

gravar deve ser sempre a mesma pessoa e deve manter-se na mesma posição, com a mesma distância da aluna. A distância aconselhada é de 1,5 metros, daí a marca no chão para as alunas se posicionarem todas no mesmo local.

Figura 3 - *Frames* das fases de saída e regresso ao solo na aplicação *My Jump 2*



4. Plano de ação do estágio

De modo que os objetivos delineados fossem cumpridos, foi necessário planejar e fazer uma estruturação do estágio nas suas diferentes fases de acordo com o regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, que prevê o seguinte:

O estágio previsto neste ciclo de estudos constitui um processo de formação que visa o desenvolvimento de competências dos estudantes em contexto de trabalho e prática de observação, ensino supervisionado e participação nas atividades de uma instituição de Ensino Vocacional Artístico, numa perspetiva de aperfeiçoamento profissional nos domínios artístico, científico e relacional. (Regulamento nº 837/2015, artigo 12º)

O plano curricular para os alunos do 3º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança no CCA, contempla 3 blocos de 90 minutos semanais para o cumprimento dos conteúdos programáticos estabelecidos (anexo B). No entanto, uma vez que a turma é formada por alunos de dois agrupamentos de escolas diferentes em que um se rege por regime trimestral e outro semestral, durante a elaboração dos horários foi necessário compilar os blocos de aulas. Desta forma passaram a ter 3 blocos de 45 minutos, apenas duas vezes por semana.

Dada a interrupção devido ao confinamento geral, a pausa do semestre acabou por se dissipar, por isso optamos por descrever apenas em períodos letivos o seguinte plano de ação.

Assim, durante o 1º período letivo realizou-se 9 horas de observação estruturada, 9 horas de lecionação acompanhada e 11h15 de lecionação autónoma. Na fase de observação pretendeu-se conhecer a metodologia utilizada pela professora titular e conhecer a dinâmica da turma e da aula, analisar e identificar as principais dificuldades a nível técnico da amostra, com o objetivo de haver uma adequação da intervenção nas próximas fases.

Ainda neste período letivo, concluiu-se a fase da lecionação acompanhada, onde começou a ser feita uma intervenção por parte da professora estagiária a nível de correções e implementação de exercícios de *allegro*. Também nesta fase, elaborou-se o Teste do Salto Vertical de Johnson & Nelson e as medições necessárias consideradas importantes para a análise futura, bem como o registo através da aplicação *My Jump 2*.

Aproximadamente a duas semanas do final deste período escolar, realizaram-se cinco aulas de lecionação autónoma, uma vez que a professora titular dispensou as duas aulas

semanais para a estagiária. Nesta fase, pretendeu-se dar início ao trabalho a realizar em aula e explicar a utilização das bolas suíças.

No início do 2º período letivo, realizaram-se 4h30 de lecionação autónoma, apenas duas aulas que foram interrompidas com o regresso a casa após declarado confinamento e as 4 horas delineadas para a participação em outras atividades. Esta participação teve como objetivo o auxiliar nos ensaios e nas gravações do espetáculo “Peter Pan”.

Este período acabou por ser todo realizado à distância e completaram-se mais 15h45 de lecionação, porém considerou-se pertinente, nesta fase, não se implementar exercícios de saltos.

Foi também neste período escolar que se realizou uma das provas de avaliação, que como sugestão da professora cooperante viria a ser realizada com exercícios utilizados na aula de estágio. No entanto, a professora estagiária não avaliou nem assistiu à observação dos vídeos que foram gravados como forma de avaliação estipulada pela professora titular.

No 3º e último período, já em regime presencial, realizaram-se as restantes aulas de lecionação autónoma, perfazendo 18h, concluindo-se assim o estágio. O objetivo final foi tentar recuperar o que ficou perdido nas aulas online e realizar de novo os testes para que fosse possível comparar os resultados.

O estágio prevê a realização de um total de 60 horas, estando 8 horas previstas para observação estruturada, 8 horas de participação acompanhada, 40 horas de lecionação autónoma e 4 horas de colaboração em atividades propostas pela escola cooperante. Por sugestão da professora titular, durante a fase da lecionação, 135 minutos da semana seriam dedicados ao estágio e outros 135 minutos seriam lecionados por si. Posto isto, foi criada inicialmente a seguinte calendarização que se sintetiza na tabela abaixo:

Cronograma de ação

Fases do estágio	Datas	Carga horária
Observação estruturada	30 de setembro de 2020 7, 14 e 21 de outubro de 2020	9 horas
Participação acompanhada	28 de outubro de 2020 4, 11 e 18 de novembro de 2020	9 horas
Lecionação autónoma	4, 9, 11, 16 e 18 de dezembro de 2020 8, 15, 22 e 29 de janeiro de 2021 5, 12 e 26 de fevereiro de 2021 5, 12, 19 e 24 de março de 2021 9, 16, 23 e 30 de abril de 2021	45 horas
Outras atividades	Auxílio nos ensaios e gravações do espetáculo “Peter Pan” 6 e 13 de janeiro – ensaios 18 de janeiro – gravação	4 horas

Tabela 1 – Calendarização do estágio

Entretanto este planeamento, devido a condicionantes várias e como referido anteriormente, sofreu alterações. Assim sendo, a lecionação autónoma foi a fase que necessitou de algum ajustamento, passando a ser distribuída pelas seguintes datas:

Fases do estágio	Datas	Carga horária
Lecionação autónoma	4, 9, 11, 16 e 18 de dezembro de 2020 8 e 15 de janeiro de 2021 12, 19 e 26 de fevereiro de 2021 5, 12, 19 e 26 de março de 2021 7, 9, 14, 16, 21, 23 e 28 de abril de 2021 5 de maio de 2021	49 horas e 30 minutos

Tabela 2 – Reajuste da fase de lecionação autónoma

De seguida apresenta-se outra tabela com o resumo do plano de ação com os objetivos previstos para cada fase do estágio e os respetivos instrumentos de recolha de dados.

Plano de ação com os objetivos e instrumentos de recolha de dados

Fases do estágio	Objetivos	Instrumentos para recolha de dados
Observação estruturada	<ul style="list-style-type: none"> • Observar o nível técnico dos alunos referente à temática (<i>pliés</i>, trabalho articular dos pés); • Observar a execução técnica, principalmente nos exercícios de <i>allegro</i>; • Identificar dificuldades gerais em termos técnicos e possíveis estratégias a serem utilizadas futuramente; • Conhecer estratégias e metodologia do professor cooperante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grelha de observação; - Diário de bordo; - Registo audiovisual.
Participação acompanhada	<ul style="list-style-type: none"> • Intervir com correções nas aulas da professora titular; • Introduzir exercícios na secção de <i>allegro</i>; • Realizar medições e pesagens; • Elaborar o teste salto vertical; • Gravar os saltos com a aplicação <i>My Jump 2</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de bordo; - Registo audiovisual; - Giz; - Fita métrica; - Balança; - <i>Ipad</i> com aplicação <i>My jump 2</i>
Lecionação autónoma	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a técnica do salto na bola e fazer a ligação com os exercícios ao longo da aula; • Explicar a importância do trabalho dos pés para uma boa impulsão e ‘empurrar’ o chão; • Verificar a pertinência de aumentar o nível de dificuldade, após consolidação do conhecimento; • Repetir, numa fase final, o teste de salto vertical e respetivas gravações com a aplicação <i>My Jump 2</i>; 	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de bordo; - Recolha audiovisual; - Giz; - Fita métrica; - Balança; - <i>Ipad</i> com aplicação <i>My jump 2</i>
Colaboração em outras atividades	<ul style="list-style-type: none"> • Auxiliar nos ensaios e gravações do espetáculo “Peter Pan” 	<ul style="list-style-type: none"> - Registo audiovisual

Tabela 3 – Diferentes fases do estágio, objetivos e instrumentos de recolha de dados

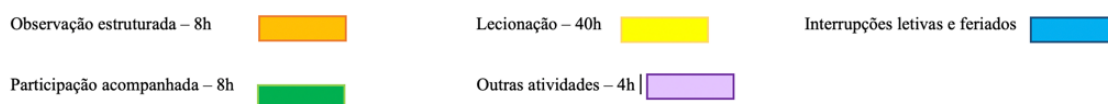
4.1. Calendarização

A calendarização do estágio foi construída tendo em conta as atividades a serem realizadas pela escola cooperante e a mancha horária da turma. Inicialmente, o estágio deveria ser concretizado apenas uma vez por semana, no entanto após a análise do calendário escolar, verificou-se que no final do 1º período poderia usufruir das duas aulas semanais.

Na figura 3, é apresentada a versão final da calendarização das quatro fases

Figura 4 – Calendarização do estágio no CCA 2020/2021

Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio			
1	T			1	D		1	T		1	S		1	S		1	S		
2	Q		2	S		2	S		2	S		2	T		2	S		2	D
3	Q		3	S		3	T		3	Q		3	Q		3	S		3	S
4	S		4	D		4	Q		4	S		4	Q		4	D		4	T
5	S		5	S		5	Q		5	S		5	S		5	S		5	Q
6	D		6	T		6	S		6	D		6	S		6	T		6	Q
7	S		7	Q		7	S		7	S		7	D		7	D		7	S
8	T		8	Q		8	D		8	T		8	S		8	S		8	S
9	Q		9	S		9	S		9	Q		9	T		9	T		9	D
10	Q		10	S		10	T		10	Q		10	Q		10	S		10	S
11	S		11	D		11	Q		11	S		11	Q		11	D		11	T
12	S		12	S		12	Q		12	S		12	S		12	S		12	Q
13	D		13	T		13	S		13	D		13	S		13	T		13	Q
14	S		14	Q		14	S		14	Q		14	D		14	D		14	S
15	T		15	Q		15	D		15	T		15	S		15	S		15	S
16	Q		16	S		16	S		16	Q		16	T		16	T		16	D
17	Q		17	S		17	T		17	Q		17	Q		17	Q		17	S
18	S		18	D		18	Q		18	S		18	Q		18	Q		18	T
19	S		19	S		19	Q		19	T		19	S		19	S		19	Q
20	D		20	T		20	S		20	D		20	S		20	T		20	Q
21	S		21	Q		21	S		21	Q		21	D		21	Q		21	S
22	T		22	Q		22	D		22	T		22	S		22	S		22	S
23	Q		23	S		23	S		23	Q		23	T		23	T		23	D
24	Q		24	S		24	T		24	D		24	Q		24	Q		24	S
25	S		25	D		25	Q		25	S		25	Q		25	Q		25	T
26	S		26	S		26	Q		26	S		26	S		26	S		26	Q
27	D		27	T		27	S		27	D		27	S		27	T		27	Q
28	S		28	Q		28	S		28	S		28	D		28	D		28	S
29	T		29	Q		29	D		29	Q		29	S		29	Q		29	S
30	Q		30	S		30	S		30	T		30	T		30	S		30	D
			31	S					31	D					31	Q		31	S



Capítulo 4 – Estágio

4. Estágio nas suas diferentes fases

O estágio decorreu em conformidade com as normas estabelecidas pela Escola Superior de Dança, tendo-se completado todas as etapas exigidas, bem como o número de horas dedicadas a cada uma.

De seguida será feita uma análise e reflexão detalhada de cada fase inerente ao estágio descrito.

4.1. Observação estruturada

A fase de observação teve início a 30 de setembro e terminou no dia 21 de outubro, à qual foram dedicadas 4 aulas com duração de 2h15, tendo-se cumprido assim 9 horas e cumprindo o objetivo referido no Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

Nesta fase a professora estagiária tinha como objetivo conhecer as estratégias e metodologia utilizada pela professora cooperante, identificar dificuldades de execução e possíveis estratégias a serem utilizadas futuramente, observar o nível técnico dos alunos referente à temática a ser desenvolvida (qualidade do *plié*, trabalho e articulação dos pés), postura, coordenação dos braços e pernas, força e estabilidade da parede abdominal, execução dos saltos, entre outros aspetos que podem ser consultados através da grelha de observação que serviu de apoio para registo, em apêndice. (Apêndice A)

As aulas seguiam o planeamento tradicional de uma aula de técnica de dança clássica, com aquecimento, desenvolvimento (exercícios na barra, centro e *allegro*), retorno à calma e alongamentos. Na fase de aquecimento eram executados exercícios de cariz cardiorrespiratório e força abdominal, no entanto a estagiária reparou que houve menos foco a nível de movimentos de alongamento dinâmico e aquecimento articular que iriam preparar as alunas para o trabalho a ser feito de seguida. Tal como Xarez (2012) refere: “Estes três sistemas (cardiorrespiratório, musculoesquelético e neuromuscular) devem ser estimulados de igual modo tendo em conta as características individuais e a especificidade das tarefas motoras que se seguem na atividade principal.” (p.28). De algum modo consideramos que era um aquecimento muito generalizado, pouco específico para a técnica de dança clássica que seguiria, uma vez que não se verificou a presença de conteúdos relativamente à técnica.

Observou-se uma excelente relação entre as alunas e a professora titular, estando presente a hierarquia de professor/aluno, mas não demasiadamente marcada, com respeito mútuo e com cumprimento das regras estabelecidas na sala de aula. A professora dava

feedbacks construtivos às alunas e recorria ao toque para que estas entendessem melhor o que lhes estava a ser pedido. No entanto, por vezes poderia dar uma atenção mais individualizada e dedicar mais tempo a alguns pormenores que parecem básicos, mas que com o aumento da dificuldade de execução ficam fragilizados. Quer a estagiária com isto dizer que eram visíveis fragilidades a nível da colocação dos braços e coordenação dos mesmos com os movimentos das pernas, bem como a perda de *en dehors* nos movimentos com maior amplitude articular. Outro ponto que chamou a atenção da estagiária logo na primeira observação foi que algumas alunas apresentavam pronação dos pés, isto é, os “pés” rolavam para a parte interior o que dificultava o alinhamento nos *pliés* por exemplo, e ainda mais visível no *plié* em 4ª posição. Este facto pode refletir algum enfraquecimento a nível muscular, ou como nos informa Xarez (2012), devido à vontade de forçar o *en dehors* recorrendo à má prática de colocação dos pés como compensação da falta de rotação externa, o que provoca um desalinhamento do pé em relação ao joelho.

Constatou-se que a imagética é um ponto pouco utilizado por parte da professora titular, uma vez que esta raramente faz referências a nível de imaginação e visualização, o que poderia ajudar e auxiliar numa melhor compreensão da qualidade do movimento ou até da execução do mesmo.

No entanto, de forma geral as alunas apresentam bastante facilidade na aquisição e aplicação dos conhecimentos e na execução técnica de praticamente todos os movimentos, destacando a memória da maior parte. Relativamente à realização dos saltos, as alunas compreendem de forma geral a ideia de *ballon* e suspensão no ar, no entanto não diferenciam o pequeno, médio e grande salto. Fazem os pequenos e grandes saltos, não havendo muito foco nos médios. Apresentam também muita dificuldade na coordenação dos braços e pernas nos diferentes saltos, não os utilizando a favor da execução do movimento.

Esta fase revelou-se bastante útil, uma vez que forneceu à professora estagiária bastante informação por parte das alunas que poderia vir a ser trabalhada nas fases seguintes.

4.2. Lecionação acompanhada

A fase seguinte, lecionação acompanhada, começou no dia 28 de outubro e terminou no dia 18 de novembro. Foram dedicadas quatro aulas a esta fase, uma por semana, com duração de 2h15 cada uma.

De acordo com o Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança no artigo 9º, esta fase teria uma duração de 8 horas. A estagiária cumpriu o tempo estipulado e na opinião da mesma, esta fase tem um papel fundamental na integração da estagiária na turma e para compreender a resposta desta ao seu método de aprendizagem e ao que lhes era proposto.

Era intenção da estagiária integrar nesta fase alguns exercícios com a bola suíça no início da aula, que iriam fazer ligação com o que tinha pensado realizar no momento da lecionação autónoma. No entanto, uma vez que no CCA só havia duas bolas disponíveis, a professora estagiária em conjunto com a professora titular, chegaram à conclusão que não seria viável seguir esse caminho, então teria de se encontrar outra solução.

O CCA disponibilizou-se a adquirir bolas para todas as alunas, com as medidas ideais para a altura das alunas, porém estas apenas chegaram no final da lecionação acompanhada. A solução encontrada foi a estagiária na parte de *allegro* da aula, ir introduzindo exercícios de salto que lhe seriam úteis para entender melhor a execução dos diferentes tipo de saltos por parte das alunas, a capacidade técnica, o correto uso dos pés no chão, entre outros aspetos, para que futuramente trabalhasse esses pontos nas bolas.

Então, na primeira parte da aula a estagiária observava e era lhe dado espaço para que pudesse intervir e dar correções que considerava pertinentes. Neste momento aproveitou para explicar alguns erros comuns que tinha observado na fase de observação e dar *feedbacks* para que as alunas pudessem corrigir e melhorar.

Na primeira aula de lecionação acompanhada, a professora estagiária insistiu na elasticidade do *plié*, uma vez que se tinha apercebido que, de uma maneira geral, as alunas não iam até ao máximo do *demi plié* e no *grand plié* ‘sentavam’ nos calcanhares perdendo alongamento e por consequência alterando a postura, a tonicidade e a projeção desejáveis. De forma a colmatar este problema, a estagiária pediu que as alunas visualizassem forças opostas e 4 setas. Uma seta que estaria no topo da cabeça e que puxava para cima, outra no cóccix que puxava para baixo e as restantes duas, uma em cada joelho, que os direcionava para os lados. Essas forças criavam uma resistência que manteriam todas as extremidades alongadas e nenhuma poderia ser ‘solta’. Esta imagem ajudou a que as alunas para além de irem ao máximo da sua extensão, melhorassem a postura e a verticalidade da coluna durante a execução. Esta é uma qualidade essencial para os saltos e que iria ser necessária quando a estagiária voltasse a intervir no momento de ensinar o primeiro exercício.

O primeiro exercício a ser transmitido às alunas foi de pequenos saltos, apenas para estas pensarem e sentirem a qualidade do *plié* e da articulação dos pés ao empurrarem o chão antes de o deixarem, utilizando uma dinâmica mais rápida. Numa primeira observação após a aplicação, foi possível a estagiária registar no seu diário de bordo que deveria focar na receção dos saltos ao chão, uma vez que algumas alunas pousavam diretamente os pés no chão, não os articulando e acentuando em baixo, quando deviam pensar ‘cima’, e outras não pousavam o calcanhar no chão devido à rapidez da execução.

Na segunda aula o foco da professora estagiária incidiu na utilização do pé na sua totalidade, a passar pelo chão até à máxima extensão, nos exercícios de *battements tendu*, *glissé* e *jeté* visto que considerou importante que as alunas tomassem consciência da importância dos diversos *battements* para a realização de exercícios de saltos como *assemblé*, *jeté ordinaire* e *glissades*, que iriam ser trabalhados futuramente na aula. Para além da utilização dos dedos dos pés pelo chão, a estagiária também chamou a atenção para as diferentes dinâmicas, acentos e alturas nos *battement glissé* e *battement jeté*, bem como dar a ideia de um fósforo a passar no chão no *battement glissé* e a ideia de mostrar o *battement jeté* ‘fora’.

Uma vez que na aula anterior tinha lecionado um pequeno *allegro*, desta vez iria passar para um *medium allegro*, constituído pelos seguintes conteúdos: *jeté ordinaire derrière*, *temps levé*, *glissade derrière* e *assemblé dessus*. Durante a leção, a professora estagiária executava sempre com as alunas, recorrendo ao método demonstrativo, mostrando no seu corpo e fazendo sempre ligação com aquilo que estiveram a trabalhar durante os exercícios na barra e centro. Depois de transmitir o exercício, marcavam com música e no final executavam com música para que a estagiária pudesse observar. No final, concluiu-se que por vezes as alunas não mantinham a verticalidade no *jeté ordinaire* e *temps levé*, saltando ‘de um lado para o outro’, demonstrando dificuldade em ficar no mesmo sítio. Relembrou-lhes que estes são saltos verticais e não horizontais, não são saltos viajados. Nas *glissades* o pé nem sempre fechava em 5ª posição, cruzando e antecipando o *assemblé*. E no *assemblé* não se verificava a ação de juntar as duas pernas no ar antes de regressar ao solo.

Na terceira aula a estagiária introduziu mais um exercício de saltos, desta vez um *grand allegro* para que pudesse observar saltos com maior elevação e exigência técnica, com deslocação pelo espaço. Este exercício tinha como conteúdos *sissonne fermé en avant* e *pas de chat* de modo a perceberem se as alunas tinham elevação suficiente para mostrar as posições no ar. A estagiária no final registou a dificuldade de as alunas mostrarem a pose das duas pernas abertas no ar antes de regressarem ao solo, uma vez que as mesmas não atribuíam a força e energia necessárias para saltar alto e darem tempo das pernas abrirem no ar e regressarem ao solo a terminar em 5ª posição. No *pas de chat* as alunas não

entendiam que deviam mostrar as duas pernas dobradas no ar, numa espécie de *grand plié* no ar, o que se refletia na execução quando a segunda perna estava a ir para o *retiré*, a outra já estava a descer. Para além disso, também revelavam dificuldade em manter o *en dehors* nos *retirés*. Foi intenção da professora estagiária dar correções gerais e específicas de modo que as alunas compreendessem aquilo que lhes era estava a ser pedido, obtendo respostas rápidas por parte de algumas alunas que conseguiam de forma imediata corrigir e executar corretamente.

A última aula de lecionação acompanhada foi dedicada à preparação e elaboração do Teste de Salto Vertical de Johnson & Nelson, medições e pesagens e do registo videográfico através da aplicação *Myjump 2*. Nesta altura as alunas mostraram-se muito empenhadas em ajudar e curiosas com os resultados, auxiliando a estagiária no registo dos mesmos. Por esta altura, já tinham chegado as bolas suíças encomendadas pelo CCA, o que foi útil para as alunas experimentarem e aprenderem a colocar-se na bola, de modo a sentir a instabilidade causada por esta. Este momento foi importante porque despertou interesse nas alunas e motivação para as aulas de lecionação autónoma que se seguiriam.

A turma revelou-se, de forma geral, entusiasmada e motivada em aprender e aceitou de bom grado as correções e intervenções propostas, questionando-se e questionando também a estagiária, uma vez que esta insistia para que se sentissem à vontade para perguntar algo, sempre que sentissem necessidade ou surgissem dúvidas que o justificassem.

De modo geral houve bom ambiente nas aulas, o que deixava tanto a estagiária como as alunas confortáveis, havendo sempre respeito e ordem para que a aprendizagem fluísse com naturalidade.

Desta forma, a estagiária concluiu que conseguiu, mesmo não tendo corrido como planeado inicialmente, atingir os objetivos delineados para esta fase, combatendo o nervosismo e algumas inseguranças que iam surgindo, fruto da sua inexperiência a nível do Ensino Artístico Especializado em Dança.

4.3. Participação noutras atividades

Esta fase constituiu na ajuda para a criação da coreografia e no apoio logístico da preparação e gravação do espetáculo *Peter Pan*.

Nos dias 6 e 13 de janeiro de 2021, a professora estagiária esteve presente na aula com o intuito de ajudar na criação da coreografia da parte das 'sereias' para o espetáculo que se iria realizar. Foi introduzido vocabulário que estava a ser trabalhado nas aulas dedicadas ao estágio como forma de trabalhar a parte mais artística, uma vez que foi uma lacuna sentida por parte da estagiária, visto as aulas serem todas lecionadas com máscara. Nesta fase, e sendo uma apresentação, as alunas iriam ter oportunidade de dançar sem máscara, respeitando todas as normas de segurança.

Dada a situação pandémica, não existiu público e cada turma foi gravada individualmente para que não houvesse aglomeração de pessoas, respeitando o distanciamento. Esta gravação aconteceu no dia 18 de janeiro e nessa mesma semana o país voltou a confinar com todas as dificuldades que desse facto emergiram, quer a nível físico, quer a nível psicológico, quer ainda quanto às expectativas face ao trabalho a desenvolver.

O momento performativo recebeu elogios por parte da professora cooperante, aferindo relação dos movimentos com os conteúdos abordados na aula e apesar de poder ter havido maior empenho e participação por parte do estudo realizado, este foi o único momento que se proporcionou para a concretização desta fase do estágio. Desta forma, foram cumpridas as 4 horas referidas no Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

4.4. Lecionação autónoma

A lecionação autónoma teve início no dia 4 de dezembro de 2020 e terminou no dia 5 de maio de 2021. Para esta fase estavam destinadas 40 horas, segundo o Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, tendo sido cumpridas e ainda ultrapassadas em 9 horas e meia.

Esta fase foi particularmente complicada devido à situação pandémica que o país estava a viver, que obrigou a que uma parte do estágio fosse realizado à distância, tendo de ser adaptado para que as alunas conseguissem continuar o trabalho no ambiente, nem sempre mais adequado e propício para a prática da dança, das suas próprias habitações. A acrescentar ao que atrás se referiu, as constantes interrupções verificadas também não facilitaram a tarefa, quer para as alunas, quer para a estagiária.

No entanto, destacou-se o empenho assinalável por parte das alunas, dado que a maioria não faltava às aulas de estágio, demonstravam-se motivadas e adaptaram o seu

espaço dentro dos possíveis, para conseguirem acompanhar as aulas, à exceção de uma ou outra aluna que se verificou falta de assiduidade e motivação no ensino à distância.

Inicialmente, o que tinha ficado acordado com a professora titular era a professora estagiária ter uma aula semanal de 135 minutos com a turma, porém, após uma análise aprofundada do calendário escolar e dada a previsão de início para a fase de lecionação ser no dia 4 de dezembro, só iriam ser lecionadas 3 aulas para haver a interrupção das férias de Natal. Ou seja, as alunas iam ter pouco tempo para se adaptarem à estagiária e o trabalho ia ficar pouco consistente antes de pararem. Assim, entendeu-se que as duas aulas semanais iriam ficar entregues à estagiária, perfazendo um total de 5 aulas.

Devido à rapidez de assimilação por parte das alunas, essas 5 aulas foram as suficientes para transmitir os exercícios das bolas, uma parte dos exercícios de barra e centro, e ainda os exercícios de *allegro* aprendidos na fase de lecionação acompanhada. Após as férias de Natal, as alunas recordavam-se de praticamente tudo o que tinham aprendido em dezembro, facilitando o trabalho da estagiária, uma vez que a mesma não precisava de interromper a aula para marcar os exercícios, dedicando todo o tempo a correções e repetição para melhorarem aspetos técnicos e artísticos. Infelizmente este regresso apenas teve a duração de duas aulas, ocorrendo mais uma interrupção inesperada e cancelamento das aulas.

No dia 15 de janeiro foi declarado por parte do Governo o novo confinamento geral devido à pandemia de Covid-19, no entanto, segundo as novas regras, as escolas permaneceriam abertas e o estágio decorreria com normalidade no dia 22 do presente mês. Contudo, após aumento dos casos, o Governo anunciou no dia 21 o encerramento das escolas e a suspensão das aulas durante 15 dias. Apesar de ainda nada estar decidido sobre o futuro regresso, o cenário apontava para que após esses 15 dias as aulas retomassem com ensino à distância.

Assim sendo, o CCA disponibilizou as bolas para que as alunas pudessem continuar o trabalho que tinham vindo a realizar, através das suas casas. Os horários tiveram de ser ajustados, mas a professora titular permitiu que a estagiária mantivesse a mesma carga horária de 135 minutos semanais para a realização do estágio.

O planeamento do estágio também teve de sofrer ajustes devido a, na visão da professora estagiária, a segurança das alunas ter ficado em risco por razões de espaço e também pelas superfícies e o próprio chão das casas não ser o ideal para saltar, podendo vir a sofrer lesões a nível articular e da coluna vertebral. Posto isto, a estagiária optou por focar nos exercícios com as bolas e exercícios na barra e centro com pouco impacto.

Inicialmente, a estagiária tinha planeado criar dois blocos de aulas que seriam diferenciados pelos exercícios de fortalecimento na bola suíça, no entanto, com esta

interrupção, decidimos dividir em três blocos. Sendo que o primeiro seria o conjunto de aulas antes do confinamento, o segundo representava as aulas à distância e o terceiro bloco as aulas pós confinamento.

Este confinamento teve duração de dois meses, tendo as alunas regressado ao CCA apenas em abril.

Para além de este tempo de quebra da rotina das aulas, o estágio teve de sofrer mais uma alteração de modo a tentar atingir alguns resultados, que já não haviam de ser muito positivos, desmotivando a professora estagiária. No entanto, a professora titular voltou a disponibilizar as duas aulas semanais para o tempo que restava da fase de lecionação, ocupando o mês de abril na totalidade. Após as alunas estarem 2 meses sem saltar, já era expectável que a resistência não seria a mesma, porém revelaram-se mais fortes a nível postural e de equilíbrio. Alguns aspetos técnicos que também tinham sido melhorados, voltaram a perder-se durante o tempo de ensino à distância.

Como já mencionado anteriormente, a maior dificuldade que a estagiária sentiu no ensino à distância, foi o facto de não conseguir ver o corpo de muitas das alunas na sua totalidade, o que dificultava a nível de correções e de *feedbacks* daquilo que estavam a fazer, para além da falta de assiduidade de algumas delas. Por essa razão, certas fragilidades voltaram a surgir no ensino presencial, tentando ser colmatadas e corrigidas até ao final do estágio.

Pode-se salientar que as alunas se adaptaram com muita facilidade à estagiária, mostrando-se sempre disponíveis e motivadas, com vontade de aprender. A partir do momento que interiorizaram que a aula iniciava sempre com as bolas, eram as primeiras a pegar no material e a guardá-lo no final da parte do aquecimento, tratando sempre o material com cuidado e responsabilidade. De sublinhar também a sua capacidade de memorização e concentração, uma vez que poucas foram as vezes que a estagiária teve de fazer chamadas de atenção.

Dada a pouca experiência a nível de lecionação da estagiária e estando esta ainda a iniciar a sua vida profissional, a mesma aponta alguns aspetos autocríticos que foi observando serem menos positivos e que tentou melhorar durante a fase de lecionação. O mais notório era o tom de voz utilizado, que acabava por ser tão calmo que por vezes a energia das alunas era absorvida por essa calma, tendo um efeito negativo, principalmente nos momentos da aula que requeriam mais intensidade e ataque. Este foi também um dos aspetos apontados também pela orientadora numa das observações, chamada de atenção que a estagiária reconheceu e teve consciência de ser um aspeto a trabalhar e melhorar, não obstante ser uma característica pessoal. Haverá não só que ajustar o volume da voz, como aportar maior

contraste e assertividade quando tal se revelar necessário no processo de transmissão e correção de matéria aos alunos.

Nas aulas assistidas pela orientadora, a estagiária tentou esconder o nervosismo natural, de forma a não ser passado para as alunas e transmitindo que não estavam a ser avaliadas, que seria uma aula normal. Porém estas ficavam muito preocupadas, com medo de errar, o que fazia com que as aulas corressem de pior forma para elas, não demonstrando confiança e deixando passar erros que não eram habituais. A professora estagiária teve sempre em consideração os *feedbacks* da sua orientadora, aplicando as suas correções em aulas futuras.

Ainda que com cuidados redobrados devido à Covid-19, a estagiária recorria às correções com toque, explicava os exercícios detalhadamente, com introdução do ritmo musical e contagens, e demonstrava com o seu próprio corpo.

Os exercícios eram repetidos de aula para aula, de modo a consolidar o conhecimento e melhorar a técnica e posteriormente eram aumentados uns e introduzidos novos. Sempre que foi verificada alguma dificuldade por parte das alunas, quer a nível de compreensão do exercício, quer de algum conteúdo abordado, ou até mesmo logo no início do exercício, a aula era interrompida e as dúvidas esclarecidas de modo a recomeçar corretamente. Ideia esta suportada por Amorim (2006). A nível musical a estagiária tentou introduzir estilos e ritmos variados, algumas músicas mais conhecidas por parte das alunas, outras de repertório clássico para que associassem a bailados. Tal como Amorim (2006) afirma: “Recorrer a diferentes ritmos, tempos e qualidades musicais ampliando a gama de opções nesta área e desenvolvendo as acuidades auditivas.” (p.82), é uma das recomendações metodológicas para uma boa prática pedagógica. Uma das vezes também por sugestão da orientadora, o ritmo de algumas músicas foi alterado para que fossem observadas diferentes qualidades de movimento.

4.4.1. Estrutura das aulas de Estágio

As aulas de Estágio dividiram-se sempre em aquecimento/treino com recurso às bolas suíças, exercícios na barra, exercícios no centro e no final retorno à calma e alongamentos.

O ideal seria existir um momento dedicado ao treino em dança fora das aulas de técnicas e que pudesse ter uma duração considerável para atingir bons resultados, no entanto, uma vez não ser possível, esse pequeno treino teve de ser adaptado e transformado no aquecimento da aula de técnica de dança clássica. Deste modo, teve-se em consideração que este não poderia ser um momento muito extenso, tendo por isso uma duração de aproximadamente 25 minutos, com cerca de 5 a 6 exercícios (à exceção das aulas à distância

onde foi disponibilizado mais tempo), com descanso de 2 minutos entre exercícios e repetição de duas vezes cada um. Foi intenção dedicar este momento para fortalecimento, mas também para trabalhar a concentração, foco e apresentação de novos conteúdos que seriam aplicados na atividade principal, uma vez que esta foi considerada ser uma prática que ajudaria as alunas a apreenderem melhor o conhecimento através da memória muscular. Alguns dos exercícios foram registados em vídeo para que se constituam como elemento de consulta relativamente à prática docente desenvolvida no presente estágio. (Apêndice E)

Este momento foi pensado como uma preparação para o que viria a seguir, não aumentando muito a intensidade de modo a não cansar demasiado as alunas e foi tomado em conta que “(...) neste período se deve evitar a sensação de cansaço, o surgimento precoce de fadiga, evitando regimes de intensidade mais vigorosos, de modo a guardar o essencial das energias para a atividade principal.” (Xarez, 2012, p.31). Da atividade principal fez parte os exercícios de barra, mantendo sempre o conceito de *build up* (evolução) de elementos técnicos apresentados na barra e que seriam apresentados no centro. Terminando com um retorno à calma, utilizando a respiração e alongamento dos grupos musculares principais utilizados, verificando-se uma sensação de tranquilidade e relaxação permitindo uma melhor recuperação. Por vezes este momento é descuidado, o que se poderá vir a refletir em lesões, inflamações e dores que podem ser prevenidas.

Para o treino específico nas bolas suíças, foram criados dois blocos de exercícios para serem repartidos pelas 20 aulas inicialmente pensadas, no entanto, devido à interrupção e confinamento geral, decidiu-se repartir em três blocos. Um bloco com 7 aulas, o segundo igualmente com 7, mas que incluísse mais exercícios nas bolas, e por fim, o último bloco com 8 aulas, sendo que a última aula serviria para repetição dos testes.

De seguida, é apresentada uma descrição de cada um deste conjunto de aulas, contando com uma apresentação, definição dos seus objetivos e operacionalização.

4.4.1.1. Bloco I

Bloco I – 7 aulas	
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respiração 2. Coordenação dos braços 3. <i>Allegros</i>: Introduzir <i>entrechat quatre</i> e <i>ballonné de côté</i>
<u>Exercícios na bola</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento articular 2. Ativação do core 3. <i>Battement fondu</i> (preparação para <i>ballonné</i>) 4. <i>Entrechat quatre</i> 5. <i>Assemblés</i> 	
<u>Exercícios na barra</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Pliés</i> 2. <i>Battement tendu</i> 3. <i>Battement glissé e battement jeté</i> 4. <i>Rond de jambe à terre</i> 5. <i>Battement fondu</i> 6. <i>Battement frappé</i> 7. <i>Adágio</i> 8. <i>Grand battement</i> 9. <i>Coupé fouetté raccourci</i> 	<u>Exercícios no centro</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Grand plié com développé</i> 2. <i>Battement tendu com pirouette en dehors</i> 3. <i>Pirouette en dehors</i> 4. <i>Pirouette en dedans</i> 5. <i>Adagio</i> <li style="padding-left: 20px;"><u><i>Allegro</i></u> 6. <i>Petit saut</i> 7. <i>Petit echappé</i> 8. <i>Entrechat quatre</i> 9. <i>Ballonné de côté</i> 10. <i>Jeté ordinaire com glissade e assemblé</i> 11. <i>Sissones</i>

Tabela 4 – Bloco I

Este bloco contou com 7 aulas. De notar que se teve sempre em consideração o conceito de *build up* ao longo da aula, isto é, manteve-se sempre uma lógica de evolução, desde os exercícios das bolas até ao momento de *allegro*.

Inicialmente, foi criada uma aula simples, onde fosse possível introduzir novos conteúdos, porém com consciência e de modo que ajudasse a consolidação e memorização dos exercícios por parte das alunas.

Antes de passar para a análise do diário de bordo, serão apresentados os exercícios implementados nas bolas suíças, que são o foco do estudo.

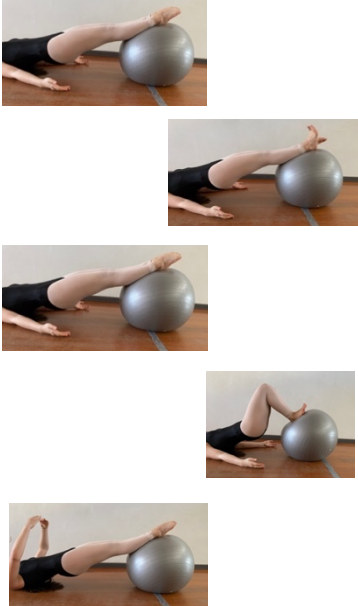
Exercício 1 – Aquecimento articular	
Exercício realizado em aula	Objetivo e descrição
	<p>O objetivo principal deste exercício é trazer o foco das alunas para a aula, ao mesmo tempo que começam a aquecer as articulações dos pés, joelho e coxofemoral.</p> <p>Iniciam com as costas no chão e os pés pousados no centro da bola, os braços relaxados ao lado do corpo com as palmas da mão para cima e ao mesmo tempo que exalam o ar, sobem à posição de 'ponte'. É-lhes pedido que sintam a coluna alongada, assim como as pernas e os pés esticados. As palmas da mão para cima têm o propósito de não utilizar a força dos braços e mãos contra o chão, mas sim trazer o foco para o centro do corpo e pernas. Assim como os ciclos respiratórios também estão sempre presentes para que consigam trazer a atenção para aquilo que estão a fazer e não criem tensões desnecessárias, uma vez que também auxilia na correta execução dos movimentos. Para as alunas que apresentem hiperextensão, é-lhes pedido que coloquem os pés ligeiramente mais à frente da bola, para não exercer pressão sobre os joelhos.</p> <p>Para concluir o exercício testam o equilíbrio mostrando uma primeira posição de braços e no final retornam ao solo à posição inicial.</p>

Tabela 5 – Exercício 1 - Aquecimento articular

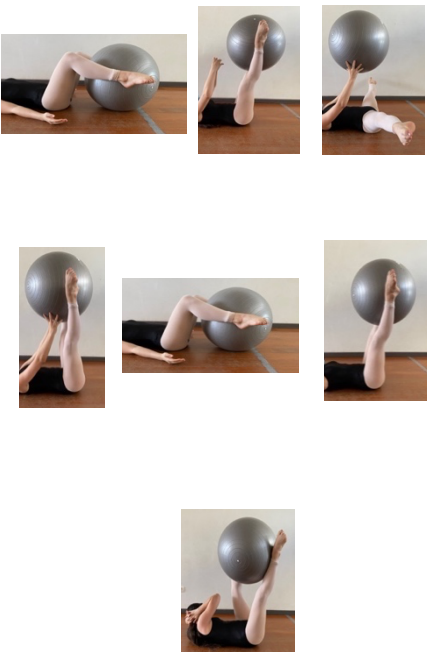
Exercício 2 – Ativação do core	
Exercício realizado em aula	Objetivo e descrição
	<p>O objetivo principal deste exercício é a ativação dos músculos do core, trazendo um maior foco para o transversal abdominal uma vez que é o músculo que forma a camada mais interna da zona abdominal.</p> <p>Iniciam com as costas no chão e os pés paralelos ao lado da bola, os braços relaxados ao lado do corpo com as palmas da mão para cima. Na introdução, ao mesmo tempo que inspiram, as alunas levam os braços para 5ª posição juntamente com o tronco, e as pernas sobem para 90°. Pegam na bola, executam um <i>rond de jambe</i> e voltam a trazer a bola para as pernas, retornando à posição inicial no solo com uma expiração. Durante o <i>rond de jambe en dehors</i> deve ter-se em atenção que as alunas não desçam demasiado as pernas, 'descolando' as costas do chão. É preferível que numa fase inicial desçam menos, até ganharem força abdominal para segurar o tronco.</p> <p>De seguida, voltam a subir com as mãos atrás do pescoço, como forma de proteção da cervical, e executam uma torção em oposição do cotovelo com a perna que vai à frente (primeiro perna direita). As alunas devem manter as pernas em paralelo nesta segunda parte do exercício, uma vez que ocorre eficazmente a ativação dos músculos rotadores internos da anca.</p> <p>Durante as primeiras aulas as alunas executaram apenas duas vezes, lado direito e esquerdo. Após revelarem ganho de força e correta execução do exercício, foi-lhes acrescentado a repetição de ambos os lados, mas com <i>rond de jambe en dedans</i>.</p>

Tabela 6 – Exercício 2 – Ativação do core

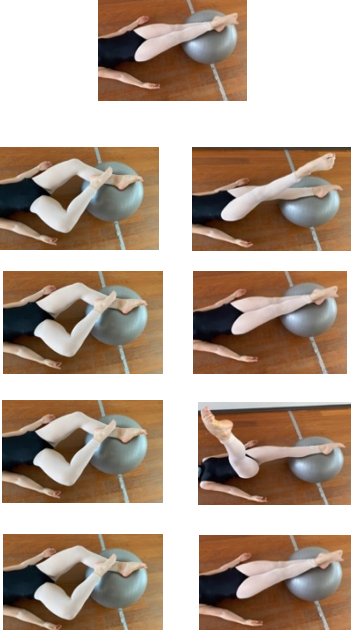
Exercício 3 – Battement fondu (preparação para <i>ballonné</i>)	
Exercício realizado em aula	Objetivo e descrição
	<p>O objetivo principal deste exercício é a coordenação elástica necessária para uma correta execução do <i>battement fondu</i>, que será uma qualidade imperativa para a realização dos saltos na secção de <i>allegro</i> e que ajudará as alunas a trabalhar o <i>ballonné</i> que será apresentado nessa mesma secção.</p> <p>Iniciam com as costas no chão e as pernas no centro da bola, cruzadas na zona dos gêmeos, os braços relaxados ao lado do corpo com as palmas da mão para cima. Tal como no primeiro exercício, as alunas que apresentem hiperextensão, devem colocar as pernas ligeiramente mais à frente na bola. A cintura escapular deve estar aberta trazendo atenção para as omoplatas colocadas no chão.</p> <p>Na introdução, ao mesmo tempo que expiram, sobem à posição de 'ponte', mostrando uma 5ª posição com os pés esticados e as pernas bem juntas e fortes, com a coluna alongada. As alunas executam um <i>battement fondu</i> para 45°, repetem e fecham em 5ª posição. Repetem novamente, mas desta vez a 90°. Descem da 'ponte', trocam as pernas e repetem com a perna esquerda em cima.</p> <p>Este exercício terá 3 etapas: A primeira é a descrita anteriormente. Na segunda, é pedido às alunas que comecem a coordenar o pé que está em baixo fletido na ação do <i>fondu</i> e quando abre a 45° ou 90°, esticam os dois pés. Na terceira etapa, quando já estão fortalecidos os alinhamentos corretos, é-lhes acrescentada uma dinâmica mais rápida para fazer ponte com o <i>ballonné</i>.</p>

Tabela 7 – Exercício 3 – *Battement fondu* (preparação para *ballonné*)

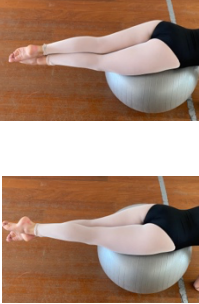
Exercício 4 – <i>Entrechat quatre</i>	
Exercício realizado em aula	Objetivo e descrição
	<p>O objetivo principal deste exercício é interiorizar a correta execução do <i>entrechat quatre</i> e <i>changement battu</i>, como sendo batidas laterais.</p> <p>Iniciam em decúbito ventral, com os ossos ilíacos no centro da bola, em 5ª posição com os pés esticados. As mãos estão no chão, braços alinhados com os ombros e olhar entre as duas mãos com o pescoço alongado.</p> <p>Na introdução, as alunas ficam na posição. De seguida executam 7 <i>entrechat quatre</i> a tempo e 1 <i>changement battu</i>, repetindo para o lado esquerdo. Quando já estiver interiorizada a execução técnica correta, repetem os dois lados, ou seja, quatro vezes. Foi considerada esta a forma mais correta uma vez que se iria estar a enfatizar o erro se fossem introduzidas as 4 vezes logo numa primeira abordagem.</p>

Tabela 8 – Exercício 4 – *Entrechat quatre*

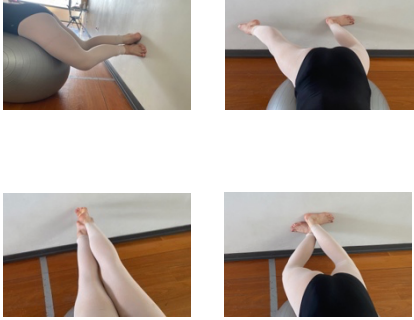
Exercício 5 – Assemblés	
Exercício realizado em aula	Objetivo e descrição
	<p>O objetivo principal deste exercício é que as alunas consigam sentir o pé a passar pela parede antes de juntar no ar e voltar à parede articulando corretamente os pés, pensando nos calcanhares a regressar à parede.</p> <p>Iniciam em decúbito ventral, com os ossos ilíacos no centro da bola, em <i>demi plié</i>, pés em 5ª posição na parede. Ter atenção sobre o correto alinhamento dos joelhos com os dedos, uma vez que nesta posição à tendência a virá-los em direção ao chão, caso os músculos não estejam ativados. As mãos estão no chão, ligeiramente à frente do alinhamento com os ombros e o olhar entre as duas mãos com o pescoço alongado. Na introdução, as alunas ficam na posição. Iniciam o exercício com um <i>assemblé dessus</i>, a sentir o pé de trás a deslizar pela parede e a juntar as duas pernas antes de regressar ao chão através dos metatarsos. De seguida, fazem um <i>soubresaut</i> a sentir a ativação dos adutores e dos rotadores profundos. Repetem 4 vezes, porém na última, no lugar do <i>soubresaut</i>, fazem um <i>changement battu</i>. Após esta combinação estar executada corretamente, repetem tudo a iniciar com a perna esquerda. Posteriormente, é inserido o <i>assemblé dessous</i> para fazerem o reverso.</p>

Tabela 9 – Exercício 5 – Assemblés

Análise do diário de bordo:

1ª aula – Objetivo: Introdução dos exercícios das bolas e de alguns dos novos exercícios de barra e centro, com especial atenção para a qualidade do *plié*

Nesta primeira aula, o objetivo principal foi ensinar às alunas os exercícios de aquecimento nas bolas, com as corretas dinâmicas e execução técnica, para que nas aulas seguintes esta parte sucedesse de forma mais fluída.

A aula teve início com a professora estagiária a exemplificar a forma correta de colocação na bola e da subida para a posição 'bridge', com o correto alinhamento postural e de colocação da zona pélvica e escapular. Existiram chamadas de atenção para a posição dos braços no chão e para as palmas das mãos estarem voltadas para cima, uma vez que a força deve estar centrada no tronco e membros inferiores e não nos membros superiores.

Nesta primeira aula a professora estagiária teve noção de que grande parte do tempo foi dispensado para a aprendizagem dos exercícios, uma vez que esta queria que as alunas tivessem consciência da importância do uso da respiração e também da correta execução, como referido anteriormente. As alunas demonstraram alguma dificuldade, principalmente na coordenação das duas pernas no exercício de *battement fondu* e no exercício de *assemblés* não conseguiram pousar os calcanhares na parede e manter o *en dehors*.

Para além destes, introduziu também os exercícios da barra (1, 2, 3, 5 e 8) e do centro (2, 3, 6, 7, 10 e 11), que se pode analisar na tabela acima.

Ainda que tenha escolhido exercícios de saltos que já tinham sido implementados na fase de lecionação acompanhada, como é o caso do 7, 10 e 11, a estagiária registou que na aula seguinte era necessário dedicar mais tempo à repetição dos exercícios para que as alunas memorizassem melhor e pudessem dar mais atenção a alguns pontos a ter em consideração e correções. Não obstante, a estagiária destacou a rapidez de assimilação da maior parte da turma, ainda que tenha insistido para que as alunas fossem marcando os braços e pernas corretamente ao mesmo tempo que a professora, em vez de ficarem a olhar para a marcação.

2ª aula – Objetivo: Consolidação dos exercícios aprendidos na aula anterior

As alunas mostraram-se empenhadas e lembravam-se bem dos exercícios lecionados na aula anterior, o que facilitou o trabalho da professora estagiária, sendo que pôde dedicar mais tempo a correções e qualidade do movimento.

Nos exercícios das bolas, a estagiária detetou algumas fragilidades como: a manutenção da posição 'ponte'; a articulação dos dedos dos pés na $\frac{1}{2}$ ponta-ponta, uma vez que algumas alunas não conseguiam isolar e mexiam o tornozelo; no exercício de ativação do core, não conseguiram todas aguentar até ao final sem parar, mesmo sendo apenas duas vezes; não coordenavam as duas pernas, revelando dificuldade em dobrar a perna de baixo; no *entrechat quatre* a maior parte não conseguiu fazer o movimento lateral; no *assemblée* apenas duas alunas conseguiram apoiar os dois calcanhares corretamente na parede, as restantes ou não conseguiam de todo, ou faziam pronação do pé, deixando o bordo externo fora da parede.

Nos exercícios da barra houve necessidade de enfatizar a importância dos braços, da sua coordenação com as pernas nos diversos *port de bras* e do uso correto da respiração, para que estes fossem mais suaves e contínuos, de modo que pudesse ser verificada essa graciosidade mais à frente na aula, sendo esta uma qualidade indispensável na secção de *allegros*.

3ª aula – Objetivo: Continuar o trabalho da aula anterior e acrescentar dois exercícios novos na barra e no centro

A professora estagiária verificou melhorias a nível da atenção das alunas para os exercícios das bolas, uma vez que algumas já utilizavam a respiração como auxiliar na execução e também uma melhor manutenção da posição 'ponte' a nível de colocação. Acrescentou também mais duas repetições no exercício de *entrechat quatre*, uma vez que já apresentaram evolução e que ia ser necessária essa atenção no centro.

Dada a melhor compreensão dos exercícios na aula anterior, a estagiária inseriu o exercício de *battement glissé e jeté* e o *rond de jambe à terre* com o intuito de trazer a atenção da coordenação e respiração enfatizadas na aula anterior. Ainda nessa linha de pensamento, introduziu o exercício de *grand plié* no centro para a utilização dos *port de bras* e diferentes posições de braços nos *developpés*. Para começar a trabalhar a ação da *batterie* e do *entrechat quatre*, foi introduzido o exercício primeiramente com o auxílio da barra. É de realçar que algumas alunas conseguiram fazer a ligação direta deste movimento que tinha sido trabalhado numa primeira parte nas bolas, sem a professora estagiária referir. A mesma observou que algumas alunas já conseguiam executar, ainda que com algumas fragilidades, dando-lhes a possibilidade de experimentar fazer o exercício no centro.

4ª aula – Objetivo: Prosseguir o trabalho da aula anterior

Dada a quantidade de exercícios aprendidos até ao momento, a professora estagiária optou por não acrescentar nenhum exercício novo para dar tempo às alunas apreenderem tudo o que lhes foi transmitindo. As alunas revelaram uma excelente capacidade de memorização, praticamente todas sabiam os exercícios, à exceção de três alunas que demonstram maior dificuldade.

Nos exercícios das bolas já é visível uma melhor articulação do pé, já todas conseguem manter a posição da 'ponte' e o equilíbrio no final do primeiro exercício, no exercício abdominal conseguem todas fazer os dois lados, pelo que na aula seguinte irá ser pedido que aumentem as repetições, no *battement fondu* conseguem coordenar as duas pernas e por isso foi-lhes pedido que repetissem para tentarem começar a fazer com o pé da perna de base fletido no momento de flexão dos joelhos, no *entrechat quatre* mais perceptível a batida, ainda mais consciente após a introdução do exercício no centro, e no último exercício a maior parte consegue colocar os calcanhares na parede, bem como o arrastar do pé pela parede antes de juntar no *assemblé*.

5ª aula – Objetivo: Continuar o trabalho da aula anterior e introduzir o *couppé fouetté raccourci*

Nesta aula, a professora estagiária começou por pedir às alunas que no exercício de ativação do core, acrescentassem mais uma repetição do lado direito e outra do lado esquerdo, perfazendo um total de quatro repetições. No exercício de *battement fondu* ainda na bola, acrescentassem também mais uma repetição, no entanto com uma dinâmica diferente, mais forte. Aqui foi visível bastante instabilidade da bola quando faziam o acento fora, uma vez que a bola ressaltava por consequência.

Viradas para a barra, acrescentou-se o exercício de *couppé fotté raccourci* que as preparou para o exercício no centro também com *couppé fotté raccourci e ballonés de côté*.

6ª aula – Objetivo: Continuar o trabalho da aula anterior

Dado esta aula ser a primeira após a interrupção das férias de Natal, a estagiária optou por não introduzir nenhum exercício novo, dando oportunidade às alunas para consolidar o material aprendido. Nesta turma, é visível que este tipo de aulas é útil para melhorar aspetos técnicos e artísticos, visto que as alunas aprendem com facilidade os exercícios, no entanto apresentam algumas fragilidades que precisam de continuar a ser trabalhadas, tais como a coordenação dos braços, a utilização dos pés pelo chão, a elasticidade do *plié*, a receção dos saltos. Posto isto, estas aulas são importantes para dedicar à repetição de alguns exercícios que necessitam de mais atenção.

7ª aula – Objetivo: Continuar o trabalho da aula anterior e introduzir dois exercícios na barra e dois no centro

Nesta aula a professora estagiária introduziu o exercício de *battement frappé* e *adagio* na barra, bem como um de *pirouette en dedans* bastante simples e *adagio* no centro. As alunas demonstraram grande amplitude das pernas na sua generalidade, no entanto, a colocação não é a mais correta e precisa de ser trabalhada nas próximas aulas. O exercício de *battement frappé*, tem como finalidade introduzir um conteúdo novo, o *flic flac*, que foi pedido pela professora titular para ensinar. No entanto, foi transmitido a primeira parte apenas com o *battement frappé* e na próxima, se já estiver bem consolidado, introduzir-se-á o *flic flac*.

Após esta aula, houve uma interrupção que não estava prevista. Foi decretado confinamento geral e o estágio teve de ser adaptado a uma nova realidade. Uma vez em casa, sem espaço e sem condições favoráveis à prática de saltos, decidiu-se dedicar mais tempo da aula aos exercícios na bola que serviria como reforço muscular e aos exercícios na barra e centro. Sem saber a duração deste confinamento e tendo de continuar com os conteúdos, tiveram de ser ensinados exercícios novos com normalidade. Desta forma, a professora estagiária adotou a estratégia de se gravar a fazer os exercícios novos e colocava no *Google Classroom* para que as alunas pudessem aprender e estudar em casa. Assim, aquando da aula síncrona, a professora estagiária conseguia dar *feedbacks* melhores às alunas e elas compreendiam bem através do vídeo.

Segue então para o próximo bloco de aulas, à distância.

4.4.1.2. Bloco II

Bloco II – 7 aulas à distância	
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reforço muscular 2. Introduzir exercício de rond de jambe en l'air na barra 3. Introduzir exercício de battement frappé no centro
<u>Exercícios na bola</u>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento articular 2. <i>Pliés</i> 3. Ativação do <i>core</i> 4. <i>Battement fondu</i> (preparação para <i>ballonné</i>) 5. <i>Entrechat quatre</i> 6. <i>Assemblés</i> 7. <i>Grand battement</i> 8. <i>Temps levé</i> (Preparação do salto de uma perna para a mesma) 	
<u>Exercícios na barra</u>	<u>Exercícios no centro</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Pliés</i> 2. <i>Battement tendu</i> 3. <i>Battement glissé e battement jeté</i> 4. <i>Rond de jambe à terre</i> 5. <i>Battement fondu</i> 6. <i>Battement frappé</i> 7. <i>Rond de jambe en l'air</i> 8. <i>Adágio</i> 9. <i>Grand battement</i> 10. <i>Coupé fouetté raccourci</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Grand plié com développé</i> 2. <i>Battement tendu com pirouette en dehors</i> 3. <i>Battement frappé</i> 4. <i>Pirouette en dehors</i> 5. <i>Pirouette en dedans</i> 6. <i>Adágio</i>

Tabela 10 – Bloco II

Também este bloco contou com 7 aulas, no entanto, nesta fase, a professora estagiária ao contrário das duas aulas semanais que tinha com as alunas, passou a ter apenas uma vez por semana. Neste bloco de aulas apresenta-se um maior número de exercícios nas bolas suíças, uma vez que passou a ser possível dedicar mais tempo da aula a este trabalho, como já explicado atrás.

Antes de passar para a análise do diário de bordo, será apresentado os exercícios novos exercícios nas bolas suíças, em acrescento aos já aprendidos nas aulas presenciais.

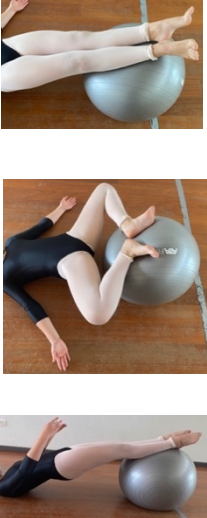
Exercício 6 – Pliés	
Exercício realizado em aula	Objetivo e descrição
	<p>O objetivo principal deste exercício é que as alunas sintam a ativação correta dos rotadores profundos do quadril. Por vezes os alunos contraem os glúteos, o que irá levar à compressão ao redor do cóccix e do sacro, o que inibirá a liberdade de movimento do quadril.</p> <p>Iniciam com as costas no chão, os braços relaxados ao lado do corpo com as palmas da mão para cima e os pés em 1ª posição, colocados a menos de metade da bola, mais perto do corpo. Se alguma aluna tiver hiperextensão, deve-se pedir que traga os pés ligeiramente para mais perto do corpo. Desta forma, será ‘obrigada’ a puxar os músculos da frente do joelho para cima ao longo do exercício. É-lhes pedido que sintam a coluna alongada, assim como as pernas e os pés esticados. Quando sobem à posição ‘ponte’ podem colocar as mãos por baixo para sentirem os 6 músculos rotadores ativos.</p> <p>O exercício inicia com ½ ponta/ponta a repetir duas vezes, seguindo-se um <i>demi plié</i> com os pés fletidos e estica tudo com energia, simulando o salto, também duas vezes. No final do exercício testam o equilíbrio mostrando 1ª posição de braços, sobe para 5ª posição e no final retornam ao solo à posição inicial.</p> <p>A ½ ponta inicial, serve para que os alunos quando chegarem à secção de allegro e ao momento de regresso ao solo após o salto, consigam configurar os proprioceptores da memória muscular de regressar através dos metatarsos.</p> <p>Após a compreensão técnica, vamos aumentar o número de repetições até perfazer 4 vezes.</p> <p>Na imagem a aluna não tem os pés colocados corretamente, deveriam estar mais atrás.</p>

Tabela 11 – Exercício 6 – Pliés

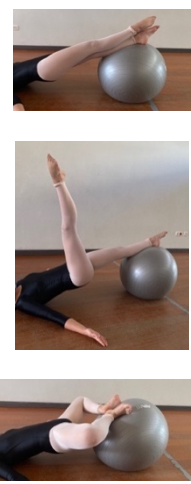
Exercício 7 – Grand battement	
Exercício realizado em aula	Objetivo e descrição
	<p>O objetivo principal deste exercício é interiorizar trabalhar as diferentes dinâmicas e preparar o <i>grand jeté</i>.</p> <p>Iniciam com as costas no chão e as pernas no centro da bola, cruzadas na zona dos gêmeos, os braços relaxados ao lado do corpo com as palmas da mão para cima. Tal como no primeiro exercício, as alunas que apresentem hiperextensão, devem colocar as pernas ligeiramente mais à frente na bola. A cintura escapular deve estar aberta trazendo atenção para as omoplatas colocadas no chão.</p> <p>Na introdução, inspiram e sobem à posição ‘ponte’, certificando que as costelas estão fechadas e tudo está alinhado. De seguida exalam o ar e fazem 6 <i>grand battement</i> (inspiram na subida e exalam na descida). O acento é em cima e a descida para 5ª posição controlada. A tendência é a bola tremer, mas devem conseguir mantê-la estabilizada. O mais importante em vez da altura da perna, é o correto alinhamento.</p> <p>De seguida descem o tronco, mudam os pés para 1ª posição e voltam a subir. Executam 4 <i>demi pliés</i> com a dinâmica contrária, lento o <i>demi plié</i> e rápido a esticar (inspiram no <i>demi plié</i> e exalam quando estica). Esta parte do exercício é importante para estabilizar o tronco no momento de esticar rápido as pernas, mantendo a pélvis colocada e as costelas fechadas, para fazer ligação com os saltos e a correta postura. Prontamente preparam o lado esquerdo e repetem tudo.</p>

Tabela 12 – Exercício 7 – Grand battement

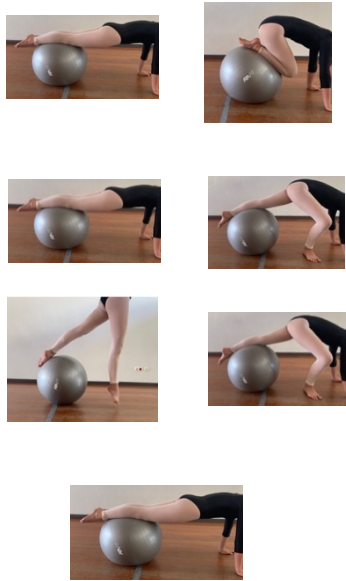
Exercício 8 – Temps levé (Preparação do salto de uma perna para a mesma)	
Exercício realizado em aula	Objetivo e descrição
	<p>O objetivo principal deste exercício é compreender o regresso ao solo após o salto e fortalecimento muscular.</p> <p>As alunas devem colocar-se atrás da bola e rolar sobre esta até à posição de prancha. As mãos estão no chão, braços alinhados com os ombros e olhar entre as duas mãos com o pescoço alongado e devem ficar com os tornozelos em cima da bola.</p> <p>De seguida, com a força abdominal, enrolam (devem enrolar mesmo, mais do que na imagem, com o nariz em direção aos joelhos) e esticam rápido de volta para a posição de prancha. Rodam as pernas em deors e dão um passo à frente (uma espécie de pequeno rond de jambe), sobem o tronco com os braços ao lado e saltam. Este movimento é difícil e requer atenção em vários aspetos. A perna que fica na bola deve continuar alongada e esticada, as costas direitas, olhar para a frente, o joelho da perna que está no chão deve estar corretamente alinhado com os dedos do pé e no momento do salto deve esticar completamente o joelho e pé, bem como o regresso ao solo deve ser articulado e controlado. Após o salto voltam à posição de prancha para repetir o lado esquerdo.</p> <p>Numa fase inicial o exercício foi lecionado sem o <i>temps levé</i>, apenas para as alunas sentirem a instabilidade que a bola causa. Posteriormente foi inserido o <i>temps levé</i> e depois aumentamos o número de repetições.</p>

Tabela 13 – Exercício 8 – Temps levé

Análise do diário de bordo:

1ª aula – Objetivo: Adaptação dos exercícios ao espaço

A primeira aula serviu para a professora estagiária e as alunas se adaptarem ao novo espaço e em conjunto encontrarem as melhores soluções. A professora titular também esteve presente e ajudou na conversa para que as alunas entendessem a importância de terem um local amplo e seguro, sem nenhum objeto por perto onde pudessem bater e magoar-se. Foi missão das professoras manter as alunas com esperança de que rapidamente iriam voltar para a escola, uma vez que algumas se demonstraram desmotivadas dado já terem vivenciado esta experiência no ano anterior.

Esta aula foi mais calma, no entanto conseguimos realizar praticamente todos os exercícios aprendidos no CCA, mesmo que ainda com algumas paragens pelo meio.

2ª aula – Objetivo: Introdução do *assemblé dessous* no exercício das bolas suíças

Nesta aula o que já era expetável por parte da professora titular e que transmitiu à professora estagiária, dado que já tinha sido professora desta turma no ano anterior, aconteceu. Algumas das alunas faltaram, outras chegaram muito tarde e ainda a acrescentar as falhas na internet, começaram a destabilizar e a atrasar o início da aula. No entanto, a

professora estagiária reforçou às presentes a importância de manter a assiduidade nas aulas, manter as rotinas, continuar a trabalhar para não perderem tudo o que foi trabalhado até então. Assim sendo, apenas se acrescentou o reverso ao exercício dos *assemblés* na bola e não foi possível concluir todos os exercícios do plano de aula, ficando a faltar as *pirouette en dedans* e o *adagio*.

3ª aula – Objetivo: Introdução exercício de *pliés*, *grand battement* e *temps levé* nas bolas suíças

Como referido, a professora estagiária enviou os vídeos a fazer e a explicar os exercícios que iriam ser trabalhados na aula síncrona. Desta forma, nesta aula as alunas tiraram dúvidas, a professora explicou mais uma vez os exercícios e correu tudo bem com as alunas presentes. Continuou-se a registar algumas falhas na assiduidade e na pontualidade, que com certeza iriam prejudicar os resultados no futuro.

4ª aula – Objetivo: Continuação do trabalho anterior e introdução do *flic flac* no exercício de *battement frappé*

Nesta aula, a professora estagiária dedicou uma parte do tempo, no momento do exercício do *battement frappé*, para explicar o que era o *flic flac*, como executá-lo corretamente e a ação dos dedos pelo chão. De forma a tornar a aula ‘diferente’, mostrou algumas imagens para ajudar as alunas a entenderem melhor a mecânica do movimento. Experimentaram numa primeira abordagem sem volta e as que já se mostravam mais à vontade, foram desafiadas a experimentar com volta. Este momento revelou-se de decompressão e saída da rotina, o que foi positivo para as alunas.

5ª aula – Objetivo: Continuação do trabalho anterior

Após 5 semanas de aulas à distância, esta foi aquela aula onde se verificou maior desânimo e desmotivação por parte das alunas. A aluna E continuou a faltar desde a segunda aula e a aluna C estava constantemente a ter falhas na internet. A aluna I desde a primeira aula que foi chamada à atenção para o espaço necessário e para o lugar onde colocar a câmara para que a professora estagiária conseguisse vê-la e a aluna não corrigiu. A aluna H que costumava ser bastante atenta e motivada, vinha a revelar muita desmotivação e desinteresse, já as alunas D e G surpreenderam pela positiva, demonstrando empenho em todas as aulas.

A professora estagiária pediu para aumentar o número de repetições do exercício de *pliés* na bola e para introduzir o salto no exercício de *temps levé*. Verificou-se grande dificuldade neste último, uma vez que as alunas revelaram receio em cair e não estabilizavam

bem a bola com a perna de trás. No restante decorrer da aula, o plano de aula estipulado foi seguido e a professora estagiária continuou a dar correções e feedbacks às alunas, recorreu ao reforço positivo para que estas se motivassem e não desanimassem.

6ª aula – Objetivo: Continuação do trabalho anterior e introduzir o exercício de *rond de jambe en l'air*

Como já feito anteriormente, a professora estagiária enviou o vídeo às alunas com o exercício a levar estudado para a aula, de modo a facilitar o processo de ensino-aprendizagem. Verificou-se que nem todas o viram, dificultando a aula e revelando disparidade entre as alunas. Se a turma já era heterogénea, com estas faltas de interesse por parte das que revelam mais dificuldade, ficavam ainda mais visíveis as diferenças. Assim sendo, uma parte da aula vinha a ser dedicada à introdução do exercício, com demonstração e explicação do mesmo.

7ª aula – Objetivo: Continuação do trabalho anterior

Uma vez que esta era última aula antes do regresso ao ensino presencial, a aula decorreu dentro da normalidade. As alunas assíduas mantiveram a forma física, facilitando com certeza o regresso às aulas presenciais, no entanto, a aluna E foi a aluna que mais faltou e que se verificou um retrocesso na aprendizagem nas aulas em que marcou presença.

4.4.1.3. Bloco III

Bloco III – 8 aulas	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Objetivos</div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dinâmicas 2. Coordenação 3. Amplitude 4. <i>Allegros</i>: Introduzir <i>entrechat trois</i> e <i>ballonné devant</i> e <i>derrière</i>
<p><u>Exercícios na bola</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Pliés</i> 2. Ativação do <i>core</i> 3. Preparação para <i>entrechat trois</i> 4. <i>Grand battement</i> 5. <i>Temps levé</i> (Preparação do salto de uma perna para a mesma) 6. Preparação para <i>jeté ordinaire derrière</i> e <i>devant</i> 	
<p><u>Exercícios na barra</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Pliés</i> 2. <i>Battement tendu</i> 3. <i>Battement glissé</i> e <i>battement jeté</i> 4. <i>Rond de jambe à terre</i> 5. <i>Battement fondu</i> 6. <i>Battement frappé</i> 7. <i>Rond de jambe en l'air</i> 8. <i>Adágio</i> 9. <i>Petit battement</i> 10. <i>Grand battement</i> 11. <i>Coupé fouetté raccourci</i> 	<p><u>Exercícios no centro</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Battement tendu com pirouette en dehors</i> 2. <i>Battement glissé</i> e <i>battement glissé piqué</i> 3. <i>Battement fondu</i> 4. <i>Pirouette en dedans com posé de côté</i> 5. <i>Adágio</i> <p style="text-align: center;"><u><i>Allegro</i></u></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. <i>Sauté, soubresaut</i> e <i>échappé sauté fermé</i> 7. <i>Ballonné</i> 8. <i>Entrechat trois</i> 9. <i>Jeté ordinaire, assemblé</i> e <i>changement battu</i> 10. <i>Grand allegro</i>

Tabela 14 – Bloco III

O último bloco contou com 8 aulas, sendo que a última foi destinada para as medições e obtenção de resultados. Neste bloco foram trabalhadas mais dinâmicas, mudanças na música para a execução do mesmo movimento, alteraram-se alguns exercícios e introduziram-se novos exercícios de saltos, uma vez que as alunas estiveram quase três meses sem saltar e deixou de fazer sentido retomar os anteriores dado que tinham conteúdos por aprender. Dos exercícios das bolas, apenas foram introduzidos dois exercícios novos, mantendo alguns dos anteriores.

De seguida serão apresentados os restantes.


Exercício 9 – Preparação para <i>Entrechat trois</i>	
Exercício realizado em aula	Objetivo e descrição
	<p>O objetivo principal deste exercício é interiorizar a correta execução do <i>entrechat trois</i> e a ativação dos rotadores profundos para a 'batida' ser lateral e não frente e trás, ainda como o correto alinhamento do joelho com o pé na posição <i>sur le cou de pied</i>.</p> <p>Iniciam em decúbito ventral, com os ossos ilíacos no centro da bola, em 5ª posição com os pés esticados. As mãos estão no chão, braços alinhados com os ombros e olhar entre as duas mãos com o pescoço alongado.</p> <p>Na introdução, as alunas ficam na posição. De seguida executam 4 <i>entrechat trois</i> a tempo e 3 <i>échappé battu fermé</i> e 1 <i>entrechat quatre</i>, repetindo para o lado esquerdo. Quando já estiver interiorizada a execução técnica correta, repetem os dois lados, ou seja, quatro vezes. Foi considerada esta a forma mais correta uma vez que se iria estar a enfatizar o erro se fossem introduzidas as 4 vezes logo numa primeira abordagem.</p>

Tabela 15– Exercício 9 – Preparação para *entrechat trois*

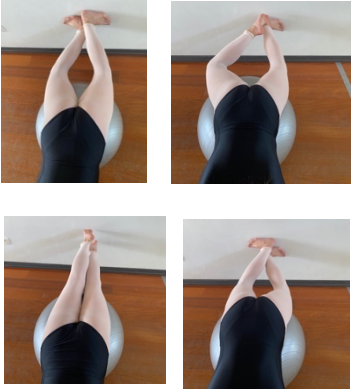
Exercício 10 – Preparação para <i>jeté ordinaire derrière e devant</i>	
Exercício realizado em aula	Objetivo e descrição
	<p>O objetivo principal deste exercício é fortalecer a posição do <i>sur le cou de pied</i> no <i>jeté ordinaire</i> e a ação do pé a passar pela parede com a transição de um pé para o outro.</p> <p>Iniciam em decúbito ventral, com os ossos ilíacos no centro da bola, em <i>demi plié</i>, pés em 5ª posição na parede. As mãos estão no chão, ligeiramente à frente do alinhamento com os ombros e o olhar entre as duas mãos com o pescoço alongado.</p> <p>O exercício começa com um <i>jeté ordinaire derrière</i> e um <i>temps levé</i>, repetem mais duas vezes, no entanto no último troca-se o <i>temps levé</i> por um <i>petit assemblé</i>, finalizando com dois <i>entrechat quatre</i>.</p> <p>Neste exercício as alunas deviam ter em atenção a saída do pé para a altura de um <i>battement jeté</i> e a troca no ar pela outra perna, a ação das duas pernas a juntar no <i>petit assemblé</i> e sempre a articulação do pé todo no regresso à parede, uma vez que nem sempre conseguiam chegar com o calcanhar.</p> <p>Após a aquisição da técnica correta, foi inserido também o movimento no reverso, o <i>jeté ordinaire devant</i>.</p>

Tabela 16 – Exercício 10 – Preparação *jeté ordinaire derrière e devant*

Análise do diário de bordo:

1ª aula – Objetivo: Introduzir os dois exercícios remanescentes nas bolas e três exercícios de saltos

Nesta aula, a professora estagiária começou por introduzir dois exercícios novos na bola suíça, um de preparação para o *entrechat trois*, que foi introduzido na mesma aula no centro, e um de *jeté ordinaire* na parede como anteriormente tinha sido o *assemblé*.

As alunas revelaram alguma dificuldade na execução do *entrechat trois*, uma vez que faziam mais batidas do que era suposto. Depois de entenderem o que era o *entrechat trois*, fizeram o exercício completo com combinação com *échappé battu fermé* e *entrechat quatre*. No *jeté ordinaire*, também houve alguma confusão com as pernas, mas provavelmente tenha sido por ser numa posição diferente da que estavam habituadas, uma vez que não seria a primeira vez que realizavam *jetés ordinaire*. Neste dia, fizeram apenas *derrière*, ainda não começaram a fazer o reverso.

Na barra, por gestão de tempo, fizeram apenas os exercícios 1, 2, 3, 5, 9 e 10 (ver tabela 15). No entanto, no exercício de *pliés*, a professora estagiária optou por utilizar uma música mais dinâmica com o intuito das alunas não marcarem tanto as posições dos braços e tornarem mais fluído o movimento. No centro, apenas fizeram os exercícios 1, 2, 4, 5, 6, 8 e 9, sendo que os últimos três foram exercícios novos de *allegro* e foi dedicado algum tempo a marcar primeiro sem música, depois com e por fim, fazer o exercício em si. O exercício 8, *entrechat trois*, uma vez que era um conteúdo novo, foi proposto às alunas deslocarem-se à barra para auxiliar nesta primeira abordagem.

2ª aula – Objetivo: Introduzir dois exercícios de *allegro*

As alunas, nesta aula, revelaram algum cansaço sendo esta a primeira semana de aulas após o confinamento. No entanto, foi sentido algum nervosismo por estar a chegar a reta final e ainda não se ter conseguido realizar tudo aquilo que havia sido previsto. Desta forma, e uma vez que as alunas já estavam à vontade com os exercícios, foi feito o aquecimento nas bolas, seguindo para os exercícios na barra (1,2,3,4,6,7,8,10 e 11) e todos os exercícios no centro. Faltavam incluir dois exercícios da planificação, os *ballonés* e o *grand allegro*. As alunas revelaram muita dificuldade na coordenação em ambos os exercícios. No primeiro, não tinham rapidez nas pernas e os braços não auxiliavam o movimento dos membros inferiores, no segundo não existia fluidez no movimento, não executavam corretamente o *posé en avant* do início, nem o *grand jeté*. Mesmo sendo continuamente chamadas à atenção desde o início do estágio para as diferenças na execução do que é um pequeno, médio e grande salto, ainda nem todas conseguiam ter essa perceção.

3ª aula – Objetivo: Continuar o trabalho desenvolvido anteriormente

A terceira aula foi assistida pela orientadora de estágio, Vera Amorim, e foi uma aula mais dinâmica e seguida para que fosse possível mostrar grande parte do trabalho desenvolvido. A orientadora apontou algumas falhas técnicas que já vinham a ser detetadas pela estagiária. No entanto, a professora estagiária sentia que realmente existiam lacunas na turma, mesmo havendo algumas alunas com imenso potencial, porém o tempo não dava para todas as correções necessárias e para cumprir os objetivos do estágio.

As alunas encontravam-se nervosas devido à observação da orientadora, o que também dificultou a sua concentração e performance. A orientadora, no final destacou alguns pontos a melhorar, como: a escolha musical de alguns exercícios, que deveria ser mais lenta, tal como a dos *pliés* e *petit battement*, por exemplo, para haver maior precisão na colocação do pé neste último; a falta de coordenação dos braços de forma geral; a perda de *en dehors* no *posé en avant* para $\frac{1}{2}$ ponta no *grand allegro* e o *grand jeté* que não deve ser executado por *developpé*. Este último aspeto foi logo detetado durante a aula, pelo que a professora estagiária pediu que as alunas fizessem na diagonal apenas vários *grand jetés* a pensar no *grand battement* à frente e atrás, mantendo o *en dehors*.

Destacou também a duração da aula, uma vez que 2h15 poderia ser muito para a faixa etária, pois no final já se refletia cansaço. Porém, a estagiária justificou que normalmente não era cumprido exatamente o tempo todo, dedicando uma parte final para alongamento, no entanto naquele dia queria mostrar tudo.

A vinda da orientadora, ainda que pela plataforma *Zoom*, foi muito útil e enriquecedora para a estagiária, pois iria pôr em prática nas próximas aulas o *feedback* dado e também porque serviu para falarem sobre as dificuldades encontradas pelo caminho, bem como uma palavra de ânimo e força na reta final.

4ª aula – Objetivo: Continuar o trabalho desenvolvido anteriormente e corrigir fragilidades detetas na última aula

A aula deu início com a professora estagiária a explicar todos os pontos que deviam ser melhorados e tidos em consideração ao longo da aula, uma vez que ia mudar alguns andamentos da música para que as alunas sentissem melhor a qualidade de cada movimento.

A aluna H mostrou desagrado com a alteração, referindo que parecia que estavam a recuar e não a progredir, ao que a estagiária explicou que por vezes é necessário dar um passo atrás para corrigir algum erro, para que depois se consiga dar um salto maior na aprendizagem, em vez de ir sempre ‘atropelando’ os conteúdos. Consideramos estes esclarecimentos determinantes para que os alunos mantenham a confiança e segurança nas opções didáticas da professora.

Para melhor compreensão do *posé en avant*, a professora estagiária utilizou como estratégia o trabalho a pares. Pediu que todas se colocassem com um par, posicionando-se uma à frente da outra, com as mãos dadas e a que estava a auxiliar, puxava ligeiramente a colega para que sentisse que devia pousar o pé mais longe e a manter a rotação externa. Após algumas repetições, foram-se verificando melhorias. No *grand jeté*, também trabalharam em grupo, sendo que foi pedido que duas alunas se colocassem uma de cada lado da colega, e outra para se posicionar à frente para ajudar na sensação do *grand battement*. Desta forma, a aluna percecionava a grande pose que deviam mostrar no ar antes de regressar ao solo. À medida que iam fazendo, também se foram verificando melhorias.

5ª aula – Objetivo: Continuar o trabalho desenvolvido anteriormente

Na 5ª aula, o trabalho desenvolvido manteve-se, dando mais foco aos saltos nesta parte final. No exercício dos *entrechat trois* aumentaram o número de repetições e no *jeté ordinaire* foi inserido o *jeté ordinaire devant*, aumentando também o número de repetições. Na secção de allegro os exercícios que apresentavam maior fragilidade foram repetidos, como por exemplo, os *ballonés* e o *medium allegro*, uma vez que as alunas ainda viajam nos *jetés* em vez de saltar. Foram feitos grupos para dar tempo de descanso, mas incidiu-se bastante nos saltos. Já se conseguiu ver algumas melhorias e recuperação da forma física, principalmente resistência, que ficou descurada no bloco das aulas à distância.

6ª aula – Objetivo: Continuar o trabalho desenvolvido anteriormente

Esta aula foi muito semelhante à anterior, todos os exercícios foram feitos, uma vez que esta seria a última aula do estágio. No entanto, a orientadora e a estagiária, após conversarem, conseguiram arranjar uma nova data para que a primeira voltasse a assistir a mais uma aluna. Após exposta a situação à professora cooperante, a mesma deixou prolongar o estágio.

Havendo sempre aspetos a melhorar, a aula serviu para continuar a aperfeiçoar movimentos técnicos e qualidade artística. Ainda assim, são visíveis melhorias a nível da qualidade do salto, concluindo que o trabalho feito nas bolas serviu para melhorar a percepção e memória muscular das alunas.

As alunas revelaram-se capazes de fazer a ligação daquilo que trabalharam na bola com o que faziam na barra e no centro, o que é muito importante e interessante.

A professora estagiária registou que provavelmente não existiriam diferenças na altura do salto, mas na qualidade de execução era visível a olho.

7ª aula – Objetivo: Continuar o trabalho desenvolvido anteriormente

Na sétima aula, a professora orientadora marcou presença através da plataforma Zoom. Observou o trabalho feito e com as estratégias aplicadas para as correções que tinha dado da última vez. No final da aula, realçou de forma positiva as estratégias aplicadas, afirmando que se notaram melhorias.

Em termos de críticas construtivas, apontou que a estagiária devia mudar o tom de voz ao longo da aula e falar mais alto, não necessariamente gritar, mas ser mais assertiva naquilo que diz. Uma vez que por vezes o tom dócil que apresenta, pode criar quebras na energia das alunas. A estagiária concordou totalmente com a orientadora, referindo que já se tinha apercebido disso e que era algo que tem vindo a tentar melhorar.

É possível que com a experiência e ganho de confiança, estas falhas sejam corrigidas e melhoradas. Uma vez mais foi extremamente útil e positiva a comparência da orientadora, pois são momentos de reflexão e de aprendizagem constante.

8ª aula – Objetivo: Medições e recolha de dados

Nesta última aula de estágio, a professora estagiária dedicou a totalidade da aula à recolha de dados, uma vez que as 2h15 eram necessárias para fazer a pesagem das alunas, realizar o teste vertical e também a recolha através da aplicação *My Jump 2*.

Nesta aula, as alunas mostraram-se muito curiosas e interessadas por tentarem perceber se tinham ou não aumentado a altura dos saltos. Foram também uma ajuda fundamental, pois enquanto a professora estagiária ia observando os resultados, uma ia escrevendo e outras iam preparando o que era necessário a seguir.

No final, a estagiária perguntou o que tinham sentido ao longo do estágio e se sentiram melhorias, o que todas as respostas foram extremamente positivas. Praticamente todas as alunas se sentiam mais fortes, mais elucidadas a nível técnico e conscientes do trabalho que têm pela frente e a melhorar.

Assim sendo, segue-se a próxima etapa, onde será feita a análise dos dados.

5. Análise de resultados

Para avaliação e verificação de resultados após ser implementado um conjunto de exercícios específicos no início da aula, recorreu-se a dois tipos de teste: o Teste de Salto Vertical de Johnson & Nelson e outro através da aplicação *My Jump 2*.

Após pesquisa e leitura, foi encontrada também a possibilidade de realizar através do *Ergojump* ou tapete de contacto, no entanto, a professora estagiária não tinha conhecimento onde poderia encontrar um em Amarante, para além de dificuldades que tal poderia acarretar do ponto de vista económico, na eventualidade de encomendar no exterior.

Desta forma, optou pelos dois em cima referidos e sobre os quais é possível encontrar mais informação na secção de instrumentos de recolha de dados.

Foram definidos dois momentos de avaliação, um antes de começar a implementar os exercícios e outro no final do estágio. Antes de cada teste foi feito um pequeno aquecimento que consistiu no aumento da frequência respiratória e alongamentos dinâmicos com o intuito de preparar o corpo das alunas, sem causar fadiga.

O primeiro diagnóstico foi feito no dia 18 de novembro de 2020 e o último praticamente 6 meses depois, no dia 8 de maio de 2021. Pelo caminho existiram algumas interrupções que, provavelmente, dificultaram a obtenção de resultados. No final de 5 aulas, sensivelmente duas semanas, as aulas foram interrompidas durante duas semanas devido às férias de Natal. Retomaram, e duas aulas a seguir foi decretado confinamento geral, o que obrigou a parar mais duas semanas. Nas aulas à distância, praticamente durante dois meses, a professora estagiária apenas se encontrava com as alunas uma vez por semana. Mais uma interrupção para as férias da Páscoa e na reta final voltaram a ter aula duas vezes por semana.

Tendo em conta o que foi referido, provavelmente este não é o único fator para a não obtenção de resultados relevantes, uma vez que o ideal seria as alunas terem um treino específico para cada uma, e não generalizado como este foi, com maior duração e maior regularidade, com carga e repetições.

Durante o tempo de estágio apenas se conseguiu fazer uma amostra daquilo que seria o ideal.

Para a concretização dos testes, foram recolhidas informações individuais de cada aluna, tais como a altura e peso. O peso corporal em quilogramas (Kg), foi medido recorrendo a uma balança (*Smart Scale – Sensit Mini*) e a altura em centímetros (cm) através de uma fita métrica (*Nakashima*). Estas informações são importantes para que seja possível avaliar e verificar se ocorreu, ou não, evolução.

De seguida, será feita uma observação mais detalhada e análise de cada teste.

5.1. Teste Salto Vertical (Johnson & Nelson)

O procedimento para a realização deste teste já se encontra descrito na secção dos instrumentos de recolha de dados, desta forma, esta parte destina-se apenas à análise dos resultados.

Na tabela abaixo, é possível verificar o resultado do teste feito com os pés juntos, em 1ª posição, *temps levé* com a perna direita e *temps levé* com a perna esquerda, antes e depois da implementação dos exercícios.

Os valores apresentados, são o resultado do salto mais alto das alunas, uma vez que cada um foi repetido três vezes. A aluna G realizou o primeiro teste, no entanto lesionou-se e não conseguiu fazer o teste final. Desta forma optou-se por não a inserir na análise, uma vez que não seria possível fazer a comparação.

Alunas	Pés juntos			1ª posição			Perna direita			Perna esquerda		
	Pré	Pós	Desvio	Pré	Pós	Desvio	Pré	Pós	Desvio	Pré	Pós	Desvio
A	36	29	-7	31	26	-5	26	19	-7	21	17	-4
B	35	32	-3	32	28	-4	21	19	-2	20	18	-2
C	25	32	7	28	32	4	14	24	10	17	26	9
D	33	37	4	27	37	10	21	24	3	19	27	8
E	22	21	-1	24	26	2	17	16	-1	21	16	-5
F	37	36	-1	35	36	1	25	26	1	26	27	1
G	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
H	31	28	-3	31	26	-5	21	23	2	20	21	1
I	30	28	2	29	29	0	19	15	-4	19	18	-1
Média	31	30	-1	30	30	0	21	21	0	19	21	2

Tabela 17 – Resultado do Teste Salto Vertical (Johnson & Nelson)

De acordo com a tabela, é possível perceber que o resultado obtido em relação à impulsão vertical com pés juntos no pré teste, apresentam a aluna F com o melhor valor 37 cm, enquanto a aluna E obteve o menor valor, 22 cm, dando a diferença de 15 cm entre o maior e menor valor, e média do grupo de 31 cm.

No *saut* em 1ª posição foram as mesmas alunas que obtiveram o maior valor, 35 cm, e menor, 24 cm, com uma diferença de 11 cm e uma média de 30 cm para a variável.

No *temps levé* com a perna direita já se verificam resultados diferentes, sendo a aluna A que apresenta o maior valor, 26 cm, e a aluna C o menor, 14 cm, com uma diferença de 12 cm e média da turma de 21. Com a perna esquerda volta a ser a aluna F a demonstrar o valor mais alto, 26 cm, e na mesma a aluna C com o menor, 17 cm, diminuindo a diferença para 11 cm e a média da turma para 19 cm.

No pós teste quem apresentou melhor resultado com pés juntos foi a aluna D com 37 cm e o valor mais baixo foi a aluna E com 21 cm, dando uma diferença de 16 cm e a média da turma 30 cm.

No salto em 1ª posição volta a ser a aluna D com o valor mais alto, 37 cm e as alunas A, E e H com o mais baixo, 26 cm.

No *temps levé* com perna direita o valor mais alto foi 26 cm da aluna F, e 15 cm o menor valor, da aluna I. Quanto à perna esquerda, o valor maior foi 27 cm das alunas D e F e o menor, 16 cm, da aluna E.

Assim, podemos concluir que os resultados não foram relevantes, dado que na média da turma praticamente não encontramos diferenças, uma vez que no salto em pés juntos diminui 1 cm no pós teste, em 1ª posição e no *temps levé* com perna direita manteve e apenas no *temps levé* com a perna esquerda houve um aumento de 2 cm.

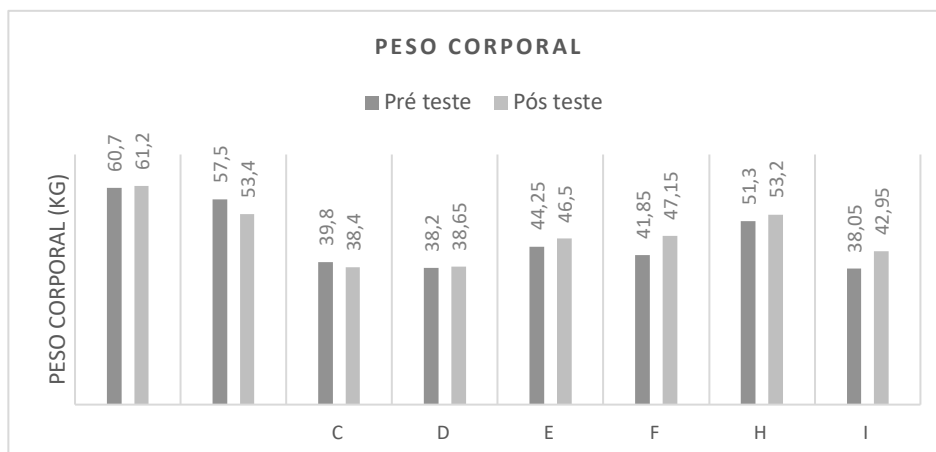
Numa análise específica, verifica-se que a aluna C e a aluna D obtiveram resultados relevantes, acima dos 3 cm e até com uma diferença de 10 cm no caso da aluna D em 1ª posição. Ao contrário das alunas A e B que revelaram uma diminuição de mais de 2 cm em cada salto. A aluna F manteve-se contante, bem como a aluna I. No entanto, esta última que era a única que apresentava a mesma altura de salto quer com a perna direita quer com a perna esquerda, revelou diferença e diminuição no pós teste.

É relevante referir que este Teste não é o mais fiável, dado que é observado a olho humano e mesmo que se tenham os maiores cuidados e atenção, há uma maior percentagem de erro no registo dos resultados. Por outro lado, foi intenção ser o mais corretas na obtenção dos resultados, tendo efetuado os testes aproximadamente à mesma hora, no mesmo dia da semana para que a carga horária fosse a mesma.

No entanto, como já referido em cima, para que os resultados fossem melhores, haveria muitos outros aspetos a serem tidos em consideração como o treino individualizado, alimentação, descanso, entre outros.

Não obstante, na tabela acima apenas se verificam as alturas dos saltos e o que também interessa verificar é se houve ou não aumento da potência dos membros inferiores. O que segundo Fontana & Riehl (2008), p. 107, “É evidente que um resultado de 50 cm de deslocamento vertical de um indivíduo com 60 kg produz menor potência comparada a outro que saltou os mesmos 50 cm, mas possui uma massa corporal de 80 kg.”.

Figura 5 – Variação pré e pós teste do peso corporal (Kg)



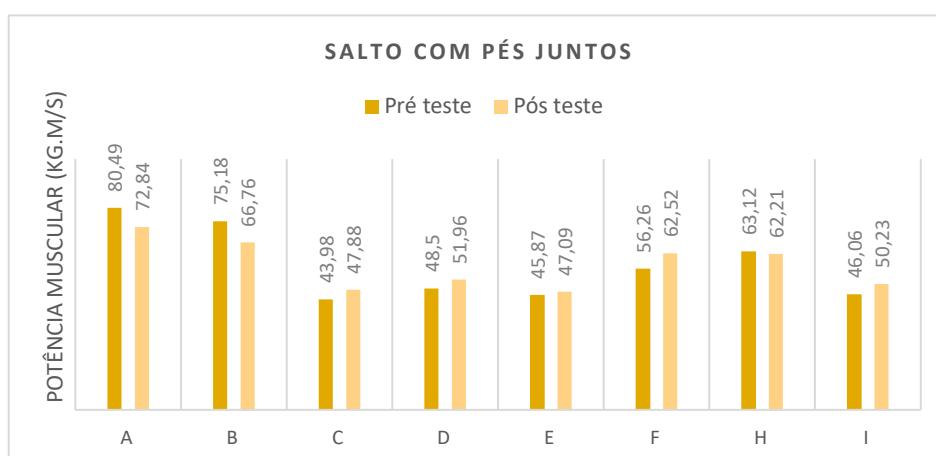
Estes valores revelam que a maior parte da turma, 6 alunas, aumentaram de peso no pós teste, com uma variação média de 2,55 Kg. Porém, estas alunas encontram-se em fase de crescimento e o IMC que inicialmente revelava que duas alunas estavam com o peso acima do ideal, agora refere que todas estão dentro dos parâmetros normais.

No entanto, mesmo sabendo que todas cresceram, não é possível afirmar que foi apenas esse o fator, uma vez que não foi medido a percentagem de gordura corporal das alunas. Duas das alunas perderam peso, sendo que uma não obteve muita diferença, com cerca de 1 Kg, já a aluna B diminuiu 4 Kgs.

Estas alterações de massa corporal irão influenciar no cálculo de potência dos membros inferiores, que serão apresentados a seguir.

O primeiro gráfico, com resultados da potência muscular dos membros inferiores, é o do salto com pés juntos. Permitirá observar as diferenças do pré e pós teste, que irão ser diferentes dos resultados da tabela 17, uma vez que passará a existir a variável do peso.

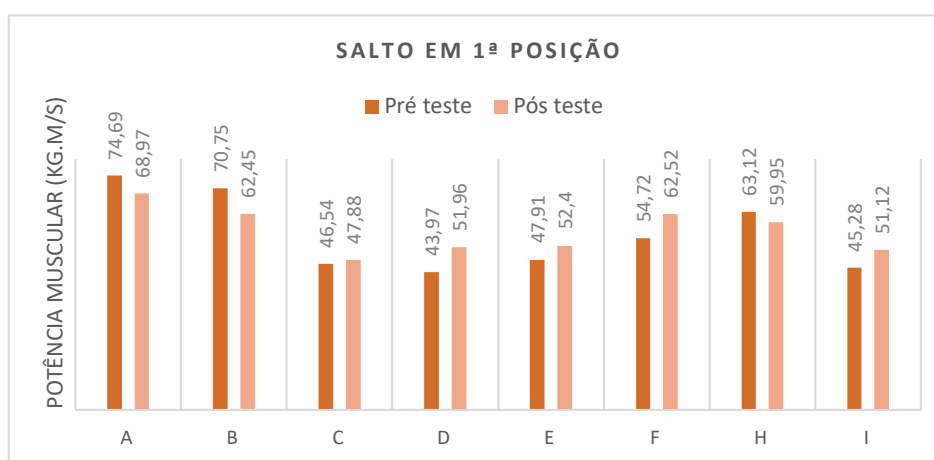
Figura 6 – Variação pré e pós teste da potência muscular do salto em pés juntos



Verifica-se que houve um aumento da potência muscular de 5 alunas, variando entre 1,22 Kg.m/s e 6,26 Kg.m/s, obtendo uma média de 3,8 Kg.m/s e um decréscimo em 3 alunas, onde a potência muscular variou de 0,91 Kg.m/s a 8,42 Kg.m/s, dando uma média de 5,66 Kg.m/s.

Em média a turma no pré teste, tinha uma potência muscular de 57,31 Kg.m/s e no pós teste de 57,68 Kg.m/s, constantando-se que houve um aumento de 0,37 Kg.m/s, o que não serve, ainda assim, para tirar conclusões de que este estudo teve resultados relevantes.

Figura 7 – Variação pré e pós teste da potência muscular do salto em 1ª posição

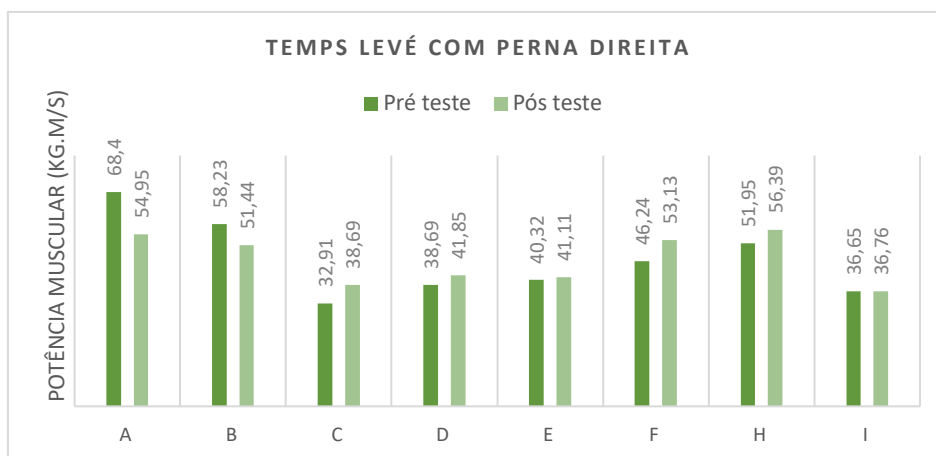


Em 1ª posição, os resultados foram semelhantes ao salto com pés juntos, no sentido em que 5 alunas aumentaram a potência dos membros inferiores e 3 diminuíram. Comparando as médias do pré e do pós testes, as que aumentaram, obtiveram uma média de 5,50 Kg.m/s, sendo que a aluna com o valor mais baixo aumentou 1,34 Kg.m/s e a aluna com o valor mais alto aumentou 7,99 Kg.m/s, sendo este um aumento significativo.

No entanto a média das 3 alunas que diminuíram foi de 5,73 Kg.m/s, variando entre 3,17 Kg.m/s e 8,30 Kg.m/s.

A média da turma no pré teste foi de 55,87 Kg.m/s e no pós teste de 57,16 Kg.m/s, dando uma diferença de 1,29 Kg.m/s.

Figura 8 – Variação pré e pós teste da potência muscular do *temps levé* com a perna direita

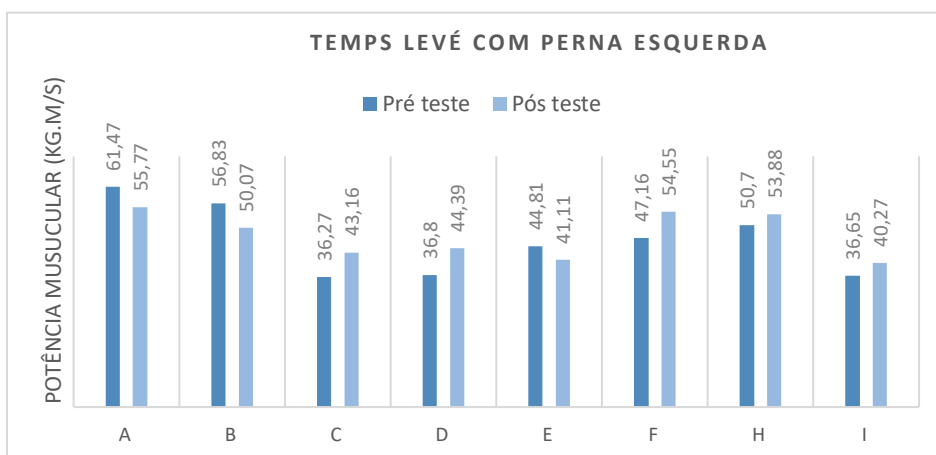


O *temps levé* com a perna direita, foi o único salto onde se verificaram diferenças, uma vez que houve um aumento por parte de 6 das alunas e diminuição dos resultados de 2.

A média das 6 alunas foi de 3,54 Kg.m/s e de 8,2 Kg.m/s por parte das que diminuíram.

A média total da turma no pré teste foi de 46,67 Kg.m/s e do pós teste 47,29 Kg.m/s, resultando numa diferença de 0,62 Kg.m/s.

Figura 9 – Variação pré e pós teste da potência muscular do *temps levé* com a perna esquerda



Por fim, no *temps levé* com a perna esquerda, volta a existir um valor positivo em 5 alunas e negativo em 3. No pré teste, observou-se uma média total da turma de 46,32 Kg.m/s e de 47,9 Kg.m/s no pós teste, revertendo numa diferença de 1,56 Kg.m/s.

A média dos valores positivos foi de 5,73 Kg.m/s, ficando acima da média dos valores negativos, que foi de 5,39 Kg.m/s. Mais uma vez o valor mais alto foi significativo, com um aumento da potência dos membros inferiores de 7,59 Kg.m/s.

Após análise de todos os gráficos, conclui-se que os resultados da potência muscular dos membros inferiores, não foram considerados relevantes para se concluir que a aplicação destes exercícios teve um grande impacto no estudo, no entanto, já era expectável uma vez que existiram vários fatores para que isso acontecesse. Não só pelas paragens constantes, mas também porque o tempo de aplicação não era o suficiente para atingirmos resultados.

Porém, obtiveram-se alguns resultados positivos com algumas das alunas, principalmente as alunas C e D na tabela da impulsão vertical, que chegaram a atingir 10 cm de diferença em alguns saltos e mesmo nos gráficos apresentados anterior, também obtiveram resultados positivos. Nestes últimos, em destaque está a aluna F que teve em todos um aumento superior a 6 Kg.m/s e pela negativa estão as alunas A e B que diminuíram em todos os saltos.

Não encontrando termos comparativos para refletir sobre o que é ou não significativo, a análise anterior baseia-se numa reflexão da estagiária.

5.2. Teste MyJump 2

Quanto ao procedimento da recolha de dados através da aplicação My Jump 2, este já se encontra descrito na secção dos instrumentos de recolha de dados.

De modo a existir mais uma possibilidade de análise de dados, recorreu-se a esta aplicação como forma de comparação com o Teste de Salto Vertical, para comparar se os resultados são semelhantes, ou não.

Desta vez os resultados serão apresentados como média da turma, desvio padrão e os valores mais altos e mais baixos para facilitar a leitura e ser diferente da apresentada anteriormente, em vez de analisarmos individualmente.

		Média	Desvio padrão	Valor mais alto	Valor mais baixo
Salto pés juntos	Pré teste	20,67 cm	5,21	28,25 cm	12,03 cm
	Pós teste	21,20 cm	4,44	28,55 cm	15,31 cm
Salto em 1ª posição	Pré teste	18,39 cm	4,00	23,74 cm	12,56 cm
	Pós teste	19,85 cm	4,13	27,09 cm	13,59 cm
Temps levé perna direita	Pré teste	8,11 cm	4,44	15,89 cm	3,14 cm
	Pós teste	6,50 cm	1,93	9,25 cm	3,58 cm
Temps levé perna esquerda	Pré teste	8,30 cm	2,49	12,56 cm	4,91 cm
	Pós teste	8,05 cm	3,46	12,92 cm	3,39 cm

Tabela 18 – Resultados da aplicação *My Jump 2*

Através da tabela apresentada em cima, é possível verificar que houve um ligeiro aumento na média da turma entre o pré e o pós teste nos saltos com pés juntos e em 1ª posição. No entanto, relativamente aos *temps levés*, houve uma diminuição de quase 2 cm na perna direita e de 0,25 na perna esquerda.

A aluna F é a aluna com a amplitude maior de salto no pré teste, nos quatro testes, acompanhada pela aluna E no salto em 1ª posição, com uma altura de 23,74 cm. No pós teste, a aluna D obteve os resultados mais altos nos saltos com pés juntos e em 1ª posição, com uma altura de 28,55 e 27,09 cm, respetivamente. Já a aluna C foi a que conseguiu uma diferença maior entre o pré e o pós teste do *temps levé* com a perna direita e com a perna esquerda, conseguindo alcançar o valor mais alto nos dois testes, 9,25 e 12,92 cm, com uma diferença de quase 5 cm no primeiro e de 7 no segundo.

A aluna B foi a que apresentou resultados mais baixos no pré teste em todos os saltos, no entanto, apresentou melhorias significativas em todos. Conseguiu um aumento de quase 9 cm no salto com pés juntos e em 1ª posição e quase 4 cm nos *temps levés* com ambas as

pernas. No pós teste, a aluna que apresentou menor amplitude de saltos em praticamente todos os testes, foi a aluna A, à exceção do *temps levé* com a perna direita em que a aluna I teve o valor mais baixo, 3,58 cm.

De modo a atingir melhores resultados, outros aspetos deveriam ser tidos em consideração e acompanhar a turma de modo a caminhar num sentido crescente.

O ideal seria o treino ser preparado individualmente, de acordo com as necessidades de cada um e consoante as características anatómicas e morfológicas de cada indivíduo. A alimentação e o descanso tornam-se imperativas para o alcance de bons resultados, o que por vezes se verificava que não era o melhor na turma. Apresentavam-se muitas vezes cansadas e os lanches não eram os mais apropriados para quem dança e necessita de energia para uma melhor performance. A duração das aulas também acabava por se exceder ao longo dos dias para esta faixa etária, uma vez que estava toda condensada em dois dias e não estava distribuída da forma mais adequada para o contexto em causa.

Verificaram-se durante o período deste estágio, como referido anteriormente, diversos fatores que condicionaram o resultado final, todavia, não constituiu total surpresa o facto de não se terem obtido resultados extraordinários. No entanto, ainda que não considerados relevantes, atingiram-se modestos aumentos na amplitude dos saltos, o que serviram de motivação e vontade de continuar a aprender sobre este tema. Para além de que houve um aumento e melhoria da qualidade de execução dos saltos, que apesar de não ser objeto de estudo, é importante referir.

Considerações finais

A dança clássica, tem tanto de bela como de exigente, apresentando-se esses dois predicados lado a lado e interligados. A rigorosa exigência da execução técnica que torna os movimentos tão vigorosos e belos, continua a ser uma preocupação constante. Cada vez mais vemos bailarinos extraordinários, com corpos virtuosos, com saltos enormes, inúmeras *pirouettes*, equilíbrios duradouros e projetados no espaço, uma rapidez voraz, uma artisticidade estonteante. Hoje em dia, um bailarino tem de ser versátil, entusiasta em tudo o que faz, pois, a fasquia e o grau de exigência técnica-artística encontra-se cada vez mais alta. Refere-se a dança clássica como se poderia falar da dança contemporânea. Atualmente, exige-se aos bailarinos que sejam proficientes e versáteis em diferentes registos técnicos e artísticos. Daí a importância da versatilidade. No entanto, o que será que diferencia esses bailarinos que idolatramos? Será que se baseiam unicamente na componente técnica? Ou fazem mais algum tipo de treino complementar?

Com o que foi observado ao longo deste estudo, pode concluir-se que o ensino continua centrado apenas na parte técnica, descurando competências essenciais ao treino do corpo. Ainda não entrando completamente no cerne da questão em estudo, foi possível observar que as alunas atingiam rapidamente a fadiga, revelando pouca capacidade aeróbia e que apesar de apresentarem flexibilidade, não eram detentoras de força suficiente para manter as amplitudes requisitadas.

A componente cardiorrespiratória, acabou também por ser menos abordada neste estudo, cujo foco não incidia sobre essa relevante questão para todo o tipo de atividade física, na qual a dança naturalmente se incluiu. Reconhecemos que teria sido mais proveitoso se houvesse uma fase do aquecimento/treino que incluísse essa parte de aceleração dos batimentos cardíacos com expectáveis ganhos ao nível da resistência.

No entanto, ao longo dos meses de lecionação autónoma, procurou-se implementar na aula de TDC, momentos de consciencialização sobre a importância de fortalecer partes do corpo que são essenciais para movimentos utilizados diariamente na aula de técnica. Deste modo, foi possível manter-se fiel aos objetivos delineados para o cumprimento deste estudo, uma vez que foram elaborados exercícios de fortalecimento da parte articular do pé, da parte posterior e anterior da perna, dando mais ênfase à parte posterior, visto que, em literatura referida anteriormente, é a parte menos solicitada e que acaba por resultar em desequilíbrios musculares.

Também foi um objetivo deste estágio melhorar o *plié* e alinhamento dos joelhos com os pés, o que se considera ter corrigido e melhorado, dados os resultados observados por

parte da estagiária em relação às alunas. Porém, não foram realizados testes que comprovem que realmente esses resultados foram positivos.

No que diz respeito ao objetivo geral e à verificação de uma melhoria da impulsão do salto vertical através do fortalecimento dos membros inferiores, verificou-se que em algumas alunas os resultados foram positivos, noutras alunas menos expressivos e noutras mesmo, os resultados foram negativos, e de modo geral não foram considerados relevantes. Porém, os resultados dos diferentes testes, Teste do Salto Vertical e a aplicação *My Jump 2*, apresentaram valores dispares. Uma aluna apresentou no Teste do Salto Vertical um aumento considerado significativo, pela estagiária, e no outro valores negativos. Em contrapartida, outra aluna apresentou valores considerados relevantes em ambos os testes e foi a que em aula revelou mais evolução. Posto isto, acredita-se que possam ter existido erros nos apontamentos tanto do primeiro teste que foi a “olhómetro”, e por isso sem o rigor científico desejável, como do registo em vídeo que possa não ter sido elaborado exatamente da mesma maneira em ambas as execuções.

No que concerne à potência muscular, os resultados foram considerados positivos, uma vez que a maior parte da turma revelou melhoria tanto no salto em pés juntos, no salto em 1ª posição, e no *temps levé* com perna direita e perna esquerda. A comparação destes valores é mais fiável, uma vez que para além da altura do salto, já entra a variável peso, que é considerada importante.

O aumento da potência muscular dos membros inferiores, acaba por estar interligado com o aumento da força, no entanto são situações distintas. É possível levantar um peso considerado pesado, uma vez, porém é necessária potência muscular para levantar um peso muitas vezes seguidas e com velocidade, daí a medida ser em kg.m/s. Neste caso é isso que é procurado, dada a necessidade de executar inúmeros saltos seguidos, os bailarinos necessitam de ter boa potência muscular dos membros inferiores, de modo a não alcançarem rapidamente a fadiga muscular e prevenir lesões.

Neste estudo, ainda que não tenham sido feitos testes para comprovar a veracidade desta afirmação, acredita-se que o treino implementado tenha contribuído para a aquisição de novos conteúdos técnicos e para a melhoria e aperfeiçoamento de outros já consolidados. Assim, os exercícios deste treino que foram baseados no PBT, terão um impacto positivo para introduzir movimentos antes de serem executados em aula de técnica e para fortalecer certos grupos musculares necessários para esses movimentos. Foi possível verificar estas melhorias com o exemplo dos exercícios que deveriam manter os calcanhares na parede, onde as alunas inicialmente demonstraram dificuldade e no final já todas conseguiam pressionar o calcanhar contra a superfície. E também a ação do deslizar dos pés pela parede, que posteriormente foi possível ser observada nos exercícios da aula no centro.

De modo a solucionar na obtenção de melhores resultados, o ideal seria existir nas escolas uma equipa especializada na prescrição de treino, que trabalhasse em conjunto com os professores e com as necessidades específicas da dança. Infelizmente os professores, ou pelo menos a maioria, não são capacitados para prescrever exercício e muitos o que fazem é procurar formações ou estudar, como foi este caso particular. Como forma de colmatar essa lacuna e estando o treino em dança a crescer, talvez fosse uma solução este começar a ser inserido desde logo na formação dos professores.

Entende-se também que seguindo os planos curriculares das escolas, não é fácil introduzir esta componente, dado que já existem disciplinas pré-estabelecidas da parte prática, como é o caso das técnicas de dança clássica e contemporânea e expressão criativa/práticas complementares de dança. No entanto, sugere-se que estas disciplinas poderiam colaborar em conjunto e criar estratégias que contribuam para a melhoria das capacidades físicas dos alunos.

Para isso é necessário também cada professor ter conhecimento e conseguir avaliar e refletir sobre cada aluno, sobre as suas dificuldades e virtudes, de modo a remarem ao encontro do alcance das suas melhores versões. E para além do mais, serem capazes, os professores, de dialogar e trocarem ideias que contribuam para a progressão e evolução dos próprios alunos, o que seria muito mais enriquecedor.

Em jeito de conclusão e no meio de todas as adversidades que foram surgindo neste período tão desafiante, não só nas escolas, mas a nível global, comprova-se que é possível a inclusão de uma componente de treino com um objetivo específico na aula de TDC, sem comprometer o desenvolvimento da aula, capacitando os alunos de ferramentas novas e de consciencialização sobre o que estão a realizar em aula, apresentando-lhes novas perspetivas de aprendizagem de novos conteúdos. É importante que desde tenra idade sejam confrontados com várias componentes de treino, para que sejam dotados de ferramentas que os ajudem e auxiliem a criar corpos versáteis, capazes de se adaptar a qualquer desafio que lhes seja proposto e que se tornem grandes bailarinos, como aqueles que idolatram.

Referências bibliográficas

- Álvarez, J., García, J., Conceição, F., & Jiménez-Reyes, P. (2020). Individualized training based on force-velocity profiling during jumping in ballet dancers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15, 788-794.
- Bogataj Š., Pajek M., Hadžić V., Andrašić S., Padulo J., Trajković N. (2020) Validity, reliability, and usefulness of My Jump 2 App for measuring vertical jump in primary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 3708.
- Bruhn, E., & Moore, L. (2005). *Bournonville and ballet technique*. Hampshire: Dance books.
- Carrière, B. (1998). *The swiss ball: theory, basic exercises and clinical application*. New York: Springer.
- Centro Cultural de Amarante. (2017). *Missão, visão e valores*. Consultado em setembro 10, 2020, em <https://www.cc-amarante.pt/missao-visao-e-valores/>.
- Croce, R., & DePaepe J. (1989). A critique of therapeutic intervention programming with reference to an alternative approach based on motor learning theory. *Phys Occup Ther Pediatr*, 9(3), 5-33. PMID: 15772033.
- Dias, A. (2009). *Descrição biomecânica de saltos específicos do ballet clássico: Determinação da influência de movimentos que antecedem os saltos com contra movimento*. Monografia, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Fonseca, V. (2008). *Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem*. Porto Alegre: Artmed.
- Fontana, K., & Riehl, O. (2008). Medidas e avaliação em educação física. In Sanches, A (Ed.), *Educação física a distância: Módulo 4* (pp. 23-130). Universidade de Brasília.
- Foster, R. (2010). *Ballet pedagogy: The art of teaching*. Florida: University Press of Florida.
- Franklin, E. (2019). *Conditioning for dance: Training for whole-body coordination and efficiency*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Herculano-Houzel, S. (2015). *O cérebro adolescente: A neurociência da transformação da criança em adulto*. Consultado em <http://www.amazon.com/>.
- International Association for Dance Medicine & Science. (2021). *Heels down during jumps... Technique or physics?*. <https://iadms.org/resources/blog/posts/2019/august/heels-down-during-jumps-technique-or-physics/>.
- Latorre, A. (2003). *La investigación-acción*. Barcelona: Grao.

- Martins, M. (2005). Conduitas agressivas na adolescência: Factores de risco e de protecção. *Analise Psicológica*, 23(2), 129-135.
- Mattiusi, A., Shaw, J., Brown, D., Price, P., Cohen, D., Pedlar, C., & Tallent, J. (2021). Jumping in ballet: a systematic review of kinetic and kinematic parameters. *Medical Problems of Performing Artists*, 36(2), 108-128(21).
- Moura, A. (2003). Desenho de uma pesquisa: passos de uma investigação acção. *Revista Educação*, 28(1), 9-31.
- Piaget, J. (2013). *A psicologia da inteligência*. Petrópolis: Vozes.
- Posner-Mayer, J. (1995). *Swiss ball applications for orthopedic and sports medicine: A guide for home exercise programs utilizing the swiss ball*. (S.I.) Ball Dynamics International, Inc.
- Regulamento nº 837/2015, de 7 de dezembro. *Diário da República no 237/2015, Série II*. Lisboa: Instituto Politécnico de Lisboa.
- Ryman, R. (2002). *The progressions of classical ballet technique*. London: Royal Academy of Dance.
- Ryman, R. (2015). *The foundations of classical ballet technique*. London: Royal Academy of Dance.
- Silva, A. & Enumo, S. (2017). Efeitos do treinamento físico na dança: Uma revisão sistemática da literatura (1995-2015). *Pensar a Prática*, 19(4), 964-977.
- Vaganova, A. (2012). *Basic principles of classical ballet*. New York: Dover publications.
- Walczak, B., & Kai, U. (2008). *Balanchine: The teacher*. Florida: University Press of Florida.
- Warren, G., & Joffrey, F. (1989). *Classical Ballet Technique*. Tampa: University of South Florida Press.
- Weineck, J. (2002). *Manual do treino ótimo: teoria de treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino de crianças e de adolescentes*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Wilson, M. (2009). Applying biomechanic research in the dance studio. *The IADMS Bulletin for Teacher*, 1(2), 11-14.
- Xarez, L. (2012). *Treino em dança: questões pouco frequentes*. Lisboa: Edições FMH.

Apêndices

Apêndice A – Grelha de observação

Grelha de observação

Turma:

Data:

Na barra	Nome				Nome			
	S	N	N/s	Outras observações	S	N	N/s	Outras observações
O aluno executa corretamente o <i>plié</i>								
O aluno apresenta uma qualidade elástica no <i>plié</i>								
O aluno tem percepção das articulações do pé e toda as suas fases de passagem até à ponta								
O aluno mantém a postura e apresenta uma parede abdominal fortalecida								
No centro (saltos)								
O aluno compreende todas as fases do salto								
O aluno utiliza a elasticidade do <i>plié</i> para saltar								
O aluno compreende a ideia de <i>ballon</i> no ar								
O aluno articula os pés, passando por todas as etapas até ficarem esticados no ar								

O aluno diferencia a impulsão no pequeno, médio e grande salto							
O aluno segura o tronco antes, durante e depois do salto, mantendo a postura							
O aluno coordena os braços e pernas durante a execução dos saltos							

Observações gerais	
Principais dificuldades a nível técnico	
Aspetos positivos	

Apêndice B – Consentimento informado

CONSENTIMENTO INFORMADO

O atual trabalho de estágio, intitulado de “A bola suíça como instrumento de fortalecimento dos membros inferiores para a impulsão do *sauter* na aula de técnica de dança clássica: 3º ano do Centro Cultural de Amarante – Maria Amélia Laranjeira – Conservatório de Música e Dança” da professora Fernanda Cristina Vieira de Castro Pereira, insere-se no Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança – IPL. Este tem como objetivo principal promover o aumento da altura do salto através do fortalecimento dos membros inferiores ao executar exercícios na bola suíça como complemento na aula de técnica de dança clássica.

Venho assim solicitar a autorização do Encarregado de Educação e a participação do seu educando, que será muito valorizada, a qual consiste na recolha de dados e recolha de imagens através de vídeo e fotografia para futura análise. Ainda que possa não beneficiar diretamente com a participação no estudo, a colaboração do seu educando vai contribuir para a finalização do estudo em causa com maior transparência.

A participação neste estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher participar ou não participar. Para além de voluntária, a participação é também **anónima** e **confidencial**. Os dados destinam-se apenas à inclusão no relatório de estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, que será posteriormente defendido na prova final de obtenção ao grau de Mestre em Ensino de Dança.

Caso surja qualquer dúvida ou pretenda um maior esclarecimento acerca do tema em estudo, não hesite em contactar a professora.

Agradecendo desde já a colaboração, é desta forma fundamental que o Encarregado de Educação autorize o seu educando.

Eu, _____, Encarregado de Educação do aluno/a _____, declaro que autorizo o/a meu/minha Educando a participar no estudo referido, permitindo a recolha de dados e imagem, para os fins acima mencionados.

Data: _____ Assinatura: _____

Apêndice C – Folha de registo dos resultados

Teste Salto Vertical (Johnson & Nelson)								Teste (My jump 2)				
Alunas	Novembro							Novembro				
	Altura	Peso (Kg)	Altura com braço esticado (cm)	Altura salto (diferença entre medição na parede e altura com braço esticado)				Altura salto				
				Pés juntos	1ªposição	Pé direito	Pé esquerdo	Pés juntos	1ªposição	Pé direito	Pé esquerdo	
A												
B												
C												
D												
E												
F												
G												
H												
I												

Teste Salto Vertical (Johnson & Nelson)								Teste (My jump 2)				
Alunas	Abril							Abril				
	Altura	Peso (Kg)	Altura com braço esticado (cm)	Altura salto (diferença entre medição na parede e altura com braço esticado)				Altura salto				
				Pés juntos	1ªposição	Pé direito	Pé esquerdo	Pés juntos	1ªposição	Pé direito	Pé esquerdo	
A												
B												
C												
D												

E											
F											
G											
H											
I											

Apêndice D – Plano de aula

Exercícios de aquecimento com bola suíça

1º módulo de exercícios

1. Ativação core

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Em decúbito dorsal, com a parte inferior das pernas ao lado da bola, com pés esticados em paralelo. Braços em demi seconde com palmas das mãos para cima	Cabeça para a frente
1-4	Fica	
1-2	Sobe pernas em direção ao teto, 90°	Braços para 5ª posição
3-4	Fica	Pega na bola com as mãos
5-8	Rond de jambe en dehors	
1-2	Coloca pernas ao lado da bola	Braços em 5ª posição
3-4	Fica	
5-6	Desce	
7-8	Sobe de novo	Braços atrás da cabeça
1-2	Pernas para 4ª posição com perna direita à frente	Torção do tronco com cotovelo esquerdo em direção ao joelho direito
3-4	Volta ao centro	
5-8	% para o outro lado	
1-4	Fica	
5-8	Desce tudo para posição inicial	
1-32		

1-64	% a começar para o lado esquerdo % en dedans	
------	--	--

Exercícios de aquecimento com bola suíça

2º módulo de exercícios

1. Pliés

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Em decúbito dorsal, com a parte inferior das pernas pousadas em cima da bola, em 1ª posição com pés esticados. Braços em demi seconde com palmas das mãos para cima	Cabeça para a frente
1-4	Sobe para a posição ponte	
1	Demi pointe	
2	Pointe	
3-4	%	
5	Plié com pés fletidos	
6	Estica	
7-8	%	
1-24		
1-4		Braços sobem para 1ª posição
		Sobem para 5ª posição
5-8		Abrem para 2ª posição
1-4		
5-8	Desce tudo para posição inicial	

2. Preparação para *entrechat trois*

Tempo	Descrição	Observações
4/4 (rápido)	Posição inicial: Em decúbito ventral com as cristas ilíacas em cima da bola, braços alinhados com os ombros, mãos no chão, e perna direita à frente em 5ª posição.	Cabeça para a frente, olhar no meio das duas mãos
1-4 -----	Fica -----	-----
E1	Entrechat trois derrière	
2	Junta em 5ª posição	
3-8	% (esquerda, direita, esquerda)	
1-2	Echappé battu fermé	
3-6	% (esquerda, direita)	
7-8	Entrechat quatre	
1-48	%	

3. *Grand battement* (preparação para *grand jeté*)

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Em decúbito dorsal, com a parte inferior das pernas pousadas em cima da bola, em 5ª posição perna direita à frente com pés esticados. Braços em demi seconde com palmas das mãos para cima	Cabeça para a frente
1-4 -----	Sobe a ponte -----	-----
1-12	6 grand battement devant	
13-14	Desce e troca pés para 1ª posição	
15-16	Sobe	
1	Plié com pés fletidos	
2	Estica joelhos e pés	

3-8	%	
1-2	Desce	
3-4	Coloca pé esquerdo em 5ª posição	
5-6	Sobe	
7-8	Espera	
1-24	% lado esquerdo	
1-4	Desce	
5-8	Fica	

4. Preparação salto de uma perna para a mesma

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Em decúbito ventral com a parte inferior das pernas em paralelo em cima da bola, pés esticados, braços alinhados com os ombros, mãos no chão.	Cabeça para a frente, olhar no meio das duas mãos
1-4	Fica	
1-2	Dobra joelhos em direção ao peito	
3	Estica	
4	Perna direita avança para o meio das mãos	
5	Temps levé	Braços abrem para 2ª posição com palmas das mãos para baixo
6	Plié	Coloca mãos no chão
7-8	Volta à posição inicial	
1-24	% (esquerda, direita, esquerda)	

5. Preparação para *jeté ordinaire derrière e devant*

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Numa parede, em decúbito ventral com as cristas ilíacas em cima da bola, com os pés na parede em 5ª posição, perna direita atrás, braços alinhados com os ombros e mãos abertas no chão.	Cabeça para a frente, olhar no meio das duas mãos
1-4	Fica	
1	Jeté ordinaire derrière	
2	Temps levé	
3-4	%	
5	Jeté ordinaire derrière	
6	Petit assemblé	
7-8	2 entrechat quatre	
1-24	% tudo derrière	
1-32	% devant	

Exercícios na barra

1. *Pliés*

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: de lado para a barra, pés em 1ª posição, braço direito em bras bas e esquerdo na barra.	Cabeça para fora, segue sempre o movimento do braço
1-2	Fica	
3-4	Braço direito sobe 1ª posição e abre para 2ª	
-----	-----	-----
1-2	Demi plié	
5-6	Grand plié	Port de bras completo
7	Rise	
8	Desce	
1-4	Port de bras en avant	Braço acompanha por 5ª posição e fica
5	Rise	
6	Desce	
E7	Rise duplo	
8	Dégagé à la seconde perna direita	Braço para 2ª posição
1-8	% em 2ª posição	
1-4	Port de bras derrière	Braço em 1ª posição e abre 2ª
5	Rise	
6	Desce	
E7	Rise duplo	
8	Demi rond de jambe en dedans	Braço por 1ª para 2ª posição
1-2	Transferência de peso en avant	
3	Transferência de peso en arrière	Braço por 1ª para 2ª posição
4	Full rond de jambe en dehors	
5-6	Transferência de peso en arrière	
7	Transferência de peso en avant	Braço acompanha por 5ª posição e termina em 2ª
8	Full rond de jambe en dedans	
1-4	Port de bras circular pela barra	

5-6	Degagé devant	
7-8	Fecha em 5ª posição perna	Braço para 1ª posição
1-8	% pliés	Braço da barra para 1ª
E1	Rise duplo	posição e sobe para 5ª.
2	Junta perna direita em ½ ponta	
3-8	Equilíbrio	

2. *Battement glissé e battement jeté*

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: de lado para a barra, pés em 5ª posição com perna direita à frente, braço direito em bras bas e esquerdo na barra.	Cabeça para fora, segue sempre o movimento do braço
1-2	Fica	
3-4	Braço direito sobe 1ª posição e abre para 2ª	
-----	-----	-----
1-2	2 battement glissé devant	
E3	Battement glissé a fechar em 5ª posição, em demi plié	
4	Battement glissé com acento fora	
5e6	2 battement piqué a fechar em 5ª posição demi plié	
7e8	2 battement piqué a fechar em 5ª posição demi plié	
1-8	% com perna da barra	
1-4	4 battement jeté en cloche	
5e6	3 battement jeté en cloche a termina rem 4ª devant	Cabeça para a frente
7-8	Demi rond de jambe para 2ª posição	
1-5	5 battement glissé de 5ª para 5ª posição sempre a trocar, termina derrière em demi plié	
6-7	Pirouette en dehors	Braço para 1ª posição
8	Fecha em 5ª posição derrière	
1-32	% reverso	

3. *Rond de jambe à terre*

Tempo	Descrição	Observações
3/4 Valsa	Posição inicial: de lado para a barra, pés em 5ª posição com perna direita à frente, braço direito em bras bas e esquerdo na barra.	Cabeça para fora, segue sempre o movimento do braço
1-2	Full rond de jambe en dehors por fondu a terminar derrière	Braço para 2ª posição
-----	-----	-----
1-3	3 rond de jambe en dehors	
4	Passé par terre en fondu para 4ª devant	
5-7	3 assemblés soutenus en fondu (en dehors, en dedans, en dehors)	Cabeça inclina para antebraço, fora, antebraço
	Estica	
8	2 rond de jambe en dehors	
1-2	Rond de jambe en dehors por plié	
3	Estica	
4	2 rond de jambe en dehors	
5-6	Rond de jambe en l'air 45°	
7e	Passé par terre	
8	% reverso	
1-16	Full port de bras devant	
1-4	Port de bras derrière	Braço por 5ª posição
5-8	Port de bras à la seconde para a barra	
1-4	Port de bras à la seconde para fora da barra	
5-6	Abre braços para 2ª posição termina em bras bas	Braço da barra para 4ª posição fechada
7-8		

4. *Battement fondu*

Tempo	Descrição	Observações
Tango	Posição inicial: de lado para a barra, pés em 5ª posição com perna direita à frente, braço direito em bras bas e esquerdo na barra.	Cabeça para fora, segue sempre o movimento do braço
1-4	Sobe ½ ponta	Braço para 2ª posição
-----	-----	-----
1-3	Battement fondu duplo em cou de pied devant	Braço em 1ª posição
4	Abre para 45°	
5-8	Demi rond de jambe en dehors para 2ª posição	Braço abre para 2ª posição
1-4	% devant	
5-8	Grand rond de jambe en dehors	Braço abre para 2ª posição
1-16	% reverso e vira para o outro lado	
1-32	% lado esquerdo	

5. *Battement frappé*

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: de lado para a barra, pés em 5ª posição com perna direita à frente, braço direito em bras bas e esquerdo na barra.	Cabeça para fora, segue sempre o movimento do braço
1-4	Degagé à la seconde e coloca em 5ª posição com pé fletido sur de cou de pied devant	Braço de 1ª para 2ª posição
-----	-----	-----
1-8	Battement frappés ao lado	
E1	Flic flac en dehors	Braço para 1ª posição
2	Fica em cou de pied devant	
3	Plié	
4	Retiré relevé devant	
5-6	Fica	
7-8		Braço abre para 2ª posição

1-16	Degagé à la seconde e coloca em 5ª posição com pé fletido sur de cou de pied derrière % reverso	
------	--	--

6. *Petit battement sur le cou de pied*

Tempo	Descrição	Observações
2/4	Posição inicial: de lado para a barra, pés em 5ª posição com perna direita à frente, braço direito em bras bas e esquerdo na barra.	Cabeça para fora, segue sempre o movimento do braço
1-4	Degagé à la seconde e coloca em 5ª posição com pé esticado sur de cou de pied devant	Braço de 1ª para 2ª posição
-----	-----	-----
1-4	2 petit battements com acento devant	
5-8	4 petit battements	
E4	Abre à la seconde en fondu, petit battements battus devant	
E5-6	Abre à la seconde en fondu, coupé dessus, coupé dessous	Braço para 1ª posição
7	Abre à la seconde	Braço abre para 2ª posição
8	Coloca em 5ª posição com pé esticado sur de cou de pied derrière	
1-16	% reverso	

7. Grand battement

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: de lado para a barra, pés em 5ª posição com perna direita à frente, braço direito em bras bas e esquerdo na barra.	Cabeça para fora, segue sempre o movimento do braço
1-2		
3-4	Braço sobe 1ª posição e abre para 2ª	
-----	-----	-----
1-2	2 grand battements devant	
E3	1 grand battement desce para ponta devant	
E	Grand battement devant	
4	Passé par terre para 4ª derrière	
5-7	3 grand battement en cloche (frente, trás, frente)	
8	Fecha em 5ª posição devant	
1-2	2 grand battements à la seconde	
E3	Grand battement desce para ponta ao lado	
	Grand battement à la seconde fecha à	
E4	frente	
	2 grand battements à la seconde	
5-6	2 battement piqué ao lado	
E7	Fecha atrás	
8	% reverso	
1-16	Balacé de coté	
1-2	Posé de coté para retiré devant em ½	Braço para 3ª posição esquerda à frente
3-4	ponta	Braço para 1ª posição
	Fica	
5-8	% com retiré derrière	
1-8	% com retire devant	
1-6	Desce	
7-8		

8. *Coupé fouetté raccourci*

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: de frente para a barra, em 5ª posição com perna direita atrás	Cabeça para a frente
1-2		
3-4	Fondu para cou de pied derrière	
-----	-----	-----
E1	Ballonné para 2ª posição	
2	Coupé dessous	
3-4	% lado direito	
5-6	% esquerda	
7e8	Pas de bourrée dessous	
1-6	% tudo	
7	Petit assemblé	
8	Relevé em 5ª posição	
1-16	% para o outro lado	

Exercícios no centro

9. *Battement tendu e pirouette en dehors*

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Em 5ª posição croisé, para o C2, braços em bras bas	Cabeça para lado 5
1-4	Braços sobem para 1ª posição, abre para 3ª posição com braço esquerdo à frente	
-----	-----	-----
1-4	2 battement tendu devant	
5	Degagé devant	
6	Demi plié em 4ª posição	
7	Transferência de peso em avant, para 2º arabesque à terre	Braços para 2ª arabesque
1-8	% derrière	Braços para 3ª posição braço esquerdo devant
1-4	2 battements tendu à la seconde, a começar perna direita, fecha trás e frente	En face, braços em 2ª posição
	Relevé em 5ª posição	Braços em 3ª posição
5-6	Pirouette en dehors	
7-8	2 battements tendu à la seconde, a começar perna direita, fecha frente e trás	Braços em 2ª posição
1-4	Pirouette en dehors	
	Full detourné	Braços em 3ª
5-6	% lado esquerdo	Braços em 1ª
7-8		Para C1
1-32		

10. Battement fondu

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Em 5ª posição croisé, para o C2, braços em bras bas	Cabeça para lado 5
1-4	Sobe ½ ponta, braços por 1ª posição abre 2ª posição	
1-2	Battement fondu devant	Braços para 3ª posição
3	Fica	
4	Fecha em ½ ponta	
5-8	% ao lado	Braços em 2ª posição
1-4	% derrière	Braços em 3ª posição direita à frente
5-6	Coupé dessous	En face. Braços em 3ª em oposição
7-8	Coupé dessus	Croisé para C1
1-16	% esquerda	
1-32	% reverso	

11. Pirouette en dedans

Tempo	Descrição	Observações
Tango	Posição inicial: Upstage em croisé com perna direita à frente	Cabeça para lado 5
1-4	Fica	Bras bas
1	Degagé devant	Braços para 1ª posiçãp
2	Avança para 4ª posição allongé	Braços para 3ª posição braço direito à frente
3	Pirouette en dedans	Braços em 1ª posição
4	Fecha 5ª posição	
5-8	% outro lado	
1e	Posé de côté para 5ª posição en demi pointe com ½ volta a fechar pé esquerdo à frente	Braços de 2ª posição para 1ª
a2	½ volta a trocar os pés e demi plié	
3-4	% igual	Braços para 2ª posição

5	Posé de côté	Bras bas
6	Fecha 5ª posição esquerda a frente para	
	C1	
7-8	Fica	
1-16	% esquerda	

12. Adúgio

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Em 5ª posição croisé, para o C2, perna direita à frente braços em bras bas	Cabeça para lado 5
1-2	Chassé en avant	Braços para 1ª posição
3-4	Fecha em 5ª posição	Braços abrem para 2ª e descem bras bas
-----	-----	-----
1-2	Developpé devant	Braços por 1ª posição abrem para 4ª braço esquerdo em cima
3	Demi plié com perna para attitude	
4	Estica	
5-6	Passé par terre para 2º arabesque	Braços para 2º arabesque
7	Fondu	
E8	Pas de bourrée dessous	Braços por 2º posição para bras bas
E1	Chassé en avant	Braços para 2ª posição
2	Pousa em allongé	
3	Port de bras devant	Braços para 5ª posição
4	Sobe tronco	
5	Port de bras derrière	
6	Recupera	Braços para 2ª posição
7-8	Estica tudo e fecha 5ª posição	Braços descem para bras bas Braços para 2º arabesque
1-2	Développé derrière	Braços arredondam para
3	Demi plié com perna para attitude	3ª posição Braços para arabesque Braços para 4ª p. esquerdo em cima
4	Estica	
5-6	Passé par terre para 4a devant 90o	
7	Fondu	Braços por 2ª p. para bras bas Braços por 1ª para 2ª p.

E8	Pas de bourrée dessus	Braços para 4ª posição esquerdo em cima
1-2	Développé à la seconde	Braços por 1ª para 2º
3-4	Pivot para effacé	arabesque
5-6	Retiré passé para 2º arabesque	Braços abrem por 2ª posição para fechar em bras bas
7-8	Ponta, fecha	
1-32	% para o outro lado	

Allegros

Petit allegro

13. Petit saut

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Em 5ª posição croisé, para o C2, braços em bras bas	Cabeça para lado 5
1-2		
3		
4	Demi plié	
-----	-----	-----
1-3	3 Sauts em 1ª posição en face	
4	Echappé sauté para 2ª posição	Braços para demi seconde
5-7	3 sauts em 2ª posição	
8	Sauté para 5ª posição pé direito à frente	Braços para bras bas
	3 changements com $\frac{3}{4}$ de volta pelo lado	
1-3	esquerdo	
	2 changements	
4-5	Soubresaut	
6	Estica	
7	Demi plié	
8	% para o outro lado	
1-16		

14. Ballonés

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Em 5ª posição croisé, para o C2, braços em bras bas	Cabeça para lado 5
1-2		
3		
4	Demi plié	
-----	-----	-----
E1	Ballonné devant	Braços em 3ª posição esquerda à frente
E2	Ballonné ao lado	Braços para 2ª
E3	Ballonné derrière	Braços em 3ª posição direita à frente
4	Petit assemblé para C1	Bras bas
5-8	% para o outro lado	
1-3	% direita	
Ea4	Pas de bourrée dessous	
5-6	Changement para C1	Bras bas
7	Estica	
8	Demi plié	
1-24	%	

15. Entrechat trois

Tempo	Descrição	Observações
2/4	Posição inicial: Em 5ª posição perna direita à frente, en face, braços em bras bas	Cabeça para lado 5
1-2		
3		
4	Demi plié	
-----	-----	-----
E1	Entrechat trois	Bras bas
2	Fecha 5ª posição em demi plié	
3-6	% esquerda, direita	
7-8	2 entrechat quatre	
9-16	% a começar com a esquerda	

16. Allegro

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Em 5ª posição en face, perna direita atrás	Cabeça para lado 5
1-2		
3		
4	Demi plié	
-----	-----	-----
1	Glissade derrière	Braços em 1ª posição
2	Jeté ordinaire derrière	Braços em 3ª posição direita à frente
3	Glissade derrière	Braços em 1ª posição
4	Assemblé dessus	Braços para demi seconde
5	Glissade derrière	Braços em 1ª posição
6	Assemblé dessus	Braços para demi seconde
7-8	2 changements	Braços em bras bas
1-2	Echappé battu fermé para 2ª posição com troca dos pés	Braços para demiseconde
3-4	% para o outro lado	
5-6	Relevé em 5ª	Braços 5ª posição
7	Estica	
8	Demi plié	
1-16	% esquerda	

17. *Grand allegro*

Tempo	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: Diagonal C3, en croisé classical pose perna direita atrás	Cabeça para lado 5
1-4	Fica	
1-2	Posé en avant	Braços para 1º arabesque
3	Chassé en avant com perna direita	Braços por 1ª posição abrem para demi bras
e4	Pas de bourrée dessous	Abrem por demi seconde para fechar bras bas
e5	Glissade derrière	Braços em 1ª posição
6	Grand jeté	Braços para 1º arabesque
7	Estica com degagé derrière	Braços para 2ª posição
8	Fecha em 5ª posição	Bras bas
1-8	% mesmo lado	
1-2	Balancé de côté para lado direito	Braços em 3ª posição esquerdo à frente
3-4	% para o outro lado	
5	Posé de côté com perna direita virado para C2 e degagé devant com perna esquerda	Braços por 2ª para 3ª posição braço esquerdo à frente Demi bras
6	Chassé en avant com perna esquerda	Abre demi seconde para bras bas
E7	Pas de bourrée dessous	Braços em 4ª posição braço esquerdo em cima
8	Grand pas de chat	

Apêndice E – Vídeo com exercícios na bola suíça

- Vídeo com compilação dos exercícios nas bolas suíças

Anexos

Anexo A – Certificado PBT



Anexo B – Conteúdos Programáticos

Conteúdos barra

Plié	Em 1ª Em 2ª Em 4ª ouverte Em 4ª croisé Em 5ª Com rise Com balance Com port de bras Com bends	
Grand plié	Em 1ª Em 2ª Em 5ª Com rise Com balance Com port de bras Com bends	
Transferências de peso	[de costas para a barra, braços em 2ª posição, de 5ª devant]	
Battement	Tendu	De 5ª devant, à la seconde e derrière Com demi plié Com demi plié em posições abertas e fechadas Com demi rond de jambe Com retiré passé Com petit retiré passé Com battement relevé em 2ª En cloche Com preparação para pirouette em 2ª

Conteúdos barra (cont.)

Battement	Glissé (30°)	De frente para a barra em 1ª a la seconde De frente para a barra em 1ª com plié no fim De 5ª devant, a la seconde e derrière Com piqué balançoires (45°) e pirouettes Com piqué En cloche (45°) Demi plié no fim
	Jeté (45°)	De 5ª devant, à la seconde e derrière Com piqué En cloche (45°) Demi plié no fim
	En fondu	De 5ª devant, derrière e à la seconde Single Double En l'air (45° e 90°) Com demi rond de jambe (45° ou 90°) Com grand rond de jambe (45° ou 90°) Com pas tombe
	Frappé	Em 5ª devant, à la seconde e derrière Em meia ponta Com flic flac Com pirouette Single Double
	Petit battement serré	Em 5ª à rondi Em 5ª em ponta Em meia ponta
	Petit battement battu	Em 5ª à rondi Em 5ª em ponta Em meia ponta

Conteúdos barra (cont.)

Battement	Grand battement	Em 5ª devant, à la seconde e derrière En cloche Com battement piqué e en cloche Com développé passé Com enveloppé
	Grand battement en rond	En dedans En dehors
Rond de jambe	Rond de jambe à terre	De 5ª en dehors e en dedans Com demi plié Com assemblé soutenu
	Grand rond de jambe	Em 5ª en dehors e en dedans (45°) Em 5ª en dehors e en dedans (90°)
	Rond de jambe en l'air	Single em 5ª en dehors e en dedans Double em 5ª en dehors e en dedans Com demi detourné Com full detourné Com temps relevé
Relevé	De frente para a barra em 1ª De frente para a barra em 2ª Com demi plié no início Com volta	
Demi detourné	Em 5ª para o lado da barra	
Full detourné	Em 5ª para o lado da barra	

Conteúdos centro

Port de bras	1º cecchetti 2º cecchetti 3º cecchetti 4º cecchetti 5º cecchetti 6º cecchetti 7º cecchetti 8º cecchetti Com développé Com grand battement Com rise	
Battement	Tendu	Em 5ª devant, à la seconde e derrière Com demi plié Com battement relevé Com battement piqué Com flic flac Com transferências de peso Com ¼ de volta Com pirouette En cloche
	Glissé	Em 5ª devant, à la seconde e derrière En cloche Com battement piqué
	Jeté	Em 5ª devant, à la seconde e derrière Com transferência de peso

Conteúdos centro (cont.)

Battement	En fondu	Em 5ª devant, à la seconde e derrière Em meia ponta Com pas tombé Com fouetté relevé Com rond de jambe Com pirouette
	Frappé	Em 5ª devant, à la seconde e derrière Double
	Petit battement serré Petit battement battu	Em 5ª à la seconde Em meia ponta Com flic flac Com pirouettes Com coupés
	Grand battement	Em 5ª devant, à la seconde e derrière Com direções Com battement piqué Com developpé Com enveloppé En cloche Com acentos dentro, com acentos fora
Flic flac	En dehors e en dedans	

Conteúdos centro (cont.)

Rond de jambe	Rond de jambe à terre	De 5ª en dehors e en dedans Com assemblé soutenu Com grand rond de jambe En tournant Com preparação para fouetté relevé
	Rond de jambe en l'air	Single em 5ª en dehors e en dedans Double em 5ª en dehors e en dedans Com battement relevé Em meia ponta Com développé tombé Preparação para fouetté
Pirouette	De 5ª en dehors De 5ª en dedans com e sem ação de fouetté De 2ª en dehors e en dedans De 4ª en dehors e en dedans Double a partir de todas as posições	
Fouetté e rotation relevé	Combinado	

Conteúdos centro (cont.)

Adagio	Temps lie	À terre en avant, en arrière, de côté Com developpé e posé 90°
	Arabesques	1º, 2º, 3º, 4º e 5º
	Fouetté	Rotation à terre, ¼ de volta Rotation en l'air, ½ volta
	Developpé	En tournant, en dehors e en dedans Com posé en avant, en arrière
	Demi rond de jambe	Com posé
	Grand rond de jambe	En dehors e en dedans
	Grand plié	Em 5ª
	Ballotté	
	Promenade (volta completa)	
	Pas de chaconne	
	Temps de courante	
	Reverse	En dehors
	Petit allegro	Petit sauté
Sobresaut		Sur le place Porté (en avant, en arrière e de côté)
Petit changement des pied em 5ª para todas as direções		
Changement		
Petit sissone		Em 5ª devant e derrière En tournant

Conteúdos centro (cont.)

Petit allegro	Petit sissone passé	Em 5ª en face Em 5ª en tournant Com chassé
	Petit assemble	Em 5ª devant e derrière
	Petit echappé sauté	De 5ª para 2ª De 5ª para 4ª
	Petit retiré sauté passé	Dessous e dessus
	Petit jeté	Em 5ª com coupé sauté Devant e derrière En attitude (45º)
	Rond de jambe sauté	Em 2ª single En dehors e en dedans
	Glissades	Em 5ª dessous e dessus Em 5ª devant e derrière Em 5ª en avant e en arrière
	Temps levé	Em 5ª no lugar Para arabesque
	Pas de chat	Em 5ª de côté Em 5ª en avant Em 5ª en arrière
	Pas de basque	Em 5ª à terre, en avant Em 5ª à terre, en arrière Em 5ª sauté, en avant Em 5ª sauté, en arrière

Conteúdos centro (cont.)

Petit allegro	Pas de bourrée	Em 5ª en avant Em 5ª en arrière Em 5ª ordinaire devant Em 5ª ordinaire derrière Em 5ª ordinaire dessous Em 5ª ordinaire dessus
	Pas de bourrée piqué	Em 5ª en tournant Em 5ª dessous e dessus
	Pas de bourrée courru	Em 5ª en avant, de côté e en arrière
	Jeté battu	Devant e derrière
	Ballonné	Em 5ª de côté
		Em 5ª dessus e dessous
	Posé de cote	Em 5ª com full soutenu turn
Temps de cuisse	Dessus e dessous (de côté) Devant e derrière (de côté) En avant e en arrière	
Petit batterie	Echappé sauté battu	De 2ª para 5ª
	Changement battu	Em 5ª
	Entrechat quatre	Em 5ª
	Entrechat trois	Em 5ª devant e derrière

Conteúdos centro (cont.)

Petit batterie	Enchainement	
	Pas brisé	Dessus para 4 ^a en avant Dessous para 4 ^a en arrière
	Pas assemblé battu	Dessus e dessous (porté) Devant e derrière (porté) Devant en avant para 4 ^a Derrière en arrière para 4 ^a
	Pas jeté battu	Dessus e dessous
	Pas de basque battu	En avant e en arrière
Allegro	Grand chagement	Em 5 ^a
	Pas assemblé	De 5 ^a devant para 2 ^a e 4 ^a De 5 ^a derrière para 2 ^a e 4 ^a De 5 ^a dessous De 5 ^a dessus com ¼ e ½ volta Ordinaire Double ordinaire Double dessus

Conteúdos centro (cont.)

Allegro	Assemblé porté	En avant, en arrière, de côté En avant dessus, en arrière dessous En tournant ½ e ¼
	Pas jeté	Em 5 ^a devant e derrière Em 5 ^a dessus e dessous Grand jeté devant en attitude Grand jeté derrière en attitude
	Jeté ordinaire	Devant para 2 ^a e 4 ^a Derrière para 2 ^a e 4 ^a En tournant en dedans
	Jeté porté	En avant e en arrière De côté
	Jeté ouverte	En avant e en arrière (elancé) De côté

	Pas sissonne	De 5ª de côté fermé dessus De 5ª de côté fermé dessous Fermée dessus e dessous Fermé en avant e en arrière
	Sissonne changé	En avant e en arrière
	Sissonne ouverte	Devant e derrière (de côté) Dessous e dessus (de côté) En avant e en arrière
Allegro	Sissonne tombé	En avant, en arrière e de côté
	Balance (pas de valse)	En avant De côté En arrière En tournant
	Pas ballotté	A 90º Devant, à la seconde, derrière
	Ballonné	A 90º Devant para 2ª e 4ª Derrière para 2ª e 4ª Dessus e dessous para 2ª
	Ballonné com posé	En avant e en arrière
	Rotation relevé	En tournant
	Temps fouetté relevé	En tournant
	Grand rond de jambe	Relevé
	Grand allegro	Pas sissone
Demi contretemps		
Full contretemps		
Grand jeté		En avant ouverte En tournant
Enchaînement		
Grand echappé sauté		De 5ª para 2ª e 4ª
Fouetté relevé		Para 1º arabesque
Fouetté sauté		Para 1º arabesque