



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

**Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através  
da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da  
Jobra**

Joana Seabra Pereira Rodrigues Monteiro

**Orientação:**

Prof<sup>a</sup> Doutora Vanda Nascimento

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

**Setembro 2018**



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

**Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através  
da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da  
Jobra**

Joana Seabra Pereira Rodrigues Monteiro

**Orientação:**

Profª Doutora Vanda Nascimento

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

**Setembro 2018**

## **Agradecimentos**

Agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Vanda Nascimento, toda a sua disponibilidade ao longo deste processo e que com todo o seu conhecimento e experiência me orientou de uma forma excepcional neste estudo.

Ao corpo docente da Escola Superior de Dança agradeço a sua partilha de conhecimento e estímulo constante.

Ao Conservatório de Música da Jobra e seus colaboradores um agradecimento por toda a vossa receptividade, interesse, disponibilidade e apoio na concretização deste projeto.

À Camara Municipal de Albergaria-a-Velha um muito obrigado pela oportunidade da realização deste meu estágio nas suas instalações da Piscina Municipal da Branca, pois sem eles não teria sido possível.

Aos meus irmãos Salomé Monteiro e Rafael Monteiro, às minhas amigas Elsa Marques, Susana Silva e Rita Teto pela motivação constante e apoio incondicional concedido no desenrolar deste percurso.

Pela disponibilidade, empenho, dedicação e esforço um agradecimento especial aos estudantes que fizeram parte deste estudo e aos seus encarregados de educação pela autorização dada e pelo acreditar deste projeto.

## Resumo

O presente Estágio, elaborado no âmbito da sexta edição do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, consistiu na verificação dos benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático de forma ao seu aperfeiçoamento técnico no meio terrestre.

A metodologia que se pretendeu aplicar foi a metodologia de investigação-ação, onde os instrumentos de avaliação foram respetivamente o questionário, a vídeo gravação, a fotografia, o diário de bordo, grelhas de avaliação de aula e individual, testes antropométricos, testes de aptidão muscular e testes de amplitude de movimento.

No estudo participaram 9 alunos do género feminino e 2 do género masculino, divididos em Grupo Experimental (seis alunos) e Grupo Controlo (cinco alunos). Alunos estes, com idades entre 14 e 15 anos, integrados na turma de 5º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança do Conservatório de Música da Jobra durante o ano letivo 2017/2018. Foram aplicados procedimentos de estatística descritiva para a caracterização da amostra e para a apresentação dos valores de flexibilidade e aptidão muscular obtidos em cada protocolo.

Os grupos foram submetidos a testes de aptidão muscular conforme protocolo do FITescola, teste de flexibilidade estática ativa utilizando um goniómetro com precisão em graus, conforme protocolo Labifie de goniometria, teste de flexibilidade dinâmica ativa para mesurar o registro angular do *grand battement* através do programa Adobe Illustrator CS.6. Os resultados demonstraram que o Grupo Experimental teve uma percentagem de evolução superior relativamente ao Grupo Controlo. Esta investigação-ação leva-nos a inferir que o meio aquático pode contribuir para a aquisição de uma melhor flexibilidade e aptidão muscular.

**Palavras-Chave:** Técnica de dança clássica, flexibilidade estática, flexibilidade dinâmica, propriedades físicas da água, memória sensorial

## **Abstract**

The present internship, developed in the sixth edition of the Master Course in Dance Teaching of the Escola Superior de Dança of the Instituto Politécnico de Lisboa, consisted in verifying the benefits of teaching and learning the technique of classical dance in an aquatic environment in order to improve it in a non-aquatic environment.

The methodology to be applied was the action-research methodology. The assessment instruments were the questionnaire, video recording, photography, logbook, classroom and individual evaluation grids, anthropometric tests, aptitude tests muscle and range of motion tests.

In the study, nine female and two male students were divided into Experimental Group (six students) and Control Group (five students). The students, aged between 14 and 15 years, were part of the 5th grade of Specialized Dance Teaching of the Conservatório de Música da Jobra during the 2017/2018 school year. Descriptive statistics procedures were used to characterize the sample and to present the values of flexibility and muscular aptitude obtained in each protocol.

Each group was submitted to muscular fitness tests according to the FITescola protocol, an active static flexibility test using a precision goniometer in degrees (according to Labifie's goniometry protocol) and an active dynamic flexibility test for measuring the grand battement angle. The results showed that the Experimental Group had a higher percentage of flexibility and muscle aptitude compared with the Control Group. The data led us to conclude that the aquatic environment can contribute to enhanced flexibility and muscular aptitude.

**Keywords:** classical dance technique, static flexibility, dynamic flexibility, physical properties of water, sensory memory

# Índice

Agradecimentos .....	3
Resumo .....	4
Abstract .....	5
Índice de Ilustrações .....	10
Índice de Tabelas .....	10
SECÇÃO I .....	12
1. Introdução .....	12
1.1 Identificação do problema .....	14
SECÇÃO II .....	15
2. Enquadramento geral .....	15
2.1. Caracterização do contexto educativo .....	15
2.1.1 Historial: .....	15
2.1.2 Meio envolvente: .....	16
2.1.3 Projeto Educativo: .....	16
2.1.4 Plano de Estudos: .....	17
2.1.5 Recursos Físicos: .....	17
2.1.6 Recursos Humanos: .....	18
2.1.7 Caraterização da população: .....	18
2.2 Objetivos do estágio .....	18
2.2.1 Objetivo Geral .....	19
2.2.2 Objetivos Específicos .....	19
2.3. Caraterização da Amostra: .....	20
2.4. Descrição do plano de atividades: .....	21
SECÇÃO III .....	24
3. Fundamentação teórica .....	24
3.1 Técnica de Dança Clássica .....	24
3.1.1 <i>Grand Battement</i> .....	26
3.2 O Corpo em meio aquático .....	30
3.2.1 Propriedades físicas da água em meio aquático .....	30
a) Densidade relativa .....	30
b) Pressão hidrostática .....	31
c) Viscosidade .....	31
d) Impulsão .....	31
e) Flutuação .....	32
f) Força de arrasto .....	32
g) Torque (momento de força) .....	33
h) Temperatura da água: .....	33
3.2.2 O movimento em meio aquático .....	34

3.3 Memória Sensorial como potencializador da qualidade do movimento .....	36
SECCÃO IV .....	38
4. Metodologia de Investigação.....	38
4.1. Metodologia Utilizada.....	38
4.2. Amostra .....	38
4.3. Instrumentos de recolhas de dados .....	39
4.3.1 Questionário.....	39
4.3.2 Grelha de Observação/ Diário de Bordo .....	40
4.3.3 Gravação de vídeo .....	41
4.3.4 Bateria de Testes.....	44
4.3.5 Avaliação Antropométrica .....	45
SECCÃO V .....	47
5. Estágio – Apresentação de Dados .....	47
5.1 Desenvolvimento do Estágio.....	49
5.1.1 Preparação técnica e postural da turma .....	49
5.2 Observação estruturada .....	50
5.3 Introdução ao Estágio – lecionação autónoma em meio aquático.....	56
5.4 Introdução ao Estágio – Lecionação partilhada em meio terrestre.....	60
5.5 Outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante .....	64
5.6 Apresentação e análise de dados .....	64
5.6.1 Questionário.....	65
5.6.2 Dados antropométricos .....	66
5.6.3 Avaliação de aptidão muscular .....	68
5.6.4 Flexibilidade dinâmica ativa - Barra.....	71
5.6.5 Flexibilidade dinâmica ativa - Centro.....	73
5.6.6 Flexibilidade estática ativa.....	75
SECCÃO VI .....	78
6. Conclusões .....	78
Referências bibliográficas .....	81
APÊNDICES .....	i
APÊNDICE A .....	ii
APÊNDICE B .....	iii
APÊNDICE C .....	vi
APÊNDICE D .....	vii
APÊNDICE E .....	viii
APÊNDICE E1 .....	x
APÊNDICE E2 .....	xii
APÊNDICE E3 .....	xiv
APÊNDICE E4 .....	xvi
APÊNDICE E5 .....	xviii

APÊNDICE E6 .....	xx
APÊNDICE E7 .....	xxii
APÊNDICE E8 .....	xxiv
APÊNDICE E9 .....	xxvi
APÊNDICE E10 .....	xxviii
APÊNDICE F.....	xxx
APÊNDICE F1.....	xxxii
APÊNDICE F2.....	xxxiv
APÊNDICE F3.....	xxxvi
APÊNDICE F4.....	xxxviii
APÊNDICE F5.....	xl
APÊNDICE F6.....	xlii
APÊNDICE F7.....	xliv
APÊNDICE F8.....	xlvi
APÊNDICE F9.....	xlviii
APÊNDICE G .....	l
APÊNDICE G1 .....	lv
APÊNDICE G2 .....	lvii
APÊNDICE G3 .....	lix
APÊNDICE G4 .....	lxi
APÊNDICE G5 .....	lxiii
APÊNDICE G6 .....	lxv
APÊNDICE G7 .....	lxvii
APÊNDICE G8 .....	lxix
APÊNDICE G9 .....	lxxi
APÊNDICE G10 .....	lxxiii
APÊNDICE G11 .....	lxxv
APÊNDICE H .....	lxxvii
APÊNDICE H1 .....	lxxviii
APÊNDICE H2 .....	lxxviii
APÊNDICE H3 .....	lxxxii
APÊNDICE H4 .....	lxxxiv
APÊNDICE H5 .....	lxxxvi
APÊNDICE H6 .....	lxxxviii
APÊNDICE H7 .....	lxxxviii
APÊNDICE H8 .....	lxxxviii
APÊNDICE H9 .....	lxxxviii
APÊNDICE H10 .....	lxxxviii
APÊNDICE H11 .....	lxxxviii
APÊNDICE H12 .....	lxxxviii

APÊNDICE H13 .....	cxxvi
APÊNDICE H14 .....	cxxxi
APÊNDICE H15 .....	cxxxiv
APÊNDICE H16 .....	cxxxix
APÊNDICE H17 .....	cxli
APÊNDICE H18 .....	cxliv
APÊNDICE H19 .....	cl
APÊNDICE H20 .....	cli
APÊNDICE H21 .....	cliv
APÊNDICE I .....	clv
APÊNDICE I1 .....	clvi
APÊNDICE I2 .....	clvii
APÊNDICE J .....	clviii
APÊNDICE L .....	clxii
APÊNDICE M .....	clxv
APÊNDICE N .....	clxvii
APÊNDICE O .....	clxix
APÊNDICE P .....	clxxi
APÊNDICE P1 .....	clxxiii
APÊNDICE P2 .....	clxxv
APÊNDICE P3 .....	clxxvii
APÊNDICE P4 .....	clxxix
APÊNDICE P5 .....	clxxxi
APÊNDICE P6 .....	clxxxiii
APÊNDICE P7 .....	clxxxv
APÊNDICE P8 .....	clxxxvii
APÊNDICE P9 .....	clxxxix
APÊNDICE P10 .....	cxc
APÊNDICE Q .....	cxciii
APÊNDICE Q1 .....	cciii
APÊNDICE Q2 .....	ccxiii
APÊNDICE Q3 .....	ccxxii
APÊNDICE Q4 .....	ccxxxii
ANEXOS .....	ccxlii
ANEXO A .....	ccxlili
ANEXO B .....	cccliv
ANEXO C .....	ccclix
ANEXO D .....	ccclxi

## Índice de Ilustrações

ILUSTRAÇÃO 1 - LOGÓTIPO DO CMJ .....	16
ILUSTRAÇÃO 2 - <i>GRAND BATTEMENT DEVANT</i> , EXECUTADO PELA ALUNA JS (CRÉDITOS DA FOTOGRAFIA JOANA MONTEIRO).....	27
ILUSTRAÇÃO 3 - <i>GRAND BATTEMENT DERRIÈRE</i> , EXECUTADO PELO ALUNO DL (CRÉDITOS DA FOTOGRAFIA JOANA MONTEIRO).....	27
ILUSTRAÇÃO 4 - <i>GRAND BATTEMENT À LA SECONDE</i> , EXECUTADO PELA ALUNA JS (CRÉDITOS DA FOTOGRAFIA JOANA MONTEIRO) .....	28
ILUSTRAÇÃO 5 - MATERIAL UTILIZADO NA AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DINÂMICA ATIVA .....	42
ILUSTRAÇÃO 6 - ADOBE PREMIERE PRO .....	42
ILUSTRAÇÃO 7 – ADOBE ILLUSTRATOR CS.6.....	43
ILUSTRAÇÃO 8 – GONIÓMETRO .....	43
ILUSTRAÇÃO 9 - GOPRO DA HERO 4 .....	44
ILUSTRAÇÃO 10 - MONITOR INNER SCANV .....	45
ILUSTRAÇÃO 11 - PISCINA MUNICIPAL DA BRANCA.....	57

## Índice de Tabelas

TABELA 1 - HORÁRIO DA TURMA.....	21
TABELA 2 - PLANO DE AÇÃO .....	22
TABELA 3 - DIFERENÇAS DE FORÇAS NO MEIO TERRESTRE E NO MEIO AQUÁTICO.....	33
TABELA 4 - QUADRO SÍNTESE DOS INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS .....	46
TABELA 5 - QUADRO SÍNTESE DAS AULAS DA FASE DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA .....	47
TABELA 6 - QUADRO SÍNTESE DAS AULAS NA FASE DA LECIONAÇÃO AUTÓNOMA E ACOMPANHADA.....	48
TABELA 7 - CALENDARIZAÇÃO DA FASE DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA.....	50
TABELA 8- EVOLUÇÃO POSTURAL DO <i>GRAND BATTEMENT</i> NO 1º PERÍODO - BARRA .....	52
TABELA 9 - EVOLUÇÃO POSTURAL DO <i>GRAND BATTEMENT</i> NO 1º PERÍODO - CENTRO .....	52
TABELA 10 - EVOLUÇÃO TÉCNICA DO <i>GRAND BATTEMENT</i> NO 1º PERÍODO – BARRA .....	53
TABELA 11 - EVOLUÇÃO DA TÉCNICA DO <i>GRAND BATTEMENT</i> NO 1º PERÍODO - BARRA (PARTE 2) .....	53
TABELA 12 - EVOLUÇÃO DA TÉCNICA DO <i>GRAND BATTEMENT</i> NO 1º PERÍODO – CENTRO .....	54
TABELA 13 - EVOLUÇÃO DA TÉCNICA DO <i>GRAND BATTEMENT</i> NO 1º PERÍODO - CENTRO (PARTE 2).....	54
TABELA 14 - EVOLUÇÃO DA COLOCAÇÃO DE BRAÇOS NO <i>GRAND BATTEMENT</i> NO 1º PERÍODO - BARRA .....	55
TABELA 15 - EVOLUÇÃO DA COLOCAÇÃO DE BRAÇOS NO <i>GRAND BATTEMENT</i> NO 1º PERÍODO - CENTRO .....	55
TABELA 16 - CALENDARIZAÇÃO DA FASE DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA.....	56
TABELA 17 - CALENDARIZAÇÃO DA FASE DE LECIONAÇÃO PARTILHADA .....	60
TABELA 18 – DESENVOLVIMENTO DA AMPLITUDE ACIMA DE 90° NA EXECUÇÃO DO <i>GRAND BATTEMENT</i> NA BARRA - GE.....	62
TABELA 19 - DESENVOLVIMENTO DA AMPLITUDE ACIMA DE 90° NA EXECUÇÃO DO <i>GRAND BATTEMENT</i> NA BARRA - GC.....	63
TABELA 20 - DESENVOLVIMENTO DA AMPLITUDE ACIMA DE 90° NA EXECUÇÃO DO <i>GRAND BATTEMENT</i> NO CENTRO - GE.....	63
TABELA 21 - DESENVOLVIMENTO DA AMPLITUDE ACIMA DE 90° NA EXECUÇÃO DO <i>GRAND BATTEMENT</i> NO CENTRO - GC.....	64
TABELA 22 – PERGUNTA 1 .....	TABELA 23 - PERGUNTA 2
65	
TABELA 24 - PERGUNTA 3.....	65
TABELA 25 - DADOS ANTROPOMÉTRICOS TURMA .....	66

TABELA 26- EVOLUÇÃO DA MASSA GORDA GE..	TABELA 27 - EVOLUÇÃO DA MASSA GORDA GC
	67
TABELA 28 - EVOLUÇÃO IMC – GE .....	TABELA 29 - EVOLUÇÃO IMC - GC
	67
TABELA 30 – AVALIAÇÃO DA FORÇA SUPERIOR - FLEXÕES – GE .....	68
TABELA 31 – AVALIAÇÃO DA FORÇA SUPERIOR - FLEXÕES – GC .....	68
TABELA 32 – AVALIAÇÃO DA FORÇA MÉDIA GE .....	TABELA 33 – AVALIAÇÃO DA FORÇA
MÉDIA GC	69
TABELA 34 - AVALIAÇÃO DE FORÇA INFERIOR - IMPULSÃO VERTICAL – GE .....	69
TABELA 35 - AVALIAÇÃO DE FORÇA INFERIOR - IMPULSÃO VERTICAL – GC.....	70
TABELA 36 - AVALIAÇÃO DE FORÇA INFERIOR - IMPULSÃO HORIZONTAL – GE .....	70
TABELA 37 - AVALIAÇÃO DE FORÇA INFERIOR - IMPULSÃO HORIZONTAL – GC.....	71
TABELA 38 - FLEXIBILIDADE DINÂMICA ATIVA PERNA DIREITA - BARRA – GE .....	71
TABELA 39 - FLEXIBILIDADE DINÂMICA ATIVA PERNA ESQUERDA - BARRA - GE .....	72
TABELA 40 - MÉDIAS EVOLUÇÃO DA FLEXIBILIDADE DINÂMICA ATIVA NA - BARRA - GC .....	72
TABELA 41 - FLEXIBILIDADE DINÂMICA ATIVA PERNA ESQUERDA - BARRA - GC .....	73
TABELA 42- FLEXIBILIDADE DINÂMICA ATIVA PERNA DIREITA - CENTRO - GE.....	74
TABELA 43 - FLEXIBILIDADE DINÂMICA ATIVA PERNA ESQUERDA - CENTRO - GE .....	74
TABELA 44 - FLEXIBILIDADE DINÂMICA ATIVA PERNA DIREITA - CENTRO - GC .....	75
TABELA 45 - FLEXIBILIDADE DINÂMICA ATIVA PERNA ESQUERDA - CENTRO - GC .....	75
TABELA 46 - AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE ESTÁTICA ATIVA - PERNA DIREITA - GE .....	76
TABELA 47 - AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE ESTÁTICA ATIVA - PERNA ESQUERDA - GE .....	76
TABELA 48 - AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE ESTÁTICA ATIVA - PERNA DIREITA - GC .....	77
TABELA 49 - AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE ESTÁTICA ATIVA - PERNA ESQUERDA - GC.....	77
TABELA 50 - CLASSIFICAÇÃO DA MOBILIDADE DA ARTICULAÇÃO COXOFEMURAL.....	77

# SECÇÃO I

## 1. Introdução

O estágio, intitulado “Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”, encontra-se inserido nas unidades curriculares de Estágio I e Estágio II, no âmbito da 6ª Edição do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, realizado durante o ano letivo 2017/2018.

Pretendeu-se ao implementar este estágio e recorrendo a novas estratégias, levar os estudantes do 5º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança do Conservatório de Música da Jobra a realizar aulas de Técnica de Dança Clássica na Piscina.

A pertinência do estudo tem como premissa a prática e experimentação de novas estratégias de ensino ao nível da dança, tentando perceber se com esta abordagem os alunos se sentem mais motivados e se através das sensações retiradas do meio aquático adquirem uma maior flexibilidade através da execução de exercícios de Técnica de Dança Clássica.

A nossa motivação partiu do acreditar que poderíamos proporcionar a estes alunos uma forma diferenciada de aprender Técnica de Dança Clássica possibilitando novos desafios, uma motivação complementar e uma maior envolvimento por esta disciplina.

Ambicionou-se através desta proposta desenvolver a qualidade de movimento através da melhoria das competências físicas e a aquisição de conteúdos técnicos da disciplina de Técnica de Dança Clássica, pelas experiências das sensações em meio aquático.

Assim, tendo em conta o atrás referido (pertinência e a motivação), entendemos formular a seguinte pergunta de investigação: De que forma a lecionação de aulas/exercícios em meio aquático, poderão trazer benefícios para melhorar a flexibilidade na aula de técnica de dança clássica?

A investigação-ação foi a metodologia desenvolvida e os instrumentos de recolha de dados utilizados foram respetivamente o questionário, a vídeo gravação, a fotografia, o diário de bordo, grelhas de avaliação de aula, grelhas de avaliação individual, testes antropométricos, testes de aptidão muscular e testes de amplitude de movimento.

O Relatório Final de Estágio possui uma estrutura que se encontra dividida em 6 secções.

A primeira secção terá uma breve introdução ao documento juntamente com a identificação da problemática.

A segunda secção contempla a caracterização do contexto educativo onde se insere este estágio, passando por um breve historial da escola, qual o seu meio envolvente, o projecto educativo, o plano de estudos, os seus recursos físicos e humanos, a caracterização da população, quais os objetivos gerais e específicos que se pretendem desenvolver, a caracterização da amostra do e por fim a descrição do plano de atividades.

A terceira secção focar-se-á no enquadramento teórico de forma a suportar a temática e a concretização dos objetivos traçados passando pelos vários temas como a Técnica de Dança Clássica com uma breve passagem pelo seu desenvolvimento ao longo dos tempos. Explicitando de forma mais aprofundada o grand battement considerando as suas qualidades de movimento e suas potencialidades e a sua ligação a outros passos da TDC. Explicitaremos, ainda, o comportamento do corpo em meio aquático e as propriedades físicas da água e quais os benefícios proporcionados num corpo em emersão para uma melhor compreensão do movimento que se pretendeu realizar neste Estágio, e ainda abordaremos a Memória Sensorial e como esta pode auxiliar a uma melhoria da execução do movimento.

A quarta secção aborda a metodologia de investigação utilizada e os instrumentos de recolha de dados a utilizar.

A quinta secção apresenta a descrição do desenvolvimento do estágio em todas as fases, expõe e analisa os dados encontrados através da recolha de dados e contém a discussão de dados.

A sexta secção apresenta a conclusão de dados.

## 1.1 Identificação do problema

Dentro das técnicas de dança, a técnica de dança clássica é complexa e estruturada, cujo vocabulário é transversal a outras técnicas de dança. Com isto, é fundamental um conhecimento profundo das capacidades motoras assim como uma consciência corporal, para o seu domínio.

A prática sistematizada desta técnica de dança permite desenvolver um grande domínio corporal e expressivo. Assim, quando executado corretamente, aos olhos de quem o vê, parece ser fácil, não se apercebendo o espectador, do longo caminho que um bailarino teve que percorrer.

Por isso o trabalho de um professor deverá ser antes de mais de uma motivação constante na sua sala de aula, incentivando de forma positiva, para que os seus alunos consigam ter a noção de que conseguirão, mais cedo ou mais tarde, atingir o objetivo pretendido.

A flexibilidade é um desses objetivos, considerada como uma das desejadas competências da dança a atingir por todos os bailarinos, dedicando estes bastante do seu tempo no trabalho de alongamento e flexibilidade para que consigam alcançar uma maior amplitude de movimento. (Clarkson & Skrinar, 1986)

A turma que integrou o Estágio ingressou junto no 1º ano de Ensino Artístico Especializado de Dança do CMJ, entrando agora no seu 5º ano de frequência de dança exceto duas alunas que ingressaram este ano letivo. Por ter sido professora de TDC destes alunos nos últimos anos, foi possível verificar algumas dificuldades na amplitude de movimento e de realização de movimentos técnicos provenientes, possivelmente, da falta de compreensão ao nível corporal, dificultando assim a sua correta execução técnica. Pretendeu-se com este Estágio promover uma maior flexibilidade e consciência corporal de forma a obter melhoria na execução de exercícios que requeiram grandes amplitudes.

Face à identificação destas dificuldades e beneficiando da possibilidade da elaboração de um Estágio orientado, pensou-se numa forma diferenciada que possibilitasse aos alunos uma melhor compreensão do que é espectável corporalmente para a prática da Técnica de Dança Clássica, desenvolvendo um melhor controlo corporal e flexibilidade.

## SECÇÃO II

### 2. Enquadramento geral

Esta secção focar-se-á na apresentação da caracterização do contexto educativo em que se irá realizar o Estágio, de forma a contextualizar o presente trabalho. Seguir-se-á a apresentação dos objetivos pretendidos a desenvolver com os alunos, a identificação do assunto/objeto a ser tratado e descrição do plano de atividades.

#### 2.1. Caracterização do contexto educativo

##### 2.1.1 Historial:

O Conservatório de Música da Jobra (CMJ) foi fundado a 3 de outubro de 1986 como Escola Particular de Ensino Livre, fazendo parte integrante de uma das 4 secções da Associação de Jovens da Branca, juntamente com o Atletismo, o Andebol e o Grupo Coral da Jobra. Inicialmente o seu plano de formação estava focado no ensino livre de música onde a sua missão era a sensibilização da música através da prática de um instrumento.

No dia 3 de agosto de 1994, o CMJ foi reconhecido como Escola de Ensino Artístico Especializado, podendo ministrar os cursos básicos de Música de Piano e Viola Dedilhada. Ao longo dos anos o CMJ continuou de forma dinâmica a aumentar a sua oferta formativa na área da música e a 20 de julho de 1999 foi-lhes atribuída a autorização definitiva de funcionamento pela Direção Regional de Educação do Centro (DREC).

No ano letivo 2006/2007, o Conservatório abriu o Curso Básico de Dança reconhecido pela DREC, apenas com o curso de Iniciação à dança de 1º ciclo do ensino básico e posteriormente com o Curso Básico de Dança de 2º e 3º ciclo. Paralelamente, começou a ministrar vários cursos livres na área de dança, pintura, teatro e música do qual se destaca a oferta de Música para Bebés.

No ano letivo de 2008/2009, o CMJ abriu mais uma tipologia de ensino, o Ensino Profissional, primeiramente apenas com os cursos de Música e Teatro para no ano seguinte abranger também o Curso de Dança. Outra das novidades foi o projeto de Musicoterapia que “permitiu que crianças com espectro do autismo, síndrome de *Down*, anomalias congénitas, entre outros, pudessem usufruir de uma intervenção adequada às suas necessidades” (CMJ, 2017).

No ano letivo de 2015/2016 fundou a MUDA`TE, Companhia de Artes Performativas da Jobra. No ano letivo de 2016/2017, o CMJ inovou e realizou uma reestruturação no seu funcionamento, dividindo a sua diversificada oferta formativa das três áreas artísticas de Música, Dança e Teatro por três escolas de Ensino: o CMJ como escola do Ensino Artístico Especializado, a Art´j como escola do Ensino Profissional e Made in J como escola do Ensino Livre, com esta alteração passou a designar-se por Jobra Educação.

**Ilustração 1 - Logótipo do CMJ**



### **2.1.2 Meio envolvente:**

O CMJ encontra-se situado na freguesia da Branca, concelho de Albergaria-a-Velha, distrito de Aveiro e tem a sua sede no edifício do Centro Cultural da Branca. Esta Freguesia encontra-se localizada na Região Centro (Zona do Baixo-Vouga) do País, perto de uma grande zona industrial, servindo como local de passagem.

O Centro Cultural da Branca fica numa zona escolar onde se encontra entre o Campo de jogos, o pavilhão gimnodesportivo da Branca, a Piscina Municipal da Branca (local onde será otimizado a etapa da lecionação autónoma deste Estágio), a Escola Básica 2, 3 da Branca e o Centro de Saúde da Branca.

O CMJ desenvolve protocolos com diversos Agrupamentos de Escolas com quem articula, sendo estes o Agrupamento de Escolas de Sever do Vouga, de Albergaria-a-Velha, da Branca, de Oliveira de Azeméis e de Vouzela. No conselho de Sever do Vouga o CMJ tem uma extensão de ensino e no de Vouzela o CMJ dispõe de um polo formativo destinado ao ensino artístico especializado garantindo maior proximidade com os alunos destas áreas geográficas.

### **2.1.3 Projeto Educativo:**

Este é um documento orientador, onde se encontram discriminados entre outros, “a missão, visão e valores, bem como os objetivos estratégicos e as bases do modelo pedagógico da escola” (p.5). O CMJ, escola de Ensino Artístico Especializado, tem como missão

“qualificar e sensibilizar pessoas nas artes do espetáculo num ambiente eclético, formal, criativo e de prática intensiva” (p.6), como visão pretende “ser o modelo de referência no ensino das artes performativas em Portugal” (p.6) e como valores apresenta o rigor e competência; empenho e dedicação; transparência; criatividade; ambição; e paixão pelos quais se rege. (CMJ, 2017)

#### **2.1.4 Plano de Estudos:**

O Plano de Estudos do Ensino Artístico Especializado de Dança do CMJ está dividido em duas tipologias de ensino, a Iniciação e o Básico Articulado.

A Iniciação à Dança está repartida em quatro anos de aprendizagem (dos 6 aos 10 anos), correspondendo aos quatro anos do 1º ciclo do ensino básico e abrange duas disciplinas, a Técnica de Dança Clássica e a Dança Criativa com três blocos de 50 minutos semanais.

O Básico Articulado está repartido em cinco anos, considerando dois anos para o 2º ciclo do Ensino Básico e três anos para o 3º ciclo do ensino Básico.

O 2º ciclo, repartido pelo 5º e 6º ano de escolaridade (dos 10 aos 12 anos), abrange a disciplina de Técnicas de Dança com oito blocos de 50 minutos semanais, Expressão Criativa e Música com dois blocos de 50 minutos semanais cada e Expressões Físico Motoras com um bloco de 50 minutos.

O 3º ciclo, repartido pelo 7º, 8º e 9º ano de escolaridade (dos 12 aos 15 anos) prevê para o 7º ano a disciplina de Técnicas de Dança com nove blocos de 50 minutos semanais, Práticas Complementares de Dança e Música com dois blocos de 50 minutos semanais cada e, Expressões Físico Motoras com um bloco de 50 minutos. No 8º ano compreende a disciplina de Técnicas de Dança com dez blocos de 50 minutos semanais, Práticas Complementares de Dança e Música com dois blocos de 50 minutos semanais cada, Expressões Físico Motoras e Cidadania e Sociedade com um bloco de 50 minutos cada. No 9º ano abarca a disciplina de Técnicas de Dança com catorze blocos de 50 minutos semanais, Música, Expressões Físico Motoras, Cidadania e Sociedade com dois blocos de 50 minutos semanais cada.

#### **2.1.5 Recursos Físicos:**

O CMJ para os cursos de dança dispõe de 7 salas com pé direito equipadas com chão com caixa-de-ar, espelhos, barras fixas e amovíveis, ar condicionado e balneários.

Estas salas estão distribuídas por diversos locais, duas sala no Centro Cultural da Branca, uma sala no Pavilhão Gimnodesportivo da Branca, duas salas no Edifício da Junta de Freguesia da Branca, uma sala na extensão de ensino de Sever do Vouga e uma sala no polo de Vouzela.

#### **2.1.6 Recursos Humanos:**

A estrutura organizacional do CMJ é composta por diretor geral, diretor pedagógico, coordenadores pedagógicos das respetivas áreas artísticas, diretor financeiro e de recursos humanos e diretor de *marketing* e comunicação. Tem associados a estes, o Departamento pedagógico, administrativo, de apoio ao aluno; contabilidade, financeiro, de recursos humanos, de logística, de sistemas e informação e qualidade; de marketing e comunicação e de atendimento e receção. Os alunos têm também disponível a utilização da rede de transportes explorada pela empresa Autoviação da Murtosa, com quem o CMJ articula e um restaurante gerido e explorado pela Gertal - Companhia Geral De Restaurantes E Alimentação, S.A. O CMJ conta na área de dança com a cooperação de 9 professores, distribuídos pelos distintos níveis de ensino e suas disciplinas associadas.

#### **2.1.7 Caraterização da população:**

O Ensino Artístico Especializado de Dança do CMJ contou com uma população de 85 alunos, distribuídos da seguinte forma: 20 alunos de Iniciação à Dança (2 turmas), 38 alunos de 2º Ciclo (3 turmas) e 27 alunos de 3º ciclo (3 turmas). A maioria dos alunos provem do conselho de Albergaria-a-Velha, Branca e Vouzela e a minoria provem do conselho de Oliveira de Azeméis e do conselho de Sever do Vouga.

#### **2.2 Objetivos do estágio**

Toda uma aula de Técnica de Dança Clássica deve ser conduzida pelo desenvolvimento dos conteúdos programáticos exigidos para um respetivo ano de escolaridade permitindo uma planificação e implementação de exercícios de barra, centro e *allegro* tendo em conta a idade e nível de cada aluno ou turma. Assim neste ponto referimos os objetivos gerais e específicos a atingir durante o decorrer do Estágio.

### **2.2.1 Objetivo Geral**

Este Estágio propõe como objetivo geral a melhoria da qualidade de movimento através da execução de elementos (passos e encadeamentos) técnicos do vocabulário da técnica de dança clássica em meio aquático, tentando analisar se as sensações e os estímulos obtidos dentro de água surtem efeito na melhoria da amplitude de movimento.

Mantoy (1975) indica que um estímulo é “aquilo que leva alguém a agir” (p.71), conceito este que se mantém bastante atual. Pretende-se que para além das sensações, um estímulo diferenciado como o meio aquático, promova, também, uma motivação intrínseca nos alunos, pois este “é precioso especialmente quando a ação a empreender é simultaneamente importante e custosa” (Montoy, 1975, p.71). Do ponto de vista psicológico, Afonso (1981) indica que “a motivação é um processo que se desenvolve no interior do indivíduo e que o impulsiona a agir mental e fisicamente” (p.101).

Com base nestes pressupostos e desejando que se consiga atuar de uma forma positiva e motivacional nestes alunos permitindo melhoras ao nível da flexibilidade do movimento se delineou os seguintes objetivos específicos.

### **2.2.2 Objetivos Específicos**

Este Estágio propõe como objetivos específicos:

-Desenvolver uma maior qualidade de movimento (competências físicas e a aquisição de conteúdos técnicos da disciplina de Técnica de Dança Clássica) através da experimentação (sensação) da execução em meio aquático.

-Desenvolver uma melhor consciência corporal (controlo corporal) através da execução de exercícios de Técnica de Dança Clássica em meio aquático.

-Desenvolver uma melhor flexibilidade e equilíbrio através da execução do movimento em meio aquático.

-Comparar/avaliar os benefícios dos objetivos em estúdio (meio terrestre) na aula de Técnica de Dança Clássica

### 2.3. Caracterização da Amostra:

Este Estágio sobre a prática do vocabulário de Técnica de Dança Clássica em meio aquático foi dirigido à turma do 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Dança (9º ano de escolaridade) do CMJ constituída inicialmente por 16 alunos, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos de idade.

Vários foram os constrangimentos encontrados nomeadamente a estabilidade do número de participantes. Durante o primeiro período uma das alunas anulou a matrícula e outra transferiu a sua para o curso básico de música. No início do segundo período uma nova aluna veio transferida de outra escola de ensino artístico especializado para o CMJ, ingressando nesta turma. Uma aluna esteve de baixa médica durante o segundo e terceiro período e uma outra durante o terceiro período, tendo sido nossa opção retirar estas duas alunas do estudo.

Obtivemos as autorizações de 14 alunos no início do 1º período todos, exceto um, autorizaram juntamente com os respectivos Encarregados de Educação a participação neste Estágio através de um consentimento livre e informado (Apêndice 1), permitindo assim a recolha de dados antropométricos (peso e altura), dados de aptidão muscular (salto em comprimento, salto em altura, abdominais e flexões) e a avaliação de amplitude de movimento do *grand battement* (vídeo-gravação e fotografia).

Em resumo, os dados que se apresentarão são respeitantes a 11 alunos participantes, 9 raparigas e 2 rapazes, com idades compreendidas entre os 14 anos (73%) e os 15 anos (27%), provenientes de diferentes localidades, 46% da freguesia da Branca, 27% de Sever do Vouga, 18% de Albergaria-a-Velha e 9% do Pinheiro da Bemposta.

Terminaram o curso com uma experiência em dança entre os 5 anos (82%) e os 7 a 9 anos (16%). Destes, 91% dos alunos iniciaram o seu percurso na dança no CMJ no Ensino Artístico Especializado de Dança, sendo que 82% iniciaram os estudos há 5 anos, 9% iniciaram os estudos à 7 ou 8 anos e apenas 9% iniciaram agora.

Para o desenvolvimento deste estágio no segundo período a turma foi dividida entre grupo controlo (GC) realizando todas as aulas técnicas em meio terrestre com 5 alunos (inicialmente estavam contabilizados 7), e grupo de experimental (GE) que realizavam aula em meio aquático uma vez por semana, com 6 alunos. Foi disponibilizado pela Piscina Municipal da Branca o horário de terça-feira para as aulas do GE.

## 2.4. Descrição do plano de atividades:

Segundo o Artigo 9º, Avaliação do Estágio, do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança prevê um total de 60 horas na observação, participação e prática de ensino, distribuídas por 8 horas de observação estruturada, 8 horas de participação acompanhada, 40 horas de lecionação e 4 horas de colaboração em outras actividades pedagógicas realizadas na escola cooperante. Embora seja esta a carga horária prevista, de acordo com o mesmo artigo acima supracitado, a escola cooperante não disponibilizou a totalidade dessas horas, em conformidade com o ponto 2 desse mesmo artigo.

A disciplina de Técnica de Dança Clássica no CMJ tem definida uma carga horária de 6 blocos letivos de 50 minutos, assim cada aula equivale a 100 minutos, no entanto durante a lecionação em meio aquático as aulas corresponderam a 60 minutos.

**Tabela 1 - Horário da turma**

Dia da semana	Horário
2ª feira	14:25-16:05
3ª feira	18:05-19:45
6ª feira	18:05-19:45

De seguida apresenta-se o Plano de Ação delineado para este estágio:

**Tabela 2 - Plano de ação**

	<b>Objetivo em meio terrestre</b>	<b>Objetivo em meio aquático</b>	<b>Objetivos partilhados</b>	<b>Instrumentos de Recolha de Dados</b>
<b>Observação 13 horas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observar a postura no <i>grand battement</i>;</li> <li>2. Observar a qualidade de movimento do <i>grand battement</i>;</li> <li>3. Observar a colocação de braços no <i>grand battement</i></li> <li>4. Encontrar uma planificação estruturada, conjuntamente com o professor titular, que permita depois uma introdução à lecionação mais organizada e coerente das aulas na piscina</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tabela de observação individual de aluno;</li> <li>2. Diário de bordo;</li> <li>3. Recolha de imagens em vídeo</li> </ol>
<b>Lecionação partilhada 5 horas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realização de avaliação de diagnóstico em meio terrestre;</li> <li>2. Observar o controlo corporal;</li> <li>3. Observar e avaliar a amplitude de movimento num <i>grand battement</i>;</li> <li>4. Observar a qualidade de movimento, o alinhamento e o equilíbrio.</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diário de bordo;</li> <li>2. Avaliações antropométricas e musculares, no início e final do estágio</li> <li>3. Recolha de imagens em vídeo no início e final do estágio</li> <li>4. Questionário no início e final do estágio</li> </ol>
<b>Lecionação autónoma 12 horas</b>		<p>.Trabalhar a suavidade de movimento de braços, balancés e andares na 1ª e 2ª aula;</p> <p>.Trabalhar articulações e fortalecimento do trabalho de pés na 3ª e 4ª aula;</p> <p>.Trabalhar a colocação, verticalidade do corpo e rapidez de pernas na 5ª e 6ª aula;</p> <p>.Trabalhar o controlo e perceção do <i>en dehors</i> na 7ª, 8ª e 9ª aula;</p> <p>.Trabalhar o controlo e a elevação de pernas na 10ª, 11ª e 12ª aula;</p>	<p>.Melhorar o controlo corporal e a qualidade de movimento através da execução técnica do vocabulário de dança clássica em meio aquático, tentando analisar se as sensações e os estímulos obtidos dentro de água surtem efeito na execução do movimento em sala de aula.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recolha de imagens em vídeo e fotografia.</li> <li>2. Diário de bordo</li> </ol>

<p>Lecionação partilhada 28 horas</p>	<p>.Verificar o trabalho da suavidade de movimento de braços, balancés e andares na 1ª e 2ª aula;</p> <p>.Verificar o trabalho de articulações e fortalecimento do trabalho de pés na 3ª e 4ª aula;</p> <p>.Verificar o trabalho de colocação, verticalidade do corpo e rapidez de pernas na 5ª e 6ª aula;</p> <p>.Verificar o trabalho do controlo e perceção do <i>en dehors</i> na 7ª e 8ª aula;</p> <p>.Verificar o trabalho do controlo e a elevação de pernas da 9ª à 16ª aula;</p>		<p>Verificar a melhoria do controlo corporal e qualidade de movimento depois da execução técnica do vocabulário de dança clássica em meio aquático, tentando analisar se as sensações e os estímulos obtidos dentro de água surtem efeito na execução do movimento em sala de aula.</p>	<p>1.Tabela de observação de aula;</p> <p>2.Tabela de observação individual de aluno;</p> <p>3.Diário de bordo;</p>
<p>Outras Atividades 6 horas</p>	<p>1.Apresentação de 1º período (13.12.2017)</p> <p>2.Ensaios para Apresentação de 2º período, Espetáculo Anual de Dança (EAD) (23.02.2018 e 2.03.2018)</p> <p>3.EAD (03.03.2018)</p>		<p>Colaboração em atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante</p>	

## SECÇÃO III

### 3. Fundamentação teórica

Esta secção focar-se-á na apresentação da fundamentação que suportará, do ponto de vista teórico, o estágio e a temática que se pretende desenvolver.

Serão assim explicitados e discutidos - com base na reflexão de vários autores - os conceitos básicos que se aplicarão na nossa prática de estágio.

#### 3.1 Técnica de Dança Clássica

O conceito de técnica de dança encontra-se inserida nas técnicas corporais e segundo Xarez (2012) estas assentam “no conceito de eficiência, um modo hábil de realizar uma determinada tarefa” (p.125). Assim as técnicas de dança “constituem formas de utilização do corpo...muito específicas, que se transformam em padrões motores que se podem imitar, apropriar e reproduzir de forma rigorosa” (Xarez, 2012, p.126), podemos então dizer “que quanto menor for a diferença entre o padrão estipulado e a execução dessa habilidade, maior será o domínio da técnica.” (Xarez, 2012, p.126)

É então de todo o interesse saber como surgiu e se desenvolveu a Técnica de Dança Clássica. Como afirma Minden (2005), o ballet de corte, "bloomed in France as far back as the sixteenth century, but it was King Louis XIV (1638-1715), who ensured its solid toehold on the aristocracy and, ultimately, the people" (p.40). Podemos assim dizer que este ávido bailarino e exímio performer que ficou conhecido como o Rei Sol (le roi soleil) depois da sua apresentação como *Apollo* no *Ballet de la nuit* em 1653, deu um dos primeiros passos no avanço da Técnica de Dança Clássica.

Foi sobre a sua alçada que em 1661 fundou a Académie Royale de Danse, em Paris, esta era dirigida pelo mestre de dança e professor do rei Pierre Beauchamps. Foi aqui que a linguagem da Técnica de Dança Clássica foi primeiramente desenvolvida e sistematizada. A elegância cultivada pelos bailarinos de sua corte permanece até aos dias de hoje como a principal característica estética da dança clássica. (Warren, 1989; Minden, 2005)

A maior contribuição de Pierre Beauchamps “foi a codificação das cinco posições dos pés” (Sampaio, 2013, p.26), que predomina até aos dias de hoje em todas as escolas da Técnica Dança Clássica.

Foi com o trabalho desenvolvido nesta academia que se iniciou o método de ensino de dança dando início à sua codificação.

Jean George Noverre veio já na metade do século XVIII revolucionar a dança teatral em França, com as suas ideias criou o Ballet D'action, escreveu depois os seus conhecimentos e saberes básicos num livro intitulado *Lettres sur la danse* em 1760, reunindo a técnica e a interpretação. “Noverre inventou o *rond de jambe*, o *port de bras* e também alguns exercícios de flexibilidade articular e alongamento muscular.” (Sampaio, 2013, p.27)

Durante o século XVIII, segundo Warren (1989), “several prominent dancer-teachers, most notably France’s Auguste Vestris and Italy’s Carlo Blasis, continued developing and refine the ballet vocabulary” (p.1).

Indicado por Homans (2010), Vestris (1760-1842) tornou-se num virtuoso bailarino distinguindo-se pelos seus “saltos e *pirouettes* rápidas executadas com uma facilidade atlética” (p.133) e Blasis (1803-1878), bailarino e mais tarde professor de dança, publicou o livro *An Elementary Treatise upon the Theory and Practice of the Art of Dancing* em 1820, que para Anderson (2015) ditou os princípios da técnica de dança e que para Sampaio (2013) “expõe os preceitos de um moderno método de ensino” (p.27).

Em 1779 Gennaro Magri (1988) escreveu o livro *Theoretical and practical treatise on dancing* (em Naples), indicando uma série de regras e procedimentos, através de cartas, para uma melhor compreensão do desenvolvimento da Técnica de Dança Clássica, com indicações explícitas de quais os passos a realizar e de como cada movimento deveria ser executado.

Com o crescimento da dança clássica foram-se desenvolvendo várias escolas nacionais de dança com metodologias distintas, entre elas encontram-se a francesa, a dinamarquesa, a italiana, a russa, a inglesa e a americana. Embora todas estas tenham as suas diferenças, todas elas se regem por características técnicas fundamentais comuns como o alinhamento, postura, colocação, *pull up* e *en dehors*.

A Técnica de Dança Clássica, como indicam Beaumont e Idzikowski (1977), rege-se pelos sete movimentos de dança, sendo estes o *plier* (dobrar), *étendre* (esticar), *relever* (subir), *glisser* (deslizar), *sauter* (saltar), *élancer* (lançar) e *tourner* (rodar).

O trabalho de um bailarino inicia, por norma, com uma aula de TDC, que se encontra organizada por secções, barra, centro e allegro (*petit*, médio e *grand*) que se foi

desenvolvendo ao longo dos anos. Apenas por curiosidade, Homans (2010) indica que nos anos 20 do século XIX a barra já era utilizada pela maioria dos bailarinos, eles iniciavam as suas sessões de treino com 30 minutos de exercícios de barra, que depois eram repetidos no centro da sala sem nenhum apoio e muitas vezes em meia ponta.

### 3.1.1 *Grand Battement*

Entende-se, dado a temática específica do Estágio desenvolver o conceito de *grand battement* e da sua especificidade. Importa então primeiro explicar este movimento segundo o vocabulário transversal na técnica de dança Clássica. Assim indicado por Minden (2005) o *grand battement* “is a controlled throwing of the straight leg to its full extension” (p. 149).

Este utiliza dois dos sete movimentos de dança o *étendre* e o *élancer*, pode ser executado nas três direções do movimento *devant*, *à la seconde* e *derrière*, aplicado tanto nos exercícios de barra como nos de centro.

A elaboração do *grand battement* constrói-se muito cedo, iniciado primeiramente pelo aprender do *battement tendu*, passando pelo *battement glissé*, o *battement jeté* e por fim pelo *battement relevé lent*, todos estes movimentos são também executados nas 3 direções.

Todos estes passos devem manter o *en dehors* estável, a colocação, verticalidade e alinhamento correto e o controlo corporal, na sua forma mais simples tanto a perna de suporte como a perna e pé de trabalho mantêm o seu alongamento máximo da cadeia muscular posterior.

Ao nível postural o *grand battement* deve durante a sua execução manter o posicionamento da bacia, alongamento de costas e pescoço, ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico, ativação da grelha costal, ativação dos glúteos e adutores e a rotação externa coxofemoral (*en dehors*) segura.

Ao nível técnico o *grand battement devant* inicia o movimento da perna de trabalho pressionando o chão, deslizando o pé pelo calcanhar, trazendo de seguida os dedos que passam pelas articulações do pé (½ ponta, ¾ ponta e esticado) até ao máximo da extensão e amplitude da perna e volta a fechar pelos dedos do pé e por todas as suas articulações até fechar na posição de pés pretendida, enquanto a perna de suporte se mantém estável e forte como apresentado na ilustração 2. *À la seconde* e *derrière* o processo é idêntico, no entanto

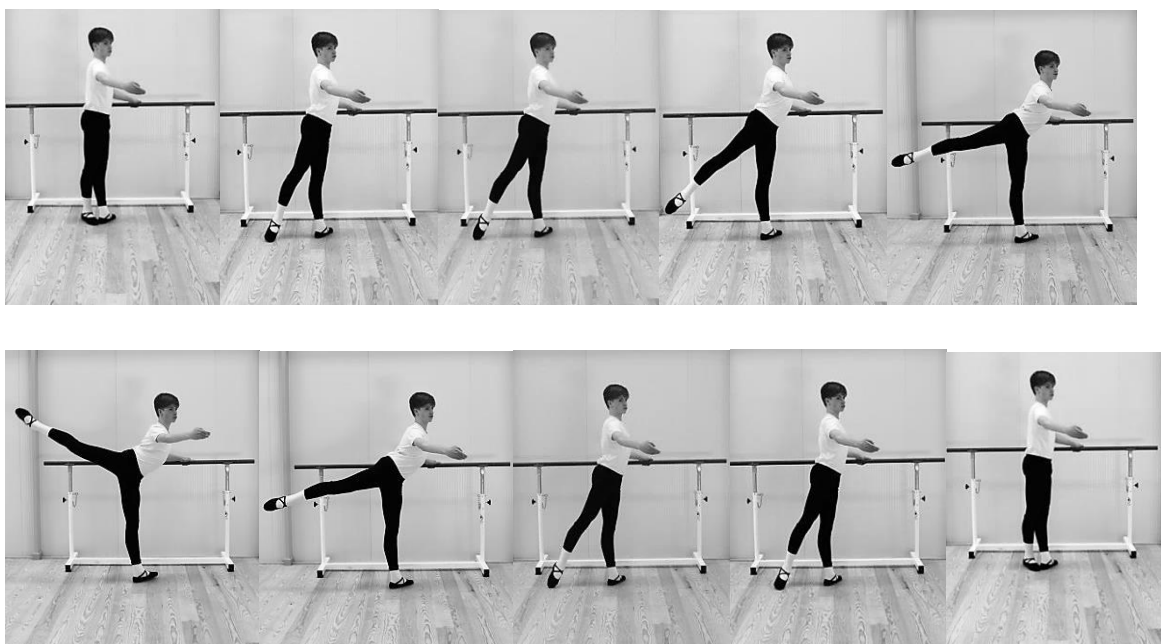
inicia o movimento da perna de trabalho pelos dedos do pé e fecha pelo calcanhar como apresentado nas ilustrações 3 e 4.

A colocação e manutenção correta de braço é também imprescindível para um maior equilíbrio, controlo e estabilidade neste movimento técnico, tendo maior importância a colocação da cintura escapular e a ativação muscular da grelha costal.

**Ilustração 2 - *Grand battement devant*, executado pela aluna JS (créditos da fotografia Joana Monteiro)**



**Ilustração 3 - *Grand battement derrière*, executado pelo aluno DL (créditos da fotografia Joana Monteiro)**



**Ilustração 4 - *Grand battement à la seconde*, executado pela aluna JS (créditos da fotografia Joana Monteiro)**



O *grand battement* é um movimento balístico de lançamento rápido e controlado da perna de trabalho, pressionando o chão, executado com leveza e suspensão no fechar.

Este é o movimento preparatório de grande parte dos saltos, nomeadamente os grandes saltos, como o *grand jeté*, deve-se segundo Minden (2005) treinar a perna de suporte "to remain still, strong, and properly aligned even when challenged by great force and momentum from the working side" (p.149), pois só assim a elevação do salto pode ser exponenciada.

Para um bailarino, uma das qualidades corporais de maior importância é a sua flexibilidade articular e consequentemente o seu domínio, apesar da referência temporal nos separar várias décadas, citaremos Carlkson e Skrinar (1986) "Dance demands extreme flexibility" (p.57) e, neste pressuposto assentou o desenvolvimento da nossa investigação.

As autoras Llano, Manz e Oliveira (2006), afirmam que a flexibilidade é uma "qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem risco de provocar lesão" (p.80).

A flexibilidade articular no contexto da motricidade humana nas palavras de Xarez (2012), acontece "quando em causa está a amplitude de movimento" (p.95), dando a conhecer

que esta “é a medida em graus e diz respeito à relação (distância angular ou linear) entre dois segmentos ósseos com o fulcro numa determinada articulação” (Xarez, 2012, p.95).

Nesta linha de pensamento, entende-se considerar que, o *grand battement* é então um dos movimentos de dança que requer esta agilidade, focado na extensão dos membros inferiores e na flexão coxofemoral através da mobilidade articular da anca. Este foi o ponto fulcral deste Estudo, tentando avaliar a sua evolução através do movimento em meio aquático.

Esta qualidade física pode ser aperfeiçoada de duas formas, pela flexibilidade ativa e flexibilidade passiva.

A flexibilidade ativa, parafraseando Xarez (2012), acontece quando “a situação em que a amplitude articular se obtém graças a um conjunto de contrações musculares voluntárias” (p.97).

A flexibilidade passiva acontece quando não é necessária a contração muscular voluntária, pode ser conseguida de várias formas. Individual quando por exemplo deitados no chão seguramos uma das pernas e mantemos a posição, quando de pé realizamos um *developpé* segurando a perna com a mão e mantemos a posição, em pares quando o trabalho acima referido é efetuado com o auxílio de um colega, pode também ser obtida enquanto por exemplo realizamos uma espargata no chão, ou seja, quando é a ação da força de gravidade aliada ao peso do próprio corpo (Xarez, 2012; Carlkson & Skrinar, 1986).

A flexibilidade dinâmica ou estática indica que existe um movimento de segmentos corporais ou não, e segundo estas reflexões podemos dizer que no *grand battement* a flexibilidade é dinâmica e ativa pois existe um movimento que utiliza tanto a mobilização de segmentos corporais como a utilização de contrações musculares voluntárias.

As medidas e avaliações da flexibilidade assinaladas por Morking (2002) incluem 3 testes distintos. Estes são o teste angular em que os resultados obtidos são expressos em ângulos (selecionado para este estudo), os testes lineares que são expressos em centímetros ou polegadas e os testes adimensionais que usam critérios ou mapas de análise preestabelecidos.

Martin (2005, 2010) indica na sua obra que os testes de flexibilidade coxofemoral revelam valores que apontam o grau de mobilidade articular. Assinalando que se se conseguir elevar a perna até 75° o grau de mobilidade é fraco, apontando um excesso de rigidez

muscular; entre 75° e 90° o grau de mobilidade é bom, ajudando a prevenir dores lombares; de 90° a 120° indica uma mobilidade excepcional.

### **3.2 O Corpo em meio aquático**

Então como se comportará o corpo em meio aquático, como se movimentará e como conseguirá a realização do movimento técnico em estudo? É assim de extrema importância verificar as propriedades físicas da água que nos poderão ajudar a entender esta mecânica do movimento em meio aquático e como as leis da física proporcionam a leveza e fortalecimento de movimento ao corpo de um bailarino, permitindo um melhor entendimento dos grupos musculares ativados para um qualquer conteúdo técnico de dança clássica.

#### **3.2.1 Propriedades físicas da água em meio aquático**

É de todo o interesse ver alguns conceitos fundamentais dessas propriedades físicas da água de forma a perceber como um corpo se desloca em meio fluído.

##### **a) Densidade relativa**

Pretende-se que o aluno ao entrar dentro de água possa usufruir da perda de gravidade obtida ao submergir na piscina, conseguindo assim que o seu corpo fique mais leve. Para Ruoti, Morris e Cole (2000), citado por Carregaro e Toledo (2008):

A água, como toda substância composta por matéria, apresenta uma determinada densidade, ou seja, pode ser caracterizada pela relação entre a sua massa e seu volume. A gravidade específica, por sua vez, remete à relação entre a densidade de uma substância ou objeto com a densidade da água. Deste modo, sabendo-se que a gravidade específica da água é 1, todo objeto ou corpo que for colocado no ambiente aquático, e apresentar uma densidade menor do que a da água, flutuará. Caso a sua densidade seja maior do que a da água, o corpo afundará. A densidade relativa do corpo humano é de aproximadamente 0,97, fato este que determina a característica de flutuação do corpo. (Carregaro & Toledo, 2008, p.23)

## **b) Pressão hidrostática**

Para além da leveza de movimento propiciada pela perda da gravidade como visto anteriormente, outro dos benefícios de estar submerso é a pressão que a água exerce sobre o corpo como um todo e nas suas partes do corpo. Pretende-se que o corpo fique mais consciencioso do seu movimento, ao perceber as sensações do mesmo através da pressão da água ao movimentar-se dentro da mesma.

Caetano e Gonzalez (2012) indicam que a pressão hidrostática “é responsável pela maior parte dos benefícios para os praticantes de hidroginástica. Este princípio provoca um agradável massagem, estimulando a circulação periférica, além de melhorar o funcionamento do aparelho respiratório por aumentar a resistência sobre a caixa torácica.” (p.1)

## **c) Viscosidade**

Segundo Nordin e Frankel, 2003, citado por Carregaro e Toledo (2008) a “viscosidade é uma propriedade dos líquidos, que representa uma medida importante no que refere à resistência ao movimento.” (p.24) Para Carregaro e Toledo (2008), noutras palavras, “a viscosidade demonstra o atrito que o líquido exerce num corpo, quando o mesmo se movimenta.” (p. 24)

O tónus muscular é fundamental para a boa execução do movimento num bailarino, permitindo um bom controlo corporal enquanto dança, assim pretende-se que este fortalecimento muscular seja um reflexo da lecionação das aulas de Técnica de Dança Clássica em meio aquático transferido depois de adquirido para a sala de aula.

## **d) Impulsão (Força de Impulsão)**

A impulsão é uma força dos fluidos cuja “ação é direcionada verticalmente para cima. Os fatores que determinam a magnitude da força impulsiva foram explicados originalmente pelo matemático da Grécia antiga Arquimedes”. (Hall, 2009, p.487)

Segundo Hall (2009) e Fornazari (2012) o **princípio de Arquimedes** é a lei da física que estabelece que a força impulsiva atuante sobre um corpo é igual ao peso do líquido deslocado pelo corpo.

Indicado por Patrício (2013) a impulsão “permite a diminuição da descarga de peso sobre as articulações. Dá-se quando o corpo está imerso em água, em que a força vertical que o empurra para cima diretamente é proporcional ao peso do volume de água deslocada.” (pp.44,45)

Segundo estas informações verificamos que o corpo de um bailarino emergido não deverá sofrer o peso da gravidade sobre o seu físico, permitindo que este se mova sem pressão nas suas articulações facultando um movimento mais fluído, podendo assim facilitar a execução de certos elementos e movimentos técnicos como o *en dehors*, um *developpé* e até saltar.

#### **e) Flutuação**

“Quando um objeto é colocado num fluido, há uma força ascendente resultante ou força de suporte de fluido chamada flutuabilidade.” (Knudson, 2007, p.193).

“Este princípio pode ser definido como uma força (empuxo) que age contra a gravidade, e está relacionado com o volume de água deslocado pelo corpo submerso. Deve-se à flutuação o fato de que, na água, a gravidade pode ser relativamente anulada e ocasionar uma menor descarga de peso corporal”. (Carregaro & Toledo, 2008, p.23)

Na opinião de Patrício (2013), “a flutuação propícia a redução da ação da gravidade sobre o corpo humano, permitindo a realização de movimentos e de forma menos dolorosa.” (p.44)

Hall (2009) indica que “para que um corpo consiga flutuar, a força de impulsão gerada deve ser igual ou superior ao seu peso”. (p.488)

Conforme Fornazari (2012) o princípio de Arquimedes “estabelece que um corpo, quando submerso na água (ou fluido), sofre uma força de empuxo igual ao peso do líquido que ele deslocou, isto é, a força de flutuação é igual ao peso do líquido deslocado”. (p.20)

#### **f) Força de arrasto**

Para Hall (2009) a força de arrasto é causada pela ação dinâmica de um fluido que atua na direção das correntes livres do fluxo do fluido. Em geral, o arrasto é a força de resistência. Partindo deste pressuposto, deverá ter-se em atenção que esta é uma força que torna mais

lento o movimento de um corpo através do fluido, ou seja, a realização dos exercícios de dança em meio líquido deverá ser mais lenta que em meio terrestre.

**g) Torque (momento de força)**

Pretende-se também que o bailarino tenha uma consciencialização do centro de gravidade em meio aquático para que o corpo esteja em controlo e não se desequilibre, assim e segundo Carregaro e Toledo (2008) “a aplicação deste conceito no ambiente aquático pode ser demonstrada pela interação entre a força impulsiva e o posicionamento do corpo na água.” (p.24)



A interação implica o conhecimento da posição do centro de gravidade (CG) e centro de flutuação (CF) do corpo. O centro de gravidade pode ser entendido como um ponto que representa todos os centros de massa dos segmentos do corpo que, na posição anatómica, se encontra aproximadamente na altura da segunda vértebra sacral. (Carregaro & Toledo 2008, p.24)

**h) Temperatura da água:**

Indicado pelo Colégio Oficial de Fisioterapeutas (2012) citado por Patrício (2013):

(...) a água aquecida diminui a tensão e dores musculares, proporcionando um ambiente confortável e relaxante para o exercício terapêutico. Vários autores defendem que a temperatura ideal da água deve estar entre 30-32°C. A temperatura elevada da água faz com que o organismo não perca energia térmica tão rapidamente. (p.45)

**Tabela 3 - Diferenças de forças no meio terrestre e no meio aquático**

Meio terrestre	Meio aquático
	
Força Gravitacional Força de atrito	Força Impulsiva Força de arrasto

### **3.2.2 O movimento em meio aquático**

Com a escassez de dados na literatura sobre o tema em questão, referimos aqui alguns estudos anteriores realizados fora do âmbito da Técnica de Dança Clássica que mostram os resultados no trabalho em meio aquático.

Matos, Morais, Souza e Ribas (2015), refere que “os exercícios aquáticos permitem criar diversas situações de instabilidade com utilização dos efeitos da turbulência, fornecendo grande quantidade de informações sensoriais, promovendo melhora nas reações de equilíbrio corporal e agilidade.” (p.61)

Avelar, Bastone, Alcântara & Gomes (2010) e Meereis, Favretto, Souza, Marques, Gonçalves e Mota, (2013) informam que o treino de resistência muscular e equilíbrio em meio aquático mostra que é capaz de melhorar o equilíbrio estático e dinâmico das pessoas envolvidas.

Caetano e Gonzalez (2012) assinalam que os principais benefícios da hidroginástica são a aquisição da resistência física, ganho de força muscular e de flexibilidade, a melhoria da capacidade pulmonar e da circulação.

Garabini, Leite, Borba e Nascimento (2010) concluíram que com a aplicação do método de Water Pilates houve diferenças significativas no nível da flexibilidade muscular.

Aguiar e Gurgel (2009), Candeloro (2006) e Candeloro e Caromano (2007) apontam também, que a prática regular de hidroginástica e hidroterapia contribui positivamente com a qualidade de vida, influenciando o domínio físico, a melhora da força muscular e da flexibilidade.

Sanz (1991) apresenta benefícios próprios da atividade em meio aquático, dando a conhecer fatores como o conhecimento do meio aquático e a autonomia da criança na água, o conhecimento e o domínio do esquema corporal e as suas respostas aos exercícios propostos pelo professor, o desenvolvimento da sua capacidade perceptiva, equilíbrio, mobilidade e orientação e a exercitação de suas habilidades, como levando o aluno a atingir níveis de rendimento espontâneo devido a uma melhora na capacidade proprioceptiva.

Pretende-se que as sensações que o meio aquático proporciona ao nível da percepção da manutenção do equilíbrio e da percepção do movimento, permita ao aluno conseguir transferir

essas sensações para a sala de aula, alcançando uma melhoria na qualidade e amplitude de movimento através dessas mesmas sensações experienciadas no meio aquático.

Segundo Patrício (2013), citando Fonseca (2003) “num comportamento aquático, subentende-se que entre a situação (água) e a ação (indivíduo) ocorre uma integração de dados, intra e extra somáticos” (p.89), diz também que “o cérebro da criança deve organizar as inúmeras fontes de informação sensorial (provindas da audição, da pele, dos músculos, da gravidade, etc.) para se observar um resultado final adaptável.” (Patrício, 2013, p. 89)

Claro que movimentarmo-nos na água é muito diferente da forma como nos movimentamos em terra. Será neste caso necessário perceber que existem algumas diferenças entre o meio aquático e o meio terrestre (estúdio de dança) que importa referir para se compreender como se realiza a adaptação do sujeito ao meio aquático.

Na opinião de Carvalho (1994), citado por Piscinas Municipal de Cantanhede, 2012:

(...) quando um indivíduo inicia o seu processo de adaptação ao meio aquático, ocorre um conjunto de transformações ao nível das referências dos órgãos dos sentidos (equilíbrio, visão, audição e proprioceptivos) e também ao nível de todas as referências que normalmente existem em terra. O indivíduo ao longo do tempo da experiência desenvolvida na água vai ajustando as suas referências, alterando o seu quadro motor em relação ao meio onde agora desenvolve as suas aprendizagens, na água, de forma a melhorar a sua resposta aos estímulos existentes. (p.2)

Atualmente várias são as técnicas que desenvolvem a flexibilidade articular de forma diversificada tal como o Pilates e o Yoga, nomeadamente o uso de contextos inovadores como o meio aquático, Homans (2010) refere que nos anos 20 do século XIX, August Bournonville (1805-1879), professor e coreografo dinamarquês, fundador do método Bournonville, incentivava já os seus bailarinos a “fortalecer o corpo através do trabalho árduo e do controlo muscular” (p.161).

A forma como um bailarino se movimenta é de extrema importância, pois é através da limpeza e qualidade de movimento que este se destinge.

### **3.3 Memória Sensorial como potencializador da qualidade do movimento**

Pretendeu-se neste Estágio verificar se a aplicação de exercícios técnicos de dança clássica na piscina poderão melhorar a flexibilidade, a qualidade de movimento nos alunos através de um desenvolvimento ao nível da memória corporal pelas sensações provenientes do meio aquático. Desta forma entendeu-se importante apresentar a definição do conceito de sensação e posteriormente o conceito de memória sensorial.

Para Barros (1991) a “sensação é o fenómeno psicológico produzido pela estimulação do nosso organismo. A sensação é a base de todos os nossos conhecimentos” (p.39), considerando este conceito será que as sensações resultantes em meio aquático irá interferir na percepção do movimento do aluno? O mesmo autor indica que “as sensações podem ser de dois tipos: externas ou sensoriais e internas ou orgânicas” (Barros, 1991, p.39). As sensações em foco neste projeto são as sensações externas ou sensoriais, estas são “as provenientes dos órgãos dos sentidos, o gosto, olfato, audição, visão e tato” (Barros, 1991, p.39), onde se pretende que consigam através da emersão em água produzir efeitos no melhoramento ao nível técnico do movimento dos alunos. A Psicometria “é o estudo destas medições sensoriais” (Barros, 1991, p.42).

Barros (1991) indica também que os “fisiologistas têm investigado e descrito mais alguns sentidos, tais como o sentido das temperaturas ou sentido térmico (localizado na pele), o sentido da orientação (localizado no ouvido interno)” (pp.39,40). Seguindo esta linha de pensamento e de forma a acautelar este aspeto garantimos que o estudo se desenvolvesse numa piscina de água aquecida promovendo o designado sentido térmico.

O mesmo autor refere que se podem distinguir três elementos nas sensações: “a excitação que consiste em modificações que se dão nas células dos nossos órgãos sensoriais quando são estimulados” (Barros, 1991, p.40), a impressão que “consiste na transmissão ao cérebro do impulso nervoso originado nas modificações celulares que se dão nos órgãos sensoriais (órgãos periféricos), sendo este um fenómeno orgânico realizado pelos órgãos condutores” (Barros, 1991, p.41), por fim “a sensação propriamente dita que é o fenómeno psicológico resultante dos processos anteriores. Este fenómeno depende do nosso cérebro” (Barros, 1991, p.41).

Habib (2000), citado por Ferreira (2009), descreve a memória sensorial “como sendo conhecida como registo da informação sensorial, pois refere-se ao rápido processamento das

informações pelos órgãos dos sentidos” (p.11). É a ponte entre a percepção e a memória. Claro que devemos agora saber se a percepção retirada pelos alunos das sensações do meio aquático produzem efeito no melhoramento da qualidade de movimento. Mas então o que é a percepção, esta “é o fenómeno que consiste em reconhecermos qual o estímulo que produziu em nós determinada sensação. É a interpretação da sensação como sinal de um objeto exterior.” (Barros, 1991, p.43)

Assim e segundo Atkinson e Shiffrin (1968), a memória sensorial passa por três estruturas fixas e permanentes:

O tratamento dos estímulos recebidos pelo indivíduo passariam primeiramente pelo tratamento físico ou literal através da memória sensorial de curto prazo; em seguida seriam levados à memória de curto prazo, para o seu processamento, atribuição de significado e importância. Finalmente será armazenado na memória de longo prazo, quando o processo de identificação considerar a informação-estímulo relevante ou pertinente para o indivíduo. (Atkinson & Shiffrin, 1968, pp.90, 91)

A estimulação pelo meio aquático poderá despoletar a memória sensorial de curto prazo que nas palavras de Almeida (2011) “é o tipo de memória específica da modalidade sensorial pois refere-se ao rápido processamento das informações recebidas pelos órgãos dos sentidos” (p.9), ajudando a uma maior consciência ao nível corporal.

Assim através da exploração do movimento em meio aquático pretende-se que o corpo consiga, pelas informações recebidas pelos órgãos dos sentidos, processar essas sensações e transferir essas informações para um movimento em meio terrestre, utilizando a memória de longo prazo que se caracteriza pela capacidade de armazenar a informação para ser evocada num qualquer tempo no futuro (Almeida, 2011; Ferreira, 2009).

Será então possível que uma forma diferenciada de estimulação das funções sensoriais proporcione uma alteração na execução técnica do vocabulário de técnica de dança clássica através de uma melhoria da qualidade do movimento.

## SECÇÃO IV

### 4. Metodologia de Investigação

#### 4.1. Metodologia Utilizada

A metodologia que se entendeu adequada aplicar foi a metodologia de investigação ação porque esta se caracteriza pelo desenvolvimento em contexto real de um plano de ação que pretende resolver problemas surgidos na prática utilizando processos científicos.

Para os autores Oliveira, Pereira e Santiago (2004), esta metodologia “orienta-se claramente para o desenvolvimento de ações de conhecimento-intervenção nos sistemas sociais, com o objetivo de provocar mudanças durante as tentativas de encontrar respostas para os problemas dos grupos e das comunidades.” (p.29)

A investigação-ação tem como finalidade resolver problemas surgidos na prática, utilizando processos científicos, no entanto os seus resultados não podem ser generalizáveis, pretende também intervir no funcionamento do real e fazer uma análise atenta dos efeitos dessa intervenção.

O conceito de investigação-ação, segundo Oliveira, Pereira e Santiago (2004), “põe a tónica no ato físico de investigar e examinar, no envolvimento dinâmico e único do ator/autor no ato de investigação” (p.112), indicando que “a palavra ação remete-nos para um movimento feito ou uma decisão tomada intencionalmente.” (Oliveira, Pereira e Santiago, 2004, p.112)

Ambiciona assim investigar para saber se os resultados têm efeito imediato na estratégia pedagógica, onde a recolha permanente de dados não serve apenas para os obter, mas também perceber se os dados que se usam estão a surtir efeito.

#### 4.2. Amostra

A amostra é de conveniência uma vez que se trata da turma onde lecionamos, esta “ocorre quando a participação é voluntária ou os elementos da amostra são escolhidos por questão de conveniência” (Sousa & Baptista, 2014, p.77). Esta é constituída por uma turma de 11 alunos do CMJ, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos de idade. Sendo

realizado um grupo experimental constituído por 6 alunos (1 rapaz e 5 raparigas) e um grupo de controlo constituído por 5 alunos (1 rapaz e 4 raparigas).

### **4.3. Instrumentos de recolhas de dados**

Sousa e Baptista (2014) indicam que as técnicas de recolhas de dados “é um conjunto de processos operativos que nos permite recolher dados empíricos que são uma parte fundamental do processo de investigação” (p.70). Pensando nestas palavras podemos dizer que os instrumentos de recolhas de dados nos permitem averiguar uma série de informações específicas que nos auxiliam a analisar determinadas questões ou dados importantes para o investigador.

Para a optimização dos objetivos acima descritos, optou-se por uma análise inicial e final com a pretensão de analisar uma serie de dados tanto qualitativos como quantitativos com a ambição da obtenção de dados estatísticos, utilizando para isso a formulação de um questionário, uma grelha de observação de aula e diário de bordo, uma grelha de avaliação individual do aluno no *grand battement*, avaliações antropométricas, testes musculares e gravação de vídeo para aferir a amplitude de movimento no *grand battement*.

#### **4.3.1 Questionário**

Para Oliveira, Pereira e Santiago (2004), os “questionários apresentam determinadas desvantagens, pelo fato de serem estruturados com base no ponto de vista do perito. Contudo são ótimos métodos para se obter rapidamente uma larga quantidade de informação.” (p.53)

Pode-se definir o questionário como uma técnica de investigação, que segundo Gil (2008), é “composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado, etc”. (p.121)

O questionário aqui apresentado (Apêndice B), foi inspirado no anexo 3 da tese de mestrado de Filipa de Sousa Abreu de 2008, esta escolha deveu-se à capacidade de o documento mostrar de imediato aos alunos o que eles pensam das suas capacidades de uma forma geral. Pretendeu-se definir um perfil de comportamentos psicológicos e físicos da amostra, a parte inicial constituída por 3 questões e a parte seguinte relativamente à execução técnica do *grand battement*. Pretendeu-se assim perceber se os alunos do GE se sentiram mais

motivados com as aulas em meio aquático e se conseguiram transferir as sensações do meio aquático para a sala de aula, ao nível físico se sentiram ou não melhorias ao nível da consciência corporal e na execução técnica do movimento do *grand battement* através das aulas em meio aquático em relação ao GC.

#### **4.3.2 Grelha de Observação/ Diário de Bordo**

Para Oliveira, Pereira e Santiago (2004), as grelhas de observação têm como função:

Guiar a observação do observador exterior e também a do observador participante na apresentação das suas recordações, dado que normalmente o observador participante não consegue separar as suas intervenções da percepção que tem da situação e do que ele próprio sente em relação à sua ação. (p.158)

As grelhas utilizadas foram inspiradas na obra de Pedro Reis, 2011, Observação de aulas e avaliação do desempenho do aluno, conseguindo aplicar no mesmo documento a qualidade do progresso de aprendizagem e a observação do desempenho do aluno com a junção do Diário de Bordo, tornando a leitura de dados mais simples.

Pretendemos aplicar a grelha de observação de aula (Apêndice D) e de avaliação individual do aluno (Apêndice C) durante todas as fases do processo para aferir quais as dificuldades iniciais dos alunos e o seu desenvolvimento ao longo do Estágio. Ao longo da fase de lecionação autónoma não se aplicou a grelha de avaliação individual do aluno.

A grelha de avaliação individual do aluno pretende avaliar a evolução postural, técnica e de colocação de braços no item de movimento do *grand battement*.

Da grelha de observação de aula faz parte o diário de bordo, este pretende analisar a reação e evolução dos alunos ao longo do ano letivo relativamente à lecionação das aulas de Técnica de Dança Clássica em meio aquático sendo aplicado tanto nas aulas em meio aquático como em meio terrestre.

De acordo com os autores Oliveira, Pereira e Santiago (2004), o Diário de bordo, “não obedece a uma estrutura rígida, permitindo decisões pessoais a nível quer de conteúdo, quer de estilo” (pp.83,84), assim o investigador tem a possibilidade de registar todas as observações que achar pertinentes mediante o estudo em questão, assim e segundo os mesmos

autores “este constitui um esquema global de decisão adequado ao prosseguimento de uma finalidade precisa.” (Oliveira, Pereira & Santiago, 2004, p.84)

### 4.3.3 Gravação de vídeo

Para Cunha, Mata e Correia (2006), “a utilização do filme ao nível da intervenção advém, do reconhecimento das suas potencialidades enquanto ponto de partida de alguns métodos de investigação/intervenção e, mais recentemente, de formação.” (p.24)

A captação de imagem, através da gravação de vídeo, permite aferir se existe ou não um exponencial da qualidade e amplitude de movimento relativamente ao *grand battement*, no que toca aos alunos do CMJ que participaram nesta análise.

Foram realizadas gravações de vídeo durante as aulas para averiguar 3 objetivos distintos:

-teste de avaliação da flexibilidade individual de todos os alunos, amplitude de movimento do *grand battement* na barra (com apoio) e no centro, no início e final de estágio de forma a aferir o trabalho diferenciado em meios distintos (terrestre e aquático) relativamente à qualidade de movimento pretendido (postura, equilíbrio e amplitude)

-avaliação nas aulas de observação e de lecionação partilhada: postura, técnica e colocação de braços no *grand battement* e qual a sua evolução

-recolha de imagem durante a lecionação em meio aquático

De forma a verificar, com rigor, os nossos objetivos relativamente à elevação do *grand battement*, serão aplicados os seguintes testes:

-Teste de Flexibilidade Dinâmica/ativa: filmagem do *grand battement*

-Teste de Flexibilidade Estática/ativa: goniómetro no *battement relevé lent devant*.

Para a realização do teste de flexibilidade dinâmica ativa foram seguidos protocolos previamente estabelecidos que garantem as mesmas condições para todos os registos, assim foram colocadas 3 câmaras de filmar de marca Canon Handycam HDR-CX240 R506 - 9.2 Mega Pixels a uma distância de 4,50 cm do aluno, a uma altura de 1,40 cm num tripé de marca Hama Star, medidas estas encontradas com uma Fita Métrica Stanley da marca Black & Decker, sendo marcado o local do aluno com fita de papel de marca Tesa.

### Ilustração 5 - Material utilizado na avaliação da flexibilidade dinâmica ativa

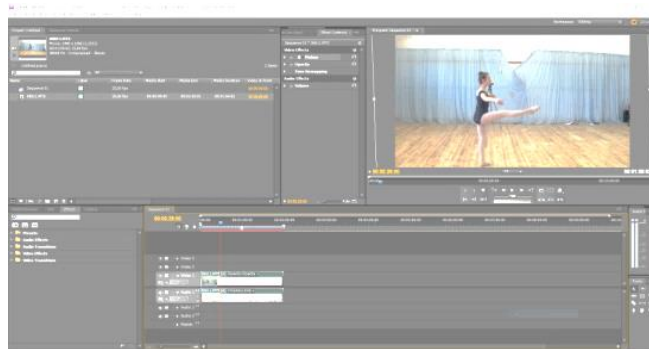


Na barra as câmaras foram colocadas, uma de frente para o aluno, outra do lado do aluno e a terceira por trás do aluno, no centro foram colocadas uma de frente ao aluno e uma do lado direito e outra do lado esquerdo. A gravação de imagem foi recolhida de forma individual através da execução do *grand battement en croix*, na barra, primeiro com a perna direita e depois com a perna esquerda, todas as câmaras filmaram ao mesmo tempo para averiguar a amplitude de cada aluno, permitindo uma otimização do tempo de aula. Repetindo-se o mesmo procedimento no centro.

As duas avaliações foram realizadas no mesmo estúdio de dança, a uma segunda-feira, na primeira aula de dança do dia e da semana, sem aquecimento prévio. Para um maior controlo de recolha de informação as meninas estavam vestidas com collants salmão, maillot preto, sapatilhas de ballet salmão, cabelo preso num puxo, os rapazes com t-shirt, leggings pretas e sapatilhas de ballet pretas.

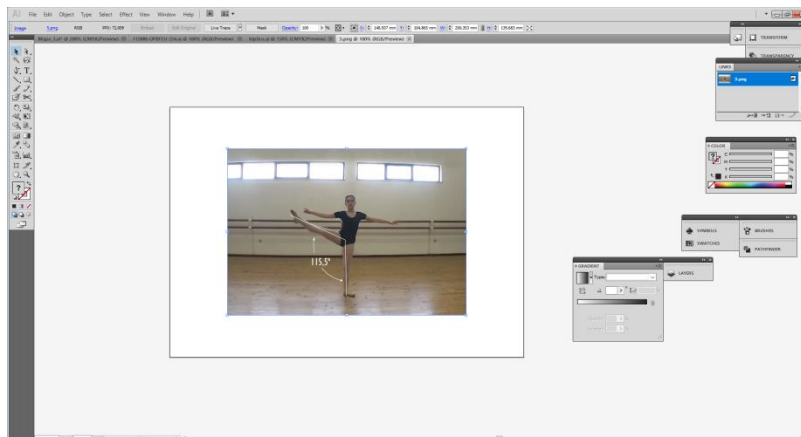
Posteriormente foi tratada a imagem, para averiguação do ângulo de amplitude de cada perna e para cada direção do movimento, através do programa de edição de vídeo, Adobe Premiere Pro. Este programa permite exportar vídeos anteriormente realizados e retirar a frame desejada, acionando tanto os segundos como os milésimos de segundo desse mesmo vídeo até conseguir a imagem com maior amplitude de movimento.

### Ilustração 6 - Adobe Premiere Pro



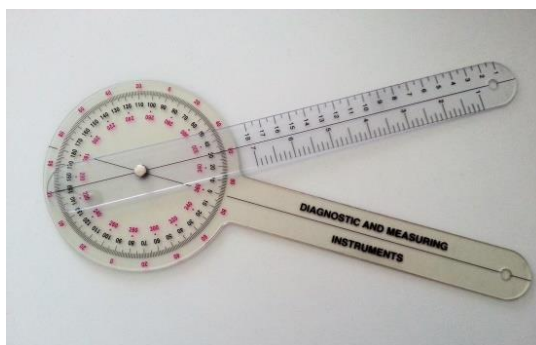
Utilizou-se também o programa Adobe Illustrator CS.6 para obtenção angular do *grand battement* pela imagem resultante da análise anterior.

**Ilustração 7 – Adobe Illustrator CS.6**



Para a realização do teste de flexibilidade estática ativa foi seguido o protocolo LABIFIE de goniometria (Dantas, Carvalho & Fonseca, 1997), sendo utilizado um goniómetro, instrumento de medida em forma circular graduado em 360°, para aferir o ângulo de amplitude de cada aluno de forma não invasiva.

**Ilustração 8 – Goniómetro**



De forma individual, com o aluno deitado no chão de barriga para cima, eleva uma perna de cada vez à frente (*en dehors*) e sustenta-a na maior amplitude alcançada. Retira-se a amplitude de movimento através da colocação do centro de goniómetro na articulação coxo femoral com o cabo no sentido da axila e rodando a régua ao longo da perna elevada no sentido do joelho afere-se o ângulo do *battement relevé lent*. Na mesma aula, estúdio de dança e mesma indumentária que o protocolo anterior.

Durante a leção em meio aquático foram recolhidas filmagens e fotografias através de uma máquina de filmar Hero 4 – GoPro com uma caixa estanque de protecção GoPro da Hero para averiguação de desempenho dos alunos.

**Ilustração 9 - GoPro da Hero 4**



#### **4.3.4 Bateria de Testes**

Para averiguar a destreza muscular dos alunos do CMJ, optou-se pela utilização dos Testes de aptidão musculares do *FITescola*.

O *FITescola*<sup>®</sup> foi, segundo indicado no seu site: <http://fitescola.dge.mec.pt/>, “concebido para avaliar e educar crianças e adolescentes acerca da aptidão física relacionada com a saúde, avaliando três componentes de aptidão física considerados importantes pela sua estreita relação com a saúde em geral e com o bom funcionamento do organismo.” Tem como objetivo, segundo o seu site, “avaliar a aptidão física e atividade física de crianças e adolescentes. Para o efeito, constituiu uma bateria de testes dividida em três áreas.” Sendo elas aptidão aeróbica, composição corporal e aptidão muscular.”

Dos testes acima referidos foram escolhidos os que nos pareceram mais pertinentes para este estudo, os quais se encontram protocolados no Anexo B:

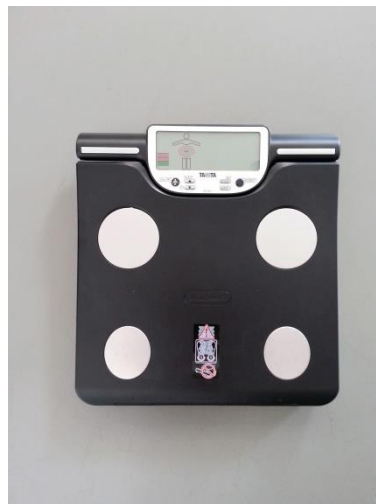
- Força inferior: impulsão vertical e horizontal,
- Força média: abdominais,
- Força superior: flexões.

#### 4.3.5 Avaliação Antropométrica

A composição corporal foi também importante para o conhecimento da amostra em questão, esta aconteceu no início e final da lecionação autónoma. Os alunos foram medidos em sala de aula depois do preenchimento do questionário, individualmente, mantendo uma postura ereta, com as palmas das mãos viradas para dentro, com o corpo e cabeça encostada à parede olhando em frente, com os calcanhares juntos e dedos dos pés afastados. Com a fita métrica apresentada anteriormente colocada ao longo da parede era retirada a altura dos alunos.

Depois deslocaram-se à Piscina Municipal da Branca, local onde aconteciam as aulas de lecionação autónoma, que nos disponibilizou e permitiu a utilização do monitor de composição corporal segmentar Inner ScanV de marca Tanita que transmitia as informações sobre o peso, índice de massa corporal e % de massa gorda do corpo e seus segmentos. As raparigas vestiam um top e calções e os rapazes apenas uns calções e todos eles descalços para a obtenção mais fidedigna de dados.

**Ilustração 10 - Monitor Inner ScanV**



O índice de massa corporal ou IMC, segundo a Direção Geral de Saúde (2005), “permite, duma forma rápida e simples, dizer se um indivíduo adulto tem baixo peso, peso normal ou excesso de peso” (p.12).

**Tabela 4 - Quadro síntese dos instrumentos de recolha de dados**

Quadro síntese de Instrumento de recolhas de dados usados no estágio		
Instrumento	Fase de Aplicação	Objetivos
Questionário	Inicial na fase de lecionação Final na fase de lecionação partilhada	Definir um perfil de comportamentos psicológicos e físicas da amostra.
Grelha de observação de aula/diário de bordo	Durante todas as fases	Aferir as dificuldades iniciais dos alunos e o seu desenvolvimento ao longo do Estágio.
Grelha de observação Individual do aluno no <i>Grand battement</i>	Durante a fase de observação e da lecionação partilhada	Verificação da evolução postural, técnica e de colocação de braços em todos os alunos, através da vídeo gravação.
Avaliações antropométricas	Inicial e final na fase de lecionação autónoma	Captação de dados relativos a altura, peso, IMC e % de gordura corporal.
Testes de aptidão musculares	Inicial na fase de observação Final na fase de lecionação partilhada	Averiguar a destreza muscular da amostra.
Vídeo gravação	Inicial na fase de observação Final na fase de lecionação autónoma	Aferir se existe ou não um exponencial da qualidade e amplitude de movimento relativamente ao <i>grand battement</i> .
Vídeo gravação	Fase de leccionação autónoma	Documentar a evolução do GE em meio aquático.
Vídeo gravação	Todo o processo de Estágio	Preenchimento da grelha de observação individual do aluno no <i>Grand battement</i>

## SECÇÃO V

### 5. Estágio – Apresentação de Dados

A fase de observação estruturada teve início no 1º período letivo permitindo assim uma estratégia para a consolidação e aprimoramento dos conteúdos técnicos e posturais de um 5º ano de Ensino Artístico Especializado de Dança.

Assim sendo esta etapa de observação foi realizada à terça-feira por um período de três meses, entre outubro e dezembro, onde em todas as aulas se avaliava a prestação dos alunos em sala de aula no item técnico do *grand battement* na barra e no centro, tendo sido possível graças ao professor titular que assegurou a lecionação dessas 13 horas técnicas, com os conteúdos definidos no Anexo A.

No dia 16 de outubro, segunda-feira pelas 14:25, na sala 1 do Pavilhão, realizou-se a avaliação diagnóstica (inicial) dos Testes de aptidão musculares do *FITescola* (Anexo B), referidos anteriormente, que nos pareceram mais indicados.

No dia 23 de outubro, segunda-feira pelas 14:25, na sala 1 do Pavilhão, realizou-se a avaliação diagnóstica (inicial) de amplitude de movimento.

**Tabela 5 - Quadro síntese das aulas da fase de observação estruturada**

2ª feira	14:25 - 16:05	Testes de aptidão muscular, filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação angular posterior, avaliação estática ativa
3ª feira	18:05 - 19:45	Observação estruturada

Na primeira aula do 2º período foi preenchido um questionário (Apêndice 2) em sala de aula para recolha de dados da amostra tentando traçar um perfil de natureza psicológicas como a confiança, motivação, atenção e concentração e de natureza física relativamente à execução técnica do *grand battement* e realizada a primeira recolha de Índice de Massa Corporal (IMC) e % Massa gorda.

Deste ponto de partida e durante o 2º e 3º período, entre janeiro e maio, deu-se a concretização da estratégia de intervenção pedagógica dividindo a turma entre grupo experimental (GE) e grupo de controlo (GC), concretizada na lecionação em meio aquático e

meio terrestre, entrando em vigor as etapas da lecionação partilhada e da lecionação autónoma.

O foco desta lecionação foi sem dúvida a potencialização da amplitude de movimento, averiguada através do elemento técnico *grand battement*, pela lecionação de aulas de Técnica de Dança Clássica em meio aquático, em comparação relativamente às aulas em meio terrestre.

Durante as 12 horas de lecionação autónoma (terça-feira) os 5 alunos de GC realizavam com o professor titular da turma a mesma aula técnica (12 x 100 minutos) que os 6 alunos do GE em meio aquático (12 x 60 minutos). Na aula seguinte (sexta-feira), sempre em lecionação partilhada, era averiguado o progresso da amostra e a qualidade do item em estudo, através da filmagem do exercício de *grand battement* na barra e no centro, que posteriormente era analisada e preenchida a Grelha de avaliação individual do aluno (Apêndice C).

**Tabela 6 - Quadro síntese das aulas na fase da lecionação autónoma e acompanhada**

2ª feira	14:25 - 16:05	Questionário, dados antropométricos
3ª feira	18:05 - 19:45	Lecionação autónoma em meio aquático
6ª feira	18:05 - 19:45	Lecionação partilhada, com filmagem para avaliação posterior do <i>grand battement</i>

A meio e no final da lecionação autónoma foi realizada uma reflexão crítica com os alunos do GE sobre as dificuldades sentidas e êxitos alcançados.

No final da lecionação autónoma, durante o 3º período, a 14 de maio, segunda-feira 14:25, na sala 1 do Pavilhão, foram aplicados os mesmos processos avaliativos em sala de aula com a realização do questionário, flexibilidade dinâmica ativa, testes de aptidão muscular, IMC e % Massa gorda.

No dia 21 maio foi realizada a avaliação final da flexibilidade estática ativa, segunda-feira 14:25, na sala 1 do Pavilhão.

As horas destinadas às Outras Atividades foram usadas para a apresentação aos Pais no final do 1º período e nos ensaios e apresentações do Espetáculo Anual de Dança, no 2º período.

## **5.1 Desenvolvimento do Estágio**

### **5.1.1 Preparação técnica e postural da turma**

Através da análise dos conteúdos programáticos previstos para a disciplina de Técnica de Dança Clássica programámos uma preparação técnica e postural para a turma em lecionação.

Reconhecemos que um professor deve usufruir de todo o conhecimento empírico, experiência prática, de toda a formação contínua e informação que promova a melhoria da sua função como profissional de qualidade: um bom professor e um professor eficaz.

A forma como se transmite o conhecimento é de tal modo importante, que potencia a perceção que um aluno tem do que deve realizar, por isso o professor deve ter atenção na forma simples e eficaz que a transmissão do conhecimento acontece, permitindo sempre ao aluno uma experimentação corporal do que lhe é solicitado. Outro dos fatores determinantes é a correção dada, esta deve ser imediata e determinante, devendo o professor ter a capacidade de alterar o exercício seguinte para colmatar a falha identificada anteriormente.

Neste sentido, a nossa experiência e formação na ESD, permitiu a utilização mais consciente da metodologia Barbara Fewster, metodologia de opção do Conservatório de Música de Jobra, desde o ano letivo anterior, por esta ser a metodologia de referência utilizada no Curso de Mestrado em Ensino de Dança na Unidade Curricular de Metodologias e Didáticas da Dança Clássica.

Desta forma, a preparação concebida para o 1º período de observação estruturada, de outubro a dezembro, compreendeu principalmente o domínio técnico e postural do movimento.

Respeitante a estes dois domínios e tendo em consideração que conhecíamos as capacidades técnicas da turma em questão, foi imperativo melhorar estas capacidades posturais e de qualidade técnica, pela consciencialização do movimento.

Durante a fase da lecionação partilhada e lecionação autónoma a construção das aulas técnicas de 2º e 3º período, foram preparadas no sentido de introduzir de um modo progressivo o movimento em meio aquático na barra e centro, desenvolvendo consequentemente uma evolução na velocidade e dificuldade dos conteúdos programáticos ao

longo destes dois períodos. Foram criadas 5 aulas técnicas, apresentadas nos Apêndices Q a Q4, culminando a 4ª aula na Prova de avaliação do 2º período e a 5ª aula na Prova Global no 3º período, altura do término de Estágio.

## 5.2 Observação estruturada

Tabela 7 - Calendarização da fase de observação estruturada

Aula de observação		Conteúdos lecionados	Observações
16.10.2017	14:25	Testes de Aptidão Muscular	Foi realizada a avaliação diagnóstica da aptidão muscular dos alunos da amostra.
17.10.2017	18:05	Exercícios técnicos de barra, centro e <i>allegro</i>	Exercícios focados no controlo postural.
23.10.2017	14:25	Exercícios técnicos de barra, centro e <i>allegro</i>	Filmagem do <i>grand battement</i> na barra, no início de aula.
24.10.2017	18:05	Exercícios técnicos de barra, centro e <i>allegro</i>	Exercícios focados na melhoria de amplitude de movimento.
31.10.2017	18:05	Exercícios técnicos de barra, centro e <i>allegro</i>	Exercícios de flexibilidade e de força muscular pedindo mais adágios e maior amplitude de movimento.
7.11.2017	18:05	Exercícios técnicos de preparação da prova de avaliação	Enfoque no trabalho de <i>pirouettes en dehors</i> de 5ª e 4ª posição, <i>pirouettes</i> de 4ª posição da diagonal, e nos exercícios de saltos e grande <i>allegro</i> , exigindo um maior controlo postural e musical com movimentos com mudança de direcção.
14.11.2017	18:05	Exercícios técnicos fixos da prova de avaliação	Melhoramento de colocação da perna <i>derrière</i> e trabalho de articulação do pé da perna de trabalho. Exercícios de saltos tendo atenção ao alongamento dos membros inferiores com a correta força de pés.
28.11.2018	18:05	Prova de avaliação	
05.12.2017	18:05	Exercícios técnicos de barra e <i>grand battement</i> no centro	Construção coreográfica para apresentação pública.
12.12.2017	18:05	Exercícios técnicos de barra	Término da construção coreográfica para apresentação pública.

Aquando da iniciação do Estágio no CMJ com a observação de aulas em outubro, a turma em questão já estava em leccionação desde o início de setembro, tendo já ocorrido uma apresentação pública de início de ano letivo.

Durante esta fase foi observado o desempenho dos alunos até ao final do período, sendo esta registrada através da grelha de aula que contendo dentro dela o diário de bordo iam sendo anotadas as evoluções individuais e globais da turma em questão relativamente ao *grand battement*.

As aulas comportaram sempre um alinhamento de barra, centro e *allegro*, permitindo um desenvolvimento do vocabulário técnico previsto para o ano em questão. Na aula de dia 17.10.2017, como referenciado na grelha de aula no Apêndice F1, foi averiguado que apesar de uma boa atitude positiva e pró-ativa no que concerne às atividades propostas, verificaram-se no item de avaliação *grand battement* problemas de amplitude de movimento, onde a força balística da perna de trabalho não aparentava realizar a pressão a partir do chão e problemas posturais durante a elevação da perna de trabalho onde alguns alunos desciam as costas ao elevarem a perna neste movimento *devant*, outros levantavam a bacia ao executarem o movimento *à la seconde* e outros inclinavam as costas para a frente no mesmo movimento *derrière*.

Na aula de dia 23.10.2017 foi realizada a primeira vídeo gravação na barra, com duas funcionalidades. A primeira para obtenção inicial do ângulo de amplitude máxima de cada aluno com o protocolo anteriormente referido na pagina 33, a segunda para o visionamento posterior de forma analisar e preencher a grelha individual do aluno.

Esta grelha foi preenchida entre novembro e dezembro individualmente. Cada tópico tinha uma graduação de 4 níveis avaliativos sendo estes: nunca (quando o aluno nunca realizava corretamente o item a avaliar), raramente (quando o aluno realizava corretamente o item a avaliar a um numero inferior a metade das vezes), frequentemente (quando o aluno realizava corretamente o item a avaliar a um numero superior a metade das vezes) e sempre (quando o aluno realiza sempre corretamente o item a avaliar). Depois de preenchidas todas as grelhas individuais eram contabilizadas e somadas o número de alunos que obtiam cada nível de classificação e posteriormente transformados em percentagens, conseguindo assim perceber a sua evolução ao longo do período.

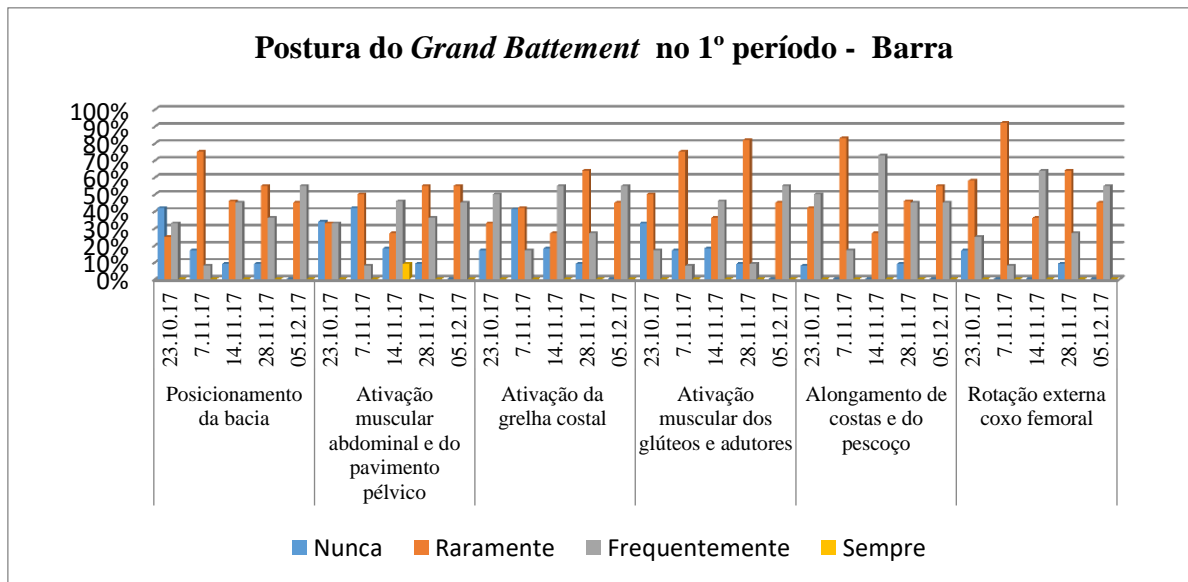
A avaliação da Postura do *Grand Battement* teve um total de 6 itens de apreciação que se consideraram ser os mais importantes e pertinentes neste Estudo.

Apresentamos de seguida essa evolução postural ao longo desta fase:

Ao analisar a tabela 8 verificámos que na barra a turma apresentou alguma dificuldade no controlo postural que nos auxilia a controlar e estabilizar o movimento balístico da perna de trabalho. No entanto conseguimos perceber que ocorreu um progresso nestes meses de trabalho, tendo sido possível potenciar uma evolução do “frequentemente” sobre o “nunca” que foi ganhando vantagem ao longo destes meses. Pudemos observar que no centro o item

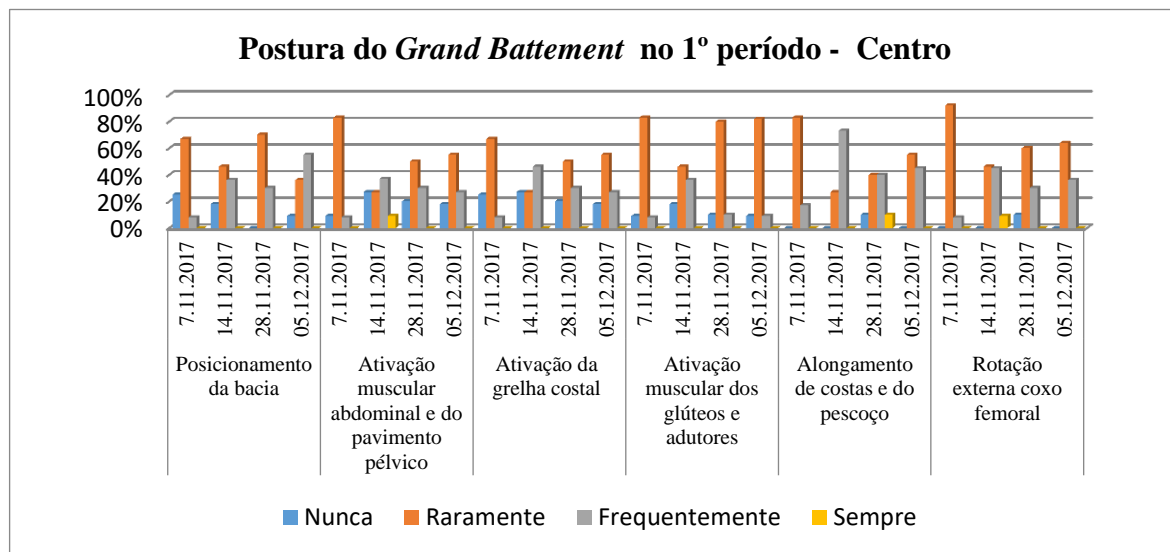
da “Ativação muscular dos glúteos e abdutores” foi o que apresenta maior dificuldade de execução. Nos outros pontos de avaliação conseguimos aperceber-nos de alguma evolução. Alcançando a avaliação de “frequentemente” algumas percentagens relevantes.

**Tabela 8- Evolução Postural do *Grand Battement* no 1º período - Barra**



Da observação da tabela 9, pudemos compreender que a parte postural do movimento em questão está mais conseguida na barra do que na sua execução no centro, onde a avaliação “raramente” é mais dominante.

**Tabela 9 - Evolução Postural do *Grand Battement* no 1º período - Centro**

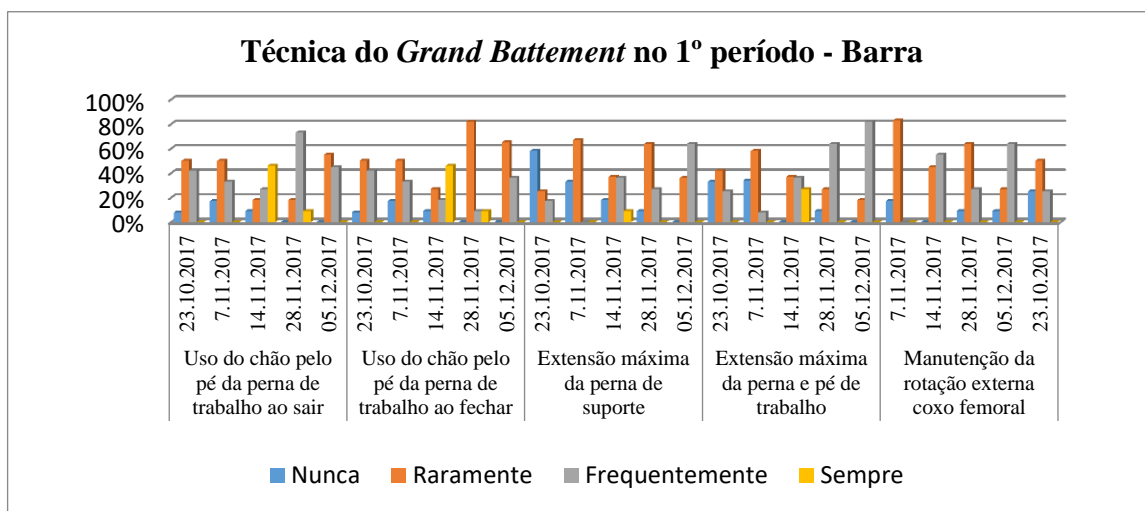


Os próximos 4 quadros dizem respeito à avaliação Técnica do *Grand Battement*, com um total de 10 itens de apreciação que se consideraram ser os mais importantes e pertinentes

neste Estágio. Para uma maior clareza dividimos a informação em dois quadros para a Barra e dois quadros para o Centro.

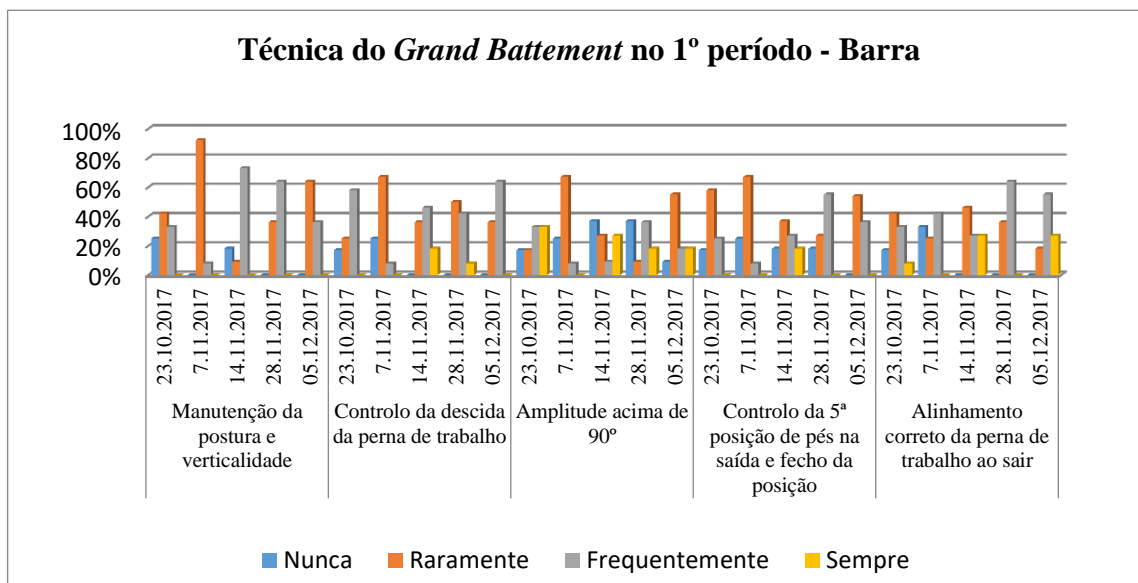
Na tabela 10 reparámos que acontece a maior evolução nestes itens técnicos a meio do mês de novembro, no entanto em dezembro verifica-se nova descida dos valores.

**Tabela 10 - Evolução Técnica do *Grand Battement* no 1º período – Barra**



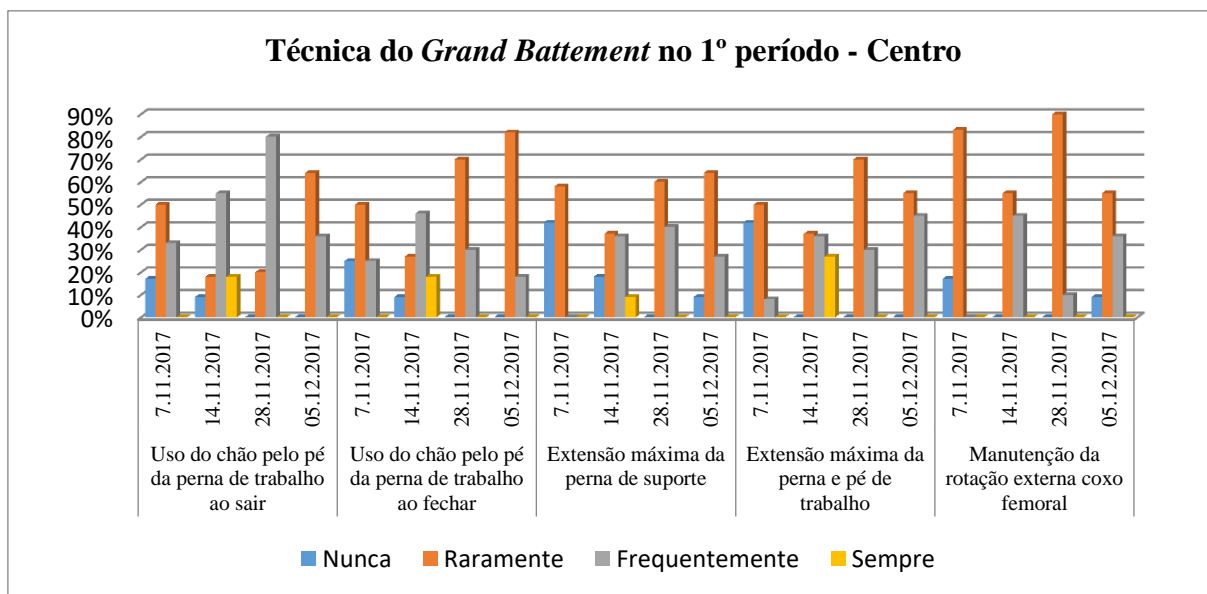
Na tabela 11 observámos um maior progresso na parte técnica referenciada, percebendo que no item da amplitude acima de 90° e no alinhamento correto da perna de trabalho ao sair a evolução foi superior.

**Tabela 11 - Evolução da Técnica do *Grand Battement* no 1º período - Barra (parte 2)**



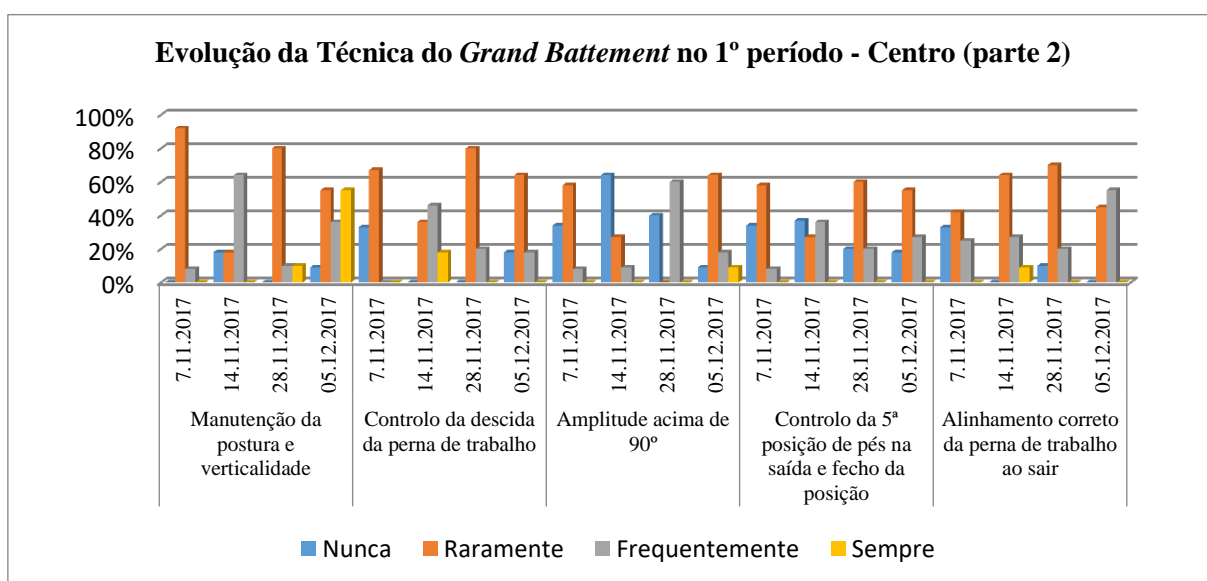
Ao analisar a tabela 12 verificámos que no início do mês de maio a percentagem positiva sofre uma descida na correta execução do movimento, talvez devido a uma falta de concentração dos alunos uma vez que a aula ocorreu no seguimento da prova de avaliação.

**Tabela 12 - Evolução da Técnica do *Grand Battement* no 1º período – Centro**



Na tabela 13 observámos que a amplitude de movimento não está tão conseguida como o mesmo item técnico de execução na barra. Constatou-se que os alunos conseguiram demonstrar uma maior flexibilidade quando têm um suporte.

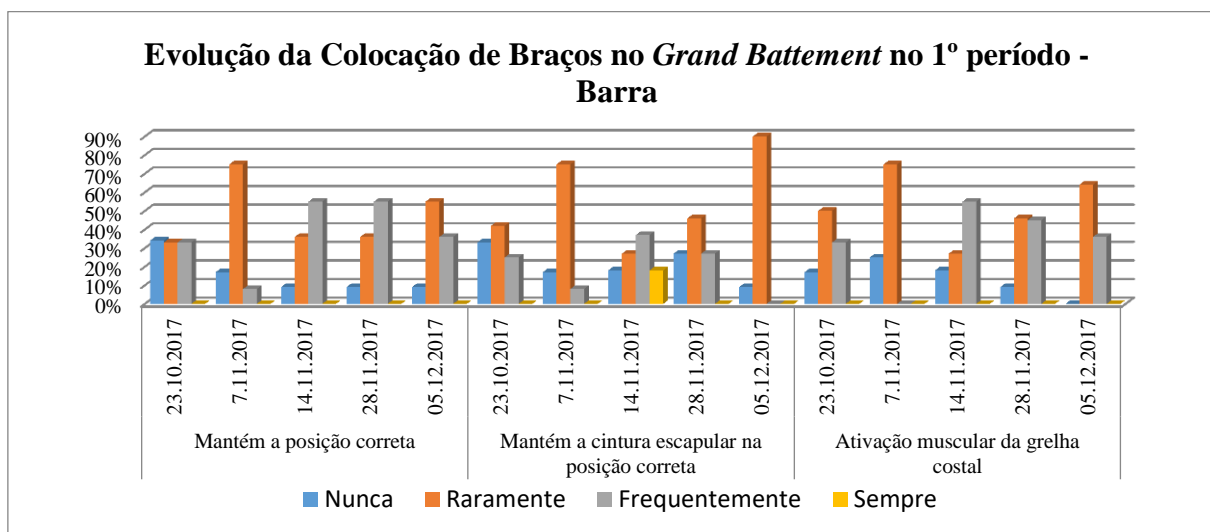
**Tabela 13 - Evolução da Técnica do *Grand Battement* no 1º período - Centro (parte 2)**



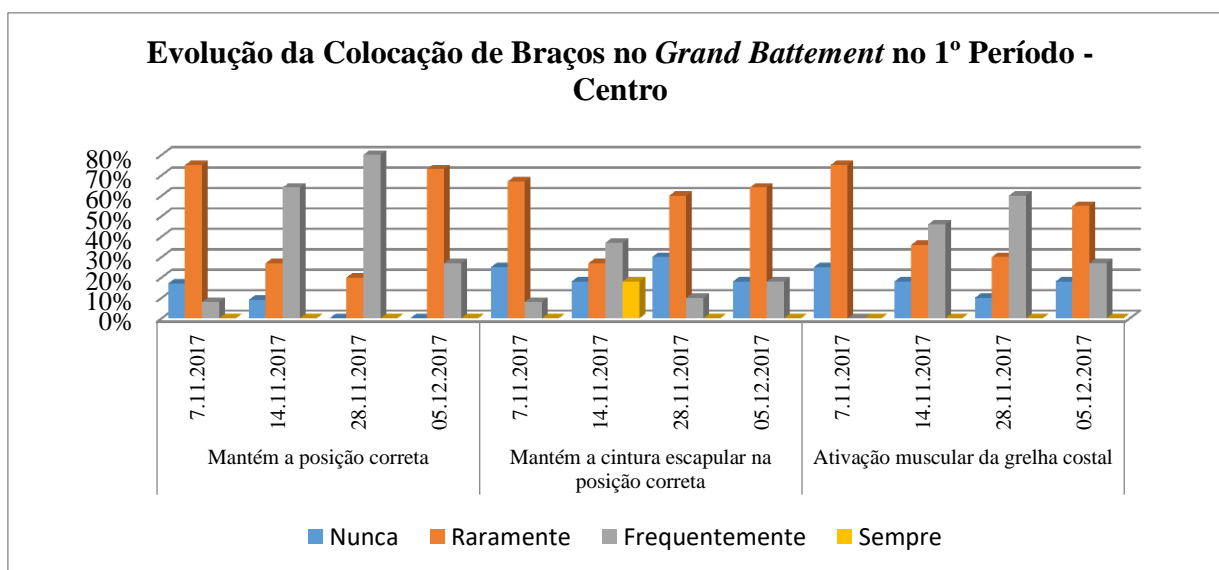
Os próximos 2 quadros dizem respeito à avaliação da colocação de Braços do *Grand Battement*, com um total de 3 itens de apreciação, na barra e centro, que se consideraram ser os mais adequados para este Estágio.

Percebemos com as tabelas 14 e 15 que a colocação de braços apresentou melhorias mas ainda longe do expectável onde apenas 3 vezes foi observado que 50% dos alunos atingiram a avaliação de frequentemente (2 vezes com a posição correta e 1 vez na ativação da grelha costal). No centro a evolução não foi tão conseguida indicando provavelmente que o equilíbrio ainda é um aspeto a ser considerado e trabalhado.

**Tabela 14 - Evolução da Colocação de Braços no *Grand Battement* no 1º período - Barra**



**Tabela 15 - Evolução da Colocação de braços no *Grand Battement* no 1º período - Centro**



### 5.3 Introdução ao Estágio – lecionação autónoma em meio aquático

Toda a informação e desenvolvimento desta fase pode ser verificada através dos apêndices G a G11.

**Tabela 16 - Calendarização da fase de lecionação autónoma**

Aulas			Conteúdos
Nº de aulas	Dias	Dia da semana	
1/2	9 e 16 janeiro	terça	Aula 1 - Trabalhar a qualidade de movimento de braços, andares e corridas, tendo sido utilizada a alternância da perna de trabalho.
3/4	23 e 31 janeiro	terça	Aula 2 - Trabalhar a articulação e fortalecimento de pés, tendo sido utilizada a alternância da perna de trabalho.
5/6	6 e 20 fevereiro	terça	Aula 3 - Trabalhar a colocação, verticalidade do corpo e rapidez de pernas, tendo sido utilizada a alternância da perna de trabalho.
7/8/9	6, 13 e 20 março	terça	Aula 4 - Trabalhar o controlo e perceção de <i>en dehors</i> , sem alternância da perna de trabalho.
10/11/12	10, 17 e 24 abril	terça	Aula 5 - Trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo sido utilizada a alternância de perna de trabalho e a mudança de direção.

O princípio fundamental sobre o qual assentou o nosso estágio foi o acreditar de que a aprendizagem em meio aquático poderia exponenciar a amplitude de movimento e um maior controlo corporal através das propriedades físicas da água vistas anteriormente.

Segundo estes pressupostos foi elaborado um total de 5 aulas com conteúdos que se entendeu – face às observações registadas – adequados para colmatar as falhas e aperfeiçoar, a qualidade de movimento e flexibilidade quer do GE, quer do GC.

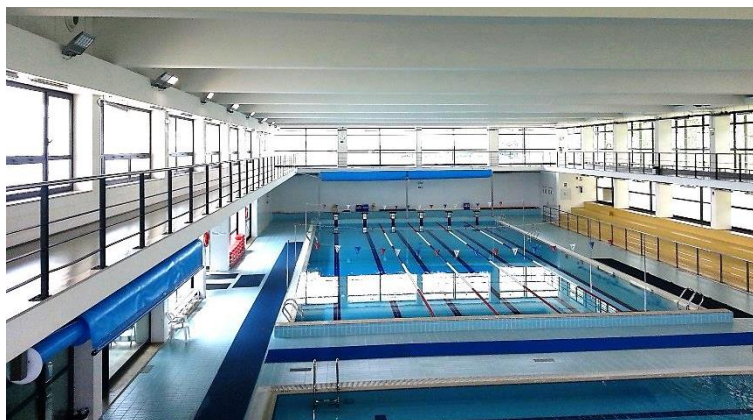
As aulas em meio aquático foram realizadas sem apoio musical, esta opção deveu-se às condições com que fomos confrontados de ao mesmo tempo decorrerem nas outras pistas aulas de natação e de uma aula de hidroginástica com apoio musical que tinha início a meio do decorrer da nossa aula.

Embora tenha sido efetuada uma seleção musical com uma determinada velocidade para as aulas em meio terrestre, essa velocidade não foi respeitada em meio aquático, pois carecia primeiramente de uma habituação ao meio em questão, prevendo a força de arrasto no que

toca ao movimento em meio aquático anteriormente referida, assim todos os exercícios foram executados duas vezes mais lentos para uma melhor experiência e exponenciação da qualidade técnica do movimento.

Com a autorização da Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha foi possível usufruir das instalações da Piscina Municipal da Branca, que é constituída por uma piscina de 25 metros por 12,50 metros e um tanque de aprendizagem de 12,50 metros por 6 metros com as respetivas instalações de apoio. As nossas aulas decorreram na piscina, com uma área de 312,5 m<sup>2</sup>, com água aquecida entre os 29,8° e os 30,8°, na parte mais baixa com 1,10 metros.

**Ilustração 11 - Piscina Municipal da Branca**



Estas aulas ocorreram num período de 4 meses, entre janeiro e abril, sempre à terça-feira.

À medida que se desenrolavam as aulas e eram percecionados lacunas ao nível do movimento, eram introduzidas, nas seguintes aulas, estratégias ao nível da construção de exercícios para colmatar essas deficiências.

A primeira aula, com a duração de 2 semanas, visou o trabalho da qualidade de movimento de braços, andares e corridas, tendo sido utilizada a alternância da perna de trabalho visando promover desafios através da resistência da água (Apêndice Q).

A segunda aula, com a duração de duas semanas, apontou para um trabalho consciente da articulação e fortalecimento de pés, tendo sido utilizada a alternância da perna de trabalho (Apêndice Q1).

A terceira aula, com a duração de duas semanas, teve como foco o trabalho da colocação, verticalidade do corpo e rapidez de pernas, tendo sido utilizada a alternância da perna de trabalho (Apêndice Q2), tentando exponenciar o trabalho de equilíbrio.

A quarta aula, com a duração de três semanas, teve como ponto central o trabalho do controlo e perceção de *en dehors*, sem alternância da perna de trabalho (Apêndice Q3).

A quinta aula, com a duração de três semanas, visou o trabalho do controlo e a elevação de pernas, tendo sido utilizada a alternância de perna de trabalho e a mudança de direção (Apêndice Q4).

Ao mesmo tempo que decorriam as aulas em meio aquático, o GC realizava as mesmas aulas técnicas orientadas pelo professor titular da turma, em meio terrestre, com os mesmos objetivos e pretensões técnicas e posturais.

A aula técnica construída e a respetiva escolha musical eram enviadas ao professor titular da turma antecipadamente para depois, em reunião, observar dinâmicas de exercícios, ultimando estratégias comuns de lecionação a fim de manter a mesma linha interventiva em sala de aula.

O início da aula era sempre destinado à habituação da temperatura da água e ao aquecimento corporal, assim os alunos que sabiam nadar realizavam uma piscina a nadar como queriam e os que não sabiam realizavam uma piscina a andar.

Nas primeiras aulas em meio aquático percecionaram-se algumas dificuldades de equilíbrio, verticalidade e estabilidade do corpo, sendo árduo o trabalho dos alunos em todos os exercícios para conseguir o alinhamento e a execução correta do movimento. Com esta verificação decidiu-se introduzir na grelha individual do aluno na parte do centro maios um ponto a avaliar: equilíbrio. Percebeu-se também que seria importante avaliar a amplitude do *grand battement* no centro.

Devido à densidade relativa (flutuação do corpo) era difícil a concretização de alguns elementos técnicos tal como o deslizar do pé pelo chão (ao abrir ou fechar do movimento), o manter os calcanhares no chão durante um *demi-plié* (quer em movimento de adágio quer em movimento de *allegro*).

Devido à força de arrasto (resistência da água), viscosidade (resistência do movimento) e densidade da água a execução de movimentos como *battement fondu*, o *grand battement*, *pirouette* e o andar ou correr tornavam-se muito mais trabalhosos de conseguir.

Outro conteúdo que se apresentou de difícil execução foram os equilíbrios quer em *pied plat* quer na  $\frac{1}{2}$  ponta, com duas ou uma perna de apoio devido à turbulência da água.

Apesar destas adversidades, outros movimentos eram mais prazerosos de realizar tais como um *developpé* ou a manutenção da altura de um *grand rond de jambe en l'air* devido à flutuação (redução da ação da gravidade) e à densidade relativa permitindo que a perna subisse e se sustentasse sem grande esforço. A impulsão também permitiu que os exercícios de saltos fossem mais elevados, apesar de mais difíceis na receção ao solo.

Uma das características negativas transversais durante toda a lecionação em meio aquático foi a dificuldade dos alunos não sentirem a verticalidade corporal, provocando uma acentuação da lordose lombar que só era retificada quando corrigida através do toque.

Com o progredir das aulas os movimentos realizados foram-se tornando mais fáceis de executar, a aluna JS alcançou rapidamente um maior equilíbrio e uma maior qualidade de movimento conseguindo pressionar o pé pelo chão pela articulação correta e um maior controlo e estabilidade da anca, um maior controlo do *en dehors* e uso do chão no trabalho de saltos, no entanto o alongamento de membros inferiores não foi tão bem conseguido.

A repetição de exercícios foi uma constante em todas as aulas tentando levar os alunos a assimilarem a qualidade de movimento técnica e postural pretendida, alguns exercícios foram transversais a algumas aulas tal com o *port de bras* entre a 1ª e 4ª aula e as *pirouettes en dehors* e *en dedans* desde a 2ª aula.

Muitas das sensações experienciadas no meio aquático eram depois transpostas para o meio terrestre, a forma como o movimento era executado pelo controlo da força a ser aplicada em meio aquático era depois aplicada em meio terrestre através da lembrança dada pelo professor.

Pela reflexão final dos alunos do GE, sobre esta experiência, percebemos que apesar das aulas na piscina terem sido com partilha de espaço físico esse aspeto proporcionou uma melhora na atenção e concentração tal como menciona a aluna JM. O aluno AA e a aluna BM referiram ter conseguido uma maior perceção de como os movimentos se devem executar e a

aluna AC referiu uma maior consciência da força a aplicar em determinados exercícios. Outro dos pontos referidos pelas alunas GS e JS foi o maior controlo e equilíbrio corporal atingido, tendo a aluna GS também indicado ter conseguido fortalecer os membros inferiores conquistando uma maior amplitude de movimento.

No que toca a dificuldades sentidas, devido à resistência da água, durante as aulas em meio aquático a aluna BM mencionou principalmente a execução de certos movimentos como o *battement tendu*, *battement glissé* e *grand battement*, a aluna JS indicou como dificuldade sentida o equilíbrio e o sentir a postura correta.

#### 5.4 Introdução ao Estágio – Lecionação partilhada em meio terrestre

Toda a informação e desenvolvimento desta fase pode ser verificada através dos apêndices H a H21.

**Tabela 17 - Calendarização da fase de lecionação partilhada**

Aulas			Conteúdos
Nº de aulas	Dias	Dia da semana	
1	8 de janeiro	segunda	Questionário, recolha de dados antropométricos
2/3	12 e 19 janeiro	sexta	Aula 1 Filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação posterior.
4	22 de janeiro	segunda	Avaliação Flexibilidade dinâmica ativa no centro
5/6	26 janeiro e 2 fevereiro	sexta	Aula 2 Filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação posterior.
7/8	9 e 16 fevereiro	sexta	Aula 3 Filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação posterior.
9	16 de março	sexta	Aula 4 Filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação posterior.
10	19 de março	segunda	Aula 4 - Prova de avaliação Filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação posterior.
11	23 de março	sexta	Ensaio e apresentação em Sever do Vouga
12/13	13 e 20 abril	sexta	Aula 5 Filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação posterior.
14	4 de maio	sexta	Aula 5 - Preparação da Prova Global. Filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação posterior.
15	8 de maio	terça	Aula 5- Preparação da Prova Global.
16	11 de maio	sexta	Aula 5 - Preparação da Prova Global. Filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação posterior.

17	14 de maio	Segunda	Avaliação Flexibilidade dinâmica ativa, dados antropométricos, Aptidão muscular
18	15 de maio	terça	Aula 5 - Preparação da Prova Global.
19	18 de maio	sexta	Aula 5 - Preparação da Prova Global. Filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação posterior.
20	21 de maio	segunda	Avaliação Flexibilidade passiva ativa
21	22 de maio	terça	Aula 5 - Prova Global. Filmagem do <i>grand battement</i> para avaliação posterior.
22	15 de junho	sexta	Auto-avaliação, reflexão escrita do GE

Em paralelo com a lecionação autónoma decorreu a fase de lecionação partilhada em meio terrestre, como referido anteriormente as aulas ministradas em meio terrestre (estúdio de dança) nesta fase eram as mesmas lecionadas em meio aquático, tentando verificar as evoluções individuais e conseqüentemente o desempenho entre o GC e o GE no item avaliativo *Grand battement*.

Estas aulas ocorreram num período de 5 meses, entre janeiro e maio, sempre à sexta-feira, depois de terminada a lecionação autónoma, também a aula de terça-feira fez parte da componente da lecionação partilhada.

Durante esta etapa foi percebido uma maior concentração pelos elementos do GE que desenvolveram uma melhoria na memorização dos exercícios, tendo a aluna JM (aluna normalmente distraída e com pouca capacidade de memorização do exercício) ajudado os colegas do GC na aprendizagem dos exercícios quando estes se encontravam divididos em grupos de trabalho, dando até indicações corretivas através das sensações vivenciadas em meio aquático (Apêndice 39). Encontrámos, também, uma grande motivação por parte de todos os alunos do GE em partilhar com o GC as sensações experienciadas em meio aquático de movimento ao longo das primeiras aulas.

No final das aulas de sexta-feira os alunos tiveram sempre a oportunidade de visionar os vídeos em meio aquático, refletindo sobre o próprio desempenho e tentando perceber o que deveriam melhorar na aula seguinte.

No dia 22 de janeiro, segunda-feira pelas 14:25, na sala 1 do Pavilhão, realizou-se a avaliação diagnóstica (inicial) de amplitude de movimento no centro.

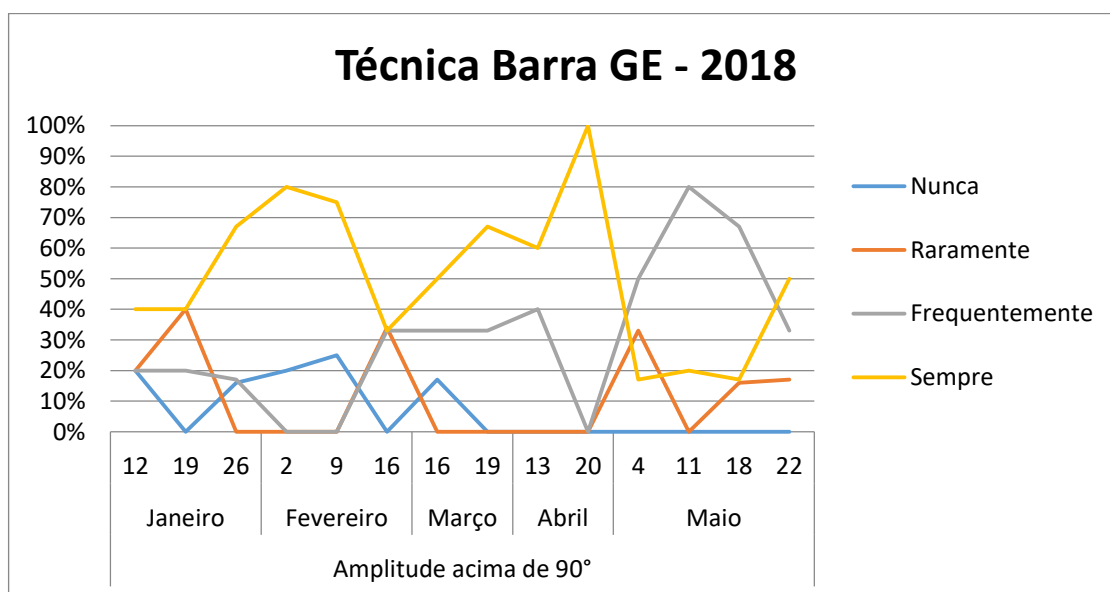
Também nesta fase a repetição de exercícios foi empregue quando os alunos não conseguiam atingir o objetivo pretendido, sendo muitas vezes dadas imagens para que eles alcançassem a execução correta. Quando não era percebido o erro, era utilizada a vídeo gravação para o seu visionamento imediato e compreensão do que era pretendido.

Nestas aulas o item em estudo *grand battement*, tal como no 1º período, era filmado e avaliado posteriormente e comparado entre os dois grupos em estudo, como exposto nos apêndices da lecionação partilhada. Através destes e depois de analisados, ao longo destes 5 meses, conseguimos perceber que no GE embora a execução do exercício não fosse regular ao longo das aulas (em algumas aulas todos atingiam por exemplo a graduação de “frequentemente” no posicionamento da bacia e na aula seguinte apenas 20% atingia esse valor) apresentou maior variação de percentagens positivas, talvez devido à instabilidade proporcionada pelo meio aquático.

Entre outros a amplitude acima dos 90º no *grand battement* foi um dos pontos de destaque, apresentado nas tabelas abaixo, confirmando essa variação no GE principalmente no Centro quando os alunos se apresentam sem apoio.

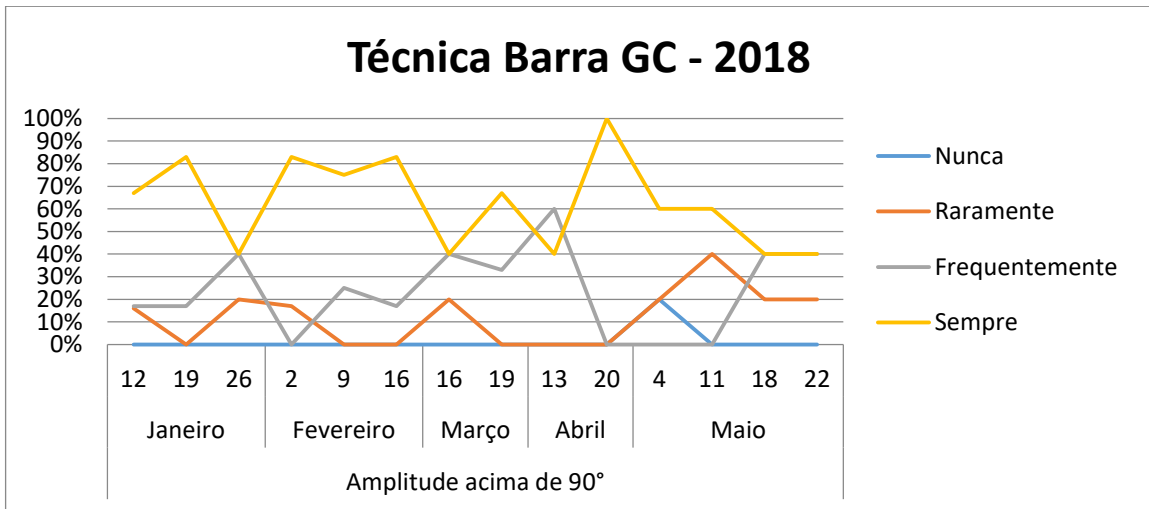
A tabela 18 mostrou que durante o estágio a amplitude a cima dos 90º do *grand battement* na barra conseguiu uma evolução satisfatória tendo a graduação de “nunca” deixado de figurar a partir de 19 de março.

**Tabela 18 – Desenvolvimento da amplitude acima de 90º na execução do *Grand Battement* na barra - GE**



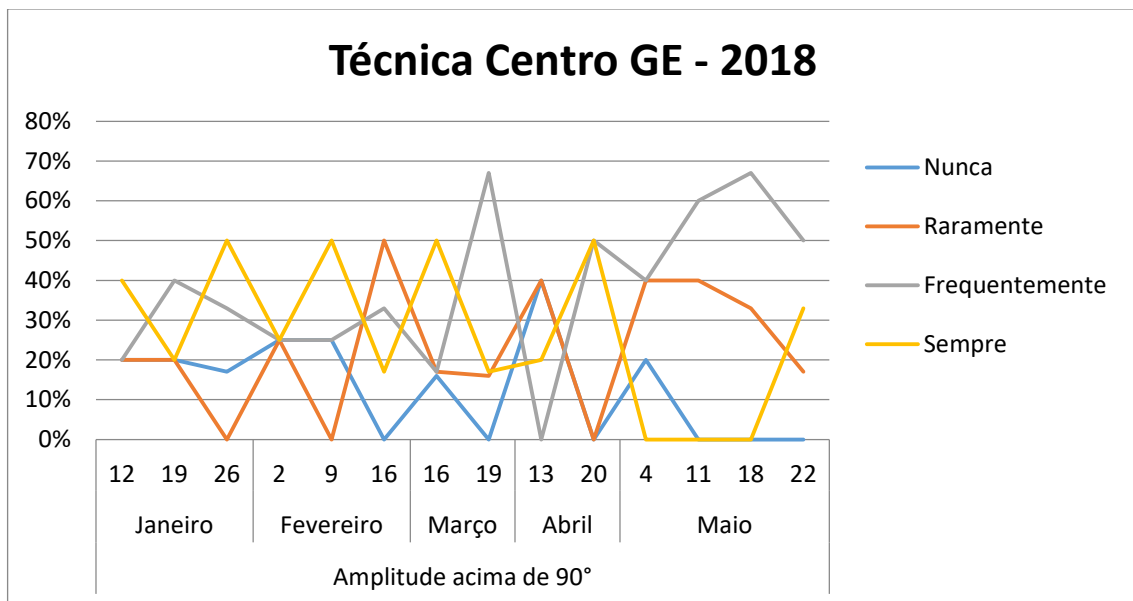
Pela tabela 19 verificámos que a estabilidade de valores é melhor atingida e muito mais estável que o GE, tendo a graduação de “sempre” muito mais expressão em termos de resultados positivos.

**Tabela 19 - Desenvolvimento da amplitude acima de 90° na execução do Grand Battement na barra - GC**



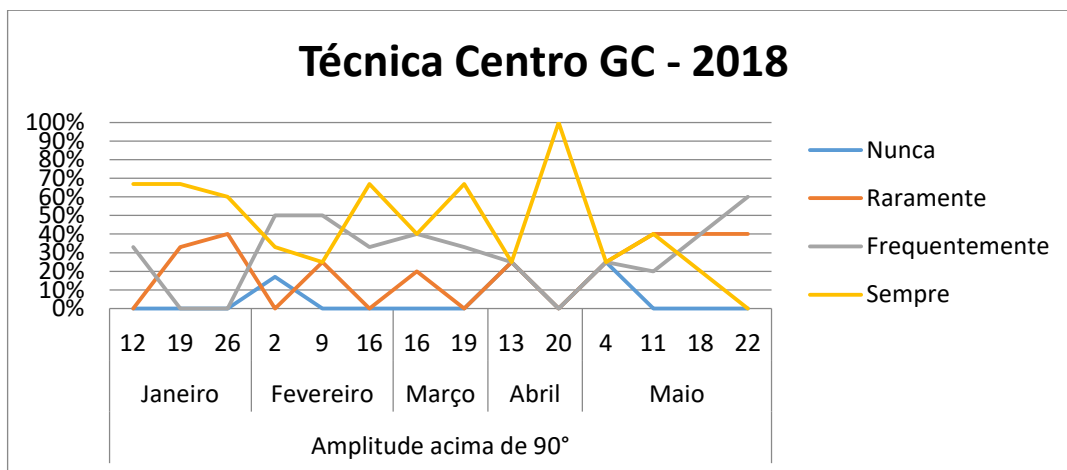
Na tabela 20 verificou-se que os resultados relativos ao item em questão foram muito mais variáveis que no item referente à barra, no entanto percebeu-se que os resultados no mês de maio atingiram um maior grau de estabilidade.

**Tabela 20 - Desenvolvimento da amplitude acima de 90° na execução do Grand Battement no centro - GE**



Com a tabela 21 percebeu-se que a variação das graduações é muito menor do que o apresentado pelo GE, conseguindo avaliações como o “frequentemente” e “sempre” com grande expressão e onde o “nunca” quase se verifica.

**Tabela 21 - Desenvolvimento da amplitude acima de 90° na execução do Grand Battement no centro - GC**



### 5.5 Outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante

Durante o primeiro período tivemos a possibilidade de criar uma coreografia para a turma que culminou na apresentação aos pais e amigos no dia 14 de dezembro 2017.

A participação nos ensaios gerais do Espetáculo Anual de Dança e respetivo espetáculo decorreu com grande entusiasmo por partes dos alunos e com grande preparação e organização por parte do grupo docente do CMJ. Os alunos tiveram a oportunidade de usufruírem da sala de espetáculo durante toda a semana anterior à apresentação, possibilitando um conhecimento do espaço, uma consciência dos lugares em palco e uma vez que a banda sonora seria interpretada pelos alunos dos cursos de música do CMJ também uma habituação musical foi construída. Os alunos demonstraram grande pontualidade e profissionalismo em todo este processo e no dia 3 de março 2018 no Centro de Artes de Águeda apresentaram-se nas duas sessões existentes de forma expressiva e com grande energia e alegria.

### 5.6 Apresentação e análise de dados

Apresentaremos de seguida os resultados obtidos pelas recolhas de dados efetuados ao longo deste Estudo.

### 5.6.1 Questionário

As tabelas apresentadas correspondem aos valores indicados pela amostra respeitantes ao questionário inicial (1º) e final (2º) da lecionação autónoma com escala entre 1 e 9 valores, os primeiros 6 alunos fazem parte do Grupo Experimental (GE) e os outros 5 do Grupo Controlo (GC). As discriminações de valores atribuídos encontram-se no Apêndice J.

Através da tabela 22 e 23 percebeu-se que no GE embora alguns alunos tenham descido a sua avaliação, no global apresentaram uma evolução de 0,5% na confiança do seu trabalho e de 0,16% na sua motivação em aulas e espetáculos. No GC verificamos que os valores obtidos apesar de mais elevados houve um decréscimo na confiança com menos 0,2% e na motivação de 1,2%.

Tabela 22 – Pergunta 1

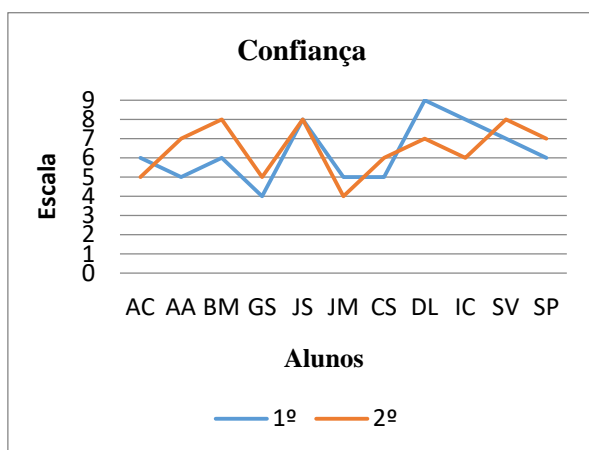
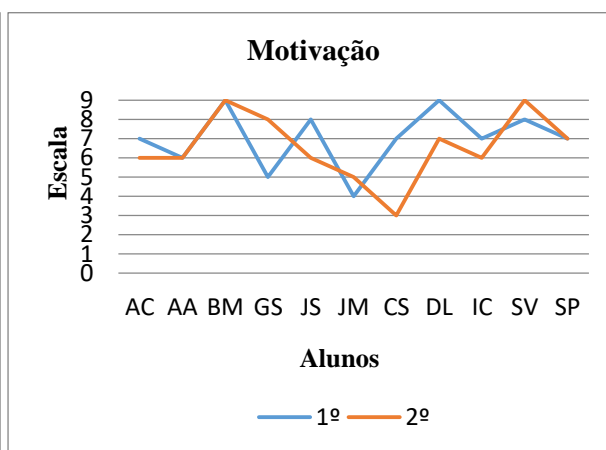
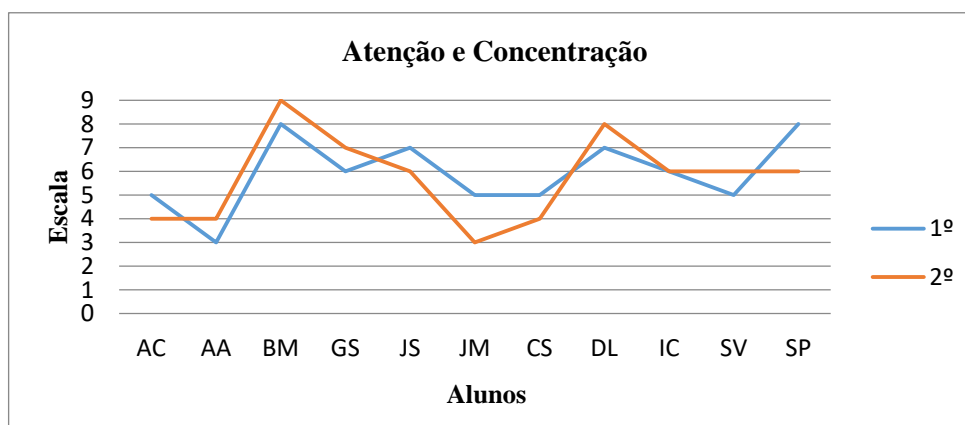


Tabela 23 - Pergunta 2



No que toca à tabela 24 verificámos que ambos os grupos tiveram um decréscimo na atenção e concentração com o GE com uma diminuição de 0,16% e o GC de 0,2%.

Tabela 24 - Pergunta 3



Respeitantes ao item técnico *Grand Battement* em sala de aula apresentados no Apêndice J, verificámos que o GC apresentou uma diminuição na percepção do que sentiu no seu trabalho em sala de aula no item avaliado em quase todas as perguntas do questionário, tendo no entanto mantido a consciência do que o seu trabalho necessita para ser melhorado e a capacidade de manter o alongamento. Apenas houve percepção de subida na sua capacidade de manter a sincronização do movimento.

O GE apresentou uma descida na consciência e percepção do que necessita de melhorar e na manutenção do seu equilíbrio no movimento em estudo, manteve a sua avaliação no manter o alongamento durante o exercício, subindo em todos os restantes itens.

### 5.6.2 Dados antropométricos

Apresentamos a seguir tabelas de dados antropométricos no início e fim de estudo, assim como os valores de referência do protocolo utilizado, FITescola.

Pelos dados obtidos na tabela 25 aferimos que apesar de as idades serem bastante próximas, a amostra apresenta-se como um grupo heterogéneo respeitante à altura e peso encontrados.

**Tabela 25 - Dados antropométricos turma**

Turma	Nome	Género	Idade da Menarca	Idade		Altura Cm		Peso	
				Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
GE	AC	F	13	13	14	160	162	51,3	52,7
	AA	M	-	14	14	168	170	65,7	67,1
	BM	F	11	14	15	166	166	106,3	109,1
	GS	F	12	13	14	170	171	63,8	65,3
	JS	F	12	14	15	165	167	60,5	60,6
	JM	F	11	14	15	161	162,1	58,9	60,4
GC	CS	F	12	14	14	170	170	67	66,8
	DL	M	-	14	14	162	167	52,3	56,6
	IC	F	10	14	14	151	152	48,4	48,8
	SV	F	11	13	14	158	159	48	48,9
	SP	F	11	14	14	154	157	72,1	71,9

Analisando os dados da tabela 26 a 27 conseguiu-se perceber que todos os alunos desceram a sua percentagem de Massa Gorda, embora o GE tenha tido uma diminuição inferior ao GC.

Tabela 26- Evolução da Massa Gorda GE

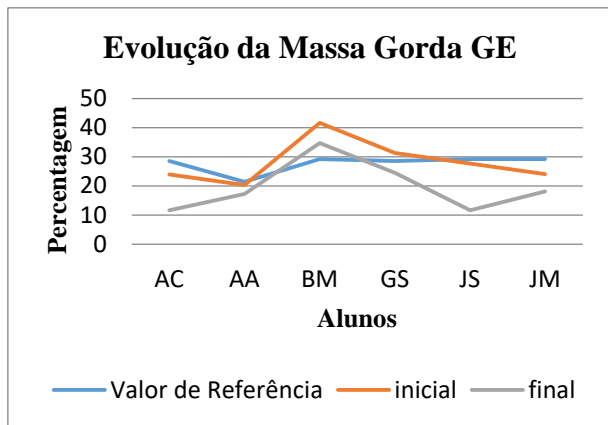
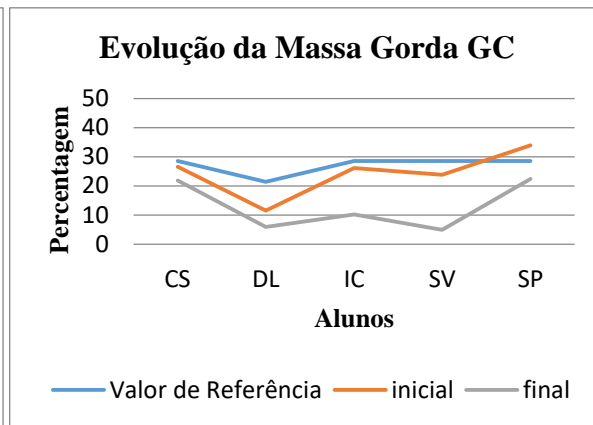


Tabela 27 - Evolução da Massa Gorda GC



No que toca à evolução do IMC viu-se que o GE subiu 0,4 Kg/m<sup>2</sup> e o GC desceu 1,5 Kg/m<sup>2</sup>. Embora os valores sejam diferentes, esta diminuição poderá ser justificada pela regularidade da prática do exercício físico inerente à frequência do curso básico de dança.

Tabela 28 - Evolução IMC - GE

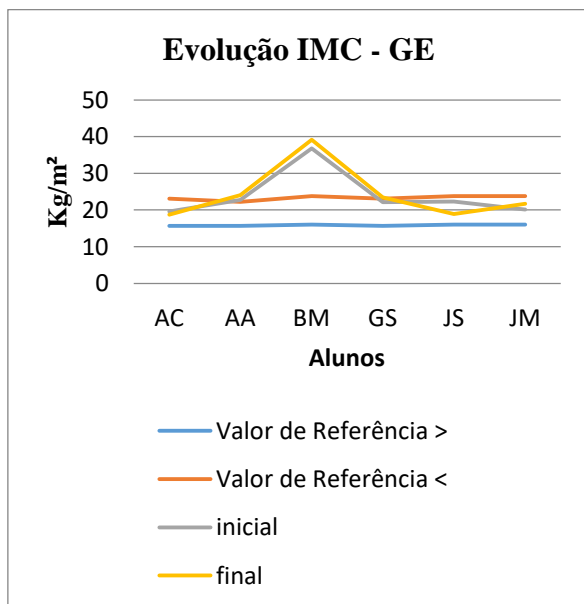
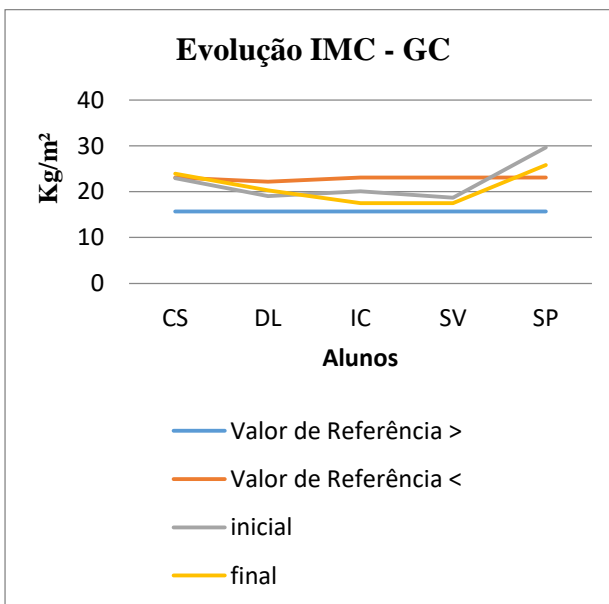


Tabela 29 - Evolução IMC - GC



É de ressaltar que alguns dos alunos apresentaram valores de IMC e percentagem de Massa Gorda superiores ao considerado espectável para a sua categoria.

### 5.6.3 Avaliação de aptidão muscular

Em relação à avaliação de forças, tendo em conta os dados recolhidos que se apresentam nas tabelas seguintes e no Apêndice L e considerando os dados de referência do FITescola podemos observar o seguinte:

Pelas tabelas 30 e 31 o Grupo Experimental no que toca à evolução da força superior teve tanto a maior como a menor percentagem de evolução média. De uma forma geral apurámos que embora inicialmente nem todos os alunos estivessem inseridos na Zona Saudável nesta força todos eles estão agora dentro dela. Apurámos que a evolução média do GE foi superior ao GC em 92,8%.

Tabela 30 – Avaliação da Força Superior - Flexões – GE

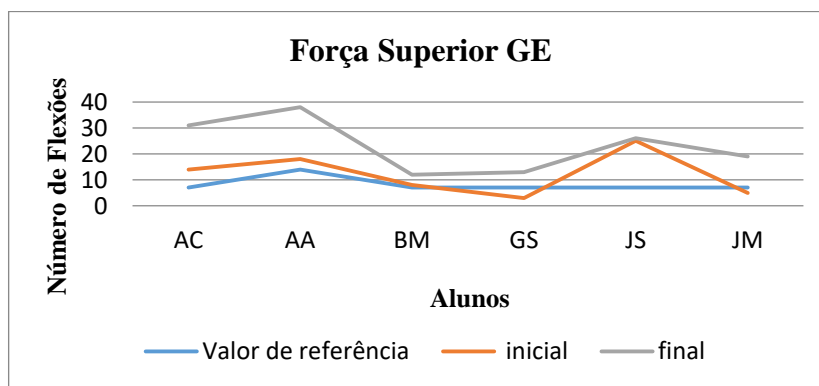
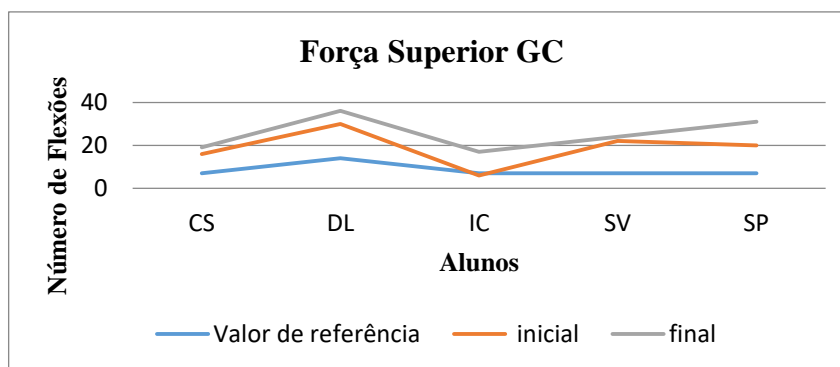


Tabela 31 – Avaliação da Força Superior - Flexões – GC



Verificámos também pelas tabelas 32 e 33 que na força média todos os alunos do GE conseguiram atingir o máximo de 75 abdominais do protocolo ao contrário do GC onde nem todos atingiram este valor. No entanto toda a turma se encontra acima na zona saudável. O GE apresentou uma percentagem de evolução média de 99,2% em relação à evolução apresentada pelo GC.

Tabela 32 – Avaliação da Força Média GE

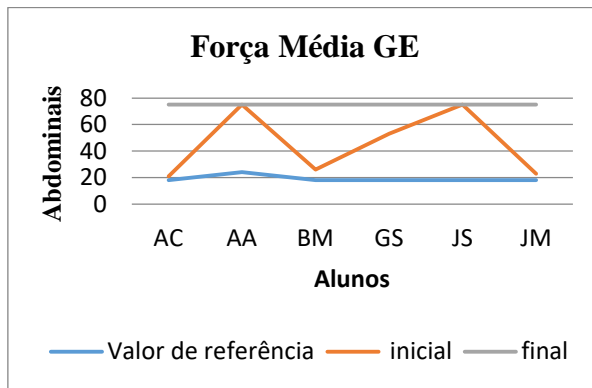
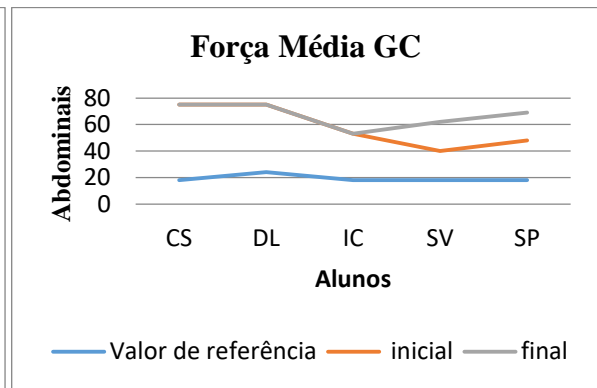


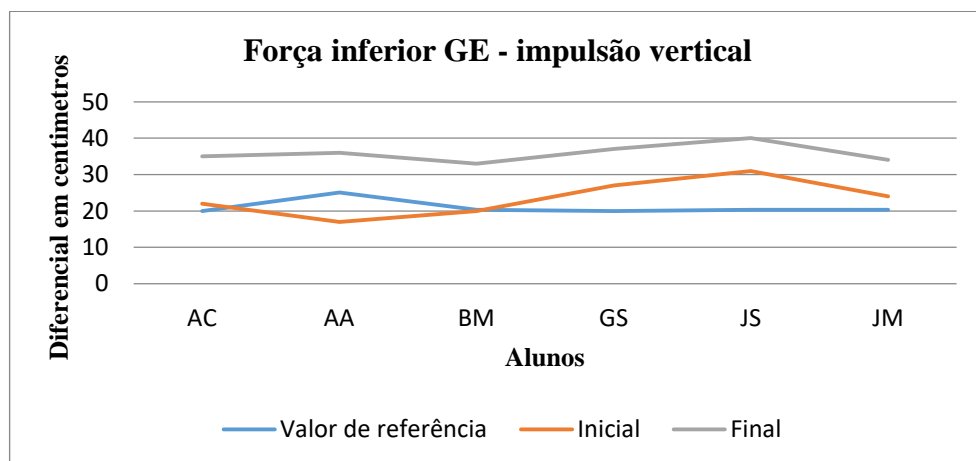
Tabela 33 – Avaliação da Força Média GC



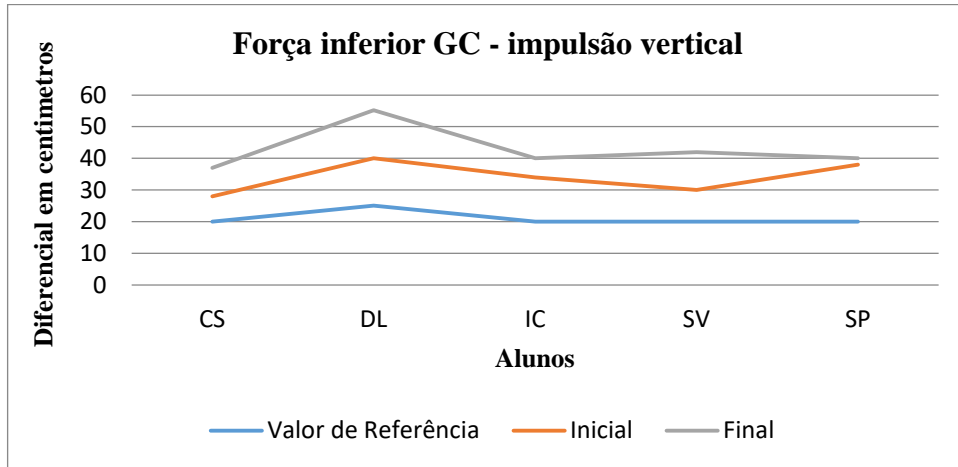
Analisando a Força Inferior pelas tabelas 34 e 35 percebeu-se que todos os diferenciais conseguidos foram superiores no GC, no entanto o GE partiu de valores iniciais mais baixos que o GC alcançando assim um progresso superior respeitante à percentagem do diferencial encontrada. Atestamos que os alunos AA e BM do GE na avaliação inicial estavam abaixo da zona saudável do protocolo utilizado, no entanto conseguiram superar-se estando agora acima dessa zona, tal como todos os outros colegas, no que toca ao diferencial do salto vertical.

Conseguimos perceber que o GE obteve uma evolução média superior de 30,6% relativamente ao GC.

Tabela 34 - Avaliação de força inferior - impulsão vertical – GE



**Tabela 35 - Avaliação de força inferior - impulsão vertical – GC**



No que toca à impulsão horizontal conseguimos verificar pelas tabelas 36 e 37 que a evolução média do GE foi 19% superior em comparação com a do GC.

Verificámos que a aluna JS do GE e o aluno DL do GC atingiram a maior impulsão horizontal no entanto foram os que tiveram a menor evolução uma vez que tinham já iniciado com o maior valor inicial, a aluna BM do GE foi a que obteve maior percentagem de evolução (61,53%) uma vez que o ponto de partida foi a impulsão com menor expressão.

Conseguimos ver que o aluno AA do GE estava fora da considerada Zona saudável pelo protocolo escolhido apesar de ter apresentado uma evolução de mais de 50%, todos os outros superaram bastante as medidas consideradas médias.

**Tabela 36 - Avaliação de força inferior - impulsão horizontal – GE**

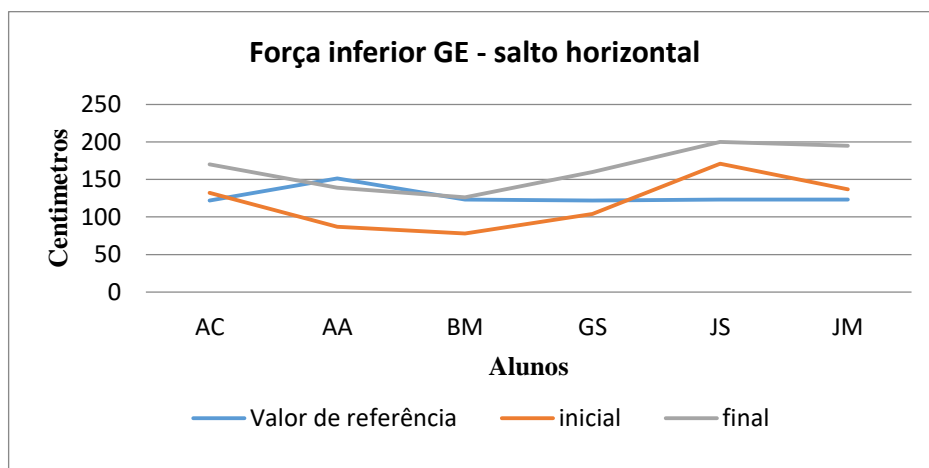
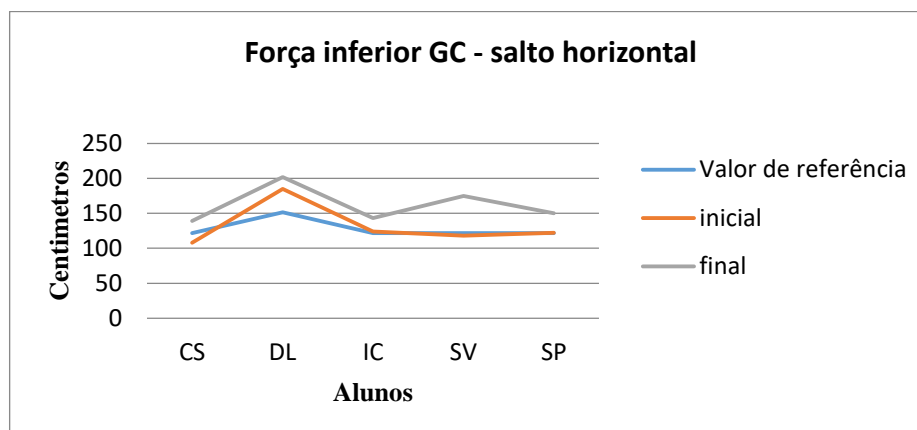


Tabela 37 - Avaliação de força inferior - impulsão horizontal – GC



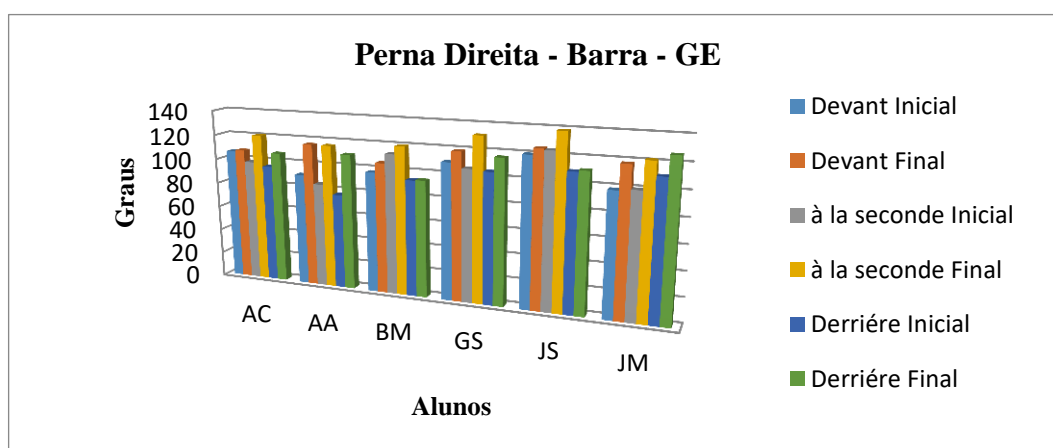
Percebemos então pelos dados analisados que a lecionação da Técnica de Dança Clássica em meio aquático propiciou uma melhora da força muscular como indicado por Patricio (2013) quando afirma que a “viscosidade permite o fortalecimento muscular devido ao aumento da resistência à medida que a força é exercida contra a água.” (p.44)

#### 5.6.4 Flexibilidade dinâmica ativa - Barra

Apresentamos e analisamos de seguida os dados encontrados, também no Apêndice M, com a flexibilidade dinâmica ativa no item do movimento *grand battement* em graus, na barra com a perna direita e perna esquerda nas 3 direções de execução (*devant*, *à la seconde* e *derrière*).

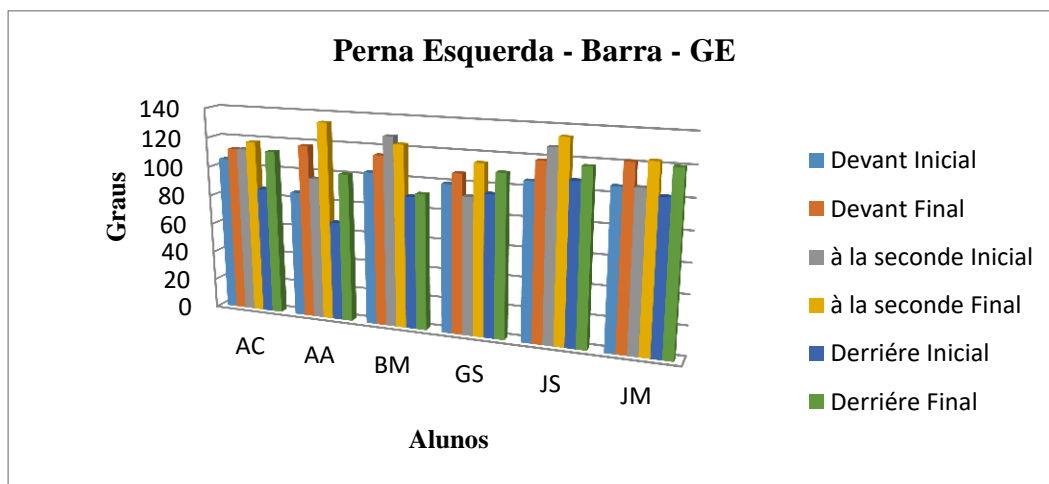
Na tabela 38 conseguiu-se verificar um aumento da flexibilidade para todas as direções em todos os alunos, com uma evolução média de 11,55% no *grand battement devant*, 20,74% *à la seconde* e 13,62% no *grand battement derrière*.

Tabela 38 - Flexibilidade Dinâmica Ativa Perna Direita - Barra – GE



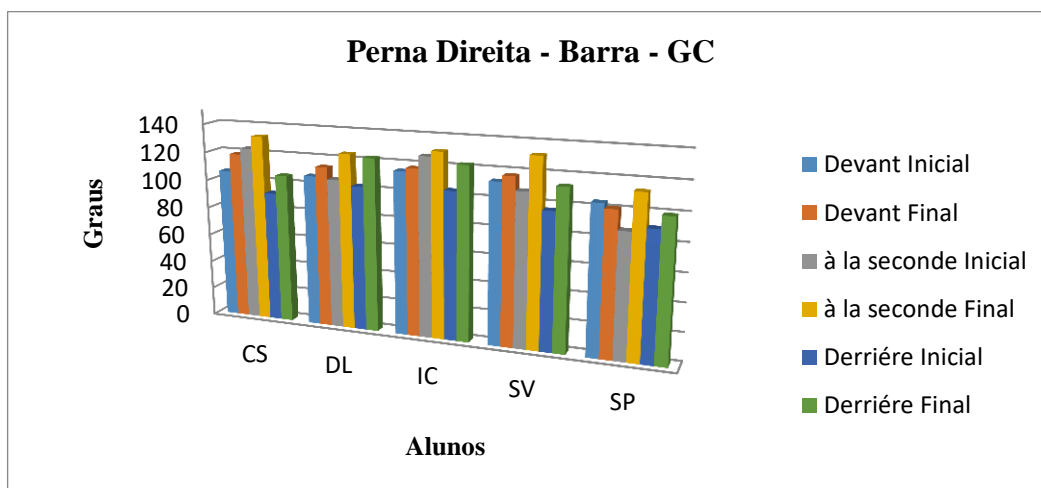
Na tabela 39 conseguiu-se verificar um aumento da flexibilidade para todas as direções, com uma evolução média de 14,95% no *grand battement devant*, 14,07% à *la seconde* e 20,58% no *grand battement derrière*.

**Tabela 39 - Flexibilidade Dinâmica Ativa Perna Esquerda - Barra - GE**



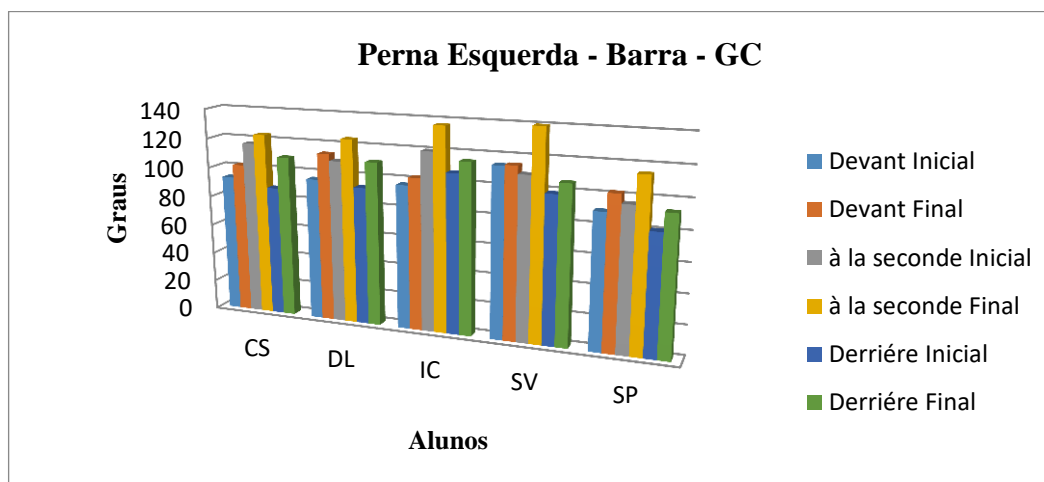
Na tabela 40 conseguiu-se verificar um aumento da flexibilidade para todas as direções, com uma evolução média de 4,19% no *grand battement devant*, 15,92% à *la seconde* e 15,52% no *grand battement derrière*.

**Tabela 40 - Médias evolução da flexibilidade dinâmica ativa na - Barra - GC**



Na tabela 41 conseguiu-se verificar um aumento da flexibilidade para todas as direções em todos os alunos, com uma evolução média de 9,20% no *grand battement devant*, 16,24% à *la seconde* e 14,61% no *grand battement derrière*.

**Tabela 41 - Flexibilidade Dinâmica Ativa Perna Esquerda - Barra - GC**



Ao examinar os dados recolhidos percebemos que todos os alunos conseguiram uma melhoria na sua flexibilidade dinâmica ativa durante a execução técnica no trabalho de barra. Apenas a aluna BM do GE não o conseguiu com a perna esquerda *à la seconde* e a aluna SP do GC não o conseguiu com perna direita *devant*, tendo ambas descido a sua amplitude de movimento nessas direções.

A aluna SV do GC apesar de não ter a maior percentagem de evolução conseguiu atingir a maior amplitude de movimento de *grand battement* chegando aos 140,8° com a perna esquerda *à la seconde*, o aluno AA do GE atingiu a média de evolução equivalendo a 39,7% sendo assim a maior evolução da turma.

Assim conseguimos averiguar que respeitante à média global da flexibilidade dinâmica ativa o GE teve uma maior percentagem de evolução na flexibilidade dinâmica ativa na Barra, com ambas as pernas, sendo que a direita apresenta uma evolução média superior de 3,43% e a esquerda uma evolução média de 3,18%.

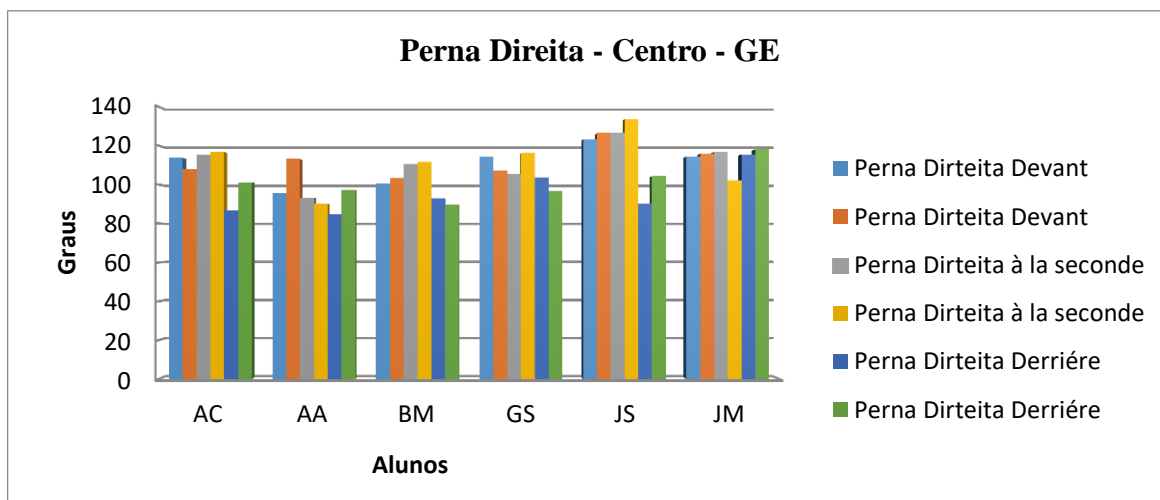
### 5.6.5 Flexibilidade dinâmica ativa - Centro

Apresentamos e analisamos de seguida os dados referentes à flexibilidade dinâmica ativa no centro (Apêndice N) e no item do movimento de *grand battement* no centro com a perna direita e perna esquerda nas 3 direções de execução.

Na tabela 42 conseguiu-se verificar um aumento da flexibilidade em todas as direções do movimento, com uma evolução média de 2,24% no *grand battement devant*, 0,38% *à la seconde* e 6,50% no *grand battement derrière*, no entanto nem todos os alunos atingiram

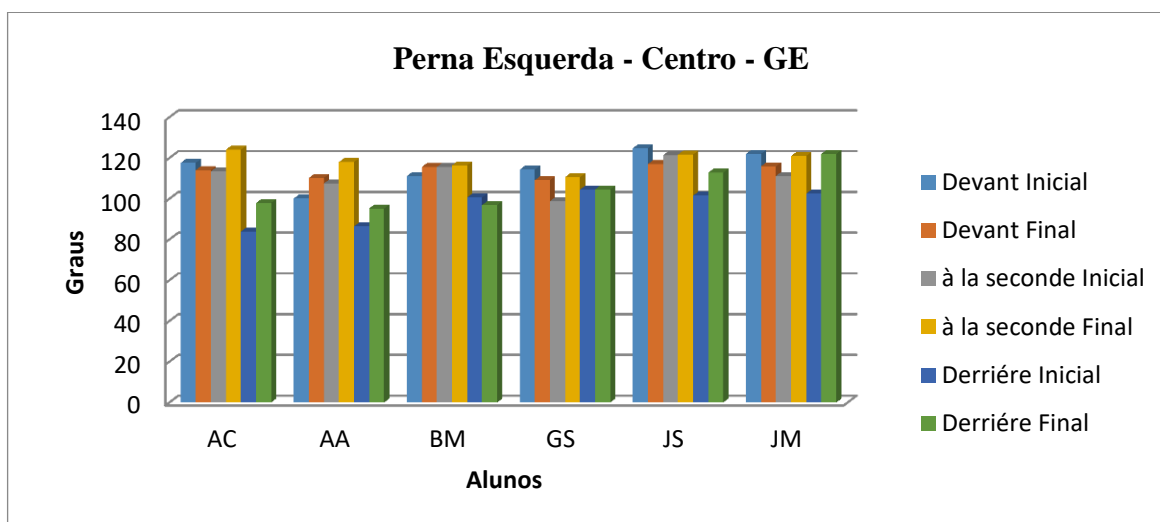
evolução tendo até diminuído a amplitude de movimento. Muitas hipóteses se poderiam levantar para estes resultados, embora o fato de que as diminuições ocorrem em alunos menos assíduos às aulas em meio aquático será aquele que mais contribuiu para esta situação.

**Tabela 42- Flexibilidade Dinâmica Ativa Perna Direita - Centro - GE**



Na tabela 43 conseguiu-se verificar um aumento da flexibilidade em todos os alunos, embora a amplitude de movimento não tenha sido concretizada no *grand battement devant* com um decréscimo de 0,86%, apresentou uma evolução de 2,24% no *grand battement devant*, 0,38% *à la seconde* e 6,50% no *grand battement derrière*.

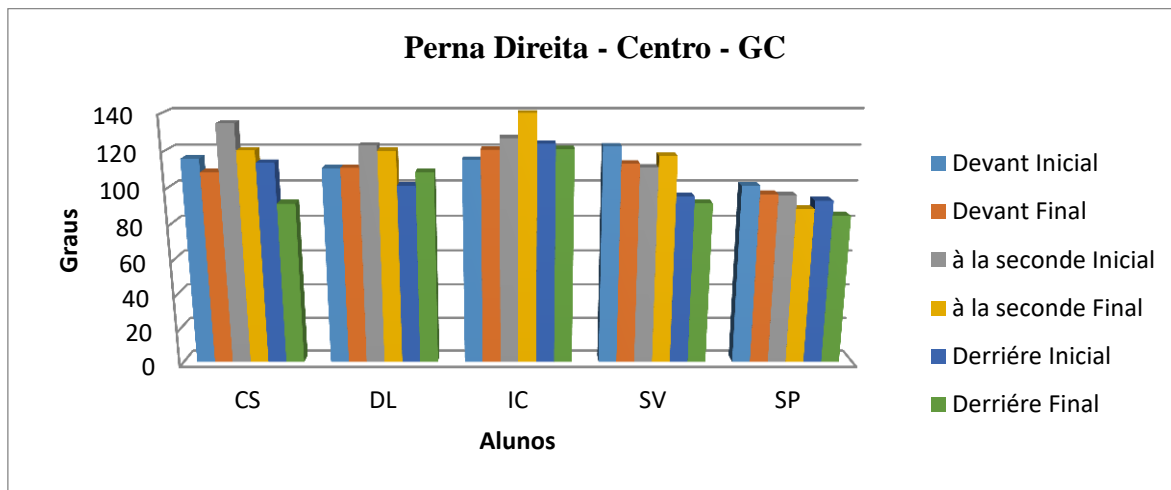
**Tabela 43 - Flexibilidade Dinâmica Ativa Perna Esquerda - Centro - GE**



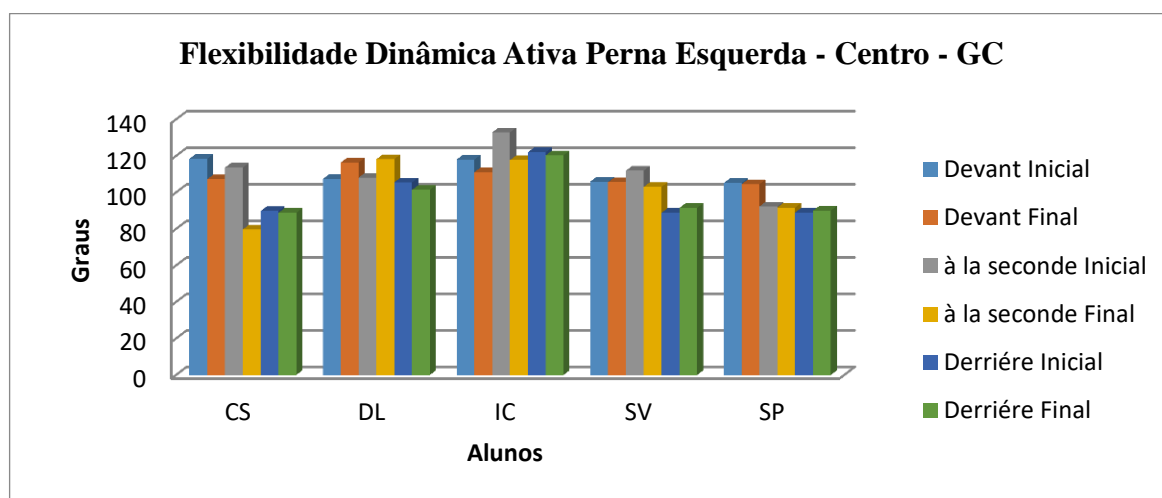
Com as tabelas 44 e 45 respeitante à evolução da flexibilidade dinâmica ativa no Centro, embora não em todos os alunos mas em termos médios, percebemos que a amplitude

com ambas as pernas e para todas as direções do movimento apresentaram um decréscimo, não me sendo possível apresentar nenhuma justificação concreta para esta situação.

**Tabela 44 - Flexibilidade Dinâmica Ativa Perna Direita - Centro - GC**



**Tabela 45 - Flexibilidade Dinâmica Ativa Perna Esquerda - Centro - GC**



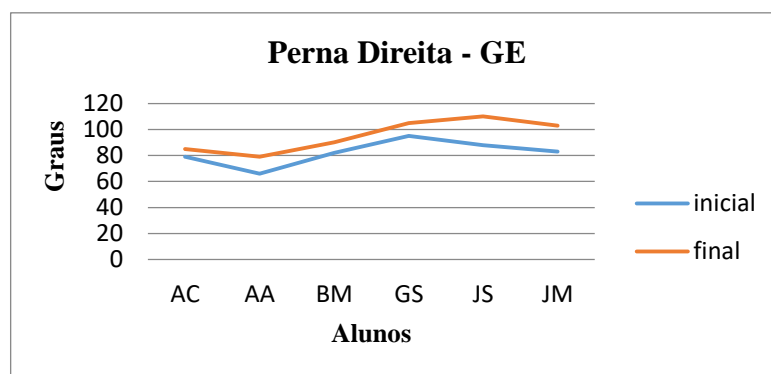
Depois de analisar percebeu-se que o aluno que obteve melhor evolução foi o aluno AA do GE, no entanto convém referir que o aluno DL do GC foi o único do respetivo grupo que obteve evolução positiva. Verificamos que o GE superou o GC com uma diferença 7,19% na flexibilidade dinâmica ativa no Centro.

### 5.6.6 Flexibilidade estática ativa

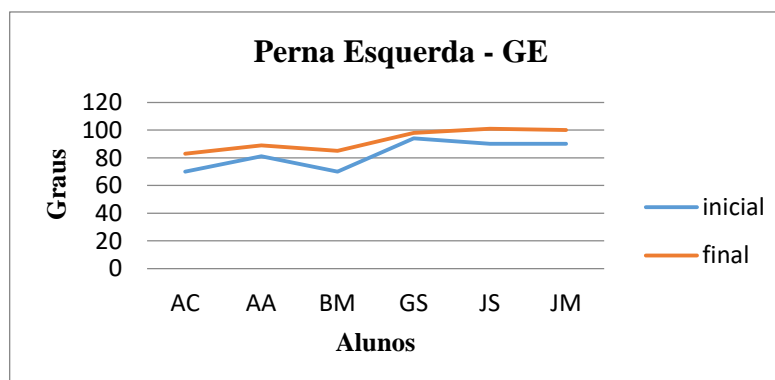
Apresentamos e analisamos de seguida os dados recolhidos relativos à flexibilidade estática ativa (Apêndice O) do item do movimento *battement relevé lent devant* indicado em graus, tanto com a perna direita como com a perna esquerda.

Pela tabela 46 e 47 percebeu-se que todos os alunos do GE conseguiram superar os resultados da avaliação inicial tendo em termos de percentagem, uma subida média de 14,3% na amplitude de movimento.

**Tabela 46 - Avaliação da flexibilidade estática ativa - Perna Direita - GE**



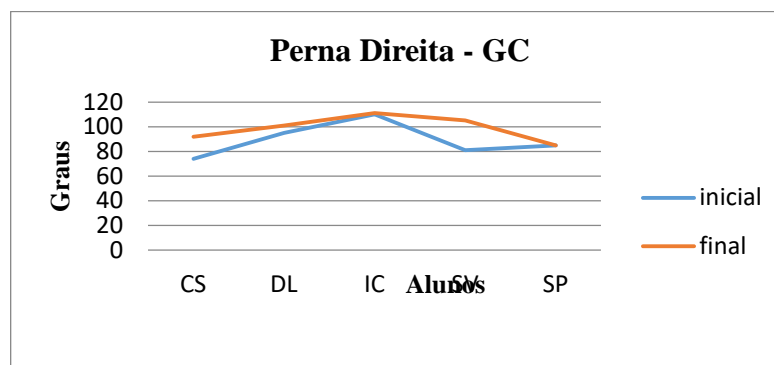
**Tabela 47 - Avaliação da flexibilidade estática ativa - Perna Esquerda - GE**



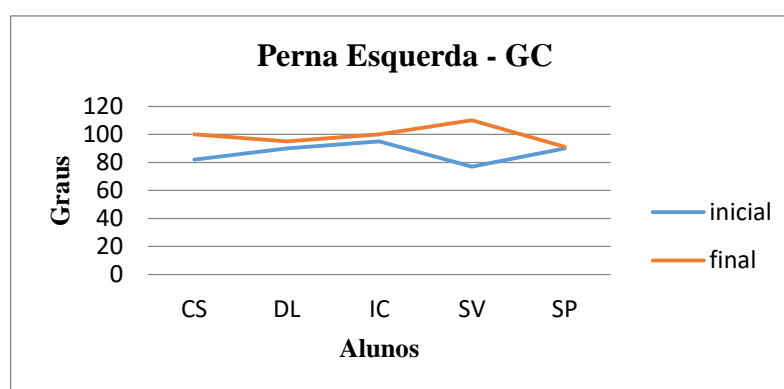
No GC todos os alunos conseguiram uma evolução positiva exceto a aluna SP que com a perna direita não conseguiu evolução. Este grupo obteve um progresso médio de 13,8% em relação à avaliação inicial.

Analisando as tabelas 48 e 49 conseguiu-se perceber que embora as maiores percentagens evolutivas tenham pertencido ao GC, destacando sem dúvida a aluna SV e a aluna CS, verificamos que o GE foi muito mais regular em termos de evolução da sua flexibilidade estática ativa. Assim apurámos que a evolução da flexibilidade estática ativa no conteúdo do *Battement relevé lent devant* do GE foi superior em 0,50% relativamente ao GC.

**Tabela 48 - Avaliação da flexibilidade estática ativa - Perna Direita - GC**



**Tabela 49 - Avaliação da flexibilidade estática ativa - Perna Esquerda - GC**



Segundo o nível de avaliação apresentado por Martins (2005), a tabela 50 indicou que o GE apresentou uma melhoria no grau de flexibilidade angular coxofemoral, tendo os alunos atingido no final do estudo a classificação de Bom ou Muito Bom com ambas as pernas.

O GC apresentou uma melhoria no grau de flexibilidade angular coxofemoral, tendo os alunos atingido no final do estudo a classificação de Bom ou Muito Bom com a perna direita e todos no nível Muito Bom com a perna esquerda.

**Tabela 50 - Classificação da mobilidade da articulação coxofemural**

Flexibilidade		Goniometria - GE - nº alunos				Goniometria - GC - nº alunos			
		Perna Direita		Perna Esquerda		Perna Direita		Perna Esquerda	
		Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
até 75°	Fraco	1	0	2	0	1	0	0	0
75° a 90°	Bom	4	3	3	3	2	1	4	0
90° a 120°	Muito Bom	1	3	1	3	2	4	1	5

## SECÇÃO VI

### 6. Conclusões

Este relatório de estágio assumiu como objetivo compreender quais os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático.

Este trabalho foi desafiante, levando a uma necessidade de pesquisa científica que pudesse de alguma forma sustentar teoricamente aquilo que empiricamente se esperava conseguir, dado que a formação académica de base não abrangeu estas áreas científicas, nomeadamente da área da física.

Os alunos do 5º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança do Conservatório de Música da Jobra estiveram sem dúvida empenhados na sua evolução durante todo este processo, mostrando sempre interesse em descobrir os progressos individuais tentando uma superação dos seus resultados.

As especificidades a atingir na disciplina de Técnica de Dança Clássica devem ser desenvolvidas em cada aula com um elenco pensado e preparado de forma cuidada e com uma construção técnica ponderada para cada exercício nas várias secções da aula (barra, centro e *allegro*), para que os alunos consigam melhorar e aperfeiçoar a execução técnica e artística do movimento, permitindo que estes adquiram a qualidade pretendida para atingir o objetivo final de cada aula.

Como alguns alunos não sabiam nadar a planificação de aulas tentou colmatar esta fragilidade com a implementação de exercícios de forma a manter os alunos confiantes e motivados mantendo-os num local com profundidade confortável.

O desafio das primeiras aulas na piscina proporcionaram uma motivação extra na melhoria da qualidade de movimento e da flexibilidade coxofemoral e a instabilidade encontrada no meio aquático incutiu nos alunos uma persistência no conseguir atingir um objetivo proposto.

Percecionámos que na realização de movimentos como um *port de bras* e um *port de bras* com deslocação de todo o corpo ou um *battement tendu* e um *grand battement* uma diferenciação na resistência do movimento uma vez que estes utilizam uma maior superfície de contato com a água na deslocação ou um maior percurso ou distância em meio aquático. Sendo muito mais fácil a execução quando apenas um segmento era mobilizado o que é explicado, segundo a literatura, porque aumenta a resistência devido ao aumento de superfície de contato com a água e a quantidade de segmentos utilizados para a realização da tarefa.

Verificámos pelas informações obtidas pelos apêndices E4, E5, E6, E9, E11 e E12 do GE que os alunos conseguiram manter as avaliações positivas em alguns dos pontos estudados em meio terrestre, do *grand battement*, mesmo depois de terminadas as aulas em meio aquático, levando-nos a supor que as sensações retiradas pelos alunos em meio aquático permanecem ainda ao longo de um período de tempo tal como afirma Barros (1991) quando indica que a “sensação motivada por qualquer excitante não desaparece no momento exato em que este deixa de atuar, mas, pelo contrário, persiste ainda por algum tempo” (p.42). Percebemos assim que mudanças de rotina padrão poderão ajudar a memória muscular

Verificámos que o grupo que obteve uma maior percentagem média de evolução na flexibilidade de movimento foi o mesmo que obteve uma maior percentagem de evolução média nos testes de aptidão muscular, sendo este o Grupo Experimental. Assim, um meio diferenciado como o meio aquático poderá trazer como benefício uma melhoria tanto da amplitude de movimento como da aptidão muscular.

Muitas foram as dificuldades na análise estatística dos resultados de todo este trabalho, uma vez que a amostra utilizada não é representativa da população em estudo, nomeadamente pelo fato de ser muito reduzida. Outra das dificuldades foi o fato de os alunos envolvidos partirem de situações iniciais por vezes muito díspares, fazendo com que o universo de evolução de uns fosse muito mais reduzido do que para outros, por exemplo um aluno bom poderá evoluir para muito bom mas um aluno mau poderá evoluir para muito bom, no entanto este último progrediu muito mais do que o primeiro.

Durante a duração do projeto, foi notório que o tipo de aulas praticadas permitiu a evolução de todos os alunos. O GE atingiu melhores resultados, o que evidencia que a introdução de aulas em meio aquático foi benéfica para os alunos. Só o fato de ser diferente, fora da rotina habitual poderá ser, só por si, uma motivação para se empenharem mais.

Mesmo que os resultados em termos numéricos não revelassem alterações significativas no padrão de desenvolvimento dos alunos e por constituir um elemento motivador este tipo de aulas teria sido sempre uma mais-valia.

Para que estas evidências pudessem efetivamente levar a conclusões efetivas o estudo teria que ter sido feito tendo por base uma amostra representativa, por forma a confirmar as suspeitas levantadas durante este trabalho.

Seria pertinente também a utilização de um espaço físico livre de outras aulas e recorrendo à utilização de um suporte musical para conseguir uma exponenciação na qualidade expressiva dos alunos uma vez que a escolha de dinâmicas musicais diferenciadas proporcionam qualidades de movimentos distintas. Sugerimos também que durante a fase de lecionação em meio aquático a recolha de imagens possa ser feito por outra pessoa, para libertar o docente no que concerne às suas obrigações relativamente à correção individual do trabalho dos alunos.

## Referências bibliográficas

- Abreu, F. S. (2008). *Programa de promoção de competências psicológicas para a optimização do desempenho e promoção do bem-estar em alunos de dança*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação (FPCE)
- Anderson, Z. (2015). *The Ballet Lover's Companion*. Yale University Press
- Almeida, L.S. (2011). *Memória e sucesso profissional em dança*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de motricidade humana
- Aguiar & Gurgel (2009). Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio – Fortaleza. São Paulo: *Revista brasileira Educação Física Esporte*, 23 (4)
- Afonso, M. (1981). Motivação e ensino. in Sarmiento, P., Carvalho, C., Florindo, I. & Raposo, V. (1981). *Aprendizagem motora e natação*. Lisboa: ISEF-centro de documentação e informação
- Atkinson, R.C. & Shiffrin, R.M. (1968). Human memory: A proposed system and its control process. In K.W. Spence and J.T. Spence (Eds.) *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory*. New York: *Academic Press*, 2
- Avelar, N.C.P., Bastone, A.C., Alcântara, M.A. & Gomes, W.F. (2010). Efetividade do treinamento de resistência à fadiga dos músculos dos membros inferiores dentro e fora d'água no equilíbrio estático e dinâmico de idosos. *Revista Brasileira Fisioterapia*, 14 (3), consultado em 5 de junho de 2017 em <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v14n3/07.pdf>
- Barros, C.S.G. (1991). *Pontos de psicologia geral*. (8ª ed.). São Paulo: Editora Ática
- Beaumont, C.W. & Idzikowski, S. (revised edicion 1977). *A Manual of The teory and practice of classical theatrical Dancing*. London: Imperial Society of teachers os dancing (método cecchetti)
- Caetano & Gonzalez (2012). Princípios hidrodinâmicos nas aulas de hidroginástica na cidade de Fortaleza, CE. Buenos Aires: *Revista Digital EFDeportes*, consultado a 31 de maio de 2017 em <http://www.efdeportes.com/efd170/principios-hidrodinamicos-nas-aulas-de-hidroginastica.htm>
- Caneloro, J.M. (2006). *Elaboração, aplicação e avaliação dos efeitos de um programa hidroterapia visando treino de flexibilidade e força muscular para idosos*. São Paulo: Faculdade de

- Medicina da Universidade de São Paulo, consultado a 6 de junho de 2017 em [www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5163/tde-26012007.../teseCompletaJuliana.pdf](http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5163/tde-26012007.../teseCompletaJuliana.pdf)
- Candeloro, J.M. & Caromano, F.A. (2007). Efeito de um programa de hidroterapia na flexibilidade e na força muscular em idosas. São Carlos: *Revista brasileira fisioterapia*, 11 (4)
- Carregaro, R. L. & Toledo, A. M. (2008). Efeitos fisiológicos e evidências científicas da eficácia da fisioterapia aquática. *Revista movimentata*, 1 (1)
- Clarkson, P. M. & Skinner, M. (1986). *Science of dance training*. United States of America: Human Kinetics Books
- Cunha, L., Mata, R.G. & Correia, F. (2006). *Instrumentos de Investigação Luz, câmara, acção: orientações para a filmagem da atividade real de trabalho*. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Porto: Laboreal, consultado a 4 de junho de 2017 em [http://laboreal.up.pt/files/editions/2006\\_07/laboreal\\_2006\\_07\\_pt.pdf](http://laboreal.up.pt/files/editions/2006_07/laboreal_2006_07_pt.pdf)
- CMJ - Conservatório de Música da Jobra. Consultado a 16 de abril de 2017 em <http://www.cmj.pt/>
- Dantas, E. H. M, Carvalho, J.L.T. & Fonseca, R. M. (1997). *O protocolo Labifite de goniometria*. Rio de Janeiro: Universidade de Castelo Branco
- Circular Normativa nº 03/DGCG, de março de 2005. Programa Nacional de Combate à Obesidade. Direcção-Geral da Saúde DGS. Lisboa: DGS
- Ferreira P.P.D. (2009). *Memória visuo-motora em crianças do ensino básico*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de desporto
- FITescolas consultado em <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>
- Fornazari, L. P. (2012). *Fisioterapia aquática*. Paraná: Universidade estadual do centro-oeste, Unicentro, consultado em <http://repositorio.unicentro.br/bitstream/123456789/59/1/Fisioterapia%20Aqu%C3%A1tica.pdf>
- Garabini, M.C., Leite, C.M.B., Borba, G.S. & Nascimento, V.L.S (2010). Aplicação do método Water Pilates na síndrome dolorosa nos membros superiores de origem ocupacional. Maceió: Universidade de Estácio de Sá
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. (6ª ed.). São Paulo: Editora Atlas S.A.
- Hall, S. J. (2009). *Biomecânica básica*. (5ª ed.). São Paulo: Manole

- Homans, J. (2010). *Os anjos de apolo. Uma história do ballet*. Lisboa: Edições 70
- Llano, M., Manz, M. & Oliveira, S. (2006). *Guia prático da atividade física na 3ª idade. Para envelhecer saudavelmente*. (3ª ed.) Cacém: A. manz produções
- Magri, G. (1988). *Theoretical and practical treatise on dancing* (em Naples) - translated by Mary Skeaping com Anna Ivanova e Irmgard E. Berry. London: Dance Books- cecil Court- London
- Martin, S. (2005). *Stretching*. London: Dorling Kindersley Limited
- Martin, S. (2010). *15 minutos alongamentos*. London: Dorling Kindersley Limited
- Matos, L.M., Morais, R.A., Souza, R.M. & Ribas, D.I.R. (2015). Avaliação dos efeitos da dança em meio aquático na habilidade funcional de indivíduos de 50 A 75 anos. Curitiba: *Geriatr Gerontol Aging*, 9 (2), consultado a 5 de junho de 2017 em [www.ggaging.com/export-pdf/62/v9n2a05.pdf](http://www.ggaging.com/export-pdf/62/v9n2a05.pdf)
- Meereis, E.C.W., Favretto, C., Souza, J., Marques, C.L.S., Gonçalves, M.P. & Mota, C.B. (2013). Análise do equilíbrio dinâmico de idosas institucionalizadas após hidrocinesioterapia. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 16 (1), consultado em 5 de junho de 2017 em <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n1/a05v16n1.pdf>
- Minden, E.G. (2005). *The ballet companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York: Lark production.
- Montoy, J. (1975). *Vocabulário essencial da psicologia da criança*. (3ª ed.). Lisboa: Moraes Editores
- Oliveira, L., Pereira, A. & Santiago, R. (2004). *Investigação em educação*. Abordagens conceptuais e práticas. Porto: Porto editora
- Piscinas Municipais de Cantanhede. (2012). *A adaptação ao meio aquático*. Consultado a 31 de maio de 2017 em [http://files.netdesdrm.webnode.com.pt/200000051-d1856d27f8/Adap\\_Meio\\_Aquatico.pdf](http://files.netdesdrm.webnode.com.pt/200000051-d1856d27f8/Adap_Meio_Aquatico.pdf)
- Patrício, D. P. (2013). *Proposta de ensino-aprendizagem de natação a crianças cegas: estudo de caso*. Porto: Universidade Portucalense Infante D. Henrique
- Portaria n.º 225/2012, de 30 de julho. Diário da República, nº 146, série I. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência.
- Projeto Educativo do Conservatório de Música da Jobra. (2015-2018). Consultado a 16 de abril de 2017

- Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação de desempenho do aluno*. Lisboa: Cadernos do CCAP-2
- Rodrigues, L., Nascimento, V. & Amorim, V. (2015). *Normas de estilo para apresentação e redacção dos relatórios finais de estágio do curso de mestrado em ensino de dança da escola superior de dança*. Lisboa: Escola Superior de Dança
- Sampaio, F. (2013). *Ballet passo a passo: história, técnica e terminologia*. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora
- Sanz, M. (1991). Los mejores profesores de natacion precoz: “mama; y papa”. Argentina: *Revista digital EFDeportes*, consultado a 31 de maio de 2017 em <http://www.efdeportes.com/efd11/nprecoz.htm>
- Sousa, M.J. & Baptista, C.S. (2014). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios segundo Bolonha*. Lisboa: PACTOR
- Knudson, D. (2007). *Fundamentals of Biomechanics*. (2ª ed.) California: Springer
- Warren, G.W (1989). *Classical ballet technique*. United States of America: University Press of Florida
- Xarez, L. (2012). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH

## **APÊNDICES**

## APÊNDICE A

### CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

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

---

O atual trabalho de Estágio, realizado por Joana Seabra P. R. Monteiro, orientado pela Professora Vanda Nascimento, intitulado “**Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - Conservatório de Música da jobra - 5º ano**”, insere-se no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, e tem como objetivo principal:

a) A melhoria da qualidade de movimento através da execução técnica do vocabulário de dança clássica em meio aquático, tentando analisar se as sensações e os estímulos obtidos dentro de água surtem efeito na execução do movimento em sala de aula.

Venho solicitar a autorização do Encarregado de Educação e do seu educando na participação do seu educando neste estudo através de vídeo-gravação e fotografia, o que não lhe trará nenhum risco ou custo.

As informações recolhidas através deste estudo, realizado em contexto de sala de aula/em meio aquático, estão apenas destinados à elaboração do Relatório Final de Estágio no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

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

Depois de ler as informações referidas eu,

\_\_\_\_\_  
Encarregado de educação, e eu

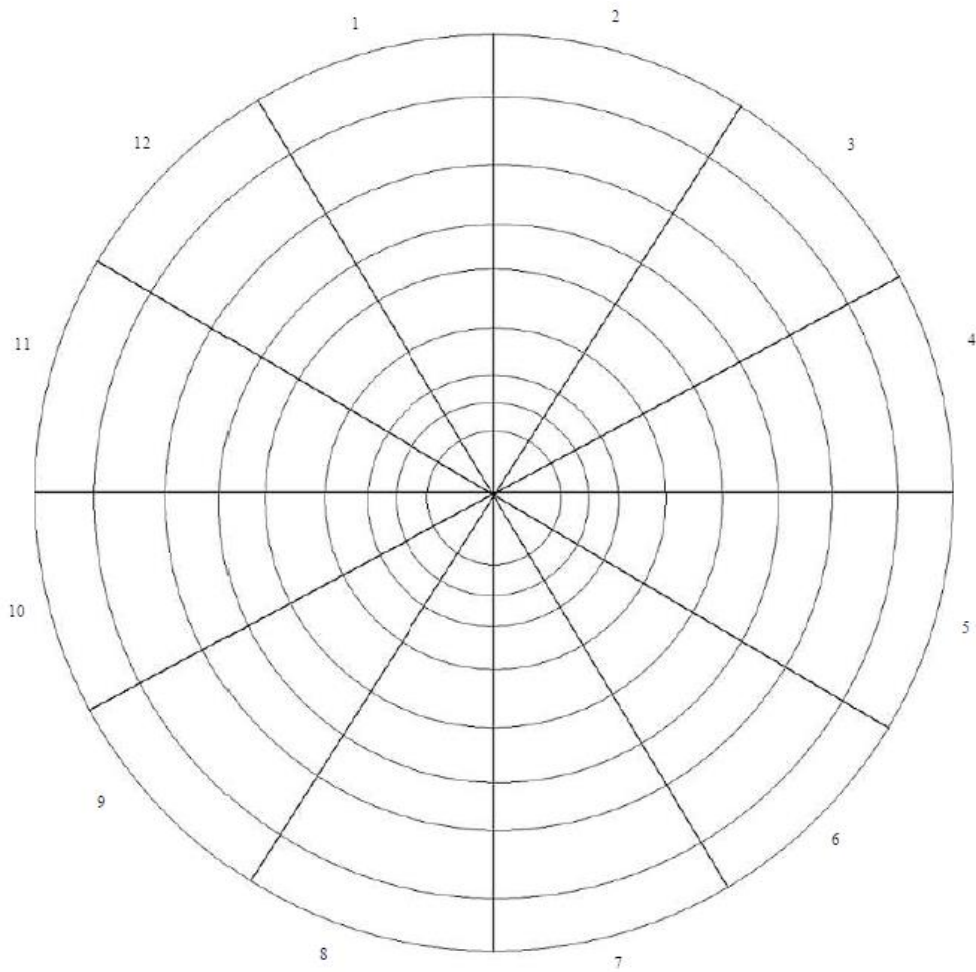
\_\_\_\_\_  
aluno/a do CMJ declaramos que autorizamos a consulta e análise dos dados que disponibilizei.

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

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

## APÊNDICE B

### Perfil de competências psicológicas e físicas



Nome:

Data:

## Instruções

Indique, pintando, o quanto se identifica nos fatores apresentados a seguir na sua execução de movimento:

### 1. Confiança

Quanto acredita, de 1 (espaço de fora) a 9 (espaço de dentro), que tem a capacidade para dançar no seu melhor.

(1 – nada; 9 – muito)

### 2. Motivação

Qual é o seu nível de motivação para as aulas e para apresentações?

(1 – muito baixo; 9 – muito elevado)

### 3. Atenção e concentração

Qual é o seu nível de atenção e concentração durante a sua execução técnica numa aula.

(1 – pouco atento; 9 – e muito atento)

### 4. Intensidade

Quanto é que é capaz de atingir e manter a intensidade no exercício do *grand battement*.

(1 – nunca; 9 – sempre)

### 5. Consciência e percepção

Quanto é que percebe que as suas capacidades precisam de ser desenvolvidas para atingir o seu desempenho ótimo no exercício do *grand battement*. (1 – nunca; 9 – sempre)

### 6. Coordenação motora

Qual é a sua capacidade para realizar combinações de movimentos complexos no exercício do *grand battement* (por exemplo: entre pernas e braços, mudança de perna de trabalho, mudança de direção). (1 – baixa; 9 – excelente)

### 7. Sincronização

Qual é a sua capacidade de sincronizar os seus movimentos com a música e com os seus colegas no exercício do *grand battement*. (1 – baixa; 9 – excelente)

### 8. Postura e alinhamento

Qual a sua capacidade para manter a postura e alinhamento correto no exercício do *grand battement*. (1 – baixa; 9 – excelente)

### 9. Amplitude de movimento

a) Como classifica a sua amplitude de movimento no exercício do *grand battement*.

(1 – pequena; 9 – grande)

b) Qual a amplitude do seu *grand battement*: \_\_\_\_\_

### 10. Agilidade da perna de trabalho

Qual é a sua capacidade para mudar de direcção com rapidez e potência da perna de trabalho no exercício do *grand battement*. (1 – baixa; 9 – excelente)

### 11. Alongamento do movimento

Qual a sua capacidade de manter a alongamento de pernas e pés durante o exercício do *grand battement*. (1 – baixa; 9 – sempre)

## 12. Equilíbrio

Qual é a sua capacidade para manter o seu equilíbrio durante a realização do exercício do *grand battement*. (1 – baixa; 9 – excelente)

## APÊNDICE C

Grelha de avaliação individual do aluno - *Grand battement* - Data:

Aluno:		Barra				Centro			
		Nunca	Raramente	Frequentemente	sempre	Nunca	Raramente	Frequentemente	sempre
Postura	Posicionamento da bacia								
	Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico								
	Ativação da grelha costal								
	Ativação muscular dos glúteos e adutores								
	Alongamento de costas e do pescoço								
	Rotação externa coxo femoral								
Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair								
	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar								
	Extensão máxima da perna de suporte								
	Extensão máxima da perna e pé de trabalho								
	Manutenção da rotação externa coxo femoral								
	Manutenção da postura e alinhamento								
	Controlo da descida da perna de trabalho								
	Amplitude acima de 90º								
	Controlo da 5ª posição de pés								
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair								
Equilíbrio									
Braços	Mantém a posição correta								
	Mantém a cintura escapular na posição correta								
	Ativação muscular da grelha costal								

## APÊNDICE D

Grelha de observação de aula				
Nome do Professor: _____				
Data: ____/____/____ Ano e Turma: ____ Disciplina: _____				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas				
Evidência autonomia, responsabilidade				
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente				
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados				
Existem evidências de aprendizagens técnicas				
Existem evidências de aprendizagens posturais				
Existem evidências de amplitude de movimento				
Observações/Diário de Bordo				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE E

Avaliação Individual do <i>Grand Battement</i> em meio terrestre AC - Meio aquático - GE - 2017/2018																									
Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/* faltou							1º Período					2º Período					3º Período								
Avaliação							23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018
<b>BARRA</b>	Postura	Posicionamento da bacia	N	N	N	R	R	R	R	R	R	*	R	F	R	F	*	R	F	R	R	R	R		
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	N	N	N	R	R	R	R	F	R	*	R	R	R	R	*	R	R	R	R	R	R	R	
		Ativação da grelha costal	N	N	N	R	F	R	R	F	R	*	R	R	R	R	*	F	F	R	R	R	R	R	
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	N	R	N	R	R	R	R	F	R	*	R	R	R	F	*	R	R	R	F	R	R	F	
		Alongamento de costas e do pescoço	R	R	R	R	F	F	R	F	F	*	F	R	R	F	*	R	F	R	F	R	F	F	
		Rotação externa coxofemoral	R	R	R	R	R	F	R	N	R	*	R	R	R	R	*	N	R	R	R	R	R	R	
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	N	N	N	R	F	R	F	R	F	*	F	R	R	R	*	F	F	F	R	R	R		
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	N	N	N	R	F	F	R	R	F	*	F	R	F	R	*	F	R	F	F	R	F		
		Extensão máxima da perna de suporte	N	N	N	R	R	R	N	R	R	*	R	F	F	F	*	F	F	F	R	R	R		
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	N	R	R	F	F	R	R	F	*	F	R	R	F	*	F	F	F	F	R	F		
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	N	N	R	R	R	R	R	R	N	*	R	R	R	R	*	R	R	R	R	R	R		
		Manutenção da postura e verticalidade	N	R	N	R	R	R	F	R	F	*	F	R	R	R	*	R	R	R	R	R	F	F	
		Controlo da descida da perna de trabalho	N	N	R	F	R	F	R	F	F	*	R	F	N	F	*	F	R	R	R	R	R		
		Amplitude acima de 90°	R	N	N	N	R	F	F	S	S	*	F	F	S	F	*	F	F	F	F	S	R	S	
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	N	R	N	R	F	R	N	N	*	N	R	N	R	*	N	R	R	R	N	R	R	
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	N	N	R	R	F	F	F	F	F	*	S	F	F	F	*	R	F	F	R	R	R		
	Braços	Mantém a posição correta	N	N	R	R	R	N	R	R	R	*	R	R	N	F	*	R	R	R	R	F	F		
		Mantém a cintura escapular na posição correta	N	N	R	R	R	R	R	R	R	*	R	F	R	F	*	R	R	R	R	R	R		
		Ativação muscular da grelha costal	N	N	N	R	R	R	R	F	R	*	R	R	R	R	*	F	F	R	R	R	R		

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre **AC** - Meio aquático - GE - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação/* não realizou o centro/*1: faltou		1º Período				2º Período								3º Período						
		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>CENTRO</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	N	N	*	F	N	R	R	R	*1	R	F	R	R	*1	R	F	R	R
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	N	*	R	N	R	R	R	*1	R	R	F	R	*1	R	R	R	R
		Ativação da grelha costal	N	N	*	R	R	R	R	R	*1	R	R	R	R	*1	F	R	R	R
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	N	*	R	R	R	F	R	*1	R	R	R	R	*1	R	R	R	R
		Alongamento de costas e do pescoço	R	R	*	R	R	R	F	F	*1	R	F	F	F	*1	R	R	R	F
		Rotação externa coxofemoral	R	R	*	R	R	R	N	N	*1	N	R	R	R	*1	N	R	R	R
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	N	N	*	R	R	R	R	R	*1	R	R	F	R	*1	R	F	R	R
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	N	N	*	R	F	R	R	R	*1	R	R	F	R	*1	R	R	R	F
		Extensão máxima da perna de suporte	N	N	*	R	R	R	R	R	*1	F	F	F	R	*1	R	F	R	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	N	R	*	R	F	R	R	F	*1	F	F	F	F	*1	F	F	F	F
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	N	R	*	R	R	R	R	N	*1	N	R	R	R	*1	N	R	R	R
		Manutenção da postura e verticalidade	R	N	*	R	R	R	F	F	*1	R	R	R	F	*1	R	R	R	F
		Controlo da descida da perna de trabalho	N	R	*	R	F	N	R	R	*1	N	R	R	R	*1	R	R	R	F
		Amplitude acima de 90°	N	N	*	R	R	F	F	F	*1	F	R	F	N	*1	R	F	F	S
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	N	N	*	R	R	N	N	N	*1	N	N	N	R	*1	N	R	R	R
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	N	R	*	F	F	R	F	F	*1	F	F	R	F	*1	R	F	F	F
		Equilíbrio					F	R	F	F	*1	R	R	R	R	*1	R	R	F	F
		<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	N	R	*	R	R	R	R	R	*1	R	R	N	R	*1	R	R	R
	Mantém a cintura escapular na posição correta		N	R	*	R	R	R	R	R	*1	R	R	R	R	*1	F	R	R	R
	Ativação muscular da grelha costal		N	N	*	R	F	R	F	R	*1	R	R	R	R	*1	R	R	R	R

PA

PA

PA

## APÊNDICE E1

Avaliação Individual do <i>Grand Battement</i> em meio terrestre AA - Meio aquático - GE - 2017/2018																					
Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre		1º Período					2º Período							3º Período							
Avaliação		23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>BARRA</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	N	R	R	R	R	F	F	F	F	F	F	S	F	F	F	F	F	F	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	N	N	N	N	R	R	N	R	N	N	R	R	R	R	R	R	R	F	R
		Ativação da grelha costal	N	N	N	N	R	R	R	R	R	N	R	F	R	R	F	R	F	F	F
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	N	R	N	N	R	R	R	N	R	R	R	R	R	F	R	R	R	F	F
		Alongamento de costas e do pescoço	N	R	R	N	R	R	R	N	R	N	N	R	R	R	R	R	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	R	R	F	R	R	F	F	R	F	R	F	F	F	F	F	F	F	F	F
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	N	R	F	R	R	F	F	R	F	F	F	F	F	F	F	S	S	S
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	N	R	R	R	F	F	F	R	F	F	F	F	F	F	F	S	S	S
		Extensão máxima da perna de suporte	N	N	R	N	R	R	N	N	N	N	R	R	R	R	R	R	R	R	R
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	N	N	R	N	F	F	F	N	F	F	F	R	F	F	R	F	F	F	F
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	N	F	N	R	F	F	R	R	F	F	F	F	F	R	F	F	F	F
		Manutenção da postura e verticalidade	N	R	N	R	R	F	R	R	F	R	N	F	R	R	R	R	F	S	F
		Controlo da descida da perna de trabalho	N	N	R	R	R	R	R	N	R	N	R	R	F	F	F	R	F	S	F
		Amplitude acima de 90°	N	N	N	N	N	N	R	N	N	N	R	N	F	F	S	R	F	F	R
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	N	N	N	R	R	R	R	N	R	F	F	F	R	R	R	R	R	F	R
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	R	N	R	R	R	F	F	F	F	F	S	F	S	F	F	F	F	S	F	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	N	N	N	R	F	F	R	R	F	R	R	R	F	F	R	R	R	F	F
		Mantém a cintura escapular na posição correta	N	N	N	N	R	N	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	F	R
		Ativação muscular da grelha costal	N	N	N	N	R	R	R	R	R	R	R	F	R	R	F	R	F	F	F

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre AA - Meio aquático - GE - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação		1º Período				2º Período							3º Período								
Avaliação		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018		
<b>CENTRO</b>	Postura	Posicionamento da bacia	N	R	R	R	F	R	R	F	F	F	R	F	F	R	F	F	R		
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	N	N	R	N	N	R	N	N	R	R	R	R	R	R	F	F	R	
		Ativação da grelha costal	N	N	N	R	R	N	R	R	N	R	F	R	R	R	R	F	F	R	
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	N	N	R	R	N	N	N	R	R	R	R	R	R	N	R	R	F	R
		Alongamento de costas e do pescoço	R	R	N	R	R	N	R	R	N	N	R	R	R	R	R	R	F	F	R
		Rotação externa coxofemoral	R	F	R	F	F	R	R	F	R	F	R	R	F	R	F	F	F	F	
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	N	R	R	F	F	F	R	F	F	F	F	F	F	F	F	S	S	F	
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	N	R	R	F	F	R	N	R	F	F	F	F	F	F	F	S	S	F	
		Extensão máxima da perna de suporte	N	R	R	R	R	R	N	N	N	N	R	N	R	R	R	R	R	F	R
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	N	R	R	R	N	R	N	R	F	R	R	R	F	R	F	F	F	F	
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	N	F	R	F	R	R	R	R	R	F	R	R	R	F	R	F	F	F	
		Manutenção da postura e verticalidade	R	N	R	R	R	R	R	R	R	N	R	R	R	R	R	R	F	F	R
		Controlo da descida da perna de trabalho	N	R	R	R	R	R	R	R	N	R	R	F	R	R	R	R	F	R	R
		Amplitude acima de 90°	N	N	N	N	N	N	N	N	N	R	N	R	N	F	R	R	R	R	
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	N	N	R	R	R	R	N	N	R	R	R	R	R	R	N	N	R	R	N
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	N	R	N	R	F	R	F	F	F	S	F	F	S	R	R	R	F	F	F
	Equilíbrio					F	R	R	R	N	R	R	R	R	R	N	R	F	F	R	
	Braços	Mantém a posição correta	N	N	R	R	F	R	R	R	R	R	R	F	R	R	R	R	R	F	R
		Mantém a cintura escapular na posição correta	N	N	N	R	N	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	F	R
		Ativação muscular da grelha costal	N	N	N	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	F	F	R

PA

PA

PA

## APÊNDICE E2

Avaliação Individual do <i>Grand Battement</i> em meio terrestre <b>BM</b> - Meio aquático - GE - 2017/2018																						
Avaliação		1º Período					2º Período					3º Período										
		23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018		
<b>BARRA</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	R	R	R	R	R	*	*	F	R	*1	F	F	F	*	F	R	F	F	F	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	F	R	F	R	F	*	*	F	R	*1	R	F	F	*	F	F	F	F	F	R
		Ativação da grelha costal	F	R	F	R	F	*	*	F	R	*1	F	F	F	*	F	F	F	F	F	F
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	N	F	R	F	*	*	F	R	*1	F	F	R	*	F	F	F	F	F	F
		Alongamento de costas e do pescoço	F	R	F	R	R	*	*	R	F	*1	F	F	R	*	F	F	F	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	R	R	R	N	R	*	*	R	R	*1	R	R	R	*	R	R	R	R	R	R
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	R	F	F	R	*	*	R	F	*1	F	F	F	*	R	F	F	F	F	
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	R	F	R	R	*	*	F	R	*1	F	F	F	*	R	F	R	F	F	
		Extensão máxima da perna de suporte	F	R	R	R	R	*	*	R	N	*1	R	R	N	*	N	R	R	R	R	R
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	F	R	R	F	F	*	*	R	R	*1	R	R	N	*	N	R	R	R	R	R
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	R	R	R	N	*	*	R	R	*1	R	R	R	*	R	R	R	R	R	R
		Manutenção da postura e verticalidade	F	R	F	F	R	*	*	F	F	*1	F	F	F	*	F	F	F	F	F	F
		Controlo da descida da perna de trabalho	F	R	F	R	F	*	*	F	R	*1	F	S	F	*	F	F	F	F	F	F
		Amplitude acima de 90°	R	N	N	N	R	*	*	F	S	*1	F	F	F	*	S	F	F	R	F	F
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	N	N	R	N	F	*	*	R	R	*1	R	F	N	*	N	N	R	N	N	N
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	R	N	R	R	F	*	*	S	F	*1	S	S	F	*	F	R	F	F	F	S	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	F	R	F	F	R	*	*	F	R	*1	F	R	R	*	F	R	F	F	F	
		Mantém a cintura escapular na posição correta	F	R	F	R	R	*	*	F	R	*1	F	R	F	*	F	R	F	F	F	F
		Ativação muscular da grelha costal	F	R	F	F	F	*	*	F	R	*1	F	R	F	*	F	R	F	F	F	F

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre **BM** - Meio aquático - GE - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação/\*não realizou o centro/\*1:não realizou aula/\*2: faltou

Avaliação		1º Período				2º Período							3º Período							
		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>CENTRO</b>	Postura	Posicionamento da bacia	R	R	*	N	*1	*1	F	R	*2	F	F	R	*1	F	*	F	R	F
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	F	*	R	*1	*1	F	R	*2	R	F	F	*1	R	*	F	F	R
		Ativação da grelha costal	R	F	*	R	*1	*1	F	R	*2	F	F	F	*1	F	*	F	F	F
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	N	F	*	N	*1	*1	F	F	*2	R	F	F	*1	F	*	F	F	F
		Alongamento de costas e do pescoço	R	F	*	R	*1	*1	R	F	*2	F	F	F	*1	F	*	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	R	R	*	N	*1	*1	R	R	*2	N	R	N	*1	R	*	R	R	R
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	F	*	N	*1	*1	R	R	*2	F	R	R	*1	F	*	F	R	F
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	F	*	R	*1	*1	R	R	*2	F	F	R	*1	F	*	R	F	F
		Extensão máxima da perna de suporte	R	R	*	N	*1	*1	R	N	*2	R	R	N	*1	R	*	R	R	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	R	*	R	*1	*1	R	R	*2	R	R	N	*1	R	*	R	R	R
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	R	*	N	*1	*1	R	R	*2	N	R	N	*1	R	*	R	R	R
		Manutenção da postura e verticalidade	R	F	*	N	*1	*1	F	F	*2	F	F	F	*1	F	*	F	F	F
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	F	*	N	*1	*1	R	F	*2	R	F	F	*1	F	*	F	F	F
		Amplitude acima de 90°	N	N	*	R	*1	*1	F	R	*2	R	F	F	*1	F	*	F	R	F
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	N	N	*	N	*1	*1	R	R	*2	N	F	N	*1	N	*	R	N	N
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	N	R	*	R	*1	*1	F	F	*2	F	F	F	*1	F	*	F	F	F
		Equilíbrio					*1	*1	F	F	*2	R	F	F	*1	F	*	F	F	F
		Braços	Mantém a posição correta	R	F	*	N	*1	*1	F	R	*2	F	F	R	*1	F	*	F	F
	Mantém a cintura escapular na posição correta		R	F	*	N	*1	*1	F	R	*2	F	F	F	*1	F	*	F	R	F
	Ativação muscular da grelha costal		R	F	*	R	*1	*1	F	R	*2	F	F	F	*1	F	*	F	F	F

PA

PA

PA

### APÊNDICE E3

Avaliação Individual do <i>Grand Battement</i> em meio terrestre CS - Meio terrestre - GC - 2017/2018																						
Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/* faltou		1º Período					2º Período						3º Período									
Avaliação		23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018		
<b>BARRA</b>	Postura	Posicionamento da bacia	N	F	F	R	R	*	F	*	R	*	F	R	R	F	*	F	F	F	F	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	N	R	R	R	R	*	R	*	R	*	F	N	R	R	*	N	R	R	R	R
		Ativação da grelha costal	F	R	F	R	R	*	R	*	R	*	F	R	R	R	*	R	F	F	F	F
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	R	R	R	R	*	F	*	R	*	R	N	R	R	*	N	R	R	R	F
		Alongamento de costas e do pescoço	R	R	F	R	R	*	R	*	R	*	F	R	R	R	*	F	R	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	N	R	F	R	R	*	F	*	R	*	R	R	R	R	F	*	F	F	F	F
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	F	R	F	F	F	*	F	*	R	*	F	R	R	F	*	S	F	F	F	F
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	F	R	R	F	F	*	F	*	R	*	F	R	R	F	*	S	F	F	F	F
		Extensão máxima da perna de suporte	N	N	N	R	F	*	R	*	N	*	R	R	R	F	*	R	F	F	F	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	N	N	F	F	F	*	F	*	R	*	F	R	R	F	*	R	R	F	F	F
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	N	R	F	F	F	*	F	*	R	*	R	R	R	R	*	F	F	F	F	F
		Manutenção da postura e verticalidade	R	R	F	F	R	*	R	*	R	*	R	R	R	R	*	R	F	F	F	F
		Controlo da descida da perna de trabalho	F	R	R	F	R	*	F	*	R	*	R	N	R	R	*	N	F	F	F	F
		Amplitude acima de 90°	F	R	R	F	R	*	S	*	S	*	S	R	F	F	*	N	R	F	F	F
	Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	F	R	R	F	R	*	R	*	N	*	N	N	N	R	*	R	R	R	R	R	
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	R	R	F	F	F	*	S	*	F	*	S	F	R	S	*	F	F	F	F	S	
	Braços	Mantém a posição correta	N	R	R	F	R	*	R	*	R	*	R	R	R	F	*	R	R	F	R	R
		Mantém a cintura escapular na posição correta	N	R	F	F	R	*	R	*	R	*	R	R	R	R	*	R	R	F	R	R
		Ativação muscular da grelha costal	R	R	F	R	F	*	R	*	R	*	R	R	R	R	*	R	F	F	F	F

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre CS - Meio terrestre - GC - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação/* faltou		1º Período				2º Período						3º Período									
Avaliação		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018		
<b>CENTRO</b>	Postura	Posicionamento da bacia	F	R	R	R	*	R	*	R	*	F	F	R	F	*	R	R	R	F	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	R	R	N	*	R	*	R	*	R	N	R	R	*	N	R	R	R	R
		Ativação da grelha costal	R	F	R	N	*	R	*	R	*	R	R	R	R	*	R	F	F	F	F
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	E	R	N	*	R	*	R	*	R	R	R	R	*	N	R	R	R	R
		Alongamento de costas e do pescoço	R	F	R	R	*	R	*	R	*	F	R	R	R	*	N	R	R	R	R
		Rotação externa coxofemoral	R	F	R	R	*	R	*	R	*	R	R	R	R	*	R	F	F	F	F
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	F	R	F	*	R	*	R	*	R	R	F	R	*	R	F	F	F	F
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	R	R	R	*	R	*	R	*	R	R	F	R	*	F	F	R	F	F
		Extensão máxima da perna de suporte	N	N	R	R	*	R	*	N	*	R	F	R	N	*	F	F	F	F	R
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	N	F	R	R	*	R	*	R	*	R	F	F	N	*	R	R	F	R	R
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	R	R	R	*	R	*	R	*	R	R	R	R	*	R	F	R	F	F
		Manutenção da postura e verticalidade	R	F	R	R	*	R	*	R	*	R	F	R	R	*	N	F	R	R	R
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	R	R	R	*	R	*	R	*	N	F	R	R	*	N	R	R	R	R
		Amplitude acima de 90°	R	R	N	R	*	R	*	F	*	F	F	F	R	*	N	R	R	R	R
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	F	N	R	*	N	*	N	*	N	R	N	R	*	N	R	R	R	R
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	R	F	R	R	*	R	*	F	*	F	F	R	F	*	R	F	R	S	S
	Equilíbrio					*	R	*	R	*	R	R	R	R	*	R	F	R	F	F	
	Braços	Mantém a posição correta	R	F	F	R	*	R	*	R	*	R	F	R	R	*	N	R	R	R	R
		Mantém a cintura escapular na posição correta	R	F	N	N	*	R	*	R	*	R	R	R	R	*	N	R	R	R	R
		Ativação muscular da grelha costal	R	F	R	N	*	R	*	R	*	R	R	R	R	*	N	F	R	R	R

PA

PA

PA

**APÊNDICE E4**

Avaliação Individual do <i>Grand Battement</i> em meio terrestre <b>DL</b> - Meio terrestre - GC - 2017/2018																					
Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/*magoado no joelho/*1 faltou		1º Período					2º Período							3º Período							
Avaliação		23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>BARRA</b>	Postura	Posicionamento da bacia	F	F	*	F	F	F	F	F	F	F	F	F	*1	S	F	F	F	F	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	F	R	*	F	F	F	F	F	F	R	R	F	F	*1	F	S	S	F	F
		Ativação da grelha costal	F	F	*	F	F	F	F	F	F	R	R	F	F	*1	F	S	F	F	F
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	F	R	*	R	F	F	F	F	F	F	F	S	F	*1	S	S	S	S	S
		Alongamento de costas e do pescoço	F	F	*	R	F	F	F	F	F	F	F	F	F	*1	F	S	F	F	S
		Rotação externa coxofemoral	F	R	*	F	F	F	S	F	F	F	F	F	F	*1	F	F	F	F	F
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	F	F	*	F	F	F	S	F	R	R	F	F	R	*1	R	F	F	F	S
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	F	F	*	R	R	R	F	F	R	R	F	F	R	*1	F	F	F	F	S
		Extensão máxima da perna de suporte	F	R	*	R	F	F	F	F	F	F	F	F	F	*1	F	F	F	F	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	F	R	*	F	F	F	S	F	F	S	F	F	F	*1	S	F	S	S	S
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	F	R	*	F	F	F	S	F	F	F	F	F	F	*1	F	F	F	S	F
		Manutenção da postura e verticalidade	F	F	*	R	F	F	F	R	F	F	F	F	F	*1	F	F	S	F	S
		Controlo da descida da perna de trabalho	F	F	*	R	F	F	S	F	S	F	F	S	S	*1	F	S	S	S	S
		Amplitude acima de 90°	F	R	*	F	R	S	S	S	S	S	S	S	S	*1	S	S	S	F	S
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	R	*	R	F	S	F	R	F	F	R	R	N	*1	R	R	F	F	R
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	F	F	*	F	S	S	S	S	S	S	S	S	F	*1	S	F	F	S	S
	Braços	Mantém a posição correta	F	R	*	F	R	F	F	R	R	F	R	F	R	*1	F	F	F	F	F
		Mantém a cintura escapular na posição correta	F	R	*	R	R	R	F	F	R	F	R	F	F	*1	F	F	F	F	F
		Ativação muscular da grelha costal	F	R	*	F	F	F	F	F	F	R	R	F	F	*1	F	F	F	F	F

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre **DL** - Meio terrestre - GC - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação/* magoado no joelho/*1 faltou		1º Período				2º Período							3º Período							
Avaliação		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>CENTRO</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	F	*	F	F	F	R	F	F	R	F	F	F	*1	F	*1	F	F	F
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	*	F	F	F	F	F	F	R	R	R	F	*1	F	*1	S	F	F
		Ativação da grelha costal	R	*	F	F	F	F	F	F	R	R	F	R	*1	F	*1	F	F	F
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	*	R	F	F	R	F	F	R	F	R	F	*1	F	*1	S	F	S
		Alongamento de costas e do pescoço	F	*	F	F	F	F	F	F	F	R	F	F	*1	F	*1	F	F	S
		Rotação externa coxofemoral	R	*	F	F	F	F	F	F	F	F	F	R	*1	F	*1	F	F	F
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	F	*	F	R	F	F	F	R	R	F	F	F	*1	R	*1	F	S	F
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	*	R	R	F	F	R	R	R	F	F	R	*1	F	*1	F	S	F
		Extensão máxima da perna de suporte	R	*	R	R	F	R	F	F	R	F	F	R	*1	F	*1	F	S	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	*	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	*1	F	*1	S	S	F
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	*	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	*1	F	*1	F	F	F
		Manutenção da postura e verticalidade	F	*	R	F	F	R	F	F	F	R	F	R	*1	F	*1	S	F	F
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	*	R	R	S	F	S	F	R	F	R	F	*1	F	*1	S	S	S
		Amplitude acima de 90°	R	*	F	R	S	S	S	S	F	S	S	S	*1	S	*1	S	S	F
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	*	F	R	S	R	R	R	R	R	F	N	*1	R	*1	R	R	R
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	F	*	F	R	S	F	S	S	S	S	F	R	*1	S	*1	F	S	S
	Equilíbrio					S	R	F	F	R	F	R	R	*1	F	*1	F	F	F	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	R	*	F	R	F	F	F	F	F	F	F	F	*1	F	*1	F	F	F
		Mantém a cintura escapular na posição correta	R	*	R	R	F	F	F	F	F	R	F	R	*1	F	*1	F	F	F
		Ativação muscular da grelha costal	R	*	F	F	F	R	F	F	R	R	F	R	*1	F	*1	F	F	F

PA

PA

PA

APÊNDICE E5

Avaliação Individual do <i>Grand Battement</i> em meio terrestre <b>GS</b> - Meio aquático - GE - 2017/2018																								
Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre					1º Período					2º Período					3º Período									
		Avaliação			23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>BARRA</b>	Postura	Posicionamento da bacia	F	R	R	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	R	R		
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	N	R	F	F	F	F	F	F	F	R	F	F	F	R	R	R	R	F	R	R	
		Ativação da grelha costal	R	N	R	R	F	F	R	R	R	R	R	F	F	F	R	R	R	F	F	F	F	F
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	R	R	R	F	R	R	F	F	R	F	F	R	F	F	F	F	F	R	F	F	R
		Alongamento de costas e do pescoço	R	R	F	F	R	F	R	F	F	F	F	F	F	F	R	F	F	F	F	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	R	R	R	F	F	F	R	F	R	F	R	R	R	R	F	R	R	R	R	R	R	R
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	R	R	F	R	F	R	F	F	R	F	R	F	R	F	F	R	F	F	R	F	
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	R	R	R	R	R	R	F	F	R	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	S
		Extensão máxima da perna de suporte	R	R	R	F	F	F	R	F	F	R	S	F	R	S	F	R	R	R	F	F	F	
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	R	F	F	F	F	R	S	S	F	F	F	F	F	F	F	F	R	R	F	S	
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	R	R	R	F	R	R	F	R	R	R	F	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
		Manutenção da postura e verticalidade	R	R	R	F	F	F	R	F	F	F	F	F	F	R	F	F	F	F	F	R	R	
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	R	R	R	F	F	R	F	F	R	F	F	F	F	F	F	F	R	R	F	F	
		Amplitude acima de 90°	F	R	R	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	R	S	F	S
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	R	R	F	R	F	S	F	F	F	F	F	S	R	F	F	R	R	F	R		
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	F	R	R	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	F	F	F	F	
	Braços	Mantém a posição correta	R	R	R	F	F	F	R	F	F	F	F	F	R	F	F	R	F	F	R	F	R	
		Mantém a cintura escapular na posição correta	R	R	N	R	R	R	R	R	R	F	R	R	R	F	F	R	F	F	R	F	R	
		Ativação muscular da grelha costal	R	R	R	F	S	F	R	R	F	F	F	F	R	R	F	F	F	F	F	F	R	

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre **GS** - Meio aquático - GE - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação		1º Período				2º Período								3º Período							
Avaliação		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018		
<b>CENTRO</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	R	R	R	F	F	R	R	F	F	F	R	F	F	R	F	R	R		
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	R	R	R	R	R	F	R	F	F	R	R	R	R	R	R	R	R	
		Ativação da grelha costal	R	R	R	R	R	R	R	F	F	F	R	R	R	F	F	F	F	R	
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	R	R	R	R	R	F	R	R	R	R	R	F	R	R	R	R	F	
		Alongamento de costas e do pescoço	R	F	R	R	F	R	F	F	F	F	R	F	F	F	F	F	R	F	
		Rotação externa coxofemoral	R	R	F	R	F	R	F	F	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	R	F	R	F	F	R	R	F	F	F	F	F	R	F	F	F	F	
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	R	R	R	F	F	R	R	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	
		Extensão máxima da perna de suporte	R	R	F	N	F	R	F	R	R	F	F	R	R	F	F	R	R	F	
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	F	R	R	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	R	R	R	F	R	F	F	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
		Manutenção da postura e verticalidade	R	R	R	R	F	R	F	F	F	F	R	F	R	F	R	R	R	R	
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	R	R	N	F	R	F	R	R	R	R	R	R	R	R	R	F	R	F
		Amplitude acima de 90°	R	R	F	R	S	F	S	S	F	F	S	F	R	S	N	R	F	F	
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	R	R	R	F	R	F	R	R	R	R	R	R	R	R	N	N	R	R
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	R	R	R	F	F	F	S	F	S	S	F	F	F	S	R	F	R	F	
	Equilíbrio					S	F	F	F	R	F	R	R	R	F	R	R	R	F		
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	R	R	R	R	F	R	F	F	F	F	F	F	F	F	N	R	F	R	
		Mantém a cintura escapular na posição correta	R	N	R	R	R	R	R	R	F	R	R	R	R	F	N	R	R	R	
		Ativação muscular da grelha costal	R	R	R	R	R	R	R	F	F	F	R	R	R	F	R	R	F	R	
		PA				PA								PA							

APÊNDICE E6

Avaliação Individual do Grand Battement em meio terrestre IC - Meio terrestre - GC - 2017/2018																					
Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre		1º Período					2º Período							3º Período							
Avaliação		23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>BARRA</b>	Postura	Posicionamento da bacia	R	N	R	N	F	R	R	R	R	F	F	R	F	F	F	F	R	F	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	F	F	F	R	F	R	R	F	R	R	R	R	R	R	F	F	F	F	F
		Ativação da grelha costal	F	R	F	R	F	R	R	R	R	R	R	R	R	R	F	F	F	F	F
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	R	F	R	F	R	F	F	F	F	F	R	R	F	F	F	F	R	F
		Alongamento de costas e do pescoço	F	F	F	F	F	F	R	F	R	F	R	R	R	F	F	F	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	F	F	F	R	F	F	F	R	R	F	F	R	R	F	F	F	F	F	F
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	F	F	S	F	R	F	R	R	R	R	F	F	R	F	F	F	R	R	
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	F	F	S	R	F	F	F	R	R	R	F	F	F	F	F	F	R	R	
		Extensão máxima da perna de suporte	N	R	S	F	F	R	F	R	F	R	F	F	F	S	S	F	F	F	
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	R	F	F	F	F	F	F	R	F	F	F	F	S	S	F	F	F	
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	F	R	R	R	F	R	F	F	R	R	F	R	R	F	F	F	F	F	
		Manutenção da postura e verticalidade	R	R	F	R	R	R	R	R	F	R	F	R	R	F	F	F	F	F	
		Controlo da descida da perna de trabalho	F	R	F	F	F	F	F	R	F	R	R	R	R	F	F	F	F	F	
		Amplitude acima de 90°	S	R	S	S	F	S	S	F	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	R	S	R	R	F	F	R	R	R	R	F	R	F	F	R	F	R	
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	R	F	F	F	F	S	F	S	S	F	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Braços	Mantém a posição correta	N	R	R	N	N	N	N	R	R	N	R	R	R	F	F	F	F	F	
		Mantém a cintura escapular na posição correta	N	R	R	N	R	R	N	R	R	N	R	R	R	R	F	F	F	R	
		Ativação muscular da grelha costal	R	R	F	R	R	R	N	R	R	N	R	R	R	R	F	F	F	F	

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre IC - Meio terrestre - GC - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação

Avaliação		1º Período				2º Período						3º Período									
		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018		
<b>CENTRO</b>	Postura	Posicionamento da bacia	N	N	R	N	R	R	F	R	F	F	F	R	F	R	F	F	R	F	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	F	N	N	N	R	F	R	R	R	R	F	R	R	R	R	F	F	F	F
		Ativação da grelha costal	R	N	N	N	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	F	F	F	F
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	R	R	R	R	F	R	F	R	F	R	R	F	R	R	F	F	R	F
		Alongamento de costas e do pescoço	F	F	F	F	R	F	F	R	R	R	R	R	F	R	F	F	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	F	S	R	F	F	F	R	R	F	R	F	R	F	F	F	F	F	F	F
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	F	S	F	F	F	F	F	R	F	R	F	F	F	R	F	F	R	F	
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	F	F	F	R	F	R	R	R	F	R	F	F	F	R	F	F	R	R	
		Extensão máxima da perna de suporte	R	S	R	F	F	R	R	R	R	F	F	F	F	F	F	F	R	F	
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	S	R	F	F	F	F	R	F	F	F	S	F	F	F	F	R	F	
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	F	R	F	F	F	R	R	R	F	R	F	R	R	R	F	R	F	
		Manutenção da postura e verticalidade	R	R	R	F	F	R	R	F	R	R	R	R	F	R	R	F	R	F	
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	F	R	F	R	R	R	R	R	R	R	R	F	R	R	F	R	F	
		Amplitude acima de 90°	R	N	F	S	S	S	S	F	F	S	S	S	S	S	S	S	S	F	F
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	R	R	F	R	R	F	R	R	R	F	R	F	R	R	R	F	N	R
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	F	R	R	F	F	F	S	F	F	S	S	F	S	F	F	F	S	R	F
	Equilíbrio					F	R	N	R	R	R	R	R	F	R	R	R	F	R	F	
	Braços	Mantém a posição correta	R	R	F	R	N	R	R	R	R	F	F	R	F	R	F	F	R	F	
		Mantém a cintura escapular na posição correta	R	R	N	R	R	R	R	R	R	R	F	R	R	R	F	F	R	F	
		Ativação muscular da grelha costal	R	R	R	R	R	R	R	R	R	F	R	R	R	R	F	F	R	F	

PA

PA

PA

APÊNDICE E7

Avaliação Individual do <i>Grand Battement</i> em meio terrestre JS - Meio aquático - GE - 2017/2018																					
Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/*Não realizou aula		1º Período					2º Período						3º Período								
Avaliação		23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>BARRA</b>	Postura	Posicionamento da bacia	F	R	F	F	*	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	*	F	F	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	F	R	S	F	*	F	F	S	F	F	S	S	S	S	S	F	*	S	S
		Ativação da grelha costal	F	F	F	F	*	F	F	S	S	F	F	S	S	S	S	S	*	S	S
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	F	F	F	*	S	F	F	F	S	S	S	S	S	S	S	*	S	S
		Alongamento de costas e do pescoço	F	R	F	F	*	S	F	F	F	F	F	S	S	F	S	S	*	S	S
		Rotação externa coxofemoral	F	R	F	F	*	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	*	F	F
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	F	F	S	S	*	F	F	F	F	S	S	F	F	S	S	S	*	S	S
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	F	F	S	S	*	F	F	F	F	S	S	F	F	S	S	S	*	S	S
		Extensão máxima da perna de suporte	N	R	F	F	*	F	F	R	F	S	S	F	F	F	F	F	*	F	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	N	F	S	R	*	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	S	*	S	S
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	F	R	F	F	*	F	S	F	F	F	F	F	F	F	F	F	*	F	F
		Manutenção da postura e verticalidade	R	R	F	F	*	S	F	S	S	S	S	F	S	S	S	S	*	S	S
		Controlo da descida da perna de trabalho	F	R	S	F	*	S	S	S	S	S	S	F	S	S	S	S	*	S	S
		Amplitude acima de 90°	S	F	F	F	*	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	*	F	F
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	F	F	F	F	*	R	S	F	F	S	F	F	F	F	F	F	*	F	F
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	S	F	S	F	*	S	S	S	F	S	S	S	S	S	S	S	*	S	S	
	Braços	Mantém a posição correta	R	F	F	F	*	F	R	F	F	S	F	F	F	S	S	F	*	F	S
		Mantém a cintura escapular na posição correta	R	F	S	F	*	F	R	F	F	F	F	S	F	S	S	F	*	F	S
		Ativação muscular da grelha costal	F	R	F	F	*	F	R	F	S	F	F	S	F	S	S	F	*	F	S

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre **JS** - Meio aquático - GE - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação/\*não realizou aula/\*1: não realizou o centro

Avaliação		1º Período				2º Período							3º Período							
		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>CENTRO</b>	Postura	Posicionamento da bacia	R	F	F	*	F	F	F	*1	F	F	F	F	F	F	F	*	F	F
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	S	F	*	F	F	S	*1	F	F	F	S	S	F	F	*	S	S
		Ativação da grelha costal	F	F	F	*	F	F	S	*1	F	F	F	S	S	F	S	*	S	S
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	F	F	F	*	S	F	F	*1	S	F	F	S	S	F	S	*	S	S
		Alongamento de costas e do pescoço	R	F	S	*	S	F	S	*1	S	F	F	S	S	F	S	*	S	S
		Rotação externa coxofemoral	R	F	F	*	F	F	F	*1	F	F	F	F	F	F	F	*	F	F
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	F	S	F	*	F	S	F	*1	S	F	F	F	S	S	S	*	S	S
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	F	S	F	*	F	S	F	*1	S	F	F	F	S	S	S	*	S	S
		Extensão máxima da perna de suporte	R	F	F	*	S	F	F	*1	S	F	F	F	F	F	F	*	F	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	F	S	R	*	S	F	F	*1	S	F	F	S	F	F	S	*	F	F
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	F	R	*	F	S	F	*1	F	F	F	F	F	F	F	*	F	F
		Manutenção da postura e verticalidade	R	F	S	*	F	F	S	*1	S	S	F	S	S	F	S	*	S	S
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	S	F	*	S	S	S	*1	S	F	F	S	S	S	S	*	S	S
		Amplitude acima de 90°	F	F	F	*	S	S	S	*1	S	S	S	S	S	S	F	*	F	F
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	F	F	R	*	F	F	F	*1	F	F	F	F	F	F	F	*	F	F
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	F	S	F	*	S	S	S	*1	S	S	S	S	S	S	F	*	S	S
	Equilíbrio					S	S	S	*1	S	F	S	S	S	F	F	*	S	F	
	Braços	Mantém a posição correta	F	F	F	*	F	F	F	*1	S	F	F	S	F	S	F	*	F	S
		Mantém a cintura escapular na posição correta	F	S	F	*	F	F	F	*1	F	F	F	F	F	S	F	*	S	S
		Ativação muscular da grelha costal	R	F	F	*	F	F	F	*1	F	F	F	F	F	S	F	*	S	S

PA

PA

## APÊNDICE E8

Avaliação Individual do <i>Grand Battement</i> em meio terrestre <b>JM</b> - Meio aquático - GE - 2017/2018																					
Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/*não realizou aula		1º Período					2º Período							3º Período							
Avaliação		23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>BARRA</b>	Postura	Posicionamento da bacia	N	R	F	F	F	R	F	R	*	R	F	F	R	F	*	F	F	R	F
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	N	F	R	R	F	R	R	*	R	R	R	N	R	*	R	R	R	R
		Ativação da grelha costal	R	N	F	R	R	R	R	R	*	R	R	F	N	R	*	F	R	R	R
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	R	F	R	R	R	R	F	*	R	F	F	R	F	*	R	R	R	F
		Alongamento de costas e do pescoço	R	R	F	F	R	F	F	R	*	R	R	R	R	R	*	R	R	R	F
		Rotação externa coxofemoral	R	R	F	R	F	R	F	R	*	R	F	F	F	F	*	R	F	F	F
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	F	S	F	R	F	F	F	*	R	F	F	F	R	*	F	F	R	S
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	F	S	R	R	R	F	F	*	F	F	F	F	R	*	F	F	R	S
		Extensão máxima da perna de suporte	R	N	F	R	F	R	R	R	*	N	F	F	F	F	*	R	R	R	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	N	S	F	R	R	F	F	*	R	F	F	F	F	*	R	F	F	F
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	R	F	R	F	F	F	F	*	R	F	F	F	F	*	R	F	F	F
		Manutenção da postura e verticalidade	R	R	F	F	R	R	R	R	*	F	F	F	R	R	*	R	R	R	F
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	N	F	R	F	R	R	F	*	R	F	F	F	F	*	R	R	R	S
		Amplitude acima de 90°	S	R	S	S	R	R	R	S	*	S	S	S	S	S	*	F	F	S	S
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	R	F	F	R	R	R	F	*	R	R	F	F	F	*	R	R	R	R
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	N	F	S	F	R	F	F	S	*	S	S	S	F	S	*	F	F	F	S	
	Braços	Mantém a posição correta	R	R	F	R	R	F	F	F	*	R	F	F	N	F	*	R	R	R	F
		Mantém a cintura escapular na posição correta	R	R	F	F	R	R	R	R	*	R	R	F	N	R	*	R	R	R	F
		Ativação muscular da grelha costal	R	N	F	F	R	R	R	R	*	R	R	F	N	R	*	R	R	R	F

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre **JM** - Meio aquático - GE - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação/\*não realizou aula

Avaliação		1º Período				2º Período							3º Período							
		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>CENTRO</b>	Postura	Posicionamento da bacia	R	F	F	R	R	F	R	*	R	F	F	R	R	*	F	F	R	F
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	N	F	r	R	F	R	R	*	R	R	R	N	R	*	R	R	R	R
		Ativação da grelha costal	N	F	R	R	R	R	R	*	R	R	R	N	R	*	F	R	R	R
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	F	R	R	R	R	R	*	R	R	F	R	R	*	F	R	R	F
		Alongamento de costas e do pescoço	R	F	F	R	F	F	R	*	R	R	R	R	R	*	F	R	R	F
		Rotação externa coxofemoral	R	R	R	R	R	F	R	*	R	F	R	R	R	*	F	F	R	F
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	F	F	F	R	R	R	R	*	R	F	F	F	R	*	F	R	R	F
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	F	S	R	R	F	R	R	*	R	F	F	F	R	*	F	R	R	F
		Extensão máxima da perna de suporte	N	F	R	R	R	R	R	*	N	R	F	R	R	*	F	F	R	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	N	F	R	R	R	F	R	*	R	R	F	F	R	*	F	F	F	F
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	R	R	N	R	F	R	*	R	F	F	R	R	*	R	R	R	F
		Manutenção da postura e verticalidade	R	F	R	N	F	R	R	*	R	R	F	R	R	*	F	R	R	F
		Controlo da descida da perna de trabalho	N	F	R	N	R	F	F	*	N	R	R	R	R	*	R	R	R	F
		Amplitude acima de 90°	R	N	F	R	F	R	S	*	S	S	S	F	R	*	F	F	F	S
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	R	R	N	F	R	F	*	N	R	R	R	R	*	R	R	R	R
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	R	F	R	R	R	R	F	*	S	S	F	R	R	*	R	F	F	F
		Equilíbrio					F	F	R	*	R	R	F	R	R	*	F	R	R	F
		Braços	Mantém a posição correta	R	F	F	R	F	F	F	*	R	R	F	N	R	*	R	R	R
	Mantém a cintura escapular na posição correta		R	F	R	R	F	R	R	*	R	R	F	N	R	*	R	R	R	F
	Ativação muscular da grelha costal		N	F	F	N	F	R	R	*	R	R	F	N	R	*	R	R	R	F

PA

PA

## APÊNDICE E9

Avaliação Individual do <i>Grand Battement</i> em meio terrestre SV - Meio terrestre - GC - 2017/2018																						
Avaliação		1º Período					2º Período						3º Período									
		23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018		
<b>BARRA</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	R	R	R	R	F	R	R	*	F	*	R	*1	R	R	F	F	F	F	F	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	N	R	F	R	R	R	R	*	F	*	R	*1	F	R	R	R	R	R	R	R
		Ativação da grelha costal	R	R	R	R	R	F	F	*	R	*	R	*1	R	R	R	R	R	R	R	R
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	N	R	R	R	F	F	F	*	F	*	S	*1	F	F	F	F	F	F	R	F
		Alongamento de costas e do pescoço	F	R	F	F	F	R	F	*	R	*	R	*1	F	F	F	R	R	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	R	R	F	R	F	F	F	*	F	*	F	*1	R	F	F	F	R	F	F	F
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	R	S	F	F	F	F	*	R	*	F	*1	F	F	S	F	F	F	S	
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	R	S	R	R	F	F	*	R	*	F	*1	F	F	S	F	F	F	S	
		Extensão máxima da perna de suporte	N	R	F	R	F	S	F	*	F	*	F	*1	F	S	S	S	F	F	S	
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	R	S	F	F	S	F	*	F	*	F	*1	F	F	S	S	F	F	S	
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	R	F	R	F	F	F	*	F	*	R	*1	R	F	F	F	R	F	F	
		Manutenção da postura e verticalidade	F	R	F	F	F	F	F	*	F	*	R	*1	F	F	F	F	R	F	F	
		Controlo da descida da perna de trabalho	F	R	S	F	F	F	S	*	F	*	S	*1	F	S	S	S	F	S	S	
		Amplitude acima de 90°	S	R	S	S	S	S	S	*	S	*	S	*1	S	S	S	S	S	S	S	
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	R	S	F	F	S	F	*	F	*	F	*1	F	F	F	F	R	F	F	
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	F	F	S	F	F	S	S	*	F	*	S	*1	S	S	S	F	S	S	S		
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	F	R	F	F	F	F	F	*	F	*	F	*1	F	S	F	F	F	F	S	
		Mantém a cintura escapular na posição correta	R	R	S	R	R	F	F	*	F	*	R	*1	F	F	F	F	F	F	S	
		Ativação muscular da grelha costal	R	R	R	R	R	F	F	*	R	*	R	*1	R	R	R	R	R	R	S	

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre SV - Meio terrestre - GC - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação/\* Não realizou aula/\*1 Faltou/\*2 Não realizou o centro

Avaliação		1º Período				2º Período								3º Período						
		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>CENTRO</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	R	R	R	F	R	R	*	F	*	R	*1	F	*2	F	F	F	F	F
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	F	R	R	R	R	*	F	*	R	*1	F	*2	R	R	R	R	R
		Ativação da grelha costal	R	R	R	R	F	F	*	R	*	R	*1	R	*2	R	R	R	R	R
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	R	R	R	F	F	*	F	*	F	*1	F	*2	F	F	F	F	F
		Alongamento de costas e do pescoço	R	F	F	F	F	F	*	F	*	R	*1	F	*2	F	R	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	R	F	R	R	F	F	*	F	*	F	*1	R	*2	F	R	R	F	F
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	F	F	R	F	F	*	R	*	F	*1	F	*2	F	F	F	F	F
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	F	F	R	F	R	*	F	*	F	*1	F	*2	F	F	F	F	F
		Extensão máxima da perna de suporte	R	F	F	F	F	R	*	F	*	F	*1	F	*2	F	F	F	F	S
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	S	F	F	F	R	*	F	*	F	*1	F	*2	F	F	F	F	F
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	F	R	R	R	F	*	R	*	R	*1	R	*2	F	R	R	F	F
		Manutenção da postura e verticalidade	R	F	R	F	R	R	*	F	*	F	*1	F	*2	F	F	R	F	F
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	S	F	F	F	F	*	F	*	F	*1	F	*2	S	F	F	F	F
		Amplitude acima de 90°	R	R	F	F	S	S	*	S	*	S	*1	S	*2	S	F	F	S	F
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	F	F	F	F	F	*	R	*	R	*1	F	*2	F	R	R	F	F
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	R	F	R	F	S	F	*	F	*	F	*1	F	*2	S	F	F	F	F
		Equilíbrio					F	R	*	R	*	F	*1	F	*2	F	R	F	F	F
		<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	R	F	F	F	F	F	*	F	*	F	*1	F	*2	F	F	F	F
	Mantém a cintura escapular na posição correta		R	S	R	F	F	F	*	F	*	R	*1	F	*2	F	F	F	F	S
	Ativação muscular da grelha costal		R	R	F	R	F	F	*	R	*	R	*1	R	*2	R	R	R	R	S

PA

PA

PA

**APÊNDICE E10**

Avaliação Individual do <i>Grand Battement</i> em meio terrestre <b>SP</b> - Meio terrestre - GC - 2017/2018																					
Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/* faltou		1º Período					2º Período							3º Período							
<b>BARRA</b>	Avaliação	23.10.2017	07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
	Postura	Posicionamento da bacia	N	R	F	R	R	R	R	R	F	R	R	F	R	R	*	F	F	F	F
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	N	F	F	F	R	R	R	F	F	R	R	R	R	*	R	R	R	R
		Ativação da grelha costal	R	N	F	F	F	F	R	F	F	F	F	F	F	F	*	F	F	F	R
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	N	N	F	R	R	F	R	R	R	R	F	F	F	F	*	F	R	F	F
		Alongamento de costas e do pescoço	R	R	R	R	R	R	F	F	F	F	F	F	F	F	*	F	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	N	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	*	R	R	R	R
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	R	F	R	R	F	F	F	R	F	F	F	F	F	*	F	F	F	F
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	R	F	R	R	R	F	F	R	R	F	F	F	F	*	F	R	F	R
		Extensão máxima da perna de suporte	N	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	F	F	F	*	R	R	F	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	N	R	R	R	R	R	R	R	R	F	R	R	R	F	*	R	R	R	R
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	N	R	R	R	R	R	F	R	R	R	R	R	R	R	*	R	R	R	R
		Manutenção da postura e verticalidade	N	R	F	F	R	F	F	R	F	F	F	F	F	F	*	R	R	F	R
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	R	F	R	R	F	F	F	F	R	F	F	F	F	*	F	F	F	F
		Amplitude acima de 90°	N	R	N	N	R	R	F	R	R	F	F	F	F	F	*	R	R	R	R
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	R	N	R	R	R	F	F	R	R	R	F	R	R	*	R	R	F	R
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	R	R	R	R	F	F	S	F	F	F	S	S	F	F	*	F	F	F	F	
	Braços	Mantém a posição correta	R	R	F	R	R	R	F	R	R	F	R	R	F	F	*	F	R	F	F
		Mantém a cintura escapular na posição correta	R	R	F	N	N	R	R	R	R	F	R	R	F	F	*	F	R	F	F
		Ativação muscular da grelha costal	R	R	F	R	R	F	R	R	F	F	R	F	F	F	*	F	F	F	R

Avaliação Individual do *Grand Battement* em meio terrestre **SP** - Meio terrestre - GC - 2017/2018

Legenda: N: Nunca/R: Raramente/F: Frequentemente/S: Sempre/PA: Prova de avaliação/* faltou		1º Período				2º Período								3º Período						
		07.11.2017	14.11.2017	28.11.2017	05.12.2017	12.01.2018	19.01.2018	26.01.2018	02.02.2018	09.02.2018	16.02.2018	16.03.2018	19.03.2018	13.04.2018	20.04.2018	04.05.2018	11.05.2018	18.05.2018	22.05.2018	
<b>CENTRO</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	R	F	R	F	R	R	F	F	R	F	F	R	R	*	F	F	F	F
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	R	F	F	F	R	R	F	R	F	F	R	F	R	*	R	F	R	R
		Ativação da grelha costal	R	F	F	F	F	R	F	R	F	F	F	F	F	*	F	F	F	R
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	R	F	R	R	F	R	F	F	R	F	F	F	F	*	F	F	F	F
		Alongamento de costas e do pescoço	R	R	R	F	R	F	F	F	F	F	F	F	R	*	F	F	F	F
		Rotação externa coxofemoral	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	*	R	R	R	R
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	R	F	F	R	R	F	F	R	F	F	R	F	F	*	F	F	F	F
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	R	F	R	R	R	R	F	R	F	F	R	F	F	*	F	F	F	F
		Extensão máxima da perna de suporte	R	R	F	R	R	R	R	F	N	R	F	R	F	*	R	F	R	F
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	R	R	R	R	R	F	F	F	R	R	R	R	F	*	R	F	R	R
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	*	R	R	R	R
		Manutenção da postura e verticalidade	R	F	R	F	F	F	F	F	R	F	F	F	R	*	F	F	F	F
		Controlo da descida da perna de trabalho	R	F	R	R	F	F	F	F	R	F	F	F	R	*	F	F	F	F
		Amplitude acima de 90°	R	N	N	R	F	R	R	N	R	F	R	F	N	*	R	R	R	R
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	R	N	R	R	R	R	R	R	R	R	F	N	R	*	R	R	R	R
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	R	R	R	F	F	F	F	F	F	S	F	F	F	*	F	S	F	F
	Equilíbrio					F	F	F	F	F	F	R	F	F	*	F	F	F	F	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	R	F	F	F	F	F	F	F	F	R	F	F	*	F	F	F	F	
		Mantém a cintura escapular na posição correta	R	F	R	F	R	R	R	R	F	F	R	F	F	*	F	F	F	F
		Ativação muscular da grelha costal	R	F	F	F	R	R	F	R	F	F	F	F	F	*	F	F	F	F

PA

PA

PA

## APÊNDICE F

<b>“Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua leção em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Observação estruturada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>16/10/2017</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade	X			
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente	X			
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados			X	
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento				
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula teve início às 14:25 e terminou às 16:05. Iniciou-se com os preparativos para a avaliação da força dos membros inferiores, tendo sido explicado aos alunos o que se esperava deles nesse dia. Primeiramente colocou-se a fita métrica Stanley da marca Black &amp; Decker no chão esticada e ao seu lado uma marca no chão com fita de papel indicando o início do salto horizontal. O salto é realizado com os pés juntos impulsionando horizontalmente para a frente, terminando com os pés juntos. É então medida cada tentativa. Cada aluno tem 3 tentativas e é escolhida a melhor das 3. Depois colocou-se a fita métrica Stanley da marca Black &amp; Decker na parede esticada do chão para o teto verticalmente. Primeiro é tirada a altura a que cada aluno chega com a mão mantendo pernas e pés juntos, sem se mover. O salto é realizado com os pés juntos impulsionando verticalmente para cima, terminando com os pés juntos, durante o salto o aluno deve colar uma tira de fita de papel no ponto mais alto. É retirada a medida de cada tentativa. Cada aluno tem 3 tentativas e é escolhida a melhor das 3.</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				



## APÊNDICE F2

<b>“Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua leção em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Observação estruturada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u> Data: <u>23/10/2017</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
<b>Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
<b>Nível de desempenho dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Conversa com os alunos sobre o que se iria realizar nesta aula e nas próximas para o estágio. Neste dia, às 14:25, foram colocadas 3 câmaras de filmar de marca Canon Handycam HDR-CX240 R506 - 9.2 Mega Píxeis a uma distância de 4,50 cm do aluno, a uma altura de 1,40 cm no tripé marca Hama Star. As câmaras foram colocadas, uma de frente para o aluno, outra de lado do aluno e a terceira por trás do aluno. A gravação de imagem foi recolhida de forma individual através da execução do <i>grand battement en croix</i>, na barra, primeiro com a perna direita e depois com a perna esquerda, todas as câmaras filmaram ao mesmo tempo para averiguar a amplitude de cada aluno. O aluno realizava o <i>grand battement en croix</i> para o lado direito e depois para o lado esquerdo, saía e entrava outro aluno, repetia o mesmo procedimento e saía, e assim sucessivamente. Realizou-se a avaliação com o goniómetro, deitado de barriga para baixo, pernas em deors elevando uma perna de cada vez, centro do goniómetro colocado na articulação coxo femoral, braço colocado na linha da axila e braço móvel acompanha a elevação da perna na direcção da lateral do joelho, recolhe-se os graus de elevação e repete-se com a outra perna e assim para todos os alunos.</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## Compilação da Avaliação Individual do *Grand Battement* na Barra

	Avaliação	23.10.2017				
		Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre	
<b>Barra</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	42%	25%	33%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	34%	33%	33%	0%
		Ativação da grelha costal	17%	33%	50%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	33%	50%	17%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	8%	42%	50%	0%
		Rotação externa coxofemoral	17%	58%	25%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	8%	50%	42%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	8%	50%	42%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	58%	25%	17%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	33%	42%	25%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	25%	50%	25%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	25%	42%	33%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	17%	25%	58%	0%
		Amplitude acima de 90º	17%	17%	33%	33%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	17%	58%	25%	0%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	17%	42%	33%	8%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	34%	33%	33%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	33%	42%	25%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	17%	50%	33%	0%



## APÊNDICE F4

<b>“Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua leção em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Observação estruturada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>31/10/2017</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
<b>Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
<b>Nível de desempenho dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento				X
<b>Observações/Diário de Bordo</b>				
Aula realizada entre as 18:05 e as 19:45.				
Alunos se Sever do Vouga faltaram. Professor indicou o objetivo da aula.				
Alunos apresentaram-se mais motivados.				
Professor realizou mais exercícios de flexibilidade e de força muscular pedindo mais adágios e maior amplitude de movimento. Aluna AC realizou exercícios diferenciados.				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE F5

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua leção em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Observação estruturada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>07/11/2017</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados			X	
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Alguns alunos chegaram mais tarde à aula. Aluna JS magoou-se no pé ao bater na base da barra móvel durante a aula e teve que parar e colocar gelo, aluna CS prendeu o dedo na barra móvel e magoou-se tendo que parar pois o dedo não parava de deitar sangue. Aluna AC tem exercícios diferenciados relativamente aos colegas. Preparação da Prova de avaliação.</p> <p>Trabalho de <i>pirouettes en dehors</i> de 5ª e 4ª posição, <i>pirouettes</i> de 4ª posição da diagonal.</p> <p>Professor realizou mais exercícios de saltos e <i>grande allegro</i>, exigindo um maior controlo musical com movimentos com mudança de direcção.</p> <p>Alunos apresentam-se mais atentos e concentrados, aluno DL perguntou sobre o alongamento de pernas e como sentia dificuldade na subida à ½ ponta, foi explicado como deveria alongar muscularmente não utilizando a hiperextensão dos membros inferiores (pois assim não puxa o peso para o calcanhar, mantendo o peso distribuído pelos dedos).</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## Compilação da Avaliação Individual do *Grand Battement*

	Avaliação	07.11.2017					
		Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre		
<b>Barra</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	17%	75%	8%	0%	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	42%	50%	8%	0%	
		Ativação da grelha costal	41%	42%	17%	0%	
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	17%	75%	8%	0%	
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	83%	17%	0%	
		Rotação externa coxofemoral	0%	92%	8%	0%	
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	17%	50%	33%	0%	
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	17%	50%	33%	0%	
		Extensão máxima da perna de suporte	33%	67%	0%	0%	
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	34%	58%	8%	0%	
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	17%	83%	0%	0%	
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	92%	8%	0%	
		Controlo da descida da perna de trabalho	25%	67%	8%	0%	
		Amplitude acima de 90º	25%	67%	8%	0%	
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	25%	67%	8%	0%	
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	33%	25%	42%	0%	
		<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	17%	75%	8%	0%
			Mantém a cintura escapular na posição correta	17%	75%	8%	0%
	Ativação muscular da grelha costal		25%	75%	0%	0%	

	Avaliação	07.11.2017					
		Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre		
<b>Centro</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	25%	67%	8%	0%	
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	9%	83%	8%	0%	
		Ativação da grelha costal	25%	67%	8%	0%	
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	9%	83%	8%	0%	
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	83%	17%	0%	
		Rotação externa coxofemoral	0%	92%	8%	0%	
	<b>Grand Battement</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	17%	50%	33%	0%	
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	25%	50%	25%	0%	
		Extensão máxima da perna de suporte	42%	58%	0%	0%	
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	42%	50%	8%	0%	
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	17%	83%	0%	0%	
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	92%	8%	0%	
		Controlo da descida da perna de trabalho	33%	67%	0%	0%	
		Amplitude acima de 90º	34%	58%	8%	0%	
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	34%	58%	8%	0%	
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	33%	42%	25%	0%	
		<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	17%	75%	8%	0%
			Mantém a cintura escapular na posição correta	25%	67%	8%	0%
	Ativação muscular da grelha costal		25%	75%	0%	0%	

## APÊNDICE F6

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Observação estruturada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>14/11/2017</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente	X			
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais		X		
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula realizada entre as 18:05 e as 19:45.</p> <p>Todos os alunos estavam na sala de aula quando o professor chegou. O professor deu indicação do que os alunos irão trabalhar na aula: Exercícios de preparação para a prova de avaliação. Melhoramento de colocação da perna <i>derrière</i> e trabalho de articulação do pé da perna de trabalho. Exercícios de saltos tendo atenção ao alongamento dos membros inferiores com a correta força de pés.</p> <p>O aluno DL apresentou dores no joelho esquerdo durante o trabalho de barra, tendo que parar e por gelo.</p> <p>Todos os alunos estiveram presentes. O professor referiu diversas vezes a correcção da postura tal como a activação do pavimento pélvico, a colocação da grelha costal e encaixe da cintura escapular. O professor tocou diversas vezes nos alunos como forma de correcção corporal. Na indicação da correcção da posição correta da perna <i>derrière</i> em <i>en dehors</i> referiu o alongamento da cadeia muscular posterior e a rotação externa da perna a iniciar da articulação coxo-femoral. Entre a barra e o centro realizaram exercícios de flexibilidade na barra e no centro.</p> <p>A aluna AC realizou exercícios diferenciados.</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## Compilação da Avaliação Individual do *Grand Battement*

	Avaliação		14.11.2017			
			Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
<b>Barra</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	9%	46%	45%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	18%	27%	46%	9%
		Ativação da grelha costal	18%	27%	55%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	18%	36%	46%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	27%	73%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	36%	64%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	9%	18%	27%	46%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	9%	27%	18%	46%
		Extensão máxima da perna de suporte	18%	37%	36%	9%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	37%	36%	27%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	45%	55%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	18%	9%	73%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	36%	46%	18%
		Amplitude acima de 90º	37%	27%	9%	27%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	18%	37%	27%	18%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	46%	27%	27%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	9%	36%	55%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	18%	27%	37%	18%
		Ativação muscular da grelha costal	18%	27%	55%	0%

	Avaliação		14.11.2017			
			Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
<b>Centro</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	18%	46%	36%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	27%	27%	37%	9%
		Ativação da grelha costal	27%	27%	46%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	18%	46%	36%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	27%	73%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	46%	45%	9%
	<b>Grand Battement</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	9%	18%	55%	18%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	9%	27%	46%	18%
		Extensão máxima da perna de suporte	18%	37%	36%	9%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	37%	36%	27%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	55%	45%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	18%	18%	64%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	36%	46%	18%
		Amplitude acima de 90º	64%	27%	9%	0%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	37%	27%	36%	0%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	64%	27%	9%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	9%	27%	64%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	18%	27%	37%	18%
		Ativação muscular da grelha costal	18%	36%	46%	0%

## APÊNDICE F7

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua leção em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Observação estruturada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>28/11/2017</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
<b>Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente	X			
<b>Nível de desempenho dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais		X		
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
<b>Observações/Diário de Bordo</b>				
Prova de avaliação à disciplina entre as 18:05 e as 19:45.				
Os alunos apresentaram-se confiantes e com a indumentária correta e bem arranjados.				
Notou-se evolução ao nível postural e da amplitude de movimento na maior parte dos alunos.				
O trabalho de <i>pirouettes</i> e de saltos deverá ser mais trabalhado.				
No exercício de <i>grand battement</i> não se verificou melhorias.				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## Compilação da Avaliação Individual do *Grand Battement*

	Avaliação	28.11.2017				
		Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre	
<b>Barra</b>	Postura	Posicionamento da bacia	9%	55%	36%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	9%	55%	36%	0%
		Ativação da grelha costal	9%	64%	27%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	9%	82%	9%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	9%	46%	45%	0%
		Rotação externa coxofemoral	9%	64%	27%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	18%	73%	9%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	82%	9%	8%
		Extensão máxima da perna de suporte	9%	64%	27%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	9%	27%	64%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	9%	64%	27%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	36%	64%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	50%	42%	8%
		Amplitude acima de 90º	37%	9%	36%	18%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	18%	27%	55%	0%
	Braços	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	36%	64%	0%
		Mantém a posição correta	9%	36%	55%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	27%	46%	27%	0%
	Ativação muscular da grelha costal	9%	46%	45%	0%	

	Avaliação	28.11.2017				
		Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre	
<b>Centro</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	70%	30%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	20%	50%	30%	0%
		Ativação da grelha costal	20%	50%	30%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	10%	80%	10%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	10%	40%	40%	10%
		Rotação externa coxofemoral	10%	60%	30%	0%
	<i>Grand Battement</i>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	20%	80%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	70%	30%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	60%	40%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	70%	30%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	90%	10%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	80%	10%	10%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	80%	20%	0%
		Amplitude acima de 90º	40%	0%	60%	0%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	20%	60%	20%	0%
	Braços	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	10%	70%	20%	0%
		Mantém a posição correta	0%	20%	80%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	30%	60%	10%	0%
	Ativação muscular da grelha costal	10%	30%	60%	0%	

## APÊNDICE F8

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Observação estruturada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>05/12/2017</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais		X		
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula realizada entre as 18:05 e as 19:45.</p> <p>Exercícios técnicos de barra para aquecimento.</p> <p>Filmagem do <i>grand battement</i> na barra e no centro.</p> <p>Montagem coreográfica para a Aula Aberta aos Encarregados de Educação no dia 13 de dezembro pelas 19h00, pela professora Joana Seabra. Música escolhida Comptine d'un autre été L'après midi de Yann Tiersen, com 2:25</p> <p>Trabalho de flexibilidade e alongamentos.</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## Compilação da Avaliação Individual do *Grand Battement*

	Avaliação		05.12.2017			
			Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
<b>Barra</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	0%	45%	55%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	55%	45%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	45%	55%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	45%	55%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	55%	45%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	45%	55%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	55%	45%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	65%	36%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	36%	64%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	18%	82%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	9%	27%	64%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	64%	36%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	36%	64%	0%
		Amplitude acima de 90º	9%	55%	18%	18%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	54%	36%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	18%	55%	27%
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	9%	55%	36%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	9%	91%	0%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	64%	36%	0%

	Avaliação		05.12.2017			
			Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
<b>Centro</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	9%	36%	55%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	18%	55%	27%	0%
		Ativação da grelha costal	18%	55%	27%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	9%	82%	9%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	55%	45%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	64%	36%	0%
	<b><i>Grand Battement</i></b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	64%	36%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	82%	18%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	9%	64%	27%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	55%	45%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	9%	55%	36%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	9%	55%	36%	55%
		Controlo da descida da perna de trabalho	18%	64%	18%	0%
		Amplitude acima de 90º	9%	64%	18%	9%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	18%	55%	27%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	45%	55%	0%
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	0%	73%	27%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	18%	64%	18%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	18%	55%	27%	0%

## APÊNDICE F9

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra ”</b>				
Grelha de avaliação / Observação estruturada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u> Data: <u>12/12/2017</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
<b>Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
<b>Nível de desempenho dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais		X		
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
<b>Observações/Diário de Bordo</b>				
Aula realizada entre as 18:05 e as 19:45.  Foi indicado o que se iria realizar nesta aula sobre o estágio e sobre a apresentação. Foi indicado aos alunos o que iriam levar vestido e como deveriam levar arranjado o cabelo.  Retirada de dados antropométricos e fotografia individual para avaliação postural.  Aquecimento corporal. Finalização da coreografia para a Aula Aberta aos Encarregados de Educação no dia 13 de dezembro pelas 19h00, pela professora Joana Seabra. Música escolhida Comptine d'un autre été L'après midi de Yann Tiersen, com 2:25. Ensaio. A aluna AC que normalmente realizava exercícios diferenciados acompanhou os outros alunos na coreografia.				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE G

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua leccionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Lecionação autónoma				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>09/01/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade	X			
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Turma dividida em 2 grupos (experimental e de controlo). O grupo de controlo ficou com o Professor Renato Gomes em meio terrestre, que leccionou a mesma aula técnica. A aula foi preparada para um período de duas semanas com o objectivo de melhorar a qualidade de movimento de braços, andares e corridas. Faltou uma aluna – Beatriz.</p> <p>O grupo experimental contou apenas 4 alunos participantes na aula em meio aquático (1 aluno faltou-AA, outra aluna estava menstruada e fez aula em meio terrestre-GS).</p> <p>Fomos muito bem recebidos por parte do professor responsável nas piscinas da Branca, tendo o próprio acompanhando os alunos aos seus balneários. A água da piscina estava aquecida a 30,5 graus. Chegada às instalações pelas 18h10, entrada no meio aquático às 18h30 e saída às 19h35, saída das instalações às 19h55.</p> <p>Foram realizados na barra os exercícios de <i>pliés</i> com <i>port de bras</i> e duplo <i>rise, battement tendu</i> com <i>glissade, battement glissé</i> com <i>glissade, assemblé soutenus</i> com <i>rond de jambe à terre</i> e <i>glissade, battement frappé</i> com <i>glissade, battement fondu</i> e duplo <i>battement fondu</i> com <i>tombé balancé de coté</i> e <i>posé in arabesque en avant</i>, adágio com <i>developpé</i> e com <i>grand rond de jambe, grand battement</i> com <i>plié</i> e com <i>retiré</i> para equilíbrio. No centro foram realizados <i>classical walks</i> e corridas na ½ ponta, <i>port de bras</i> com andares e corridas e <i>courus en tournant, grand battement</i> com <i>plié</i> e <i>retiré relevé</i> e <i>full detourné</i>. Nos <i>allegros</i> foram realizados os pequenos saltos com <i>changements</i> e <i>echappé sauté</i> e <i>changement en tournant, glissade en avant</i> e <i>assemblé en avant</i> e <i>repete en arriére</i> e <i>glissade over</i> e <i>jeté derriére</i> e <i>assemblé under</i> e 2 <i>changements, demi contretemps</i> e <i>assemblé over</i> com 2 <i>sissonnes en arriére fermé</i> e</p>				

*sissonne en avant ouvert e pas de bourré under e 2 sissonnes over.*

Explicado aos alunos que estaríamos a aproveitar as propriedades físicas da água, densidade relativa usufruindo da perda de gravidade obtida ao submergir na piscina, conseguindo assim que o seu corpo fique mais leve permitindo uma maior mobilidade articular; Pressão hidrostática que é a pressão que a água exerce sobre o corpo como um todo e nas suas partes do corpo; a Viscosidade que demonstra o atrito que o líquido exerce num corpo, quando o mesmo se movimenta, tendo o movimento que ser mais forte; Força de arrasto é a força de resistência da água sobre o corpo ficando o movimento mais lento, Torque – centro de gravidade, por isso é que iriam sentir mais dificuldade no equilíbrio; Flutuação que permite o corpo flutuar.

Ocupou-se mais tempo durante a execução de exercícios técnicos na barra explicando aos alunos a colocação correta dos braços e a força que deveriam fazer ao pressionarem a água ao abrir e fechar o braço, o braço em 1ª posição não sai da água e em 2ª posição apenas a mão toca na água pois o cotovelo fica suspenso sem nela tocar. Nos *battements* foi pedido para pressionarem bem o chão, no *rond de jambe à terre* foi pedido para terem em atenção a manutenção da anca.

Maiores dificuldades foram registadas nos equilíbrios tanto em 2 como numa só perna, nos exercícios de adágios, e no fecho da perna nos *battements* em *demi plié* (controlo do *plié* devido à flutuabilidade), o *pointe tendu* também não foi atingido. O adágio usufruiu da flutuação e da densidade relativa para suportar melhor e com maior amplitude o movimento, no entanto com maior resistência no *grand rond de jambe* tendo os alunos maiores dificuldades em manter o alinhamento corporal e o equilíbrio. No *grand battement* apresentaram dificuldades na manutenção do equilíbrio, do controlo da anca e do controlo do fechar a perna.

Os saltos foram realizados com maior facilidade devido à flutuabilidade e á impulsão (outra das propriedades físicas da água) conseguindo esticar os pés sem esforço e atingindo uma maior elevação, no entanto apresentaram maior dificuldade na aterragem do salto nos *pliés* devido à resistência da água.

Não foi realizado no centro o *battement tendu* e *battement glissé*, o *rond de jambe à terre*, o adágio, as *pirouettes*, nem o *grand allegro final*.

Os alunos sentiram durante a aula alguma pressão nos gêmeos que pode ser do trabalho repetido, mais intensivo de ½ ponta devido à realização dos *relevés* em 5ª posição e manutenção dos equilíbrios. Referiram também que quando saíram da água sentiram o corpo mais pesado. Pensar em diminuir a velocidade dos exercícios para um maior controlo do movimento corporal.

Estiveram sempre motivados, apresentando pressa para a realização de saltos.

Foi realizada a filmagem de alguns exercícios durante a aula em meio aquático e no final da mesma foram captadas algumas imagens fotográficas. Máquina de marca GoPro.

Inconveniente- outras aulas a decorrer, no entanto foi-nos reservado um corredor para a nossa aula de

estágio com uma das laterais. Aula realizada sem utilização de música.



JS



JM



AC



BM



Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE G1

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua leccionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Lecionação autónoma				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>16/01/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade	X			
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Turma dividida em 2 grupos (experimental e de controlo). O grupo de controlo ficou com o Professor Renato Gomes em meio terrestre, que leccionou a mesma aula técnica. Continuação da mesma aula técnica com os objectivos de melhorar a qualidade de movimento de braços, os andares e as corridas. Faltou uma aluna – BS.</p> <p>O grupo experimental contou apenas 4 alunos participantes na aula em meio aquático (2 alunas estavam menstruadas e fizeram aula em meio terrestre-GS e BM).</p> <p>A água da piscina estava aquecida a 30,7 graus. Chegada às instalações pelas 18h10, entrada no meio aquático às 18h30 e saída às 19h35, saída das instalações às 20h00.</p> <p>Foram realizados na barra todos os exercícios sendo introduzido no exercício de <i>grand battement</i> uma <i>pirouette en dehors</i>. No centro foram realizados o <i>port de bras</i> com <i>classical walks</i> e corridas na ½ ponta e courus en tournant, <i>battement tendu</i> com <i>battement glissé</i> e os <i>glissades</i>, <i>grand battement</i> com <i>pliés</i> e <i>retire relevé devant</i> e <i>pirouette en dehors</i> e <i>full detourné</i>. Nos <i>allegros</i> foram realizados os <i>glissades en avant</i> e <i>assemblé en avant</i> e <i>repete en arrière</i> e <i>glissade over</i> e <i>jeté derrière</i> e <i>assemblé under</i> e 2 <i>changements</i>, <i>demi contretemps</i> e <i>assemblé over</i> com 2 <i>sissonnes en arrière fermé</i> e <i>sissonne en avant ouvert</i> e <i>pas de bourré under</i> e 2 <i>sissonnes over</i>.</p> <p>Explicado aos alunos que estaríamos a aproveitar as propriedades físicas da água de que falámos na aula anterior e o que nos proporciona dentro de água, sendo pedido para aproveitar a resistência à água para fortalecer ao nível muscular e postural.</p>				

Nos exercícios da barra foi pedido aos alunos para terem em atenção as correcções vistas na sexta-feira anterior ao visionar os vídeos da aula de dia 9.01.2018. Estes são a articulação de pés quer ao sair quer ao fechar, o *pointe tendu*, a força dos pés na saída da perna de trabalho, o alongamento da perna de suporte, o alongamento da coluna, o alongamento das pernas e pés nos *glissades*.

Para isso os exercícios de barra foram mais lentos para melhorar a execução de exercícios técnicos.

Voltaram a sentir dificuldade no controlo de fechar da perna de trabalho embora mais controlado nos exercícios de barra pois foram realizados a uma velocidade inferior à aula anterior, do alinhamento, do controlo do pavimento pélvico e da grelha costal e da colocação da cintura escapular, no entanto continuaram a esforçar-se.

Durante a execução do *grand battement* a anca ainda se movimentou no entanto melhor que na aula anterior. Mostraram evolução na utilização da articulação de pés ao sair e ao fechar nos exercícios de barra, com um maior domínio do *pointe tendu* (mais do lado direito do que do lado esquerdo), o alongamento das pernas melhoraram em alguns exercícios. O trabalho de braços esteve mais controlado, o andar também melhorou, no entanto a corrida deve continuar a ser trabalhada noutras aulas.

Durante os saltos foi indicado para terem em atenção os pedidos que se foram realizando na barra durante os *battement glissé*, *battement frappé* e *glissades* e transferi-los agora para os saltos. Lembrando o alongamento de ambas as pernas e pés, impulsionando-os no chão.

Penso que esta velocidade utilizada nos exercícios de barra teve maior resultados, no entanto penso que os exercícios de centro a velocidade deve diminuir um pouco mais.

Não foi realizado no centro o *rond de jambe à terre*, o *adágio*, as *pirouettes*, nem o *grand allegro* final.

Os alunos voltaram a sentir durante a aula alguma pressão nos gémeos podendo ser do trabalho repetido, mais intensivo de ½ ponta.

Foi realizada a filmagem de alguns exercícios durante a aula em meio aquático com a máquina de marca GoPro.

Aula realizada sem utilização de música.

Na próxima aula o trabalho será para articulação e fortalecimento do trabalho de pés. A aula em meio aquático será a mesma que no meio terrestre no entanto será mais lenta, tendo a duração de duas semanas.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE G2

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Lecionação autónoma				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>23/01/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade	X			
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Turma dividida em 2 grupos (experimental e de controlo). O grupo de controlo ficou com o Professor Renato Gomes em meio terrestre, que leccionou a mesma aula técnica. O objectivo destas próximas duas semanas será focado no trabalho de articulação e fortalecimento de pés.</p> <p>O grupo experimental contou com os 6 alunos na aula em meio aquático.</p> <p>A água da piscina estava aquecida a 30,7 graus. Chegada às instalações pelas 18h15, entrada no meio aquático às 18h30 e saída às 19h35, saída das instalações às 20h05.</p> <p>Foram realizados na barra os exercícios de <i>pliés</i>, <i>battement tendu</i>, <i>battement glissé</i>, <i>battement fondu</i> e o <i>grand battement</i>. No centro foram realizados o <i>port de bras</i> com <i>classical walks</i> e corridas na ½ ponta e <i>courus en tournant</i>, <i>battement tendu</i> com <i>battement glissé</i>, <i>assemblé soutenus</i> e <i>rond de jambe à terre</i>, adágio, <i>grand battement</i> com <i>retirés</i> e <i>coupé fouetté racourci</i>. Nos <i>allegros</i> foram realizados os pequenos saltos, <i>glissades</i> e <i>assemblés</i>.</p> <p>Explicado ao novo aluno que estaríamos a aproveitar as propriedades físicas da água e o que nos proporciona dentro de água, sendo pedido para aproveitar a resistência à água para fortalecer ao nível muscular e postural e a flutuação para a amplitude de movimento.</p> <p>Nos exercícios da barra foi pedido aos alunos para terem em atenção as correcções vistas na sexta-feira anterior ao visionar os vídeos da aula de dia 19.01.2018. Estes são a articulação de pés quer ao sair quer ao fechar dos exercícios do lado esquerdo, a resistência da perna e pé de trabalho no movimento ao fechar, o</p>				

alongamento da perna de suporte, o alinhamento corporal principalmente quando está em apenas uma perna, o trabalho de saltos.

Tanto os exercícios de barra como os de centro foram realizados mais lentos para melhorar a execução de exercícios técnicos, como visto nas aulas anteriores.

Devido à resistência da água continuou a dificuldade no controlo de fechar da perna de trabalho embora mais controlado nos exercícios de barra pois foram realizados a uma velocidade inferior às aulas anteriores, o alinhamento continua ainda uma dificuldade e ao pedir aos alunos essa colocação eles responderam que não sentiam que estavam inclinados para a frente e com anteversão da bacia, o controlo do pavimento pélvico foi indicado em diversos exercícios para estarem ativados e a grelha costal fechada, houve um esforço dos alunos para um melhoramento das correcções indicadas. Apresentaram também dificuldades no *grand plié* uma vez que os calcanhares e ancas se deslocam para trás, o *battement tendu derrière* mantem a dificuldade de manter o alinhamento corporal correto, colocação do *petit retire* sem controlo do *en dehors*, notou-se que na junção da  $\frac{1}{2}$  ponta a perna de trás vira em dedans, apresentam um *sur le cou de pied* muito alto, no *battement fondu* reparou-se que o joelho de apoio vira em dedans. A aluna BM continuou com dificuldade de manter o alongamento de pernas e a utilização da articulação de pés pelo chão. A aluna AC não controla o *en dehors* fechando muitas vezes com os joelhos para a frente. O aluno AA deve manter o alongamento corporal para conseguir controlar o seu equilíbrio dentro de água.

Durante a execução do *grand battement* a anca continuou a movimentar-se no entanto melhor que nas aulas anteriores, o joelho de apoio continuou a dobrar, no *à la seconde* o pé continua a ir fletido.

Nos exercícios de centro o trabalho de braços esteve mais controlado, o andar também melhorou e a corrida esteve mais controlada esta aula. Dificuldade na manutenção do *en dehors* no *assemblé soutenus en dehors* e *en dedans*, no *rond de jambe à terre* em segurar a perna de suporte e de manter a rotação da perna de trabalho, voltar a tentar na próxima aula, no adágio foi difícil manter o alinhamento corporal e alongamento dos membros inferiores pois temos neste exercício o elemento de *grand rond de jambe en dehors*, elemento este que se torna desestabilizador em meio aquático devido à falta de gravidade.

No *grand battement* no centro apresentaram um maior controlo dos retirés (mais *en dehors*), no entanto continuam a não conseguir fechar correctamente as 5ª posições e o pé continua a sair fletido à frente e à *seconde*, o alongamento da perna de apoio mostrou melhorias no entanto no *derrière* o joelho continua a dobrar

Durante os saltos foi indicado para utilizarem a força do seu corpo no chão para se impulsionarem ainda mais alto, pedindo por exemplo nos *changements* e nos *assemblés* para que o tronco saísse todo da água, o que deu algum resultado (voltar a pedir novamente na próxima aula).

Penso que esta velocidade utilizada nos exercícios de barra está a proporcionar maiores resultados no equilíbrio e alongamento dos membros inferiores, nos exercícios de centro a velocidade utilizada esta aula surtiu mais efeito (devendo continuar mais lento).

A aluna GS sentiu dores musculares nos adutores depois dos exercícios de barra, sentiu dificuldades em manter o en dehors em todos os pliés e fondus e no equilíbrio nos exercícios do centro (aluna realizou a sua primeira aula em meio aquático). A aluna JM sentiu que conseguia uma maior amplitude de movimento em meio terrestre, sentiu mais dificuldades nos exercícios de centro no adágio e grand battement em meio aquático. A aluna AC sentiu maior colocação em meio terrestre e maior dificuldade no meio aquático em manter o equilíbrio e o en dehors. A aluna JS indicou que sentia maior equilíbrio na aula em meio terrestre e maior dificuldade no meio aquático nos exercícios de centro para encontrar estabilidade. Os alunos BM e AA sentiram dificuldade nos exercícios de centro no meio aquático.

Não houve queixas nesta aula relativamente a dores nos gémeos.

Foi realizada a filmagem dos exercícios durante a aula em meio aquático com a máquina de marca GoPro, tal como fotografia no centro do grand battement.

Aula realizada sem utilização de música.

Na próxima aula o objetivo continuará a ser direcionado para trabalho de articulação e fortalecimento de pés.

AA



GS

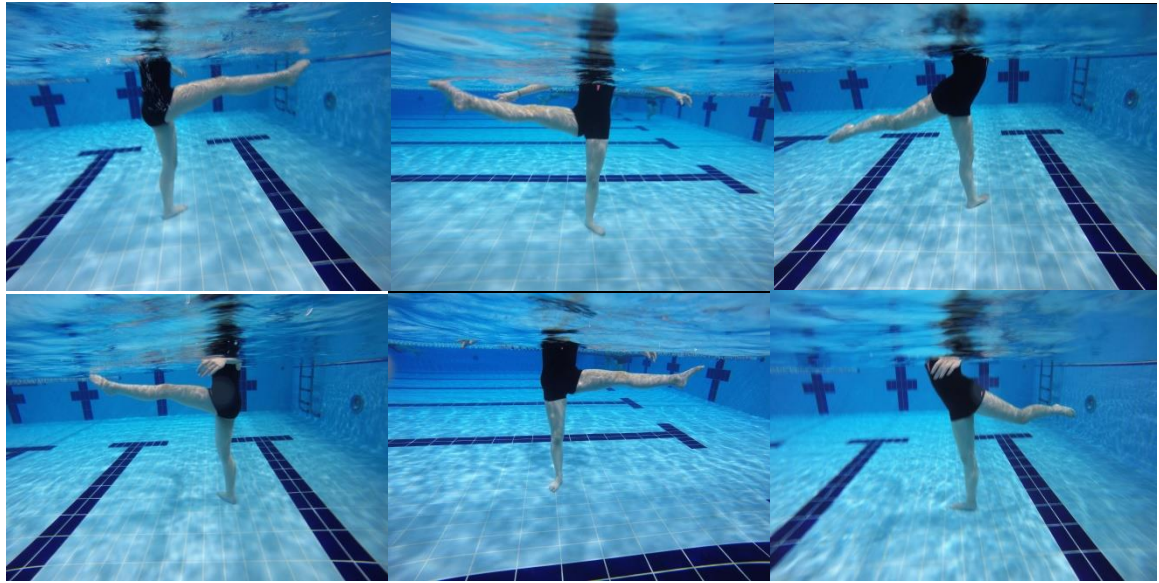


AA

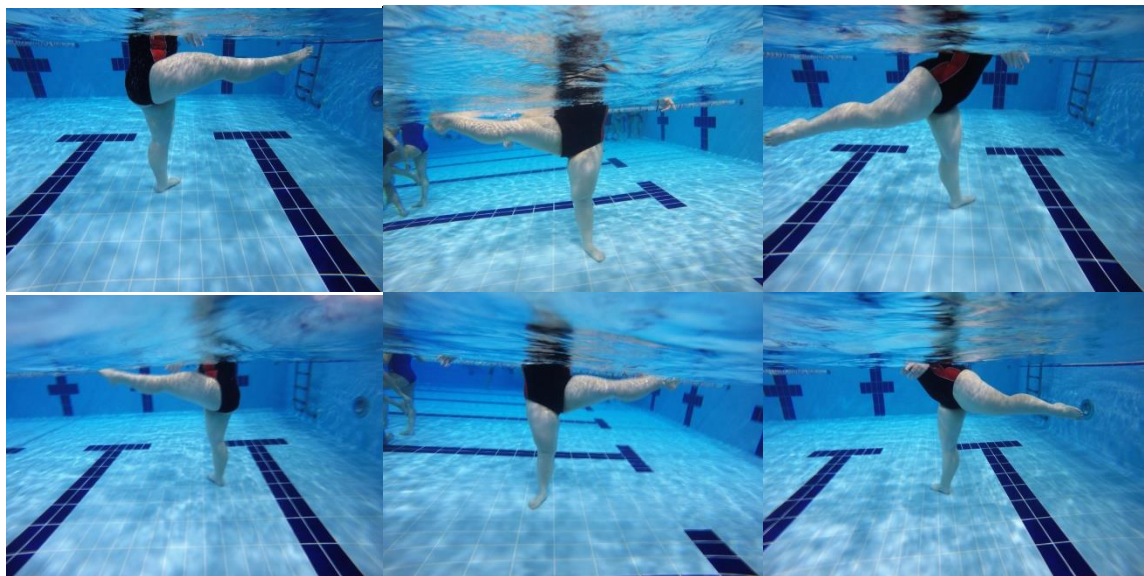




AC



BM



GS



JS



JM



Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE G3

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua leccionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Lecionação autónoma				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>30/01/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade	X			
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Turma dividida em 2 grupos (experimental e de controlo). O grupo de controlo ficou com o Professor Renato Gomes em meio terrestre, que leccionou a mesma aula técnica. Continuação da mesma aula técnica com os objectivos de melhorar o fortalecimento e articulação de pés. Faltaram os alunos – BS em meio terrestre.</p> <p>O grupo experimental contou apenas 2 alunos participantes na aula em meio aquático (AC aluna estava menstruada e fez aula em meio terrestre, faltaram AA, JS e JM).</p> <p>A água da piscina estava aquecida a 30,4 graus. Chegada às instalações pelas 18h10, entrada no meio aquático às 18h25 e saída às 19h35, saída das instalações às 20h00.</p> <p>Foram realizados na barra todos os exercícios. No centro foram realizados todos os exercícios exceto o segundo exercício de <i>pirouettes</i> e o <i>grand allegro</i>.</p> <p>Explicado aos alunos que estaríamos a aproveitar as propriedades físicas da água de que falámos nas aulas anteriores e o que nos proporciona dentro de água, sendo pedido para aproveitar a resistência à água para fortalecer ao nível muscular e postural.</p> <p>Nos exercícios da barra foi pedido aos alunos para terem em atenção as correcções vistas na sexta-feira anterior ao visionar os vídeos da aula de dia 23.01.2018.</p> <p>Foi pedido para terem em atenção à colocação de braços para melhorar a sustentabilidade na posição correta, no <i>cambré</i> foi pedido para que ambos os ombros tocassem na água. Durante a execução do <i>grand</i></p>				

*battement* a anca ainda se movimentou no entanto melhor que na aula anterior com maior alongamento da perna de suporte. Melhoraram o controlo do *en dehors* no *rond de jambe à terre*. No *assemblé soutenu* e *rond de jambe à terre* foi lembrado para controlarem o *en dehors* de ambas as pernas, pedido também para controlarem a descida da ½ ponta esforçando a colocação *en dehors* da perna e pé de suporte.

Durante os saltos foi lembrado o pedido da aula anterior tendo sido mais eficaz sendo que os alunos utilizaram a força dos pés e pernas para se impulsionarem e tirarem a cintura da água surtido mais efeito no alongamento de membros inferiores. Manter os exercícios de saltos para uma maior consciencialização do movimento pretendido.

Mantiveram-se os exercícios lentos para um maior controlo corporal e terem tempo de se corrigirem quando pedido pelo professor e alongarem costas e colocarem a anca no alinhamento correto.

Os alunos voltaram a sentir durante a aula alguma pressão nos gémeos podendo ser do trabalho repetido, mais intensivo de ½ ponta.

Não foi realizada filmagem com a máquina fotográfica de marca GoPro.

Aula realizada sem utilização de música.

Na próxima aula o trabalho será para controlo do *en dehors*. A aula em meio aquático será a mesma que no meio terrestre no entanto será mais lenta, tendo a duração de duas semanas.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE G4

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Lecionação autónoma				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>06/02/2018</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
<b>Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
<b>Nível de desempenho dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
<b>Observações/Diário de Bordo</b>				
<p>Turma dividida em 2 grupos (experimental e de controlo). O grupo de controlo ficou com o Professor Renato Gomes em meio terrestre, que leccionou a mesma aula técnica. Nova aula técnica com os objectivos de trabalhar a colocação, verticalidade do corpo e rapidez de pernas. Faltaram os alunos – BS em meio terrestre e JM em meio aquático.</p> <p>O grupo experimental contou com 5 alunos participantes na aula em meio aquático.</p> <p>A água da piscina estava aquecida a 30,5 graus. Chegada às instalações pelas 18h10, entrada no meio aquático às 18h25 e saída às 19h35, saída das instalações às 20h00.</p> <p>Foram realizados na barra os exercícios de <i>pliés, battement tendu, battement glissé, rond de jambé à terre</i> com <i>assemblé soutenus, adágio</i> e <i>grand battement</i>. No centro foram realizados os exercícios de port de bras, <i>battement tendu</i> e <i>battement glissé, grand battement, relevés</i> e <i>coupé fouetté racourci</i>, pequenos saltos, <i>glissades</i> e <i>assemblés, temps de cuisse, posé temps levé, grand jeté en avant</i>.</p> <p>Explicado aos alunos que estaríamos a aproveitar as propriedades físicas da água de que falámos nas aulas anteriores e o que nos proporciona dentro de água, sendo pedido para aproveitar a resistência à água para fortalecer ao nível muscular e postural.</p> <p>Foi pedido para terem em atenção à colocação de braços para melhorar a sustentabilidade na posição correta, no <i>cambré</i> foi pedido para que ambos os ombros tocassem na água tal como na aula anterior. Pedido para quando trocassem a perna de trabalho terem em atenção à manutenção da perna e pé de</p>				

suporte bem *en dehors*, alguma dificuldade ao executarem os *posés en avant* e *en arrière* devido à pressão exercida pela água.

No centro no *port de bras* ainda apresentam dificuldade na corrida, AA não coloca calcanhar de trás no chão durante o *chassé passé en avant*, no entanto apresenta um bom alongamento na 4ª posição *alongé*. No *battement tendu* ainda demonstra dificuldade ao fechar, AA e JS melhor a utilização do chão para abrir a perna de trabalho, JS controlo do *full detourné*.

Durante a execução do *grand battement* a anca ainda se movimentou no entanto melhor que na aula anterior com maior alongamento da perna de suporte e com maior alongamento no entanto ainda alguma dificuldade no alongamento do pé de trabalho; dificuldade no controlo da passagem por 1ª posição do *grand battement balancé* e consequente da manutenção do *en dehors*, no entanto não desistiram (sempre que saiam da posição voltavam logo a colocar-se), *pas de bourrée piqué* mais equilibrado e *posé en avant* em *retire* mais alinhado (JS muito bem).

Nos *relevés* no centro BM e JS apresentaram muito mais equilíbrio no *retire relevé devant* com mudança de direcção com maior alongamento dos membros inferiores, todos ainda mostram dificuldade no *coupé fouetté racourci*, todos mostram usarem mais o chão durante os *échappés relevés*.

Durante os saltos foi lembrado as correções das aulas anteriores tendo sido mais eficaz a impulsão tirando a cintura da água surtido mais efeito no alongamento de membros inferiores, bastante controlo da aluna BM, dificuldade na manutenção do calcanhar de apoio no chão no tempo de *cuisse*, GS e AC ainda dificuldade de manter o *en dehors* no fim dos saltos, JS e AA muito maior controlo do *en dehors* nos saltos e do uso do chão, BM não utiliza o *demi plié*

Foi experimentado o *posé temps levé* em *arabesque* da diagonal para que sentissem a pressão da água e exigissem de si um maior trabalho muscular de manutenção da posição durante a elevação (não conseguiram realizar o *demi plié* no final do salto), foi também experimentado o *grand jeté en avant* exercício este de grande dificuldade apresentando dificuldade no levantar a perna pelo chão.

Mantiveram-se os exercícios lentos para um maior controlo corporal e terem tempo de se corrigirem quando pedido pelo professor e alongarem costas e colocarem a anca no alinhamento correto, no entanto os exercícios de *battement tendu* e de *battement glissé* na barra, foram realizados primeiro lento e depois na velocidade normal para fortalecer o trabalho de abdutores.

Os alunos voltaram a sentir durante a aula alguma pressão nos gêmeos podendo ser do trabalho repetido, mais intensivo de ½ ponta.

Foi realizada filmagem e fotografia com a máquina fotográfica de marca GoPro.

Aula realizada sem utilização de música. Na próxima aula o trabalho será de continuação desta aula.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE G5

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua leccionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Lecionação autónoma				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>20/02/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Turma dividida em 2 grupos (experimental e de controlo). O grupo de controlo ficou com o Professor Renato Gomes em meio terrestre, que leccionou a mesma aula técnica. Continuação da aula técnica com os objectivos de trabalhar a colocação, verticalidade do corpo e rapidez de pernas. Faltou o aluno – BS em meio terrestre.</p> <p>O grupo experimental contou com 5 alunos participantes na aula em meio aquático o aluno GS magoou-se na aula anterior e ficou a assistir em meio terrestre.</p> <p>A água da piscina estava aquecida a 30,6 graus. Chegada às instalações pelas 18h10, entrada no meio aquático às 18h30 e saída às 19h35, saída das instalações às 20h05.</p> <p>Um dos alunos sem touca tendo assim cedido a minha touca ao respectivo aluno. No entanto não pode entrar dentro da piscina, prós: tive facilidade na visualização da turma no seu global, uma vez que beneficiei de uma visão de cima para baixo sendo também mais fácil a detecção de erro de colocação. Contra: não consegui chegar ao contato com o aluno para proceder à correcção, tendo que a realizar apenas verbalmente nem sempre conseguindo que o aluno ouvisse atempadamente.</p> <p>Foram realizados na barra os exercícios de <i>pliés</i>, <i>battement tendu</i>, <i>battement glissé</i>, <i>rond de jambe à terre</i> (simples e com plié) com <i>grand rond de jambe</i>, <i>battement fondu</i>, <i>battement frappé</i>, <i>adágio</i> e <i>grand battement</i>. No centro foram realizados os exercícios de port de bras, <i>battement tendu</i> e <i>battement glissé</i>, <i>grand battement</i>, <i>relevés</i> e <i>coupé fouetté raccourci</i>, <i>pirouettes en dehors</i> de 5ª e 4ª posição, pequenos saltos com <i>changement</i>, <i>glissades</i> e <i>assemblés</i>, <i>temps de cuisse</i> e <i>posé temps levé</i> em 1º <i>arabesque en</i></p>				

*l'air.*

Foi pedido para terem em atenção à colocação de braços para melhorar a sustentabilidade na posição correta, no *cambré* foi pedido para que ambos os ombros tocassem na água tal como na aula anterior. Pedido para quando trocassem a perna de trabalho terem em atenção à manutenção da perna e pé de suporte bem *en dehors*, alguma dificuldade ao executarem *os posés en avant e en arrière* devido à pressão exercida pela água.

No *grand rond de jambe en dehors* foi pedido para que a perna de trabalho quando chega ao lado não vire en dedans e que com a falta da gravidade proporcionada pela água sintam a continuação da mesma colocação da perna do início ao fim do movimento.

As dificuldades sentidas continuaram a ser a manutenção da estabilidade da anca quando a perna de trabalho sobe, a manutenção do peso nos dedos do pé da perna de suporte, foi pedido para sentirem a água a passar por baixo desse calcanhar e notou-se que o peso foi transferido para a frente, dificuldade na estabilidade do *battement frappé* devido ao recolher do joelho e do pé de trabalho, dificuldade em controlar a transferência do peso na mudança da perna de suporte (fica en dedans).

Durante os saltos foi inicialmente pedido apenas a execução de *changement* para se lembrarem das aulas anteriores e da impulsão tirando a cintura da água tendo surtido mais efeito na impulsão e no alongamento de membros inferiores, foi executado o *posé temps levé* em arabesque para que sentissem a pressão da água e exigissem de si um maior trabalho muscular de manutenção da posição durante a elevação.

Mantiveram-se os exercícios lentos para um maior controlo corporal e terem tempo de se corrigirem quando pedido pelo professor e alongarem costas e colocarem a anca no alinhamento correto, no entanto os exercícios de *battement tendu* e de *battement glissé* na barra, foram realizados primeiro lento e depois na velocidade normal para fortalecer o trabalho de abdutores.

Foi realizada filmagem com a máquina de marca GoPro.

Aula realizada sem utilização de música.

Na próxima aula o trabalho será para controlo do en dehors. A aula em meio aquático será a mesma que no meio terrestre no entanto será mais lenta, tendo a duração de duas semanas.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE G6

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Lecionação autónoma				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u> Data: <u>06/03/2018</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
<b>Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
<b>Nível de desempenho dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Turma dividida em 2 grupos (experimental e de controlo). O grupo de controlo ficou com o Professor Renato Gomes em meio terrestre, que leccionou a mesma aula técnica. Aula técnica com os objectivos de trabalhar o controlo e perceção de en dehors. Faltou a aluna – BM em meio aquático.</p> <p>O grupo experimental contou com 4 alunos participantes na aula em meio aquático a aluna GS estava mal disposta e ficou a assistir em meio terrestre.</p> <p>A água da piscina estava aquecida a 30,6 graus. Chegada às instalações pelas 18h10, entrada no meio aquático às 18h30 e saída às 19h40, saída das instalações às 20h05.</p> <p>Foram realizados na barra os exercícios de <i>pliés, battement tendu, battement glissé, assemblé soutenus e rond de jambe à terre</i> com <i>grand rond de jambe, battement frappé e grand battement</i>. No centro foram realizados os exercícios de <i>battement tendu e battement glissé, adágio e grand battement</i>, pequenos saltos com <i>changement, glissades e assemblés</i>, <i>coupé chassé pas de bourré under</i> com <i>temps de cuisse, demi contretemps e sissonnes</i>.</p> <p><i>Barra: Plié:</i> neste exercício foi demorado algum tempo para a compreensão da rotação de en dedans e en dehors durante o <i>demi plié</i> (pedindo para pressionarem o chão no momento da rotação), verificou-se maior controlo no en dehors, no entanto cuidado com a colocação da anca (verificar na próxima aula).</p> <p><i>Battement tendu:</i> pedido para que tivessem atenção na manutenção do <i>en dehors</i> quando realizado o <i>demi ronde de jambe à terre</i>, notou-se maior controlo no <i>battement tendu balançoire</i> passando com os</p>				

dedos do pé para *derrière* e com o calcanhar para *devant*. Exercício repetido lento e depois um pouco mais rápido.

*Battement glissé*: pedido para terem atenção ao controlo da altura de 30° no *battement glissé piqué* e ao controlo do *en dehors* da perna de apoio e da colocação da anca no *demi grand rond de jambe* a 30°. Exercício repetido lento e depois um pouco mais rápido.

*Assemblé soutenus e rond de jambe à terre*: pedido para terem atenção à manutenção do *en dehors* da perna de suporte em ambos os movimentos. A descida do *assemblé soutenu* da ½ ponta foi novamente corrigida através do toque para que o pé de apoio não fosse para *en dedans*. Foi repetido duas vezes para conseguir corrigir individualmente, através do toque, a cada aluno a rotação do *grand rond de jambe* a 90° ou mais. Ficaram com uma maior perceção do que é pretendido.

*Battement frappé*: Ainda sentem dificuldade e puxar o *en dehors* quando fecha *devant*. Voltar a corrigir na próxima aula.

*Grand battement*: Maior controlo ao fechar o *grand battement*, dificuldade no *grand battement balançoire* devido à pressão exercida pela água.

Centro:

*Battement tendu e Battement glissé*: pedidas as mesmas correções da barra, executado duas vezes (alguma dificuldade em memorizar o exercício).

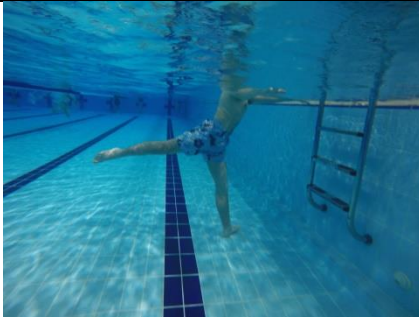
Adágio: notou-se maior equilíbrio e maior controlo postural, repetido duas vezes para uma maior perceção do *battement fondu* (ao mesmo tempo)

*Grand battement*: Maior equilíbrio, dificuldade no *grand battement balançoire* devido à pressão exercida pela água.

*Allegro: Changement*: maior controlo na elevação do salto. *Glissade e assemblé*: melhora na junção de coxas no *assemblé over*, continua a dificuldade do controlo da 5ª posição no *plié*. *Coupe chassé pas de bourré under*: alguma dificuldade no fecho da 5ª posição, dificuldade também no *jeté derrière* pois é um salto que termina apenas num pé (dificuldade da manutenção do *en dehors*). Repetido duas vezes.

*Demi contretemps e sissonne*: dificuldade na manutenção do *en dehors* na aterragem do *demi contretemps* e no fecho do *sissonne fermé en arrière*. Voltar a insistir na próxima aula.

Alunos estavam um pouco distraídos, talvez por no fim-de-semana terem tido a sua última apresentação como turma do ensino artístico especializado. Foi realizada fotografia e filmagem com a máquina fotográfica de marca GoPro. Aula realizada sem utilização de música. Na próxima aula continuará o trabalho de controlo e perceção do *en dehors*. A aula em meio aquático será a mesma que no meio terrestre no entanto será mais lenta, tendo a duração de duas semanas.



Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente



*de jambe à terre*, notou-se maior articulação de pés e controlo no *battement tendu balançoire* passando com os dedos do pé para *derrière* e com o calcanhar para *devant*. Exercício lento para os dois lados.

*Battement glissé*: lembrado para terem atenção ao controlo da altura de 30° no *battement glissé piqué* e ao controlo do *en dehors* da perna de apoio e da colocação da anca no *demi grand rond de jambe* a 30°. Exercício lento para os dois lados.

*Assemblé soutenus e rond de jambe à terre*: pedido para terem atenção à manutenção do *en dehors* da perna de suporte em ambos os movimentos. A descida do *assemblé soutenu* da ½ ponta foi novamente corrigida através do toque para que o pé de apoio não fosse para *en dedans* (mostraram maior controlo para o segundo lado). Foi novamente realizado a colocação da rotação do *grand rond de jambe* a 90° ou mais através da manipulação individual.

*Battement frappé*: Ainda sentem dificuldade e puxar o *en dehors* quando fecha *devant*. Voltar a corrigir na próxima aula. Dificuldade ao tocar no chão.

*Battement fondu*: pedido para alongarem as duas pernas ao mesmo tempo e terem em atenção a descida da ½ ponta empurrando o calcanhar da perna de suporte sempre para a frente.

*Grand battement*: Maior controlo ao fechar o *grand battement*, dificuldade no *grand battement balançoire* devido à pressão exercida pela água.

Centro:

*Battement tendu e Battement glissé*: pedidas as mesmas correções da barra.

Adágio: notou-se maior equilíbrio e maior controlo postural, pedido para abrirem e fecharem o *battement fondu* ao mesmo tempo.

*Grand battement*: Maior equilíbrio, dificuldade no *grand battement balançoire* devido à pressão exercida pela água.

*Allegro: Changement e echappé sautés*: maior controlo na elevação do salto.

*Glissade e assemblé*: melhora na junção de coxas no *assemblé over*, continua a dificuldade do controlo da 5ª posição no *plié* principalmente no fecho do *glissade*.

*Coupé chassé pas de bourré under*: alguma dificuldade no fecho da 5ª posição, dificuldade também no *jeté derrière* pois é um salto que termina apenas num pé (dificuldade da manutenção do *en dehors*). Repetido duas vezes novamente e realizado mais lento na segunda vez.

*Demi contretemps e sissonne*: dificuldade na manutenção do *en dehors* na aterragem do *demi contretemps* e no fecho do *sissonne fermé en arrière*.

Alunos estavam mais atentos, mostrando conhecimento dos exercícios. Aula realizada sem utilização de

música. Fui dando correções relativas à aula anterior em meio aquático como o alongamento de membros inferiores de JS, manter o en dehors JM, fechar o battement tendu derrière AA, todos a rotação de rond de jambe en dehors e en dedans e alongamento da perna de apoio do grand battement.

Foi realizada fotografia e filmagem com a máquina fotográfica de marca GoPro.

Na próxima aula continuará o trabalho de controlo e percepção do *en dehors*. A aula em meio aquático será a mesma que no meio terrestre no entanto será mais lenta, tendo a duração de duas semanas.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE G8

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Lecionação autónoma				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>20/03/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais		X		
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
Observações/Diário de Bordo				
<p>Turma dividida em 2 grupos (experimental e de controlo). O grupo de controlo ficou com o Professor Renato Gomes em meio terrestre, que leccionou a mesma aula técnica. Aula técnica com os objectivos de trabalhar o controlo e percepção de <i>en dehors</i>.</p> <p>O grupo experimental contou com 3 alunos participantes na aula em meio aquático as alunas AC, JM e BM estavam menstruadas e realizaram aula em meio terrestre.</p> <p>A água da piscina estava aquecida a 30,8 graus. Chegada às instalações pelas 18h10, entrada no meio aquático às 18h30 e saída às 19h35, saída das instalações às 20h00.</p> <p>Foram realizados na barra os exercícios de <i>pliés</i>, <i>battement tendu</i>, <i>battement glissé</i>, <i>assemblé soutenus e rond de jambe à terre</i> com <i>grand rond de jambe</i>, <i>battement frappé</i>, <i>battement fondu</i> e <i>grand battement</i>. No centro foram realizados os exercícios de <i>battement tendu</i> e <i>battement glissé</i>, <i>adágio</i>, <i>grand battement</i>, <i>relevés</i>, <i>pirouettes en dehors</i>, pequenos saltos com <i>changement</i>, <i>pas de chat</i>, <i>glissades</i> e <i>assemblés</i>, <i>jetés derrière</i>, <i>coupé chassé pas de bourré</i> under com <i>temps de cuisse</i>, <i>sissonnes</i> e <i>pas de chat</i>.</p> <p><i>Barra:</i></p> <p><i>Pliés:</i> lembrado que a rotação <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i> acontece quando se estica do demi plié, pedido para manterem a verticalidade no plié. Verificou-se maior controlo no <i>en dehors</i> e da colocação da anca.</p> <p><i>Battement tendu:</i> pedido para terem em atenção a articulação do pé da perna de trabalho e de fechar bem</p>				

na 5ª posição, lembrado que tivessem atenção a manutenção do *en dehors* quando realizado o *demi rond de jambe à terre*, notou-se maior articulação de pés e controle no *battement tendu balançoire* passando com os dedos do pé para *derrière* e com o calcanhar para *devant*. Exercício lento para os dois lados.

*Battement glissé*: lembrado para terem atenção ao controle da altura de 30° no *battement glissé piqué* e ao controle do *en dehors* da perna de apoio e da colocação da anca no *demi grand rond de jambe* a 30°. Exercício lento para os dois lados. Maior controle.

*Assemblé soutenus e rond de jambe à terre*: pedido para terem atenção à manutenção do *en dehors* da perna de suporte em ambos os movimentos. A descida do *assemblé soutenu en dehors* e *en dedans* da ½ ponta está mais controlado (com o calcanhar para a frente).

*Battement frappé*: Ainda sentem dificuldade e puxar o *en dehors* quando fecha *devant*. Voltar a corrigir na próxima aula. Maior controle a tocar o chão.

*Battement fondu*: pedido para alongarem as duas pernas ao mesmo tempo e terem em atenção a descida da ½ ponta empurrando o calcanhar da perna de suporte sempre para a frente (melhor), no entanto ainda se verifica algum descontrolo da anca e verticalidade corporal. No *rond de jambe en l'air* o joelho mexeu.

Adágio: Melhor o controle do *en dehors* no *developpé*, no entanto ainda existe uma falta de controle da anca e peso correto no *grand rond de jambe*. Voltar a tentar.

*Grand battement*: Maior controle ao fechar o *grand battement*, dificuldade no *grand battement balançoire* devido à pressão exercida pela água tendo descontrolo da anca.

Centro:

*Battement tendu e Battement glissé*: pedidas as mesmas correções da barra.

Adágio: notou-se maior equilíbrio e maior controle postural, pedido para abrirem e fecharem o *battement fondu* ao mesmo tempo, no entanto existe transferência de peso correto do *demi* e *grand rond de jambe*.

*Grand battement*: Maior equilíbrio, dificuldade no *grand battement balançoire* devido à pressão exercida pela água.

*Relevés*: Maior verticalidade no relevé em 5ª posição, no entanto no *coupé fouetté raccourci* ainda existe transferência de peso não mantendo a verticalidade.

*Pirouettes*: Maior controle do *en dehors* no *retire relevés*, a *pirouette* ainda oferece bastante resistência.

*Allegro*: Realização de elementos em separado para uma maior percepção do movimento correto

*Changement*: maior controle na elevação do salto.

*Pas de chat*: pedido a elevação das duas pernas mantendo o *en dehors* e os pés esticados

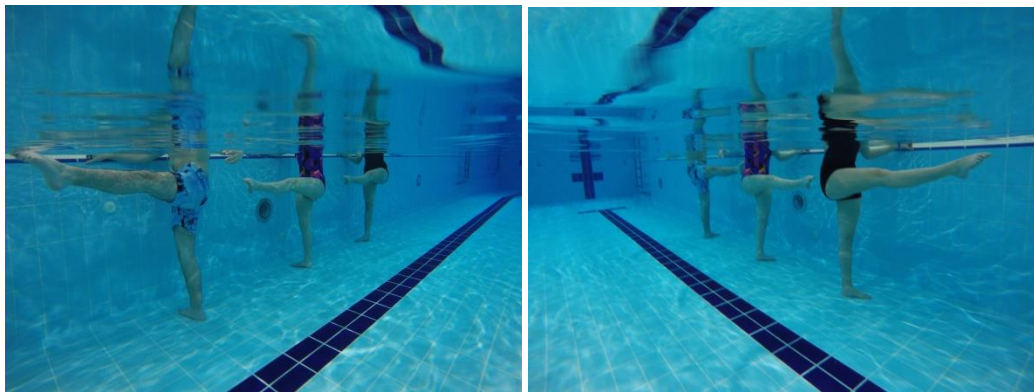
Jetés derrière: Pedido para a elevação de um pé para o outro, passando sempre pela 5ª posição usando bem o en dehors

*Glissade e assemblé*: melhora na junção de coxas no *assemblé over*, continua a dificuldade do controlo da 5ª posição no *plié* principalmente no fecho do *glissade*.

*Coupé chassé pas de bourré under*: alguma dificuldade no fecho da 5ª posição, dificuldade também no *jeté derrière* pois é um salto que termina apenas num pé (dificuldade da manutenção do *en dehors*). Repetido duas vezes novamente e realizado mais lento na segunda vez.

*Sissonne fermé*: dificuldade na manutenção do *en dehors* no fecho do *sissonne fermé*.

Alunos estavam mais atentos, mostrando conhecimento dos exercícios. Foi realizada fotografia e filmagem com a máquina de marca GoPro. Aula realizada sem utilização de música.



Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente



com a colocação de peso correto e o empurrar de peso contra o chão.

*Battement tendu*: introdução de direções e de *pas de cheval*. Pedido para terem em atenção a articulação do pé da perna de trabalho e de fechar bem na 5ª posição, lembrado que tivessem atenção a manutenção do *en dehors*, com a mudança de direção a rotação correta do calcanhar da perna de apoio para que não vire em demasia. Ter em atenção na mudança de lado da barra a colocação da 4ª posição em plié (calcanhar avança) e na rotação o calcanhar apenas vira ½ volta. Exercício lento para os dois lados repetido duas vezes para melhorar o controlo do calcanhar da perna de trabalho.

*Battement glissé*: lembrado para terem em atenção a articulação do pé da perna de trabalho e de fechar bem na 5ª posição, foi pedido para que no *pas de cheval* o joelho venha no máximo de *en dehors*, com a mudança de direção do lado da barra foi pedido para terem em atenção a rotação correta do calcanhar da perna de apoio para que não vire em demasia. Exercício lento para os dois lados para uma maior consciencialização das mudanças de direção.

*Rond de jambe à terre, ballonné e assemblé soutenus*: (sem mudança de direção) pedido para terem atenção à manutenção do *en dehors* da perna de suporte e trabalho no *ballonné*, foram realizadas várias correções individuais para a manutenção da verticalidade e imobilização de anca no *rond de jambe à terre* e *assemblé soutenus* (através do toque).

*Battement fondu*: com mudança de direção pedido para terem em atenção à colocação do pé de suporte quando sai da ½ ponta e muda a direção. Lembrado para alongarem as duas pernas ao mesmo tempo sem subir por *developpé* (pensar num arco iris). Correção da manutenção do peso correto (deslocação do peso para fora da barra ou para trás) através do toque.

Adágio: com mudança de direção e no dobro do tempo do trabalho da aula em meio terrestre. Correção da manutenção do peso correto (deslocação do peso para fora da barra ou para trás) através do toque.

*Grand battement*: Maior controlo ao fechar o *grand battement*, dificuldade no *grand battement balançoire* devido à pressão exercida pela água tendo descontrolo da anca.

Centro:

*Battement tendu e Battement glissé*: com mudança de direções e pedidas as mesmas correções da barra.

Adágio: com a mudança de direção pedida acontecem desequilíbrios no alinhamento e verticalidade. Cuidado no *pivot*. Não se realizaram os *balancés* e *posés en avant* para 1º *arabesque* em ½ ponta.

Pequeno *allegro*: com mudanças de direção, apresentaram alguma dificuldade provavelmente devido à resistência exercida pela água, repetido duas vezes para se habituarem mudança de direção (corpo deve virar como um todo).

*Glissade e Jeté derrière e posé en avant* para *arabesque en l'air*: Pedido para a elevação de um pé para o outro, passando sempre pela 5ª posição usando bem o *en dehors*, pedido para manterem o *arabesque en*

Íair mais tempo do que no meio terrestre para uma maior estabilização corporal.

*Sissonne changé e ballonné composé*: dificuldade na manutenção do *en dehors* no controlo do *sissonne changé* com a mudança de direcção. Realizado duas vezes.

Alunos estavam mais atentos.

Foi realizada fotografia e filmagem com a máquina fotográfica de marca GoPro.

Aula realizada sem utilização de música.

Maior destabilização nesta aula devido às mudanças de direcções realizadas nesta aula, tentar um maior controlo com o movimento mais lento na próxima aula.



AA, AC, JM, JS, BM



Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE G10

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Lecionação autónoma				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>17/04/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Turma dividida em 2 grupos (experimental e de controlo). O grupo de controlo ficou com o Professor Renato Gomes em meio terrestre, que leccionou a mesma aula técnica. Aula técnica com os objectivos de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direcção.</p> <p>O grupo experimental contou com 4 alunos participantes na aula em meio aquático a aluna BM e AC estavam menstruadas e realizam aula em meio terrestre.</p> <p>A água da piscina estava aquecida a 30,2 graus. Chegada às instalações pelas 18h10, entrada no meio aquático às 18h25 e saída às 19h45, saída das instalações às 20h05.</p> <p>Foram realizados na barra os exercícios de <i>pliés, battement tendu, battement glissé, assemblé soutenus e rond de jambe à terre</i> com <i>ballonné, battement frappé, battement fondu, adágio</i> e <i>grand battement</i>. No centro foram realizados os exercícios de <i>battement tendu e battement glissé e pas de cheval, adágio, grand battement</i>, pequenos saltos, <i>glissade derrière</i> e <i>jetés derrière</i> e <i>posé en avant, sissonne changé</i> para <i>attitude derrière e pas de chat</i>.</p> <p><i>Barra:</i></p> <p><i>Plié:</i> verificou-se um maior controlo do <i>en dehors</i> e contacto com o solo no <i>plié</i> durante o exercício, <i>rise</i> também mais controlado e alongado, verificou-se no entanto ainda pouco controlo no <i>plié</i> em 4ª posição (pé de trás por vezes levanta o calcanhar) e no <i>rise</i> com os calcanhares a virarem um pouco para trás</p>				

(verificar na próxima aula). JM ainda não controla o *cambré* (desequilíbrio).

*Battement tendu*: Maior controlo de *en dehors* durante o *battement tendu*, no entanto o *pas de cheval devant* pode melhorar a colocação do joelho antes de abrir. Melhor a articulação de pés no abrir e fechar do *battement tendu*. Ter ainda em atenção a mudança de direcção (GS ainda vira em demasia o calcanhar da perna de suporte). A colocação em 4ª posição no plié (calcanhar avança) e a *rotation* para a mudança de lado da barra esteve mais controlado (GS ainda vira em demasia o calcanhar da perna de apoio).

*Battement glissé*: A articulação do pé no *battement glissé* não está tão correta como no exercício anterior, o *pas de cheval* deve ser mais *en dehors* e ter em atenção a mudança de direcção com a colocação correta do calcanhar da perna de apoio. Ainda não decoraram este exercício.

*Rond de jambe à terre, ballonné e assemblé soutenus*: (sem mudança de direcção) pedido para terem atenção à manutenção do *en dehors* da perna de suporte e trabalho no *ballonné*, foram realizadas várias correções individuais para a manutenção da verticalidade e imobilização de anca no *rond de jambe à terre* e *assemblé soutenus* (através do toque). *Ballonné* de JM continua a subir muito a perna, perdendo depois a verticalidade (ver na próxima aula). *Rond de jambe à terre en dehors* de AA ainda não controla o avançar do pé deixando os dedos do pé avançar de mais em relação ao calcanhar (ver na próxima aula).

*Battement frappé*: Mais controlado a passagem da articulação do pé pelo chão, JM ainda desvia a abertura da perna a *derrière*. Maior controlo da altura da perna. Bom controlo do *demi grand rond de jambe en dehors* e do *battement piqué*. Bom controlo no *battement frappé fouetté*. Bem o controlo da verticalidade e *en dehors* do *retiré* em equilíbrio.

*Battement fondu*: GS ainda mostra dificuldade no alongamento do *battement fondu* não alongando ao mesmo tempo e subindo a perna de trabalho por *développé*, no *battement fondu derrière* ainda existe por parte de todos um desvio na verticalidade. GS mostra dificuldade no controlo de *en dehors* da perna de suporte. AA mostra desvio da verticalidade no *battement fondu* ao lado. Descontrolo no *fouetté en tournant* por parte de todos.

Adágio: com mudança de direcção e no dobro do tempo do trabalho da aula em meio terrestre. Correção da manutenção do peso correto (deslocação do peso para fora da barra ou para trás) através do toque.

*Grand battement*: maior controlo na execução do movimento. JM ainda sai da verticalidade no *grand battement* ao lado, AA, GS e JM ainda dobram o joelho de suporte durante o *grand battement*. JM ainda flete o pé na execução ao lado. JS deve alongar mais a perna de trabalho, mas bem o *fouetté en tournant* com um bom alongamento da perna de apoio e boa verticalidade e controlo da ½ ponta e do pé durante a rotação. Exercício repetido 3 vezes para as correções.

Centro:

*Battement tendu e Battement glissé*: com mudança de direcções e pedidas as mesmas correções da barra.

Adágio: Maior controlo para o lado direito. Continuaram a acontecer desequilíbrios na mudança de

direcção durante o *developpé*, os *balancés* devem ser mais curtos, *posé en avant* para 1º *arabesque* na ½ ponta devem melhorar a verticalidade.

*Grand battement*: Maior controlo, devem no entanto melhorar o alongamento de membros inferiores e a verticalidade.

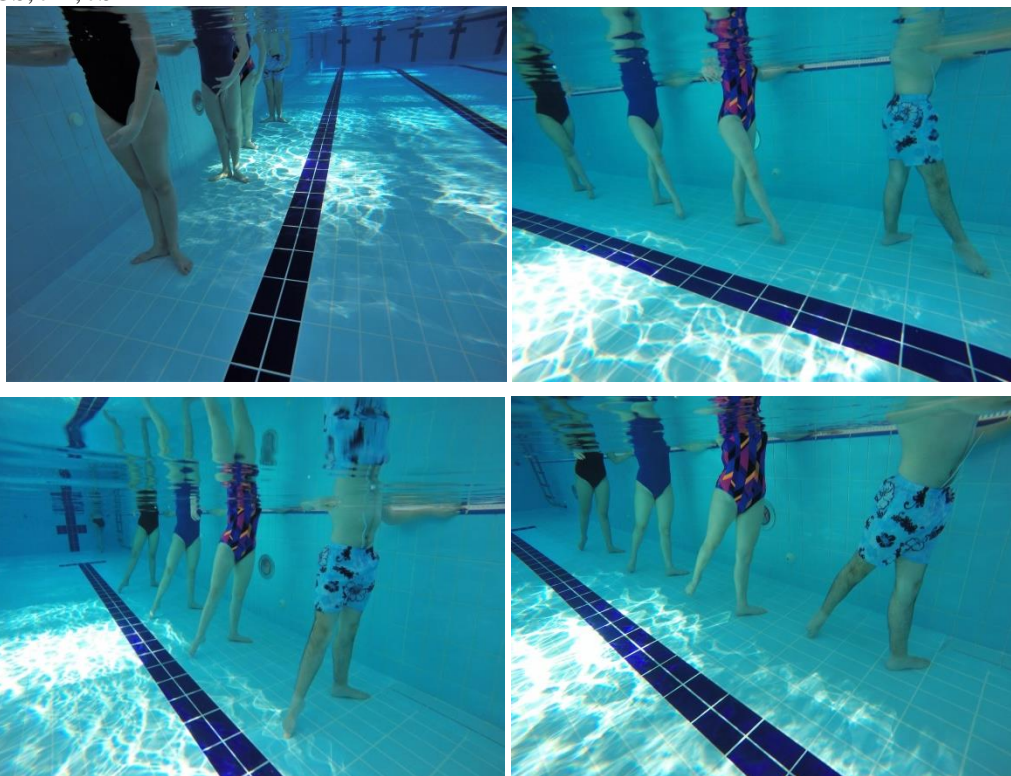
Pequeno *allegro*: Melhor controlo na elevação, junção de pernas e alongamento de pés na impulsão e recepção de saltos em 1ª posição. JS bem controlado, AA deve melhorar a recepção do salto dos *échappés sautés* com os calcanhares bem no chão, JM e GS devem melhorar o *en dehors* nos *changements*. Repetido duas vezes.

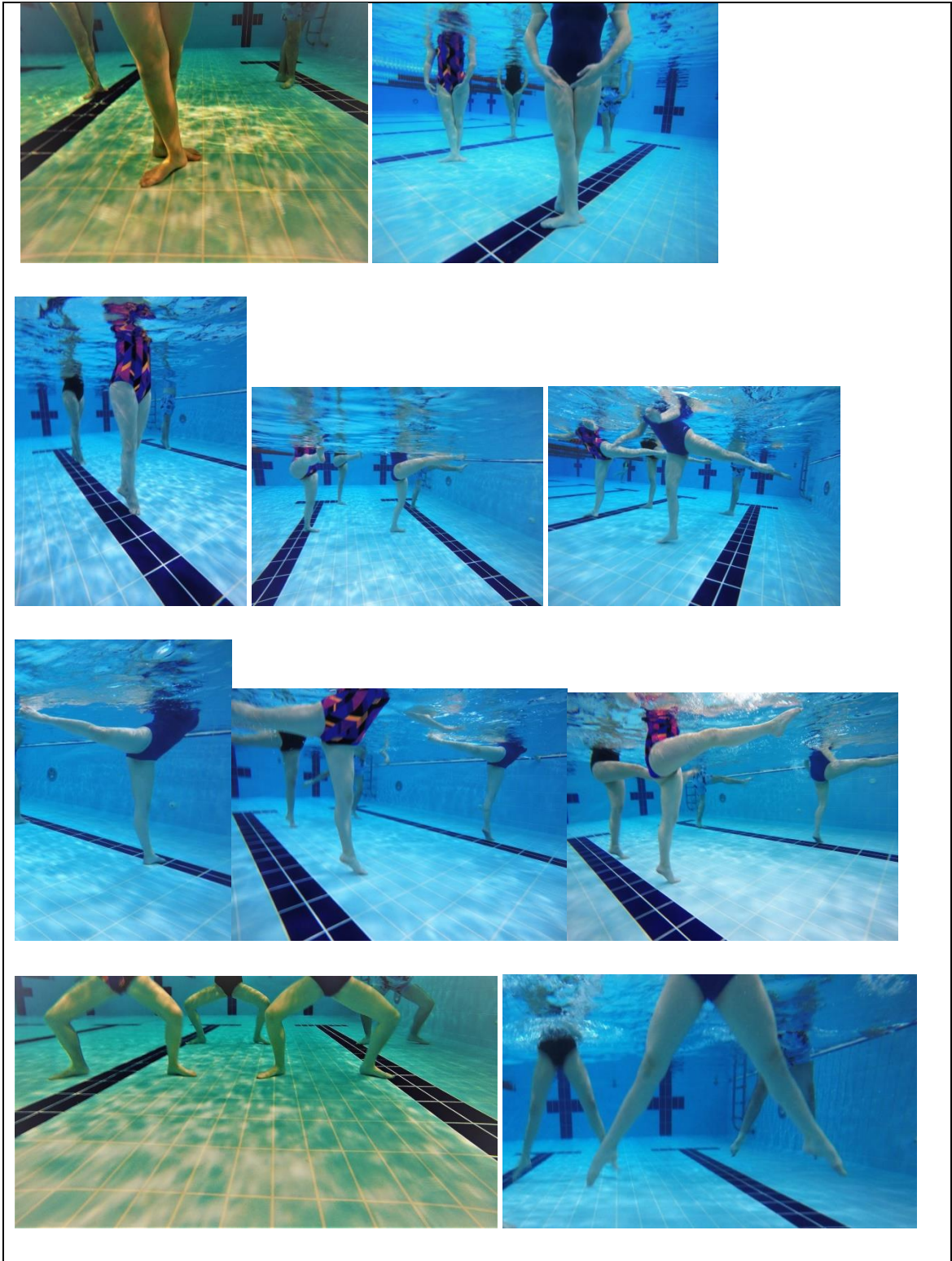
*Glissade* e *Jeté derrière* e *posé en avant* para *arabesque en l'air*: Como foi realizado mais rápido voltaram a não conseguir fechar bem a 5º posição *en dehors*, *posé en avant* criou instabilidade, melhor os pas de chat com os pés esticados e maior impulsão. Realizar mais lento na próxima aula.

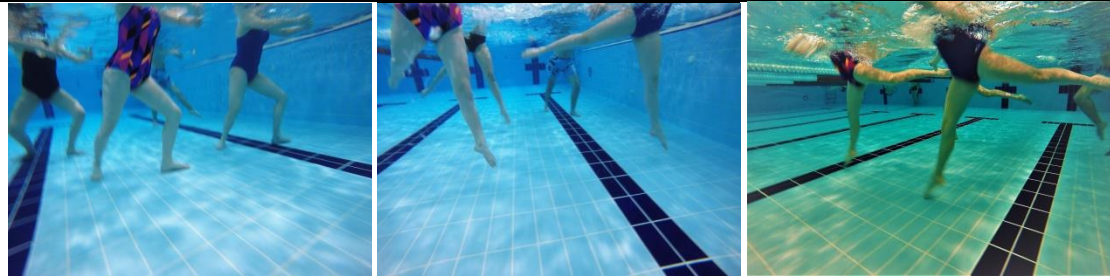
*Sissonne changé* e *ballonné composé*: dificuldade na manutenção do *en dehors* no controlo do *sissonne changé* mesmo tendo sido realizado *en face*. Realizado duas vezes. Repetir na próxima aula mais lento.

Alunos estavam mais atentos. Foi realizada fotografia e filmagem com a máquina de marca GoPro Hero4. Aula realizada sem utilização de música.

AA, GS, JM, JS







Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE G11

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Lecionação autónoma				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>24/04/2018</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Turma dividida em 2 grupos (experimental e de controlo). O grupo de controlo ficou com o Professor Renato Gomes em meio terrestre, que leccionou a mesma aula técnica. Aula técnica com os objectivos de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direção.</p> <p>O grupo experimental contou com 6 alunos participantes na aula em meio aquático.</p> <p>A água da piscina estava aquecida a 30,7 graus. Chegada às instalações pelas 18h10, entrada no meio aquático às 18h25 e saída às 19h45, saída das instalações às 20h05.</p> <p>Foram realizados na barra os exercícios de <i>pliés</i>, <i>battement tendu</i>, <i>battement glissé</i>, <i>assemblé soutenus e rond de jambe à terre</i> com <i>ballonné</i>, <i>battement frappé</i>, <i>battement fondu</i>, <i>adágio</i> e <i>grand battement</i>. No centro foram realizados os exercícios de <i>battement tendu</i> e <i>battement glissé e pas de cheval</i>, <i>adágio</i>, <i>grand battement</i>, pequenos saltos, <i>glissade derrière</i> e <i>jetés derrière</i>, <i>sissonne changé</i> para attitude <i>derrière</i>, <i>pirouettes</i>.</p> <p><i>Barra:</i></p> <p><i>Plié:</i> verificou-se um maior controlo do <i>en dehors</i> e contacto com o solo no <i>plié</i> durante o exercício, <i>rise</i> também mais controlado e alongado, voltou a verificar-se no entanto ainda pouco controlo no <i>plié</i> em 4ª posição (pé de trás por vezes levanta o calcanhar e o pé da frente vira <i>en dedans</i>), o <i>rise</i> apresentou melhorias. JM melhorou o controlo do <i>cambré</i> (desequilíbrio). AC e JM ainda não controlam a activação</p>				

do pavimento pélvico, AC não controla a activação da grelha costal, BM não desce no rise com joelhos esticados.

*Battement tendu*: Melhor a articulação e execução do *battement tendu* (GS ainda levanta o pé do chão), no entanto a aluna AC ainda mostra dificuldade no movimento devant não conseguindo fechar corretamente, Maior controlo de *en dehors* durante o *battement tendu*, melhor o controlo do *en dehors* durante o *pas de cheval* no entanto a aluna AC ainda apresenta dificuldade no *devant*. Ter ainda em atenção a mudança de direcção, GS ainda vira em demasia o calcanhar da perna de suporte e AC muda a direcção antes de abrir o *battement* (deve mudar a direcção ao mesmo tempo que abre o *battement*). A colocação em 4ª posição no plié (calcanhar avança) e a *rotation* para a mudança de lado da barra esteve mais controlado (GS e AA ainda viram em demasia o calcanhar da perna de apoio). Exercício repetido 2 vezes para as correções.

*Battement glissé*: A articulação do pé no *battement glissé* não está tão correta como no exercício anterior, o *pas de cheval* deve ser mais *en dehors* e ter em atenção a mudança de direcção com a colocação correta do calcanhar da perna de apoio. Aluna BM não mantém a direcção correta do *battement glissé derrière*. Exercício repetido 2 vezes para as correções.

*Rond de jambe à terre, ballonné e assemblé soutenus*: (sem mudança de direcção) pedido para terem atenção à manutenção do *en dehors* da perna de suporte e trabalho no *ballonné*, foram realizadas várias correções individuais para a manutenção da verticalidade e imobilização de anca no *rond de jambe à terre* e *assemblé soutenus* (através do toque). *Ballonné* de JM melhorou o controlo da altura da perna, no entanto o *derrière* não está na direcção correta, JM e JS controlam melhor o fecho e abertura do movimento. *Rond de jambe à terre en dehors* de AA ainda não controla o avançar do pé deixando os dedos do pé avançar de mais em relação ao calcanhar, JM e AC e BM ainda mexem a anca, a aluna GS ainda mexe o pé de apoio.

*Battement frappé*: Mais controlado a passagem da articulação do pé pelo chão, JM não se apresenta vertical. Maior controlo da altura da perna. Bom controlo do *demi grand rond de jambe en dehors* e do *battement piqué*. Bom controlo no *battement frappé fouetté*. Bem o controlo da verticalidade e *en dehors* do *retiré* em equilíbrio. A aluna AC ainda não controla o *en dehors pas de cheval* e não fechou bem pela 5ª posição. Aluna BM não alongou ao máximo a perna de suporte e mexeu anca.

*Battement fondu*: GS ainda mostra dificuldade no alongamento do *battement fondu* não alongando ao mesmo tempo e subindo a perna de trabalho por *developpé*. No *battement fondu derrière* ainda existe por parte de todos um desvio na verticalidade, no entanto a aluna JS mantém a anca na posição correta. GS mostra dificuldade no controlo de *en dehors* da perna de suporte. AA mostra desvio da verticalidade no *battement fondu* e ainda não abre ao mesmo tempo. BM ainda desvia a anca no alongar do *battement fondu*. Um pouco mais controlado no *fouetté en tournant*. Exercício repetido 2 vezes para as correções.

Adágio: com mudança de direcção e no dobro do tempo do trabalho da aula em meio terrestre. Correção da manutenção do peso correto (deslocação do peso para fora da barra ou para trás) através do toque.

*Grand battement*: JM ainda sai da verticalidade no *grand battement*, AA, AC, GS e JM ainda dobram o joelho de suporte durante o *grand battement*. JM ainda flete o pé na execução ao lado. JS melhor o alongamento de membros inferiores, bem o *fouetté en tournant* com um bom alongamento da perna de apoio e boa verticalidade e controlo da ½ ponta e do pé durante a rotação. AA ainda desvia anca no *grand battement*. Exercício repetido 2 vezes para as correções.

Centro:

*Battement tendu e Battement glissé*: com mudança de direcções e pedidas as mesmas correções da barra. GS desvio na verticalidade. AC, JM e BM ainda mexem pé de apoio durante a execução do movimento. Dificuldade com a alteração da direcção.

Adágio: Maior controlo para o lado direito. Continuaram a acontecer desequilíbrios na mudança de direcção durante o *developpé*, os *balancés* devem ser mais curtos, *posé en avant* para 1º *arabesque en l'air* na ½ ponta devem melhorar a verticalidade. Desvio na verticalidade do *developpé*.

*Grand battement*: Maior controlo do lado direito, devem no entanto melhorar o alongamento de membros inferiores, colocação da anca e a verticalidade.

Pequeno *allegro*:

Realizado *changements* individualmente para controlar a elevação e impulsão do salto com pés esticados e a receção do salto com um tempo de espera.

Realizado *echappés* individuais para controlar a elevação e impulsão do salto com pés esticados. Apresentaram boa impulsão e alongamento de membros inferiores.

Melhor controlo na elevação, junção de pernas e alongamento de pés na impulsão e receção de saltos em 1ª posição. JS bem controlado, AA e JM devem melhorar a recepção do salto dos *echappés sautés* com os calcanhares bem no chão, JM e GS devem melhorar o *en dehors* nos *changements* Aluno AA ainda levanta o calcanhar de trás na receção dos saltos. Realizado em dois grupos.

*Glissade e Jeté derrière e posé en avant para arabesque en l'air*: Realizado um pouco mais lento no entanto continua difícil a manutenção da 5ª posição *en dehors*, *posé en avant* in *arabesque en l'air* mais controlado, os *pas de chat* com os pés esticados e maior impulsão. Realizado em dois grupos. Aluna GS apresenta um bom alongamento de membros inferiores.

*Sissonne changé e ballonné composé*: maior controlo na manutenção do *en dehors* no *sissonne changé*. O *assemblé en avant* ainda levanta o calcanhar de suporte do chão. O *Ballonné composé* ainda não está controlado pois a perna de trás não consegue manter o pé em contacto com o chão. Realizado em dois grupos. Aluna AC não consegue manter o *en dehors*, Aluno AA não consegue acompanhar o exercício. Aluna GS apresenta um maior controlo nos *sissonne changé*.

*Pirouettes en dehors* estavam com um maior controlo de *en dehors*, equilíbrio na ½ ponta e controlo na

rotação. AA ainda não consegue estabilizar o *retire relevé* no entanto apresenta em *en dehors* controlado.  
AC ainda não controlo o *en dehors* no retire mas está estável no equilíbrio

Alunos estavam mais atentos e participativos.

Aula assistida pela orientadora de estágio, Professora Doutora Vanda Nascimento.

Foi realizada filmagem com a máquina fotográfica de marca GoPro Hero4.

Aula realizada sem utilização de música.

AA, AC, GS, JM, JS, BM

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE H

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>	Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>	
Data: <u>08/01/2018</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas				
Existem evidências de aprendizagens posturais				
Existem evidências de amplitude de movimento				
Observações/Diário de Bordo				
Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 14:25 e as 16:05.				
Nova aluna na turma, que aceitou conjuntamente com o Encarregado de Educação a participação no estudo.				
Durante a aula foi realizado o questionário, filmagem do <i>grand battement</i> no centro com todos os alunos que realizaram a aula. Realizado a avaliação postural para a aluna BS. Realizada a avaliação de força de membros inferiores (impulsão vertical e horizontal) para BS. Avaliação força central e superior.				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE H1

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>12/01/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
<b>Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
<b>Nível de desempenho dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
<b>Observações/Diário de Bordo</b>				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18:05 e as 19:45.</p> <p>Toda a aula técnica foi realizada exceto o segundo exercício de <i>pirouettes</i>. Faltou a aluna CS e a aluna BM estava magoada no pé e não realizou a aula.</p> <p>Durante a aula os alunos do grupo experimental muitas das vezes comentavam as sensações tidas dentro de água para tentar ajudar os colegas nas correcções dadas pelo professor (ex. o cotovelo na 2ª posição deve estar fora de água e a mão dentro de água, o adágio é muito mais fácil dentro de água e as pernas sobem mais, quando fechas o <i>grand battement</i> deves pressionar a água, o controlo dos saltos são muito mais difícil dentro de água), comentaram que tinham ficado com dores musculares depois da aula na piscina e que os saltos faziam doer os gémeos.</p> <p>Filmagem do exercício de <i>grand battement</i> na barra e no centro com todos os alunos que realizaram a aula.</p> <p>Notou-se na aluna JM muito mais entusiasmo na aula e uma melhor memorização de exercícios, todos os exercícios realizados na piscina ela sabia-os de cor colocando-se hoje sempre à frente na sala de aula (aluna que normalmente não é muito aplicada em sala de aula). A aluna AC realizou a mesma aula técnica que os seus colegas uma vez que estes exercícios são mais lentos, pois foram pensados para o meio aquático.</p> <p>No final da aula mostrei os vídeos da piscina e enquanto os víamos ia dando correcções como o alinhamento a colocação dos pés na ½ ponta a rotação do <i>en dehors</i>, eles iam comentando as dificuldades que sentiram, tal como a meia ponta que não era estável, sentiam dificuldades todas as vezes que precisavam de fechar no plié, o fechar a perna era difícil devido à resistência da água, a facilidade que tinham conseguido realizar o adágio e a dificuldade de realizarem os saltos.</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

	<b>Avaliação Grand Battement</b>	12.01.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Barra</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	0%	0%	83%	40%	17%	60%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	67%	40%	33%	60%	0%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	33%	40%	67%	60%	0%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	33%	80%	67%	0%	0%	20%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	50%	20%	50%	60%	0%	20%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	17%	20%	83%	80%	0%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	40%	83%	60%	17%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	33%	40%	50%	60%	17%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	50%	60%	33%	40%	17%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	16%	0%	67%	20%	17%	80%	0%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	33%	40%	67%	60%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	33%	40%	67%	40%	0%	20%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	0%	40%	100%	40%	0%	20%
		Amplitude acima de 90°	0%	20%	16%	20%	17%	20%	67%	40%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	0%	17%	60%	50%	40%	33%	0%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	50%	60%	50%	40%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	16%	20%	17%	0%	67%	80%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	20%	67%	60%	33%	20%	0%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	33%	60%	67%	40%	0%	0%

	<b>Avaliação Grand Battement</b>	12.01.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Centro</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	0%	20%	67%	20%	33%	60%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	40%	67%	20%	33%	40%	0%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	33%	80%	67%	20%	0%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	17%	80%	83%	20%	0%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	33%	40%	67%	40%	0%	20%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	17%	40%	83%	60%	0%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	17%	40%	83%	60%	0%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	17%	0%	83%	100%	0%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	33%	60%	67%	20%	0%	20%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	20%	17%	20%	83%	40%	0%	20%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	33%	60%	67%	40%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	33%	40%	67%	60%	0%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	17%	40%	50%	40%	33%	20%
		Amplitude acima de 90°	0%	20%	0%	20%	33%	20%	67%	40%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	0%	50%	40%	33%	60%	17%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	17%	20%	50%	60%	33%	20%
	Equilíbrio	0%	0%	0%	0%	67%	60%	33%	40%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	17%	0%	0%	20%	83%	80%	0%	0%
Mantém a cintura escapular na posição correta		0%	20%	50%	40%	50%	40%	0%	0%	
Ativação muscular da grelha costal		0%	0%	50%	40%	50%	60%	0%	0%	

## APÊNDICE H2

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>19/01/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
Observações/Diário de Bordo				
Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.				
<p>Realização da mesma aula técnica com o objectivo de melhorar a qualidade de braços, andares e corrida. Toda a aula foi realizada exceto no centro o <i>battement tendu</i> e <i>battement glissé</i>, <i>rond de jambe à terre</i>, adágio e o segundo exercício de <i>pirouettes</i>. A aluna BM e a aluna BB estavam magoadas no pé e não realizam a aula.</p> <p>Durante a aula os alunos mostraram melhoria na qualidade de movimento nos braços durante o <i>port de bras</i> do centro com uma melhoria do controlo de corridas e uma maior amplitude de movimento no <i>grand battement</i> na barra, no entanto ainda se nota alguma falta de controlo da anca. Algumas paragens no exercício do <i>battement fondu</i> na barra pois o <i>en dehors</i> e a descida da ½ ponta não estavam controlados. Maior duração de exercícios de allegro, repetindo cada exercício duas vezes para uma maior resistência muscular e cardio respiratória.</p> <p>Filmagem do exercício de <i>grand battement</i> na barra e no centro com todos os alunos que realizaram a aula.</p> <p>Notou-se uma disputa saudável na melhoria do trabalho técnico e de amplitude de movimento entre os alunos do meio terrestre e do meio aquático. A aluna AC continuou a realizar a mesma aula técnica que os seus colegas.</p> <p>No final da aula a professora Joana Seabra Monteiro indicou que a aula da piscina correu melhor com mais controlo do <i>pointe tendu</i> e da saída e fecho do pé de trabalho principalmente no trabalho de barra do lado direito, no entanto as corridas e os saltos deveriam continuar a ser desenvolvidos. Mostrou depois os vídeos</p>				

da piscina e enquanto eles decorriam ia dando correcções como a verticalidade, controlo dos abdominais e alongamento dos membros inferiores, eles iam comentando as dificuldades que sentiram, tal como a introdução da *pirouette* na barra e centro no exercício de *grand battement*, sentiam dificuldades no fechar a perna pois era difícil devido à resistência da água.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

### APÊNDICE H3

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u> Data: <u>26/01/2018</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
<b>Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
<b>Nível de desempenho dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais				X
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
<b>Observações/Diário de Bordo</b>				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.</p> <p>Realização da nova aula técnica com o objectivo de melhorar a articulação e fortalecimento de pés. Toda a aula foi realizada exceto no centro os exercícios de <i>pirouettes</i> e o <i>grand allegro</i>. A aluna CS faltou e a aluna SV ficou mal disposta e não realizou a aula a partir do adágio da barra.</p> <p>Durantes os <i>pliés</i> foi pedido aos alunos para pressionarem o chão empurrando o calcanhar para a frente nos <i>pliés</i> com o pé em ½ ponta para fortalecer a articulação e controlo do alinhamento do pé, mantendo a outra perna bem <i>en dehors</i>, no <i>battement tendu</i> foi pedido para na flexão do pé rodarem bem <i>en dehors</i> tanto a perna como o pé e sentirem o alongamento da cadeia posterior da perna de trabalho pois não estava a acontecer (exercício repetido), no <i>battement glissé</i> o exercício foi parado logo no início pois não estavam a fechar as 5ª posições e foi reforçada a correcção que depois melhorou um pouco, no <i>assemblé soutenus en dehors</i> e <i>en dedans</i> foi referido que deveriam pensar na execução do fechar na ½ ponta e na manutenção do <i>en dehors</i>, no <i>battement frappé</i> foi necessário realizar o exercício de forma mais lenta quando estava na ½ ponta para terem tempo para manter o equilíbrio e o alongamento dos membros inferiores, no <i>battement fondu</i> foi interrompido para os lembrar de que deveriam passar pelo <i>fondu</i> e só depois esticar ao mesmo tempo e tentarem um maior controlo da descida da meia ponta, este exercício foi pedido também para ser repetido para uma melhor memorização corporal, no adágio foi pedido para manterem a altura da perna durante o <i>rond de jambe en l'air</i>, no <i>grand battement</i> foi lembrado para fecharem bem as 5ª posições tal como no <i>battement glissé</i>, alguns problemas na execução do <i>coupé</i></p>				

*fouetté racourci* (novo vocabulário).

Filmagem do exercício de *grand battement* na barra e no centro com todos os alunos que realizaram a aula.

O *port de bras* apresentou-se mais controlado e suave, o *battement tendu* e *battement glissé* voltou a apresentar algumas falhas no fecho da 5ª posição (voltar a reforçar na próxima aula), *assemblé soutenus* igual ao da barra juntando com *balancés*, *classical walk* e corridas para solidificar o objectivo da 1ª aula (voltar a insistir pois o fecho na ½ ponta estava fraco (ver colocação do peso), adágio foi introduzido a promenade para um maior fortalecimento e controlo do alongamento da perna e pé de apoio (repetir mais vezes pois não estava controlado), o *grand battement* estava um pouco mais controlado na descida da perna de trabalho no trabalho de centro.

No exercício de *relevés* introduziu-se novamente o *coupé fouetté racourci* para o fortalecimento dos membros inferiores e controlo da descida da ½ ponta trabalhado durante toda a barra, não se realizaram as *pirouettes*.

No exercício de pequenos saltos foi realizado o *temps levé* para uma maior fortalecimento do pé de apoio alguns alunos ao realizar a segunda parte do exercício já não tinham força na perna de apoio, foi pedido para repetir e pensar em empurrar o chão, nos *glissades* foi pedido mais leveza e destreza na mudança de direções também foi pedido para repetir, o *frensh temps de cuisse* foi lembrado (introduzido no 1ª período) e pensado para esta aula numa forma de fortalecer a impulsão, a articulação de pés e a coordenação, com o *posé temps levé* em *arabesque* introduziu-se o *coupé fouetté racourci sauté* onde se verificou dificuldade no alongamento de ambas as pernas durante o salto, repetiu-se novamente, no entanto deixaram de pensar no *posé temps levé* para pensar no *coupé fouetté racourci*, ver novamente com atenção.

Será pensada uma aula constituída com exercícios que possam potenciar uma melhor colocação para as próximas aulas.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

	<i>Avaliação Grand Battement</i>	26.01.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Barra</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	40%	33%	60%	67%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	40%	33%	60%	50%	0%	17%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	40%	50%	60%	33%	0%	17%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	17%	20%	0%	80%	83%	0%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	17%	20%	33%	60%	50%	20%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	17%	0%	50%	60%	33%	40%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	20%	33%	80%	67%	0%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	20%	17%	80%	83%	0%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	16%	80%	67%	20%	17%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	17%	20%	33%	80%	33%	0%	17%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	40%	50%	60%	50%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	80%	50%	20%	33%	0%	17%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	16%	20%	0%	80%	67%	0%	17%
		Amplitude acima de 90°	0%	16%	20%	0%	40%	17%	40%	67%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	33%	40%	17%	40%	50%	20%	0%
Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	40%	17%	60%	83%		
Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	60%	33%	40%	67%	0%	0%	
	Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	40%	67%	60%	33%	0%	0%	
	Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	40%	50%	60%	50%	0%	0%	

	<b>Avaliação Grand Battement</b>		<b>26.01.2018</b>							
			Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre	
			Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático
<b>Centro</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	0%	0%	20%	67%	80%	33%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	40%	50%	60%	33%	0%	17%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	20%	67%	80%	16%	0%	17%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	16%	20%	17%	80%	67%	0%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	20%	50%	80%	33%	0%	17%
		Rotação externa coxofemoral	0%	17%	60%	50%	40%	33%	0%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	83%	100%	17%	0%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	16%	40%	67%	60%	17%	0%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	17%	60%	50%	40%	33%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	17%	0%	50%	100%	33%	0%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	60%	67%	40%	33%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	40%	33%	40%	50%	20%	17%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	20%	50%	40%	33%	40%	17%
		Amplitude acima de 90°	0%	17%	40%	0%	0%	33%	60%	50%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	33%	80%	17%	0%	50%	20%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	40%	67%	60%	33%
	Equilíbrio	20%	0%	0%	33%	60%	50%	20%	17%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	0%	0%	20%	33%	80%	67%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	40%	67%	40%	33%	0%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	20%	50%	80%	50%	0%	0%



maior amplitude de pernas.

Relativamente a esta aula verificou-se que no *Grand Battement* na barra respeitante ao item postural os alunos do GC superaram todos os pontos excepto a ativação da grelha costal e o alongamento de costas e pescoço, relativamente ao item técnico os alunos do GC e GE dominam metade de cada ponto de avaliação (o uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair e ao fechar, extensão máxima da perna e pé de trabalho, manutenção da postura e alinhamento, alinhamento correto da perna de trabalho ao sair-GE), no que toca ao item de avaliação de braços notou-se que os alunos do GE apresentam melhora relativamente ao GC exceto na manutenção da cintura escapular na posição correta.

O *battement tendu* e *battement glissé* voltou a apresentar algumas falhas no fecho da 5ª posição (repetiu-se o exercício já com um maior alongamento e verticalidade conseguindo já alguns alunos um melhor controlo da 5ª posição), *assemblée soutenus* igual ao da barra junto com *balancés* e *classical walk* e corridas para solidificar o objectivo da 1ª aula (voltou-se a insistir na activação do glúteos e abdotores no *assemblée soutenus*), adágio voltar a insistir na promenade para um maior fortalecimento e controlo do alongamento da perna e pé de apoio, pedido para que no *developpé* não haja paragem no alongamento da perna de trabalho ela deve continuar subindo em alongamento (repetiu-se novamente e verificou-se um esforço dos alunos para melhorar), o *grand battement* melhorou ao nível postural, o alongamento da perna de trabalho e o equilíbrio no trabalho de centro.

Relativamente a esta aula verificou-se que no *Grand Battement* no centro os alunos do grupo de controlo superou todos os itens excepto o alongamento de costas e pescoço e o equilíbrio que se apresentou melhor no grupo experimental.

No exercício de *relevés* o *coupé fouetté racourci* estava um pouco melhor, foi pedido para realizar novamente para o controlo da descida da ½ ponta e do alongamento da perna de trabalho e seu controlo para não descer quando dobra o joelho (melhorou).

No exercício de *pirouettes* foi pedido para que pensassem no alongamento da perna de suporte, foi repetido com *single pirouette* 2 vezes e depois mais 2 com *duble pirouette*. Apresentada dificuldade no equilíbrio nas *duble*, voltar a repetir na próxima aula.

Filmagem do exercício de *grand battement* na barra e no centro com todos os alunos que realizaram a aula.

Os alunos apresentaram-se cansados

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

	<i>Avaliação Grand Battement</i>	02.02.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Barra</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	33%	40%	67%	60%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	20%	33%	60%	67%	20%	0%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	50%	80%	50%	0%	0%	20%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	33%	60%	67%	40%	0%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	50%	20%	50%	80%	0%	0%
	Rotação externa coxofemoral	0%	0%	50%	60%	50%	40%	0%	0%	
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	83%	20%	17%	80%	0%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	83%	40%	17%	60%	0%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	17%	40%	33%	20%	50%	40%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	33%	20%	67%	60%	0%	20%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	20%	50%	60%	50%	20%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	17%	0%	83%	80%	0%	20%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	17%	40%	50%	40%	33%	20%
		Amplitude acima de 90°	0%	20%	17%	0%	0%	0%	83%	80%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	17%	20%	33%	40%	50%	40%	0%	0%
Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	50%	0%	50%	80%	0%	20%		
Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	67%	40%	33%	60%	0%	0%	
	Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	67%	80%	33%	20%	0%	0%	
	Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	50%	60%	50%	20%	0%	20%	

	<i>Avaliação Grand Battement</i>		02.02.2018							
			Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre	
			Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático
<b>Centro</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	33%	50%	67%	50%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	25%	50%	75%	50%	0%	0%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	67%	75%	33%	25%	0%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	25%	17%	50%	83%	25%	0%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	33%	25%	67%	75%	0%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	25%	50%	50%	50%	25%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	83%	75%	17%	25%	0%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	67%	100%	33%	0%	0%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	16%	50%	17%	50%	67%	0%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	16%	50%	67%	50%	17%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	25%	67%	50%	33%	25%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	17%	25%	83%	75%	0%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	33%	75%	50%	25%	17%	0%
		Amplitude acima de 90°	17%	25%	0%	25%	50%	25%	33%	25%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	16%	50%	67%	50%	17%	0%	0%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	67%	100%	33%	0%
	Braços	Equilíbrio	0%	0%	50%	25%	50%	75%	0%	0%
		Mantém a posição correta	0%	0%	33%	75%	67%	25%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	50%	100%	50%	0%	0%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	67%	75%	33%	25%	0%	0%



próxima aula.

*Battement fondu* foi pedido para que tenham em atenção o controlo da descida da ½ ponta mantendo o en dehors do pé de suporte pois está a pousar em dedans, indicado também que a perna de trabalho alonga sem subir por developpé e ao mesmo tempo da perna de suporte. Repetido 3 vezes.

*Battement frappé* foi pedido para que o joelho da perna de trabalho viesse com o pé de trabalho quando fechasse, voltando a lembrar que quando troca a perna de trabalho o calcanhar de apoio vai en dehors. Foi repetido novamente pois o peso estava no calcanhar e não nos dedos do pé.

*Adágio* foi pedido para manterem o en dehors como vimos no vídeo e melhorou um pouco, repetiu-se pois voltaram a descer da ½ ponta deixando o pé de suporte virar en dedans, pedido também no posé en avant em arabesque para que o pé de suporte vá en dehors e ao pousar na ½ ponta o seu calcanhar puxe para a frente.

*Grand battement* foi lembrado para fecharem bem a 5ª posição tal como no *battement glissé*, alguns problemas na execução do *coupé fouetté racourci* no entanto melhor que na aula anterior. Peso estava um pouco para trás, verificar na próxima aula.

Filmagem do exercício de *grand battement* na barra e no centro com todos os alunos que realizaram a aula.

*Grand battement* foi lembrado para fecharem bem a 5ª posição, pedido para que o peso esteja nos dedos do pé e não no calcanhar. Relativamente a esta aula verificou-se que no *Grand Battement* no centro no item da Postura o GE superou apenas o GC no ponto da ativação muscular dos glúteos e adutores e igualou no ponto do posicionamento da bacia. No item Técnico o GE superou o GC nos três primeiros pontos e no alinhamento correto da perna de trabalho ao sair e igualaram no ponto da manutenção da postura e alinhamento. No item de Braços os alunos do GC superou os dois últimos pontos no entanto o GE esteve melhor na manutenção da posição correta. Relativamente à amplitude do *Grand battement* o GE melhorou substancialmente relativamente ao GC tendo 50% de alunos com uma amplitude sempre acima dos 90°.

Foi mostrado individualmente a foto retirada da filmagem do *grand battement* e dadas as devidas correções.

Foi também mostrado os vídeos da piscina, os colegas também viram e perguntaram se estavam a sentir alguma diferença, ao que a aluna JS respondeu que sentia um maior equilíbrio, as alunas GS e JM durante as aulas na piscina sentem que têm que realizar muito mais força para se manterem equilibradas. Foi dada a indicação da manutenção do pé de trabalho no chão que ainda baloiça nos *battements en cloche*, no alongamento de pernas e foi novamente referido pelos alunos de que de baixo da água sentem que estão alongados ao máximo. Indicado que nos *glissades* estão a saltar os joelhos não estando a fazer força no chão.

Os alunos apresentaram-se cansados.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

	<b>Avaliação Grand Battement</b>		<b>09.02.2018</b>							
			Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre	
			Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático
<b>Barra</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	0%	0%	25%	25%	75%	75%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	25%	50%	25%	50%	50%	0%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	25%	50%	25%	50%	50%	0%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	25%	75%	75%	0%	0%	25%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	25%	0%	25%	75%	50%	25%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	0%	75%	75%	25%	25%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	50%	50%	50%	25%	0%	25%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	75%	25%	25%	50%	0%	25%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	50%	50%	25%	50%	0%	0%	25%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	25%	25%	25%	75%	50%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	50%	50%	50%	50%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	25%	25%	50%	50%	25%	25%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	25%	50%	50%	25%	0%	25%	25%
		Amplitude acima de 90°	0%	25%	0%	0%	25%	0%	75%	75%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	0%	50%	25%	25%	50%	25%	25%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	50%	25%	50%	75%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	25%	0%	0%	50%	75%	25%	0%	25%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	25%	0%	0%	50%	75%	50%	0%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	25%	0%	25%	50%	50%	50%	0%	0%

		09.02.2018									
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre			
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático		
<b>Centro</b>		<b>Avaliação Grand Battement</b>									
		Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	50%	50%	50%	50%	0%	0%
			Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	25%	50%	25%	50%	50%	0%	0%
			Ativação da grelha costal	0%	25%	50%	25%	50%	50%	0%	0%
			Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	75%	75%	25%	0%	0%	25%
			Alongamento de costas e do pescoço	0%	25%	25%	25%	50%	25%	25%	25%
			Rotação externa coxofemoral	0%	0%	25%	75%	75%	25%	0%	0%
		Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	25%	25%	75%	50%	0%	25%
			Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	25%	25%	75%	50%	0%	25%
			Extensão máxima da perna de suporte	25%	50%	50%	25%	25%	0%	0%	25%
			Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	50%	25%	25%	50%	25%	25%
			Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	50%	75%	50%	25%	0%	0%
			Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	50%	50%	25%	25%	25%	25%
			Controlo da descida da perna de trabalho	0%	50%	75%	25%	0%	0%	25%	25%
			Amplitude acima de 90°	0%	25%	25%	0%	50%	25%	25%	50%
			Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	25%	75%	50%	0%	25%	25%	0%
			Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	50%	25%	50%	75%
		Equilíbrio	0%	25%	50%	50%	25%	0%	25%	25%	
		Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	25%	50%	75%	25%	0%	25%
Mantém a cintura escapular na posição correta	0%		0%	25%	50%	75%	50%	0%	0%		
Ativação muscular da grelha costal	0%		0%	50%	50%	50%	50%	0%	0%		



pedido então para repetir mais uma vez.

*Assemblé soutenus en dehors e en dedans* foi pedido para se lembrarem da imagem visionada na semana anterior e aplicarem a rotação coxa femoral convenientemente.

*Battement fondu* foi lembrado para que tenham em atenção o controlo da descida da ½ ponta mantendo o en dehors do pé de suporte pois está a pousar em dedans, indicado também que a perna de trabalho alonga sem subir por *developpé* e ao mesmo tempo da perna de suporte. Melhorou ligeiramente.

*Battement frappé* foi lembrado para que o joelho da perna de trabalho viesse com o pé de trabalho quando fechasse, e quando troca a perna de trabalho o calcanhar de apoio vai en dehors. Foi repetido novamente pois o peso estava novamente no calcanhar e não nos dedos do pé.

*Adágio* foi lembrado que ao descer da ½ ponta o pé de suporte vira en dehors, lembrou-se também que no posé en avant em arabesque o joelho de suporte fique en dehors e ao pousar na ½ ponta o seu calcanhar puxe para a frente.

*Grand battement* foi lembrado para fecharem bem a 5ª posição tal como no *battement glissé*, melhorou a execução do *coupé fouetté racourci*. Peso estava um pouco melhorar, no entanto verificar na próxima aula outra vez.

Filmagem do exercício de *grand battement* na barra e no centro com todos os alunos que realizaram a aula.

No centro o *Battement tendu* e *battement glissé* foi repetido pois a mudança da perna de suporte estava a ficar en dedans depois dos posé na 5ª posição na ½ ponta. Alguns alunos perceberam a correcção e aplicaram-na. Voltar a repetir a correcção na próxima aula.

*Battement frappé* foi pedido a correcção anterior e melhorou um pouco.

*Adágio* o *battement fondu* estava um pouco melhor, ter cuidado com o *grand rond de jambe* pois a perna está a virar en dedans quando chega à *la seconde*, alguns alunos aplicaram a correcção.

*Grand battement* foi lembrado para fecharem bem a 5ª posição, pedido para que o peso esteja nos dedos do pé e não no calcanhar. Pedido para a elevação de costas durante a movimentação da perna de trabalho.

*Relevés* estiveram melhor no *coupé fouetté racourci*, no entanto foi lembrado que nos *échappés relevés* as costas mantém a elevação e cintura escapular. Repetiram para a correcção se aplicar, mas só alguns conseguiram.

*Pirouettes* com maior equilíbrio em alguns alunos, no entanto nem todos realizaram 2 voltas. Repetiram.

Pequenos saltos devem ser pensando no esticar o pé de apoio.

Os glissades e assemblés estavam um pouco mais controlados, no entanto foi pedido para não se

esquecerem de fechar na 5ª posição. Foi repetido e alguns melhoraram.

*Temps de cuisse* foi lembrada a dinâmica do movimento, o fechar da 5ª posição e a suspensão do salto. Foi repetido.

Os alunos apresentaram-se cansados e no entanto vieram das férias do carnaval.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

	<b>Avaliação Grand Battement</b>	<b>16.02.2018</b>								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Barra</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	33%	17%	67%	83%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	67%	67%	33%	16%	0%	17%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	50%	50%	50%	50%	0%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	17%	33%	50%	50%	33%	17%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	16%	33%	17%	50%	67%	17%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	33%	50%	67%	50%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	16%	0%	67%	83%	17%	17%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	0%	0%	83%	83%	17%	17%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	33%	50%	50%	17%	17%	33%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	16%	17%	67%	83%	17%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	50%	50%	50%	50%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	17%	33%	0%	67%	83%	0%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	34%	34%	33%	33%	33%	33%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	0%	34%	17%	33%	83%	33%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	16%	16%	50%	17%	17%	50%	17%	17%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	0%	17%	100%	83%	
	Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	50%	33%	50%	67%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	67%	67%	33%	33%	0%	0%
Ativação muscular da grelha costal		0%	0%	67%	50%	33%	50%	0%	0%	

	<b>Avaliação Grand Battement</b>	<b>16.02.2018</b>								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Centro</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	0%	0%	17%	17%	83%	83%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	67%	67%	33%	33%	0%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	67%	50%	33%	50%	0%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	16%	83%	67%	17%	17%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	17%	50%	33%	33%	50%	17%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	33%	50%	17%	50%	50%	0%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	33%	17%	50%	83%	17%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	33%	33%	50%	67%	17%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	17%	50%	33%	33%	50%	17%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	33%	33%	50%	67%	17%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	34%	67%	33%	33%	33%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	17%	50%	33%	33%	33%	17%	17%
		Controlo da descida da perna de trabalho	16%	17%	17%	50%	50%	33%	17%	0%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	0%	50%	33%	33%	67%	17%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	16%	33%	67%	50%	0%	17%	17%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	50%	33%	50%	67%
	<b>Braços</b>	Equilíbrio	0%	0%	33%	67%	50%	33%	17%	0%
		Mantém a posição correta	0%	0%	17%	50%	83%	50%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	67%	67%	33%	33%	0%	0%
	Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	67%	50%	33%	50%	0%	0%	

## APÊNDICE H7

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua leção em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>23/02/2018</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente	X			
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais		X		
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
Observações/Diário de Bordo				
Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.				
Ensaio para o Espetáculo Anual de dança que se realiza no dia 3.03.2018.				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE H8

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>16/03/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas			X	
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados			X	
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.</p> <p>Realização da aula técnica com o objectivo de trabalhar o controlo e perceção do <i>en dehors</i>. Aula realizada como preparação da prova de avaliação, apenas o exercício de <i>rond de jambe à terre</i> e <i>pirouette en dedans</i> no centro não foram realizados. A aluna BB assistiu à aula pois encontra-se de atestado médico e a aluna SV faltou.</p> <p>Foi realizada uma passagem por todos os exercícios para relembrar toda a prova de avaliação.</p> <p>Foi pedido controlo, suavidade e dinâmica correta de movimento, com utilização do tónus muscular.</p> <p>Barra:</p> <p>No <i>battement tendu</i> foi pedido para terem em atenção a musicalidade e a diferenciação do acento dentro e fora que o exercício pede, no <i>posé en avant</i> para 5ª posição na ½ ponta foi lembrado para o calcanhar da frente avançar sem ficar para trás. Foi repetido e alguns alunos conseguiram mostrar a acentuação correta do movimento.</p> <p>No <i>battement glissé</i> parou-se o exercício e lembrou-se a musicalidade a acentuação do movimento pedida no anterior. Repetiu-se e alguns alunos melhoraram a execução do movimento. Os piqués devem ser mais definidos.</p> <p>No <i>assemblé soutenu</i> lembrou-se que não poderia existir inclinação (frente e trás) da anca, nem rotação em dedans da perna de trabalho, devendo esta <i>derrière</i> ficar com o joelho para o lado de fora da barra e</p>				

não para baixo, tal como o calcanhar deve ficar virado para o lado da barra e não para o teto. Apenas alguns alunos experimentaram a correcção.

No *battement fondu* pediu-se para pensarem no desenhar um arco iris com a pé de trabalho, onde as duas pernas esticam ao mesmo tempo. Parou-se o exercício pois o tempo musical não estava correto, sendo cada *battement fondu* a 4 tempos: dois são para fechar e dois são para abrir, sem nunca parar, puxando bem o *en dehors*. Lembrou-se também que quando o movimento sai da ½ ponta o calcanhar do pé da perna de apoio deve ficar para a frente mantendo o máximo de *en dehors*. Não melhorou muito a execução ao realizar-se o exercício.

No *battement frappé* lembrado na acção do fósforo e que o joelho de trabalho deve ficar sempre *en dehors*.

No adágio a musicalidade estava melhor, no entanto alguns alunos não conseguiram ainda manter o *en dehors* no *developpé* e outros não conseguiram ainda subir pernas a 90°.

O grand battement foi filmado, pedido para o controlo da descida da perna de trabalho e a musicalidade, nem todos conseguiram respeitar o tempo pedido. Pedido para usarem a força muscular para a subida da perna de trabalho durante o *grand battement piqué*. Alguns alunos perceberam a indicação e conseguiram aplicar a correcção.

*Relevé one to one foot* foi pedido para terem em atenção o controlo da ½ ponta do pé da perna de trabalho para se manter sempre *en dehors* e o calcanhar não virar para trás, para além da definição do movimento e do tempo de espera entre as diferentes direcções.

Centro:

Port de bras estava ligeiramente melhor, foi pedido no classical walk para avançar sempre o calcanhar de apoio sem ficar em dedans, a corrida ser *en dehors* e os courus serem picados e curtos.

*Battement tendu e battement glissé* foi pedido para mostrarem a articulação do pé no chão, a diferença entre os dois e manterem o acento correto pedido neste exercício, manterem a altura e rotação *en dehors* no *demi grand rond de jambe* a 30°.

*Battement frappé* foi pedido a acção do fósforo como na barra, mantendo o controlo da perna de trabalho no *en dehors* e na altura de 30°. Ainda nem todos os alunos controlam a altura e a rotação do *demi grand rond de jambe* a 30°. Foi repetido.

Adágio foi novamente dada a imagem do desenhar um arco iris com o pé de trabalho no *battement fondu*, no *rond de jambe en l'air* foi pedido a manutenção do *en dehors à la seconde*,

*Grand battement* foi filmado e pedido a colocação correta do peso e o controlo muscular para a elevação da perna de trabalho no *grand battement piqué*, tendo através do toque ajudado alguns alunos a perceber essa força de impulsão.

*Relevés*

*Pirouette en dehors* foi lembrado o equilíbrio através do alongamento da perna de suporte e da colocação

de *en dehors* da perna de trabalho puxando o *pull up*. Aluno DL conseguiu realizar 3 *pirouettes*.

*Allegros*:

Nos Pequenos saltos foi pedido a impulsão e elevação do pé de trabalho e o alongamento dos membros inferiores.

*Glissade e assemblé* lembrado o fechar na 5ª posição e no *assemblé* a impulsão do salto e a junção de pernas antes de pousar na 5ª posição de pés.

*Coupé chassé pas de bourré under*, foi lembrado a respiração exigida neste movimento e o fechar sempre na 5ª posição controlando o *en dehors*.

*Demi contretemps* e *Sissonnes*, foi lembrada a elevação em arabesque e a passagem para a 4ª posição *alongé*, nos *sissonne* foi pedida a elevação máxima em arabesque no ar e o controlo do fecho na 5ª posição bem *en dehors*.

Notou-se no aluno JS maior equilíbrio e controlo corporal, no aluno JM maior amplitude de membros inferiores e maior determinação no conseguir o pretendido ao nível técnico, no aluno AA maior controlo na articulação de pés, no aluno AC consciência na sua postura tentando ativar o pavimento pélvico e grelha costal, aluno GS tentativa de controlar a hiper extensão de pernas e controlo de *en dehors* (ainda não conseguido), aluno BM maior equilíbrio.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

Avaliação <i>Grand Battement</i>		16.03.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
Barra	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	40%	0%	60%	83%	0%	17%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	20%	0%	40%	50%	40%	33%	0%	17%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	40%	16%	60%	67%	0%	17%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	20%	0%	20%	33%	20%	50%	40%	17%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	40%	50%	40%	33%	20%	17%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	60%	33%	40%	67%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	20%	33%	60%	67%	20%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	20%	17%	60%	83%	20%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	20%	33%	60%	67%	20%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	40%	50%	40%	50%	20%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	60%	33%	40%	67%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	40%	16%	40%	67%	20%	17%
		Controlo da descida da perna de trabalho	20%	0%	20%	16%	40%	67%	20%	17%
		Amplitude acima de 90°	0%	17%	20%	0%	40%	33%	40%	50%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	20%	0%	0%	16%	60%	67%	20%	17%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	20%	33%	80%	67%	
	Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	60%	33%	40%	67%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	60%	33%	40%	50%	0%	17%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	40%	16%	60%	67%	0%	17%

	<i>Avaliação Grand Battement</i>	16.03.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Centro</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	0%	0%	100%	100%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	20%	0%	40%	67%	40%	33%	0%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	40%	50%	60%	50%	0%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	80%	50%	20%	50%	0%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	40%	50%	60%	50%	0%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	40%	83%	60%	17%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	40%	33%	60%	67%	0%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	40%	17%	60%	83%	0%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	0%	33%	100%	67%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	20%	33%	80%	67%	0%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	40%	67%	60%	33%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	20%	50%	80%	50%	0%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	40%	67%	60%	33%	0%	0%
		Amplitude acima de 90°	0%	16%	20%	17%	40%	17%	40%	50%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	17%	20%	50%	80%	33%	0%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	80%	83%	20%	17%
	Equilíbrio	0%	0%	80%	50%	20%	33%	0%	17%	
	Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	20%	33%	80%	67%	0%	0%
Mantém a cintura escapular na posição correta		0%	0%	60%	50%	40%	50%	0%	0%	
Ativação muscular da grelha costal		0%	0%	40%	50%	60%	50%	0%	0%	

## APÊNDICE H9

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>19/03/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados			X	
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.				
Realização da prova de avaliação de 2º período.				
A aluna BB realizou teste escrito uma vez que se encontra de baixa médica.				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

	Avaliação <i>Grand Battement</i>	19.03.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Barra</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	50%	33%	50%	67%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	16%	50%	50%	50%	17%	0%	17%
		Ativação da grelha costal	0%	16%	50%	50%	50%	17%	0%	17%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	33%	67%	67%	16%	0%	17%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	33%	83%	50%	0%	17%	17%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	67%	50%	33%	50%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	33%	17%	67%	83%	0%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	33%	0%	67%	100%	0%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	17%	17%	33%	83%	50%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	16%	33%	17%	50%	67%	17%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	67%	50%	33%	50%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	33%	67%	50%	16%	17%	17%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	16%	34%	0%	33%	67%	33%	17%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	0%	0%	33%	33%	67%	67%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	34%	34%	33%	33%	33%	33%	0%	0%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	17%	0%	33%	50%	50%	50%	
	Braços	Mantém a posição correta	0%	34%	50%	33%	50%	33%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	17%	33%	50%	67%	33%	0%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	17%	50%	50%	50%	33%	0%	0%

	<b>Avaliação Grand Battement</b>	<b>19.03.2018</b>								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Centro</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	0%	0%	50%	83%	50%	17%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	17%	33%	33%	67%	33%	0%	17%
		Ativação da grelha costal	0%	16%	67%	50%	33%	17%	0%	17%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	33%	67%	67%	16%	0%	17%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	29%	33%	57%	50%	14%	17%
		Rotação externa coxofemoral	0%	16%	83%	67%	17%	17%	0%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	17%	100%	83%	0%	0%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	17%	17%	83%	83%	0%	0%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	34%	50%	33%	50%	33%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	16%	16%	17%	67%	50%	17%	17%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	16%	67%	67%	33%	17%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	50%	50%	50%	33%	0%	17%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	33%	50%	50%	33%	17%	17%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	0%	16%	33%	67%	67%	17%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	50%	33%	33%	50%	17%	17%	0%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	33%	33%	67%	50%	0%	17%
	Equilíbrio	0%	0%	50%	67%	33%	16%	17%	17%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	0%	17%	50%	33%	50%	33%	0%	17%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	17%	50%	33%	50%	50%	0%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	17%	67%	33%	33%	50%	0%	0%

## APÊNDICE H10

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>23/03/2018</u>	Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>	
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade	X			
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais		X		
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Ensaio e apresentação, entre as 18:05 e as 19:45, na Escola Regular de Sever do Vouga com duas coreografias do Espetáculo Anual de Dança, a coreografia de Hip Hop do professor Vitor Fontes e a coreografia de Ballet da professora Joana Monteiro.</p> <p>Ensaio em palco, primeira passagem para verificação espacial com as duas coreografias.</p> <p>Coreografia de Ballet: foi necessário alterar lugares e desenhos espaciais pois apenas 3 alunas participaram nesta apresentação. Realização de 3 passagens com música para se habituarem ao novo espaço e ao novo desenho espacial.</p> <p>Coreografia de Hip Hop: Foram realizadas 2 passagens para se habituarem ao novo espaço.</p> <p>Troca para o figurino.</p> <p>Apresentação.</p> <p>Deslocação com os alunos de volta ao CMJ.</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE H11

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>13/04/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.</p> <p>Realização da aula técnica com o objectivo de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direcção. As alunas BB e BM assistiram à aula e o aluno DL faltou.</p> <p>Na barra foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe en l'air</i>, no centro foram realizados o <i>port de bras</i>, <i>battement tendu</i> e <i>battement glissé</i>, <i>rond de jambe à terre</i> e <i>ballonnés</i>, adágio, <i>grand battement</i>, nos allegro foram realizados os pequenos saltos, <i>glissade</i> e <i>jété</i>.</p> <p>Barra:</p> <p>No plié foi pedido para que quando descessem do rise os calcanhares juntassem bem no en dehors.</p> <p>No <i>battement tendu</i> foi pedido para terem em atenção a acentuação diferente durante o exercício, que o pas de cheval puxasse bem o <i>en dehors</i> com o joelho para fora e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direcção.</p> <p>No <i>battement glissé</i> foi pedido para terem em atenção a acentuação diferente durante o exercício, que o pas de cheval puxasse bem o <i>en dehors</i> com o joelho para fora, o <i>piqué</i> mantivesse a altura e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direcção. Foi repetido novamente pedindo apenas um <i>pas de cheval</i> e não dois. Ficou o movimento mais definido assim.</p> <p>No <i>rond de jambe à terre</i> foi pedido para manter o <i>en dehors</i> nas rotações e cuidado no <i>ballonné</i> para que</p>				

utilizassem o máximo de *en dehors*. A aluna IC e JS realizaram correctamente esta correcção.

No *battement fondu* voltou-se a pedir para pensarem no desenhar um arco iris com a pé de trabalho, onde as duas pernas esticam ao mesmo tempo, (JS, JM, SV e SP conseguiram esta correcção). Repetiu-se exercício pois o descer da ½ ponta da perna de apoio deixava o calcanhar cair para trás (JM, IC, JS, AA conseguiram esta correcção).

No *battement frappé* lembrado na acção do fósforo e que o joelho de trabalho deve ficar sempre *en dehors*, no *battement frappé fouetté* o joelho ainda mexeu. Repetiu-se apenas o exercício com o *battement frappé fouetté* tendo alguns alunos já conseguido manter a altura da perna e o *en dehors*.

No adágio (ainda sem direcções) a musicalidade estava melhor, no entanto alguns alunos não conseguiram ainda manter o *en dehors* no *developpé* e outros não conseguiram ainda subir pernas a 90°. Repetido para que o posé en avant em arabesque en l'air fosse mais alto e colocado.

O grand battement foi filmado, pedido o controlo da descida da perna de trabalho e o controlo da mudança da perna de trabalho, nem todos conseguiram estas correcções.

Centro:

Port de bras um pouco marcado devendo ser mais dançado e suave. Tentar novamente na próxima aula

*Battement tendu e battement glissé* foi pedido para mostrarem a diferença entre os dois e manterem o acento correto pedido neste exercício, manterem a altura do *battement piqué* e a mudança de lado.

No *rond de jambe à terre* foi pedida a acentuação correta entre o que é a dois tempos e que é a um tempo, mantendo a rotação *en dehors* (passagem na 1ª posição) e o *en dehors* do *ballonné*.

Adágio no *developpé* foi pedido na mudança de direcção para terem atenção no controlo do calcanhar do pé de apoio e na mudança de velocidade para os balancés. Repetido pois não perceberam a mudança da velocidade.

*Grand battement* foi filmado e pedido a colocação correta do peso e o controlo muscular para a elevação da perna de trabalho no *grand battement*.

*Allegros*:

Nos Pequenos saltos foi pedido o controlo na mudança de direcção. Repetido para que a impulsão fosse a correta (era só preciso a elevação necessária para os pés conseguirem esticar). Melhor na segunda vez.

*Glissade, jeté* e posé en avant foi pedido para que o *glissade* esticasse ao mesmo tempo no ar. Repetido para que no posé en avant para arabesque mantivesse os ombros colocados por cima da anca. Repetido para que o *jeté* não viajasse e tivesse maior impulsão. Repetido para que o pas de chat tivesse maior impulsão. Passou-se 15 minutos na correcção e execução deste exercício.

Alunos mostraram melhorias nos exercícios de barra com maior definição de movimento, no entanto mostraram maior descontrolo no centro com a mudança de perna de apoio e mudança de direcção (sem o apoio da barra). Continuar a melhorar o pull up para que as mudanças de direcção sejam mais controladas. O *grand battement* no centro esteve um pouco desequilibrado. Alunos concentrados durante

os exercícios de barra, um pouco mais distraídos no centro.

Visualização de vídeos e fotos da aula de terça-feira, alunos ainda apresentam algum desvio na verticalidade (AC, AA e JM), alguns problemas no alongamento dos membros inferiores (JS, AA, AC e BM), dificuldade na junção correta nos pliéés durante os saltos (AC, AA, JM e BB).

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

	<i>Avaliação Grand Battement</i>	13.04.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Barra</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	40%	0%	60%	100%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	80%	80%	0%	0%	20%	20%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	60%	80%	20%	0%	20%	20%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	20%	0%	60%	80%	20%	20%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	20%	40%	60%	60%	20%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	20%	40%	80%	60%	20%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	20%	40%	80%	40%	0%	20%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	0%	40%	100%	40%	0%	20%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	0%	20%	60%	60%	40%	20%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	0%	0%	60%	100%	40%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	40%	40%	60%	60%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	20%	60%	60%	20%	20%	20%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	20%	0%	40%	80%	40%	20%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	0%	0%	60%	40%	40%	60%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	0%	40%	40%	40%	60%	20%	0%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	20%	40%	80%	60%	
	Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	0%	0%	60%	80%	40%	20%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	40%	40%	60%	40%	0%	20%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	60%	80%	40%	0%	0%	20%

	<i>Avaliação Grand Battement</i>	13.04.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Centro</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	25%	40%	75%	60%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	75%	80%	25%	0%	0%	20%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	50%	80%	25%	0%	25%	20%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	25%	60%	50%	20%	25%	20%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	50%	40%	25%	40%	25%	20%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	50%	60%	50%	40%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	25%	40%	50%	40%	25%	20%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	25%	40%	50%	40%	25%	20%
		Extensão máxima da perna de suporte	25%	0%	0%	80%	75%	20%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	25%	0%	0%	20%	25%	80%	50%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	50%	80%	50%	20%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	50%	60%	50%	20%	0%	20%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	50%	80%	25%	0%	25%	20%
		Amplitude acima de 90°	25%	40%	25%	40%	25%	0%	25%	20%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	0%	50%	80%	25%	20%	25%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	50%	20%	50%	40%	0%	40%
	Equilíbrio	0%	0%	25%	80%	50%	0%	25%	20%	
	Braços	Mantém a posição correta	25%	0%	0%	60%	50%	40%	25%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	25%	0%	25%	80%	50%	20%	0%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	25%	0%	25%	80%	50%	20%	0%	0%

## APÊNDICE H12

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>20/04/2018</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.</p> <p>Realização da aula técnica com o objectivo de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direcção. As alunas BB, BS e JM assistiram à aula e as alunas AC, CS e SV faltaram.</p> <p>Na barra foram realizados todos os exercícios exceto os <i>battement fondu</i>, no centro foram realizados o <i>port de bras</i>, <i>battement tendu</i> e <i>battement glissé</i>, <i>rond de jambe à terre</i> e <i>ballonnés</i>, adágio, <i>grand battement</i>, pirouettes en dehors e os exercícios de <i>allegro</i> foram todos realizados.</p> <p>Barra:</p> <p>No plié foi pedido para controlarem bem o en dehors e a suavidade na coordenação entre braços e pernas.</p> <p>No <i>battement tendu</i> foi pedido para terem em atenção a acentuação diferente durante o exercício, que o pas de cheval puxasse bem o <i>en dehors</i> com o joelho para fora e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direcção. Exercício interrompido pois a acentuação não estava correta e não estavam a fechar correctamente o <i>battement tendu</i> (dedos ficavam para a frente), explicado novamente estes dois pontos, melhorou da segunda vez que se realizou o exercício.</p> <p>No <i>battement glissé</i> foi pedido para terem em atenção, tal como no <i>battement tendu</i>, a acentuação diferente durante o exercício, o <i>battement glissé</i> fecha bem en dehors, que o <i>pas de cheval</i> puxasse bem o <i>en dehors</i> com o joelho para fora, o <i>piqué</i> mantivesse a altura e atenção no calcanhar de apoio durante a</p>				

mudança de direcção. Repetido novamente pois a acentuação não estava correta, melhorou depois.

No *rond de jambe à terre* foi pedido para manter o *en dehors* nas rotações e cuidado no *ballonné* para que utilizassem o máximo de *en dehors* e que usassem a resistência para fechar o movimento.

No *battement frappé* lembrado a acção do fósforo e que o joelho de trabalho deve ficar sempre *en dehors*, no *battement frappé fouetté* o joelho não deve mexer e a perna fecha e abre direta. Repetiu-se o exercício.

No *rond de jambe en l'air* lembrou-se que o movimento não deve mexer a coxa e que a rotação deve acontecer ao contrario do exercício anterior.

No adágio foi introduzido as direcções, alguns alunos não conseguiram ainda manter o *en dehors* no *developpé* e outros não conseguiram ainda subir pernas a 90°. Repetido para que as direcções estivessem mais conscientes.

O *grand battement* foi filmado, pedido o controlo da descida da perna de trabalho e o controlo da mudança da perna de trabalho, nem todos conseguiram estas correcções.

Centro:

Port de bras um pouco marcado devendo ser mais dançado e suave. Tentar novamente na próxima aula

*Battement tendu* e *battement glissé* foi pedido para mostrarem a diferença entre os dois e manterem o acento correto pedido neste exercício, manterem a altura do *battement piqué* e a mudança de direcção.

No *rond de jambe à terre* foi pedida a acentuação correta entre o que é a dois tempos e que é a um tempo, mantendo a rotação *en dehors* (passagem na 1ª posição) e o *en dehors* do *ballonné*.

Adágio no *developpé* foi pedido na mudança de direcção para terem atenção no controlo do calcanhar do pé de apoio e na mudança de velocidade para os *balancés*.

*Grand battement* foi filmado e pedido a colocação correta do peso e o controlo muscular para a elevação da perna de trabalho no *grand battement*.

Pirouettes repetida duas vezes para terem atenção ao equilíbrio no retire. Na segunda vez os rapazes realizaram as pirouette de 2ª posição.

*Allegros:*

Nos Pequenos saltos foi pedido o controlo na mudança de direcção. Rapazes realizaram o exercício mais lento para uma maior impulsão.

*Glissade, jeté* e *posé en avant* foi pedido para que o *glissade* esticasse ao mesmo tempo no ar. Foi pedido que o *posé en avant* para *arabesque en l'air* fosse realizado *en avant* e não *effacé* para uma melhor visualização da colocação de anaca e ombros e alinhamento da perna *derrière*.

*Sissonne changé* pedido para que fosse realizado em face e que segurassem bem o *attitude derrière*, movimento de grande impulsão. Repetido devido ao *attitude* não segurar *en dehors*.

*Grand allegro* com *grand jeté en tournant* e *grand jeté en avant*. Repetido para que a impulsão fosse

melhorada e para um melhor controlo do *fouetté* no *grand jeté en tournant*.

Alunos mais motivados durante os exercícios de centro.

Visualização de vídeos e fotos da aula de terça-feira.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

	<i>Avaliação Grand Battement</i>		20.04.2018							
			Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre	
			Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático
<b>Barra</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	0%	0%	0%	0%	67%	100%	33%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	33%	50%	67%	25%	0%	25%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	33%	0%	67%	75%	0%	25%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	0%	25%	67%	50%	33%	25%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	0%	25%	100%	50%	0%	25%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	0%	50%	100%	50%	0%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	34%	50%	33%	25%	33%	25%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	0%	25%	67%	50%	33%	25%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	25%	0%	25%	33%	50%	67%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	25%	0%	25%	0%	50%	100%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	0%	75%	100%	25%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	0%	25%	100%	50%	0%	25%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	0%	0%	67%	75%	33%	25%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	100%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	25%	33%	25%	67%	50%	0%	0%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	0%	50%	100%	50%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	0%	0%	0%	25%	100%	50%	0%	25%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	0%	25%	100%	50%	0%	25%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	33%	0%	67%	75%	0%	25%

	<i>Avaliação Grand Battement</i>	20.04.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Centro</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	33%	0%	67%	100%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	67%	75%	33%	25%	0%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	67%	25%	33%	75%	0%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	25%	33%	25%	67%	50%	0%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	33%	25%	67%	75%	0%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	0%	75%	100%	25%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	67%	25%	33%	50%	0%	25%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	33%	0%	67%	75%	0%	25%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	0%	50%	100%	50%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	0%	50%	100%	50%	0%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	33%	50%	67%	50%	0%	0%
		Manutenção da postura e alinhamento	0%	0%	33%	25%	67%	75%	0%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	34%	50%	33%	25%	33%	25%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	0%	0%	0%	50%	100%	50%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	50%	67%	25%	33%	25%	0%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	25%	33%	25%	67%	50%
	Equilíbrio	0%	25%	33%	0%	67%	75%	0%	0%	
	Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	33%	25%	67%	50%	0%	25%
Mantém a cintura escapular na posição correta		0%	0%	33%	25%	67%	50%	0%	25%	
Ativação muscular da grelha costal		0%	0%	67%	25%	33%	50%	0%	25%	

## APÊNDICE H13

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>04/05/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas			X	
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados			X	
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45. Alunos estiveram em interrupção lectiva de dia 26.04.2018 a 1.05.2018.</p> <p>Realização da aula técnica continuando com o objectivo de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direcção. As alunas BB, BS assistiram à aula pois estão com atestado médico, o aluno DL faltou no segundo bloco, BM não realizou o centro com dores no joelho.</p> <p>Na barra foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe en l'air</i>, no centro foram realizados todos os exercícios e os exercícios de <i>allegro</i> foram também todos realizados.</p> <p>Barra:</p> <p>No plié foi pedido para controlarem bem o en dehors e a suavidade na coordenação entre braços e pernas tal como a articulação de pés na mudança de posição.</p> <p>No <i>battement tendu</i> foi pedido para terem em atenção a acentuação diferente durante o exercício, que o pas de cheval puxasse bem o <i>en dehors</i> com o joelho para fora e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direcção. Exercício interrompido pois a acentuação não estava correta e não estavam a fechar correctamente o <i>battement tendu</i> (dedos e joelho ficavam para a frente), explicado novamente estes dois pontos. Pedido para realizar novamente pois a articulação de pés não foi conseguida, melhorou da terceira vez que se realizou o exercício. Alunos AA, JM, IC e SV mostram boa articulação de pés.</p>				

No *battement glissé* foi pedido para terem em atenção, tal como no *battement tendu*, a acentuação diferente durante o exercício, o *battement glissé* fecha bem em *dehors*, que o *pas de cheval* puxasse bem o *en dehors* com o joelho para fora, o *piqué* mantivesse a altura e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direcção. Repetido novamente pois a acentuação não estava correta, melhorou depois, repetido pois o *pas de cheval* não fechava antes de voltar a abrir, melhorou depois.

No *rond de jambe à terre* foi pedido para manter o *en dehors* nas rotações e cuidado no *ballonné* para que utilizassem o máximo de *en dehors* e que usassem a resistência para fechar o movimento. Repetido pois a resistência do *ballonné* não foi aplicada. Melhor depois.

No *battement frappé* lembrado a acção do fósforo e que o joelho de trabalho deve ficar sempre *en dehors*, no *battement frappé fouetté* o joelho não deve mexer e a perna fecha e abre direta. Repetiu-se o exercício pois o joelho não estava a trabalhar, mesmo assim AC, AA, CS e SV não conseguiram atingir o objectivo.

No *battement fondu* foi pedido para abrir como um arco iris e ao mesmo tempo. Repetido novamente para que acontecesse a resistência devida a este movimento. Mesmo assim nem todos conseguiram (AC, AA, CS).

No adágio foram lembradas as direcções, alguns alunos não conseguiram ainda manter o *en dehors* no *developpé* e outros não conseguiram ainda subir pernas a 90°. Repetido para que as direcções estivessem mais conscientes. AC não consegue manter o *en dehors*, AA não consegue a colocação da anca e a altura pedida. SV não consegue o alongamento de costas, IC não consegue a colocação de costas e anca.

O *grand battement* foi filmado, pedido o controlo da descida da perna de trabalho e o controlo da mudança da perna de trabalho, nem todos conseguiram estas correcções. CS ainda não sabe o exercício e está sem tónus muscular e sem energia.

Centro:

Port de bras um pouco melhor, no entanto ainda nem todos os alunos sabem o exercício.

*Battement tendu e battement glissé* foi pedido para mostrarem a diferença entre os dois e manterem o acento correto pedido neste exercício, manterem a altura do *battement piqué* e a mudança de direcção. Repetido para que existisse diferença entre o *battement tendu* e o *battement glissé* e um maior controlo da direcção. JS e SV melhoraram o movimento. Alunos AA, JM, IC e SV mostram boa articulação de pés.

No *rond de jambe à terre* foi pedida a acentuação correta entre o que é a dois tempos e que é a um tempo, mantendo a rotação *en dehors* (passagem na 1ª posição) e o *en dehors* do *ballonné*. Ainda não sabem o exercício, por isso foi repetido novamente.

Adágio, no *developpé* foi pedido na mudança de direcção para terem atenção no controlo do calcanhar do pé de apoio e na mudança de velocidade para os balancés. Exercício repetido para a colocação correta de braços e para um maior controlo do *posé* na ½ ponta em arabesque en l'air.

*Grand battement* foi filmado e pedido a colocação correta do peso e o controlo muscular para a elevação da perna de trabalho no *grand battement*. Também ainda não está memorizado. CS ainda não sabe o exercício e está sem tónus muscular e sem energia. JM ainda não está controlado mas tentou melhorar

com as correcções dadas. GS sem energia e sem amplitude (dores no braço). SP melhor controlo. JS bastante controlado, mas com dores nas costas não subiu o máximo a elevação de pernas. IC ainda não controla a estabilidade do pé de suporte no chão, não conseguindo manter a colocação das costas. AC não controla o en de hors e o posicionamento da bacia. AA sem controlo na descida da perna de trabalho.

Relevés, exercício repetido duas vezes pois ainda não está memorizado, a segunda vez foi feito mais lento para um maior controlo da ½ ponta. Grande dificuldade no controlo dos relevés e retirés relevés.

Pirouettes repetida duas vezes para terem atenção ao equilíbrio no *retiré* e o foco na rotação. Na segunda vez os rapazes realizaram as pirouettes de 2ª posição.

*Allegros:*

Nos Pequenos saltos foi pedido o controlo na mudança de direcção e a junção de pernas nos saltos em 1ª posição. Rapazes realizaram o exercício mais lento para uma maior impulsão.

*Glissade, jeté* e *posé en avant* foi pedido para que o *glissade* esticasse ao mesmo tempo no ar, mantendo o *posé en avant* para *arabesque en l'air en avant* e não *effacé* para uma melhor visualização da colocação da anca e ombros e alinhamento da perna *derrière*. Aluna JS bem controlado e com boa impulsão e realizando também *jeté battu derrière*.

*Sissonne changé* pedido para que continuasse em face e que segurassem bem o *attitude derrière*, movimento de grande impulsão. Repetido devido ao *attitude* não segurar *en de hors*. *Ballonné composé* pedido maior impulsão para que o pé de suporte esticasse no ar.

*Grand allegro* com *grand jeté en tournant* e *grand jeté en avant*. Repetido para que a impulsão fosse melhorada e para um melhor controlo do *fouetté* no *grand jeté en tournant*.

Visualização de vídeos e fotos da aula de terça-feira. Aluna Jéssica Miranda melhorou bastante a sua participação e memorização de movimento, aluna Jacinta Santos melhorou a sua colocação e equilíbrio. Nem todos os alunos experimentam o movimento quando lhe é pedido para corrigirem.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

		04.05.2018									
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre			
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático		
<b>Barra</b>		<b>Avaliação Grand Battement</b>									
		Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	0%	33%	100%	67%	0%	0%
			Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	20%	0%	40%	67%	20%	33%	20%	0%
			Ativação da grelha costal	0%	0%	40%	16%	20%	67%	20%	17%
			Ativação muscular dos glúteos e adutores	20%	0%	0%	67%	60%	16%	20%	17%
			Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	20%	50%	60%	33%	20%	17%
			Rotação externa coxofemoral	0%	17%	20%	50%	80%	33%	0%	0%
		Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	80%	83%	0%	17%
			Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	0%	0%	80%	83%	0%	17%
			Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	40%	67%	40%	33%	20%	0%
			Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	40%	50%	40%	33%	20%	17%
			Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	20%	67%	80%	33%	0%	0%
			Manutenção da postura e verticalidade	0%	0%	40%	50%	60%	33%	0%	17%
			Controlo da descida da perna de trabalho	20%	0%	0%	50%	40%	33%	40%	17%
			Amplitude acima de 90°	20%	0%	20%	33%	0%	50%	60%	17%
			Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	33%	80%	50%	20%	17%	0%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	16%	80%	67%	20%	17%	
		Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	20%	67%	80%	33%	0%	0%
			Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	20%	67%	80%	33%	0%	0%
Ativação muscular da grelha costal	0%		0%	40%	33%	60%	67%	0%	0%		

	<b>Avaliação Grand Battement</b>		<b>04.05.2018</b>							
			Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre	
			Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático
<b>Centro</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	0%	0%	25%	60%	75%	40%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	25%	0%	75%	80%	0%	20%	0%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	50%	20%	50%	60%	0%	20%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	25%	0%	25%	60%	50%	20%	0%	20%
		Alongamento de costas e do pescoço	25%	0%	25%	40%	50%	40%	0%	20%
		Rotação externa coxofemoral	0%	20%	75%	20%	25%	60%	0%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	25%	20%	75%	60%	0%	20%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	0%	20%	100%	60%	0%	20%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	25%	40%	75%	60%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	50%	0%	50%	80%	0%	20%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	20%	100%	60%	0%	20%	0%	0%
		Manutenção da postura e verticalidade	25%	0%	25%	60%	50%	20%	0%	20%
		Controlo da descida da perna de trabalho	25%	0%	25%	80%	50%	0%	0%	20%
		Amplitude acima de 90°	25%	20%	25%	40%	25%	20%	25%	0%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	25%	60%	75%	20%	0%	20%	0%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	25%	80%	75%	20%	0%	0%
	Equilíbrio	0%	0%	75%	80%	25%	20%	0%	0%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	25%	0%	0%	20%	75%	60%	0%	20%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	25%	0%	0%	20%	75%	60%	0%	20%
Ativação muscular da grelha costal		25%	0%	25%	60%	50%	40%	0%	0%	

## APÊNDICE H14

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>08/05/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas			X	
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados			X	
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.</p> <p>Realização da aula técnica continuando com o objetivo de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direção. As alunas BB, BS assistiram à aula pois estão com atestado médico, os alunos AA e JM não realizaram aula por falta de indumentária e a aluna BM por se ter magoado na aula anterior nos joelhos. Aluna SV não realizou o centro por dores na coxa.</p> <p>Na barra foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe en l'air</i>, no centro foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe à terre</i> e o <i>grand battement</i> e os exercícios de <i>allegro</i> foram também todos realizados.</p> <p>Barra:</p> <p>No plié foi pedido para controlarem bem o en dehors e a suavidade na coordenação entre braços e pernas tal como a articulação de pés na mudança de posição.</p> <p>No <i>battement tendu</i> foi pedido para terem em atenção a acentuação diferente durante o exercício, que o pas de cheval puxasse bem o <i>en dehors</i> com o joelho para fora e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direção. Exercício interrompido pois a acentuação não estava correta e não estavam a fechar correctamente o <i>battement tendu</i> (dedos e joelho ficavam para a frente), explicado também que o pas de cheval deveria fechar en dehors antes de abrir. Melhorou a execução a aluna AC, JS, SV e DL.</p>				

No *battement glissé* foi pedido para terem em atenção, tal como no *battement tendu*, a acentuação diferente durante o exercício, o *battement glissé* fecha bem em *dehors*, que o *pas de cheval* puxasse bem o *en dehors* com o joelho para fora, o *piqué* mantivesse a altura e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direcção. Repetido novamente pois a acentuação não estava correta e o *pas de cheval* não fechava em *dehors*, melhorou depois.

No *rond de jambe à terre* foi pedido para manter o *en dehors* nas rotações e cuidado no *ballonné* para que utilizassem o máximo de *en dehors* e que usassem a resistência para fechar o movimento. Repetido pois a resistência do *ballonné* não foi aplicada. Melhor depois. Aluno DL ainda não memorizou o exercício.

No *battement frappé* lembrado a acção do fósforo e que o joelho de trabalho deve ficar sempre *en dehors*, no *battement frappé fouetté* o joelho não deve mexer e a perna fecha e abre direta. Repetiu-se o exercício pois o joelho não estava a trabalhar, mesmo assim AC, CS e SV não conseguiram atingir o objectivo.

No *battement fondu* foi pedido para abrir como um arco iris e ao mesmo tempo e bem em *dehors*. Repetido novamente para que acontecesse a resistência devida a este movimento. Mesmo assim nem todos conseguiram (AC, CS).

No adágio foram lembradas as direcções, alguns alunos não conseguiram ainda manter o *en dehors* no *developpé* e outros não conseguiram ainda subir pernas a 90°. Repetido para que as direcções estivessem mais conscientes. AC não consegue manter o *en dehors*, SV não consegue o alongamento de costas (aluna apresentou dores na coxa), IC não consegue a colocação de costas e anca.

O *grand battement*, pedido o controlo da descida da perna de trabalho e o controlo da mudança da perna de trabalho, nem todos conseguiram estas correcções. Repetido para que a colocação do braço fosse o correto. Melhorou a movimentação de braços.

Centro:

Port de bras um pouco melhor, no entanto ainda nem todos os alunos sabem o exercício. JS, SV, IC apresentaram suavidade de braços. Repetido pois a corrida não estava segura e o relevé em arabesque en l'air não tinha bem colocado os braços e a cintura escapular. Melhorou da segunda vez.

*Battement tendu e battement glissé* foi pedido para mostrarem a diferença entre os dois e manterem o acento correto pedido neste exercício, manterem a altura do *battement piqué* e a mudança de direcção.

Adágio, no *developpé* foi pedido na mudança de direcção para terem atenção no controlo do calcanhar do pé de apoio e na mudança de velocidade para os balancés. Exercício repetido para a colocação correta de braços e para um maior controlo do *posé* na ½ ponta em arabesque en l'air.

Relevés, exercício repetido duas vezes pois ainda não está memorizado, voltando a realizar mais lento para um maior controlo da ½ ponta.

Pirouettes repetida duas vezes para terem atenção ao equilíbrio no *retiré* e o foco na rotação. Na segunda vez o aluno DL realizou a pirouette de 2ª posição.

*Allegros:*

Nos Pequenos saltos foi pedido o controlo na mudança de direcção e a junção de pernas nos saltos em 1ª posição. DL realizou o exercício mais lento para uma maior impulsão. AC apresentou melhorias na manutenção do *en dehors* durante os saltos. Aluna CS não conseguiu a elevação nem o alongamento de membros inferiores pretendidos.

*Glissade, jeté* e *posé en avant* foi pedido para que o *glissade* fechasse bem em *dehors* na 5ª posição, mantendo o *posé en avant* para *arabesque en l'air en avant*. Alunos DL e JS bem controlado e com boa impulsão e realizando também *jeté battu derrière*. Alunas AC e CS não conseguiram a manutenção do *en dehors* nem o fechar na 5ª posição.

*Sissonne changé* pedido para que continuasse em face e que segurasse bem o *attitude derrière*, movimento de grande impulsão. Repetido devido ao *attitude* não segurar *en dehors*. *Ballonné composé* pedido maior impulsão para que o pé de suporte esticasse no ar. Alunas AC, CS e IC não conseguiram a manutenção do *en dehors* nem a elevação no *ballonné composé*.

*Grand allegro* com *grand jeté en tournant* e *grand jeté en avant*. Repetido para que a impulsão fosse melhorada e para um melhor controlo do *fouetté* no *grand jeté en tournant*. AC, CS, IC e DL ainda não memorizaram o exercício.

Nem todos os alunos experimentam o movimento quando lhe é pedido para corrigirem. Aluno DL e JS bastante motivados em melhorar a sua qualidade de movimento.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE H15

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u> Data: <u>11/05/2018</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
<b>Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
<b>Nível de desempenho dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas			X	
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
<b>Observações/Diário de Bordo</b>				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.</p> <p>Realização da aula técnica continuando com o objetivo de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direcção. A aluna BB assistiu à aula pois está com atestado médico, aluna BS faltou, aluna JS assistiu por sentir dores na anca.</p> <p>Na barra foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe en l'air</i> e o <i>adágio</i>, no centro foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe à terre</i>, <i>battement tendu</i> e <i>adágio</i>, os exercícios de <i>allegro</i> foram também todos realizados exceto o <i>grand allegro</i>.</p> <p>Barra:</p> <p>No plié foi pedido suavidade de movimento e qualidade musical. Parado o exercício pois a contagem não estava a ser utilizada correctamente, corrigido e pedido a utilização completa no ternário utilizado. JM não conseguiu controlar a contagem de movimento, DL, SP, BM e IC melhoraram o controlo musical e a continuidade de movimento.</p> <p>No <i>battement tendu</i> foi pedido para terem em atenção a acentuação diferente durante o exercício, lembrado que o pas de cheval puxa bem o <i>en dehors</i> com o joelho para fora e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direcção. Exercício interrompido pois a acentuação e musicalidade não estava correcta e o pavimento pélvico e grelha costal não estavam ativados. Melhorou a execução os alunos AC, SV, SP, BM e DL. Foram tiradas fotografias com telemóvel e mostrados no final do exercício</p>				

para verificarem a postura e colocação (SV) e manutenção do en de hors (AC).

No *battement glissé* foi pedido para terem em atenção, tal como no *battement tendu*, a acentuação diferente durante o exercício, o *battement glissé* fecha bem en de hors, que o *pas de cheval* puxasse bem o en de hors com o joelho para fora, o *piqué* mantivesse a altura e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direcção. Repetido novamente pois a acentuação não estava correta e o *pas de cheval* não fechava en de hors, foi mostrado pelo professor o desempenho correto com contagem e definição do movimento. Melhorou depois DL.

No *rond de jambe à terre* foi pedido para manter o en de hors nas rotações e cuidado no *ballonné* para que utilizassem o máximo de en de hors e que usassem a resistência para fechar o movimento. O exercício foi filmado e apresentados aos alunos, insistindo na qualidade musical pois todos realizaram o movimento em tempo diferente. Professor deu exemplo de uma orquestra que se tocassem todos juntos sem respeitar o andamento o público não perceberia o que estavam a ouvir. Correções técnicas sobre o alongamento de costas, en de hors e pavimento pélvico. Repetido obtendo melhorias na qualidade musical. Aluno DL já memorizou o exercício.

No *battement frappé* lembrado a acção do fósforo e que o joelho de trabalho deve ficar sempre en de hors, no *battement frappé fouetté* o joelho não deve mexer e a perna fecha e abre direta. O exercício foi filmado e apresentados aos alunos, insistindo na qualidade musical pois todos realizaram o movimento sem definição e dinâmica. Professor deu exemplo de um grupo de alunos que reproduzissem um ritmo por palmas pedido pelo professor e se cada um o realizasse sem definição não se conseguiu perceber qual o ritmo pedido. Repetiu-se o exercício.

No *battement fondu* foi pedido para abrir como um arco iris e ao mesmo tempo e bem en de hors. Repetido novamente para que acontecesse a resistência devida a este movimento. Mesmo assim nem todos conseguiram (AC, CS).

O *grand battement*, foi filmado e pedido o controlo da descida da perna de trabalho e o controlo da mudança da perna de trabalho, nem todos conseguiram estas correções. A colocação de braços esteve melhor. Pedido a colocação da cintura escapular, a activação do pavimento pélvico e grelha costal, pedido também o fechar bem tanto o *grand battement* e o *retirés passés*.

Centro:

*Port de bras* um pouco melhor, no entanto ainda nem todos os alunos sabem o exercício. Repetido pois a corrida não estava segura e o *relevé* em 1º *arabesque en l'air* não tinha bem colocado os braços e a cintura escapular. Repetido várias vezes o *relevé* para 1º *arabesque en l'air* para um maior controlo da ½ ponta, cintura escapular e da perna en l'air. CS, IC, SV melhorou o movimento.

*Grand battement* foi filmado, pedido o controlo da perna de trabalho e o fechar correctamente o *grand battement* e o *retiré passé*. Ainda não está decorado. Cintura escapular no *grand battement derrière* ainda não está colocada tal como o pavimento pélvico e grelha costal.

Relevés, exercício repetido duas vezes pois ainda não está memorizado, voltando a realizar mais lento

para um maior controlo da ½ ponta.

Pirouettes en dehors e en dedans repetida duas vezes para terem atenção ao equilíbrio no *retiré* e o foco na rotação.

*Allegros:*

Nos Pequenos saltos foi pedido o controlo na mudança de direcção e a junção de pernas nos saltos em 1ª posição. AA realizou o exercício mais lento para uma maior impulsão. AC apresentou melhorias na manutenção do *en dehors* durante os saltos. Aluna CS melhorou a elevação de saltos.

*Glissade, jeté* e *posé en avant* foi pedido para que o *glissade* fechasse bem en dehors na 5ª posição, mantendo o *posé en avant* para *arabesque en l'air en avant*. Alunas CS, GS não conseguiram a manutenção do *en dehors* nem o fechar na 5ª posição.

*Sissonne changé* pedido para que continuasse en face e que segurasse bem o *attitude derrière*, movimento de grande impulsão. Repetido devido ao *attitude* não segurar *en dehors*. *Ballonné composé* pedido maior impulsão para que o pé de suporte esticasse no ar. Alunas CS, GS e IC não conseguiram a manutenção do *en dehors* nem a elevação no *ballonné composé*.

Alunos apresentaram-se mais motivados corrigindo com mais entusiasmo o movimento pedido para correção. Aluna CS e JM mais motivadas em melhorar a sua qualidade de movimento.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

	<i>Avaliação Grand Battement</i>	11.05.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Barra</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	0%	0%	100%	100%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	60%	60%	20%	40%	20%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	20%	20%	80%	80%	0%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	40%	60%	40%	40%	20%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	60%	20%	40%	80%	0%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	40%	60%	60%	40%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	100%	80%	0%	20%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	20%	40%	80%	40%	0%	20%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	20%	80%	80%	20%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	40%	40%	40%	60%	20%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	40%	60%	60%	40%	0%	0%
		Manutenção da postura e verticalidade	0%	0%	40%	40%	40%	60%	20%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	0%	60%	80%	40%	20%	0%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	40%	0%	0%	80%	60%	20%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	0%	60%	100%	40%	0%	0%	0%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	60%	100%	40%	0%	
	Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	40%	60%	60%	40%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	40%	60%	60%	40%	0%	0%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	20%	20%	80%	80%	0%	0%

	<b>Avaliação Grand Battement</b>		<b>11.05.2018</b>							
			Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre	
			Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático
<b>Centro</b>	<b>Postura</b>	Posicionamento da bacia	0%	0%	20%	0%	80%	100%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	40%	60%	40%	40%	20%	0%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	20%	40%	80%	60%	0%	0%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	20%	80%	60%	20%	20%	0%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	20%	40%	80%	60%	0%	0%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	40%	60%	60%	40%	0%	0%
	<b>Técnica</b>	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	20%	100%	60%	0%	20%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	0%	60%	100%	20%	0%	20%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	0%	60%	100%	40%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	20%	20%	60%	80%	20%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	40%	80%	60%	20%	0%	0%
		Manutenção da postura e verticalidade	0%	0%	20%	60%	60%	40%	20%	0%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	20%	40%	60%	60%	20%	0%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	40%	40%	20%	60%	40%	0%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	0%	80%	40%	20%	60%	0%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	60%	100%	40%	0%
	Equilíbrio	0%	0%	0%	60%	100%	40%	0%	0%	
	<b>Braços</b>	Mantém a posição correta	0%	0%	20%	80%	80%	20%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	20%	80%	80%	20%	0%	0%
Ativação muscular da grelha costal		0%	0%	20%	60%	80%	40%	0%	0%	

## APÊNDICE H16

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação/assistência				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>14/05/2018</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 14h25 e as 16h05.</p> <p>Realização de filmagem de <i>grand battement</i> na barra e no centro para conseguir averiguar qual o ângulo da amplitude de final de estágio.</p> <p>Utilização do monitor de composição corporal segmentar Inner ScanV de marca Tanita para recolha de dados antropométricos.</p> <p>Realização da aula técnica continuando com o objectivo de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direcção. A aluna BB assistiu à aula pois está com atestado médico.</p> <p>Na barra foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe en l'air</i>, no centro realizada a reverência.</p> <p>Barra:</p> <p>Alunos apresentaram-se motivados, exibindo um melhor conhecimento de exercícios, mostrando um plié mais controlado e musical, battement tendu com maior articulação de pés no entanto continuar a insistir na acentuação correta, battement glissé mais controlado e com uma maior definição da acentuação e altura da perna, rond de jambé à terre já memorizado continuar a insistir no controlo do ballonné, battement frappé ainda suscita algumas duvidas (sem direcções), battement fondu mais seguro no entanto deve juntar com mais segurança as coxas na mudança de perna de suporte, adágio ainda suscita algumas</p>				

duvidas (só realiza o demi detourné depois do port de bras circular), grand battement mais controlado e memorizado com braços corretos (no entanto deve fechar bem a 5ª posição).

Aluna CS esteve mais motivada tendo apresentado melhorias ao nível da execução do movimento. JM apresentou conhecimento dos exercícios, deve melhorar a activação do pavimento pélvico, grelha costal e cintura escapular. AC quando pedido correcção de colocação a aluna consegue demonstrar bem, deve assim estar mais concentrada. GS deve melhorar o controlo dos membros inferiores, melhorou a definição de movimento.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE H17

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>15/05/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade			X	
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.</p> <p>Realização da aula técnica continuando com o objectivo de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direcção. A aluna BB assistiu à aula pois está com atestado médico, aluna BS faltou.</p> <p>Na barra foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe en l'air</i>, no centro foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe à terre</i> e as <i>pirouettes en dedans</i>, os exercícios de <i>allegro</i> foram também todos realizados.</p> <p>Barra:</p> <p>No plié foi lembrado suavidade de movimento e qualidade musical. Parado o exercício pois a contagem não estava a ser utilizada correctamente, corrigido e pedido a utilização completa no ternário utilizado. JM não conseguiu controlar a contagem de movimento, DL, SP, JS, SV, BM e IC melhoraram o controlo musical e a continuidade de movimento.</p> <p>No <i>battement tendu</i> foi pedido para terem em atenção a acentuação diferente durante o exercício, lembrado que o pas de cheval puxa bem o <i>en dehors</i> com o joelho para fora e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direcção. Exercício interrompido pois a acentuação e musicalidade não estava correta e o pavimento pélvico e grelha costal não estavam ativados. Melhorou a execução os alunos AC, JS, SV, SP, BM e DL.</p>				

No *battement glissé* foi pedido para terem em atenção, tal como no *battement tendu*, a acentuação diferente durante o exercício, o *battement glissé* fecha bem em *dehors*, que o *pas de cheval* puxasse bem o *en dehors* com o joelho para fora, o *piqué* mantivesse a altura e atenção no calcanhar de apoio durante a mudança de direcção.

No *rond de jambe à terre* foi pedido para manter o *en dehors* nas rotações e cuidado no *ballonné* para que utilizassem o máximo de *en dehors* e que usassem a resistência para fechar o movimento. Correções técnicas sobre o *ballonné* pedindo aos alunos que tiveram aulas em meio aquático para se lembrarem da pressão exercida dentro de água, alunos conseguiram logo apresentar o movimento correto.

No *battement frappé* lembrado a acção do fósforo e que o joelho de trabalho deve ficar sempre *en dehors*, no *battement frappé fouetté* o joelho não deve mexer e a perna fecha e abre direta.

No *battement fondu* foi pedido para abrir como um arco iris e ao mesmo tempo e bem *en dehors*. Repetido novamente para que acontecesse a resistência devida a este movimento. Correções técnicas sobre o *battement fondu* pedindo aos alunos que tiveram aulas em meio aquático para se lembrarem da pressão exercida dentro de água, alunos conseguiram logo apresentar o movimento correto.

No adágio nem todos o conseguiram memorizar ainda, lembrado para juntarem bem as coxas antes de voltar a abrir o *developpé*.

No *grand battement* pedido o controlo da descida da perna de trabalho e o controlo da mudança da perna de trabalho, nem todos conseguiram estas correções. A colocação de braços já memorizada. Pedido a colocação da cintura escapular, a activação do pavimento pélvico e grelha costal, pedido também o fechar bem tanto o *grand battement* como o *retiré passé*. Correção sobre a elevação do *grand battement* pedindo aos alunos que tiveram aulas em meio aquático para se lembrarem da pressão exercida dentro de água, quase todos os alunos conseguiram uma maior elevação (GS e JM ainda com dificuldade no controlo da descida).

AA muito mais controlado e definido, JS muito controlado e definido, DL definido e controlado no entanto ainda solta um pouco a cintura escapular no *grand battement derrière*, SV e JM ainda solta um pouco o pavimento pélvico e grelha costal, JM e GS dificuldade fechar com controlo a perna de trabalho, IC mais controlado e alongado.

Centro:

*Port de bras* um pouco melhor, já memorizado. O *relevé* em 1º *arabesque en l'air* melhor colocado, os braços e a cintura escapular deve se voltar a corrigir. Repetido várias vezes o *relevé* para 1º *arabesque en l'air* para um maior controlo da ½ ponta, cintura escapular e da perna *en l'air*. JS, DL, IC, SV melhorou o movimento.

*Battement tendu e battement glissé* ainda nem todos memorizaram o exercício, voltar a repetir na próxima aula.

*Grand battement* pedido o controlo da perna de trabalho e o fechar correctamente o *grand battement* e o *retiré passé*. Exercício memorizado. Cintura escapular no *grand battement derrière* ainda não está

colocada tal como o pavimento pélvico e grelha costal. Foi pedido para quando fecha o *grand battement devant* o peso não vá para trás. BM e SP ainda demonstram dificuldade no controlo da 5ª posição.

Relevés, exercício repetido duas vezes pois ainda não está memorizado, voltado a realizar mais lento para um maior controlo da ½ ponta. IC e JS mais definido e controlado.

Pirouettes en dehors repetida duas vezes para terem atenção ao equilíbrio no *retiré* e o foco na rotação. Os rapazes da segunda vez realizaram pirouette de 2ª posição e não de 5ª posição. AA ainda não consegue realizar o foco. CS e AC ainda não segura o retire nem alonga no máximo a perna de suporte.

*Allegros:*

Nos Pequenos saltos foi pedido o controlo na mudança de direcção e a junção de pernas nos saltos em 1ª posição. AA e DL realizaram o exercício mais lento para uma maior impulsão. AC apresentou melhorias na manutenção do *en dehors* durante os saltos. Aluna CS melhorou a elevação de saltos, deve melhorar a colocação e resistência.

*Glissade, jeté* e *posé en avant* foi pedido para que o *glissade* fechasse bem en dehors na 5ª posição, mantendo o *posé en avant* para *arabesque en l'air en avant*. Alunas CS, AC, JM, GS não conseguiram a manutenção do *en dehors* nem o fechar na 5ª posição.

*Sissonne changé* pedido para que continuasse en face e que segurasse bem o *attitude derrière*, movimento de grande impulsão. Repetido devido ao *attitude* não segurar *en dehors*. *Ballonné composé* pedido maior impulsão para que o pé de suporte esticasse no ar. Aluno AA apresentou maior elevação, deve controlar mais o *en dehors*. Alunas CS, AC, BM, SP, GS e IC não conseguiram a manutenção do *en dehors* nem a elevação no *ballonné composé*.

Realizado o *grand allegro*, exercício ainda não memorizado por todos, dificuldade no *grand jeté en tournant* e *grand jeté en avant*.

Alunos apresentaram-se mais motivados corrigindo com mais entusiasmo o movimento pedido nos exercícios de barra, no centro apresentaram-se mais distraídos. Aluna CS e JM mais motivadas em melhorar a sua qualidade de movimento. Alunos DL, JS, SV, IC mostraram evolução ao nível técnico e postural. Aluno AA mostrou grande evolução na colocação e alongamento de membros inferiores, conseguindo uma maior definição de movimento, sempre motivado, grande evolução no trabalho de impulsão de saltos. AC ainda apresenta algumas dificuldades na manutenção do *en dehors* e activação do pavimento pélvico e grelha costas (no entanto quando é referido em correcção a aluna consegue a colocação correta). BM e SP devem melhorar a impulsão, alongamento de membros inferiores e manutenção do *en dehors* nos saltos.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

## APÊNDICE H18

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>18/05/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento			X	
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.</p> <p>Realização da aula técnica continuando com o objectivo de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direcção. A aluna BB assistiu à aula pois está com atestado médico, aluna BS faltou.</p> <p>Na barra foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe en l'air</i>, no centro foram realizados todos os exercícios, os exercícios de <i>allegro</i> foram também todos realizados.</p> <p>Barra:</p> <p>No plié foi lembrado suavidade de movimento e qualidade musical. Exercício mais controlado e musical.</p> <p>No <i>battement tendu</i> foi perguntado quais as correcções que se têm vindo a dar noutras aulas (para uma maior consciencialização do movimento). Movimento mais controlado e com articulação de pés, AC, CS, JM e SV ainda não ativam pavimento pélvico e grelha costal. AC consegue a colocação quando é corrigida, no entanto o <i>en dehors</i> ainda não está controlado. BM e SP ainda não controlam o alongamento de pernas.</p> <p>No <i>battement glissé</i> foi perguntado quais as correcções que se têm vindo a dar noutras aulas (para uma maior consciencialização do movimento). Como a dinâmica ainda não estava correta foi parado o exercício. Dada a imagem de uma corrida de 1500 metros e se chegarem 1 milésimo de segundo atrás do primeiro o que significa, ..., então a perna deve chegar no tempo certo tanto quando é acento dentro tal</p>				

como no acento fora. Melhorou bastante a dinâmica do movimento. CS ainda não conseguiu a acentuação dentro.

No *rond de jambe à terre* foi perguntado quais as correções que se têm vindo a dar noutras aulas (para uma maior consciencialização do movimento). Movimento mais musical utilizando a suavidade e continuidade do movimento. Pedido no *ballonné*, durante o exercício, para pressionarem o ar quando a perna recolhe.

No *battement frappé* foi perguntado quais as correções que se têm vindo a dar noutras aulas (para uma maior consciencialização do movimento). Como a dinâmica ainda não estava correta foi parado o exercício. Foi dada a imagem de um carro de formula 1 numa corrida, para que a velocidade fosse conseguida. Melhor a dinâmica quando se repetiu, no entanto o joelho no *battement frappé devant* continua sem a execução correta. Pedida a correção depois do exercício.

No *battement fondu* foi pedido para abrir como um arco iris e ao mesmo tempo e bem *en dehors*. Repetido novamente para que acontecesse a resistência devida a este movimento. Correções técnicas sobre o *battement fondu* pedindo aos alunos que tiveram aulas em meio aquático para se lembrarem da pressão exercida dentro de água, alunos conseguiram logo apresentar o movimento correto.

Adágio já memorizado, lembrado para juntarem bem as coxas antes de voltar a abrir o *developpé*.

No *grand battement* pedido o controlo da descida da perna de trabalho e o controlo da mudança da perna de trabalho, nem todos conseguiram estas correções. A colocação de braços já memorizada. Pedido a colocação da cintura escapular, a activação do pavimento pélvico e grelha costal, pedido também o fechar bem tanto o *grand battement* como o *retiré passé*. Repetido novamente para que o retire seja rápido e feche corretamente e para o *posé in arabesque on demi pointe* tenha a cintura escapular bem colocada e a verticalidade correta.

AA muito mais controlado e definido, JS muito controlado e definido, DL definido e controlado no entanto ainda solta um pouco a cintura escapular no *grand battement derrière*, SV e JM ainda solta um pouco o pavimento pélvico e grelha costal, JM e GS dificuldade fechar com controlo a perna de trabalho, IC mais controlado e alongado.

Centro:

*Port de bras* um pouco melhor, já memorizado. O *relevé* em 1º *arabesque en l'air* melhor colocado, os braços e a cintura escapular deve se voltar a corrigir. Repetido várias vezes o *relevé* para 1º *arabesque en l'air* para um maior controlo da ½ ponta, cintura escapular e da perna *en l'air*. JS, GS, DL, IC, SV melhorou o movimento.

*Battement tendu e battement glissé* já memorizado, foi perguntado quais as correções que se têm vindo a dar noutras aulas (para uma maior consciencialização do movimento). Foi pedido novamente para melhorar a diferença entre o *battement tendu* e o *battement glissé*.

*Grand battement* pedido o controlo da perna de trabalho e o fechar correctamente o *grand battement* e o *retiré passé*. Exercício memorizado (IC ainda não memorizou). Cintura escapular no *grand battement*

*derrière* ainda não está colocada tal como o pavimento pélvico e grelha costal. Foi pedido para quando fecha o *grand battement devant* o peso não vá para trás. BM e SP ainda demonstram dificuldade no controlo da 5ª posição. CS ainda não definiu o movimento, ainda não decorou o exercício, pedido para experimentar o *posé on demi pointe* para *arabesque* pois ainda não estava controlado, melhorou um pouco.

Relevés, exercício ainda não está memorizado.

Pirouettes en dehors repetida duas vezes para terem atenção ao equilíbrio no *retiré* e o foco na rotação. AA ainda não consegue realizar o foco. CS, SP, BM e AC ainda não seguram o *retiré* nem alongam no máximo a perna de suporte.

Pirouettes en dedans foi pedido para terem em atenção ao equilíbrio no *retiré* e o foco na rotação. AA ainda não consegue realizar o foco. CS, SP, BM e AC ainda não seguram o *retiré* nem alongam no máximo a perna de suporte.

*Allegros:*

Nos Pequenos saltos foi parado no início e pedido com se realiza um salto e, 1ª posição. Melhorou a junção das coxas no ar. AA e DL realizaram o exercício mais lento para uma maior impulsão. AC voltou a não controlar o *en dehors* durante os saltos, no entanto quando foi corrigida melhorou. Aluna CS melhorou a elevação de saltos, deve melhorar a colocação e resistência.

*Glissade, jeté* e *posé en avant* foi pedido para que o *glissade* fechasse bem en dehors na 5ª posição, mantendo o *posé en avant* para *arabesque en l'air en avant*. Foi repetido pois a direcção do *glissade derrière* e do *jeté derrière* não era a correcta e o *jeté* não juntou as coxas no ar. Melhorou da segunda vez. IC, JS e DL conseguiram a junção das coxas durante a realização do *jeté derrière*.

*Sissonne changé* pedido para que continuasse en face e que segurassem bem o *attitude derrière*, movimento de grande impulsão. Repetido devido ao *attitude* não segurar *en dehors*. *Ballonné composé* pedido maior impulsão para que o pé de suporte esticasse no ar. Aluno AA apresentou maior elevação, deve controlar mais o *en dehors*. Alunas CS, AC, BM, SP, GS e IC não conseguiram a manutenção do *en dehors* nem a elevação no *ballonné composé*.

Realizado o *grand allegro*, exercício ainda não memorizado por todos, dificuldade no *grand jeté en tournant* e *grand jeté en avant*. IC, JS e DL mostraram maior controlo do movimento. CS e GS mostram dificuldade na impulsão.

Alunos apresentaram-se mais motivados corrigindo com mais entusiasmo o movimento pedido nos exercícios de barra e centro. Aluna CS e JM mais motivadas em melhorar a sua qualidade de movimento. Alunos DL, JS, SV, IC mostraram evolução ao nível técnico e postural. Aluno AA mostrou evolução na colocação e alongamento de membros inferiores, conseguindo uma maior definição de movimento, sempre motivado, grande evolução no trabalho de impulsão de saltos. AC ainda apresenta algumas dificuldades na manutenção do *en dehors* e activação do pavimento pélvico e grelha costas (no entanto quando é referido em correcção a aluna consegue a colocação correcta). SP embora empenhada e

participativa deve melhorar a impulsão, alongamento de membros inferiores e manutenção do *en dehors* nos saltos. BM não realizou os saltos pois apresenta novamente dores nos joelhos.

Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente

	<b>Avaliação <i>Grand Battement</i></b>		<b>18.05.2018</b>							
			Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre	
			Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático
<b>Barra</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	20%	50%	80%	50%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	60%	50%	40%	33%	0%	17%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	20%	33%	80%	50%	0%	17%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	60%	33%	20%	50%	20%	17%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	0%	33%	100%	50%	0%	17%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	20%	50%	80%	50%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	20%	34%	80%	33%	0%	33%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	20%	17%	80%	50%	0%	33%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	0%	50%	100%	50%	0%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	20%	16%	60%	67%	20%	17%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	20%	50%	60%	50%	20%	0%
		Manutenção da postura e verticalidade	0%	0%	0%	50%	100%	17%	0%	33%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	0%	34%	60%	33%	40%	33%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	20%	16%	40%	67%	40%	17%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	17%	40%	33%	60%	50%	0%	0%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	40%	67%	60%	33%	
	Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	0%	33%	100%	67%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	20%	33%	80%	67%	0%	0%
Ativação muscular da grelha costal		0%	0%	20%	33%	80%	67%	0%	0%	

	<i>Avaliação Grand Battement</i>	18.05.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Centro</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	40%	67%	60%	33%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	60%	50%	40%	33%	0%	17%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	20%	33%	80%	50%	0%	17%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	40%	50%	60%	33%	0%	17%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	20%	50%	80%	33%	0%	17%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	20%	67%	80%	33%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	20%	50%	60%	17%	20%	33%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	40%	34%	40%	33%	20%	33%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	40%	67%	40%	33%	20%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	40%	17%	40%	83%	20%	0%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	60%	67%	40%	33%	0%	0%
		Manutenção da postura e verticalidade	0%	0%	40%	50%	60%	33%	0%	17%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	40%	67%	40%	16%	20%	17%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	40%	33%	40%	67%	20%	0%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	20%	16%	60%	67%	20%	17%	0%	0%
		Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	40%	16%	40%	67%	20%	17%
	Equilíbrio	0%	0%	40%	33%	60%	50%	0%	17%	
	Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	40%	33%	60%	67%	0%	0%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	40%	67%	60%	16%	0%	17%
Ativação muscular da grelha costal		0%	0%	60%	33%	40%	50%	0%	17%	

## APÊNDICE H19

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação/Observação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>21/05/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 14h25 e as 16h05.</p> <p>Utilização do goniómetro para conseguir averiguar qual o ângulo da amplitude do <i>relevé lent</i> deitado de final de estágio. Utilização da balança.</p> <p>Realização da aula técnica continuando com o objectivo de trabalhar o controlo e a elevação de pernas, tendo também sido utilizada a alternância de perna de suporte e a mudança de direcção. A aluna BB assistiu à aula pois está com atestado médico, aluno AA faltou.</p> <p>Realização de todos os exercícios para preparação da prova de avaliação de dia 22.05.2018.</p> <p>Alunos apresentaram-se motivados e interessados durante toda a aula.</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE H20

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>22/05/2018</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente	X			
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais			X	
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.</p> <p>Prova de avaliação.</p> <p>A aluna BB assistiu à aula pois está com atestado médico, aluna BS faltou.</p> <p>Na barra foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe en l'air</i>, no centro foram realizados todos os exercícios exceto o <i>rond de jambe à terre</i> e as <i>pirouettes en dedans</i>, os exercícios de <i>allegro</i> foram também todos realizados.</p> <p>Filmado o <i>grand battement</i> na barra e no centro.</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

	<i>Avaliação Grand Battement</i>	22.05.2018								
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre		
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	
<b>Barra</b>	Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	0%	33%	100%	67%	0%	0%
		Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	60%	83%	40%	0%	0%	17%
		Ativação da grelha costal	0%	0%	40%	33%	60%	50%	0%	17%
		Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	0%	16%	80%	67%	20%	17%
		Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	0%	0%	80%	83%	20%	17%
		Rotação externa coxofemoral	0%	0%	20%	50%	80%	50%	0%	0%
	Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	20%	17%	40%	33%	40%	50%
		Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	40%	0%	20%	33%	40%	67%
		Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	0%	50%	80%	50%	20%	0%
		Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	20%	17%	40%	50%	40%	33%
		Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	20%	50%	80%	50%	0%	0%
		Manutenção da postura e verticalidade	0%	0%	20%	16%	60%	67%	20%	17%
		Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	0%	17%	60%	50%	40%	33%
		Amplitude acima de 90°	0%	0%	20%	17%	40%	33%	40%	50%
		Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	33%	80%	50%	20%	17%	0%	0%
	Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	17%	40%	33%	60%	50%	
	Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	20%	16%	60%	67%	20%	17%
		Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	20%	50%	60%	33%	20%	17%
		Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	20%	33%	60%	50%	20%	17%

		22.05.2018									
		Nunca		Raramente		Frequentemente		Sempre			
		Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático	Meio terrestre	Meio aquático		
<b>Centro</b>		<b>Avaliação Grand Battement</b>									
		Postura	Posicionamento da bacia	0%	0%	0%	50%	100%	50%	0%	0%
			Ativação muscular abdominal e do pavimento pélvico	0%	0%	60%	83%	40%	0%	0%	17%
			Ativação da grelha costal	0%	0%	40%	67%	60%	16%	0%	17%
			Ativação muscular dos glúteos e adutores	0%	0%	20%	33%	60%	50%	20%	17%
			Alongamento de costas e do pescoço	0%	0%	20%	16%	60%	67%	20%	17%
			Rotação externa coxofemoral	0%	0%	20%	50%	80%	50%	20%	0%
		Técnica	Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	16%	100%	67%	0%	17%
			Uso do chão pelo pé da perna de trabalho ao fechar	0%	0%	20%	0%	80%	83%	0%	17%
			Extensão máxima da perna de suporte	0%	0%	20%	17%	60%	83%	20%	0%
			Extensão máxima da perna e pé de trabalho	0%	0%	40%	17%	60%	83%	0%	0%
			Manutenção da rotação externa coxofemoral	0%	0%	20%	50%	80%	50%	0%	0%
			Manutenção da postura e verticalidade	0%	0%	20%	33%	80%	50%	0%	17%
			Controlo da descida da perna de trabalho	0%	0%	20%	16%	60%	67%	20%	17%
			Amplitude acima de 90°	0%	0%	40%	17%	60%	50%	0%	33%
			Controlo da 5ª posição de pés na saída e fecho da posição	0%	33%	80%	50%	20%	17%	0%	0%
			Alinhamento correto da perna de trabalho ao sair	0%	0%	0%	0%	60%	83%	40%	17%
		Equilíbrio	0%	0%	0%	17%	100%	83%	0%	0%	
		Braços	Mantém a posição correta	0%	0%	20%	33%	60%	50%	20%	17%
			Mantém a cintura escapular na posição correta	0%	0%	20%	50%	60%	33%	20%	17%
			Ativação muscular da grelha costal	0%	0%	20%	50%	60%	33%	20%	17%

## APÊNDICE H21

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação/Lecionação partilhada				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>15/06/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente	X			
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas				
Existem evidências de aprendizagens posturais				
Existem evidências de amplitude de movimento				
Observações/Diário de Bordo				
<p>Aula conjunta com os dois grupos de estudo entre as 18h05 e as 19h45.</p> <p>Auto avaliação escrita.</p> <p>Alunos de GE realizaram uma pequena reflexão escrita sobre as dificuldades e melhorias sentidas com a lecionação das aulas na piscina.</p> <p>Fotografia do Grand battement com a aluna JS e o aluno DL nas 3 direções do movimento para incorporar na tese de mestrado.</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE I

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”</b>				
Grelha de avaliação / Outras Atividades				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>13/12/2017</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas		X		
Evidência autonomia, responsabilidade		X		
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente		X		
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados		X		
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais		X		
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
Observações/Diário de Bordo				
Apresentação entre as 19:00 e as 20:00				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE II

<b>“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra ”</b>				
Grelha de avaliação / Outras atividades				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u> Data: <u>02/03/2018</u> Ano e Turma: <u>5.DA</u> Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>				
<b>Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade	X			
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente	X			
<b>Nível de desempenho dos alunos</b>				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais		X		
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
Observações/Diário de Bordo				
Alunos de 26.02.2018 a 2.03.2018 participaram em todos os ensaios para o Espetáculo anual de dança (EAD).  Ensaio geral do EAD do CMJ no Centro de Artes de Águeda.  Turma dividida em dois grupos, uma coreografia de hip hop (com 6 alunos do 4.DA e com 10 alunos do 5.DA) e outra de ballet (com 4 alunos do 1.DA, 2 alunos do 4.DA e 4 alunos do 5.DA).				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE I2

“ Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático - 5º ano do Conservatório de Música da Jobra”				
Grelha de avaliação / Outras Atividades				
Nome do Professor: <u>Joana Seabra Monteiro</u>				
Data: <u>03/03/2018</u>		Ano e Turma: <u>5.DA</u>		Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>
Qualidade do processo de aprendizagem dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Atitude Positiva e pró-ativa no que concerne às actividades propostas	X			
Evidência autonomia, responsabilidade	X			
Os alunos estão conscientes e informados acerca do que se espera deles tecnicamente	X			
Nível de desempenho dos alunos				
Evidências	Nível			
	MB	B	S	I
Apresentam-se motivados	X			
Existem evidências de aprendizagens técnicas		X		
Existem evidências de aprendizagens posturais		X		
Existem evidências de amplitude de movimento		X		
Observações/Diário de Bordo				
<p>Espectáculo anual de dança do CMJ no Centro de Artes de Águeda com sessão às 15:30 e 21:30</p> <p>Alunos chegaram por volta das 14:00 para preparação e aquecimento descendo ao palco por volta das 15:15, saída do teatro por volta das 17:30. Para a segunda sessão os alunos chegaram por volta das 20:00 para preparação e aquecimento descendo ao palco por volta das 21:15, saída do teatro por volta das 23:30.</p> <p>Alunos bastante motivados e expressivos em ambas as apresentações.</p>				
Legenda: MB - Muito Bom; B - Bom; S - Satisfaz; I - Insuficiente				

## APÊNDICE J

### Questionário

GE																								
Nome	Confiança		Motivação		Atenção e concentração		Intensidade		Consciência e percepção		Coordenação motora		Sincronização		Postura e alinhamento		Amplitude de movimento		Agilidade da perna de trabalho		Alongamento do movimento		Equilíbrio	
	Questionário	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	
AC	6	5	7	6	5	4	4	5	5	4	6	7	7	6	3	5	4	5	4	5	3	4	6	4
AA	5	7	6	6	3	4	5	5	5	5	3	5	5	4	2	4	3	5	3	5	4	5	3	3
BM	6	8	9	9	8	9	8	7	7	8	8	7	8	7	8	8	7	6	7	7	8	8	8	7
GS	4	5	5	8	6	7	3	7	9	9	6	6	8	9	5	6	5	5	6	6	6	7	6	5
JS	8	8	8	6	7	6	6	5	6	6	6	5	8	7	7	6	6	6	5	5	7	4	5	5
JM	5	4	4	5	5	3	6	4	7	4	5	5	5	6	4	5	6	7	6	6	5	5	5	3
Média turma	5,7	6,2	6,5	6,7	5,7	6	5	5,5	6,5	6	5,7	5,8	6,8	7	4,8	5,7	5	5,7	5	6	6	6	6	5

GC																								
Nome	Confiança		Motivação		Atenção e concentração		Intensidade		Consciência e percepção		Coordenação motora		Sincronização		Postura e alinhamento		Amplitude de movimento		Agilidade da perna de trabalho		Alongamento do movimento		Equilíbrio	
	Questionário	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	
CS	5	6	7	3	5	4	6	4	8	8	5	6	5	5	7	6	7	8	6	3	5	3	6	4
DL	9	7	9	7	7	8	8	8	9	9	8	7	8	8	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6
IC	8	6	7	6	6	6	8	7	8	8	6	5	6	6	6	6	7	6	7	6	5	6	5	6
SV	7	8	8	9	5	6	7	8	8	8	6	7	8	9	6	6	8	7	8	6	6	8	5	6
SP	6	7	7	7	8	6	7	6	6	6	7	6	7	6	7	5	6	5	7	6	6	5	7	5
Média turma	7	6,8	7,6	6,4	6,2	6	7	6,6	7,8	7,8	6,4	6,2	6,8	7	6,4	6	7	6,4	7	5	6	6	6	5

GE - Comparação sobre a sua opinião de amplitude de movimento do Grand Battement vs Valor real da amplitude na barra

Nome	Amplitude Perna Direita - Graus												Amplitude Perna Esquerda - Graus											
	Frente				Lado				Atrás				Frente				Lado				Atrás			
	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real
	1°		2°		1°		2°		1°		2°		1°		2°		1°		2°		1°		2°	
	AC	80	106,18	95	107,5	90	98,3	120	120,7	70	95,6	70	107,0	80	105,2	90	112,4	90	112,8	110	118,0	70	86,34	65
AA	85	90,82	90	116,1	85	84,3	90	116,2	85	76,9	85	110,1	85	85,75	90	117,9	85	96,31	90	134,1	85	67,34	85	100,7
BM	85	97,5	90	105,4	85	113,0	95	119,7	85	93,7	90	94,2	85	103,3	90	115,0	85	127,8	95	122,9	85	89,4	90	91,6
GS	95	109,95	120	118,8	95	106,1	120	131,8	90	105	100	116,3	95	99,66	90	106,9	95	92,5	90	114,5	90	95,27	90	109,4
JS	95	119,86	110	125,0	110	124,1	120	138,7	95	110	110	111,0	95	105,5	100	118,5	110	127,3	110	133,9	95	107,8	100	117
JM	90	98,47	100	118,0	90	99,8	105	121,6	90	111	90	126,4	90	106,1	100	121,4	90	106,4	105	122,8	90	101,9	90	120,2
Média turma	88,3	103,8	101	115,1	92,5	104	108	124,8	85,8	98,6	90,8	110,8	88,3	100,9	93,3	115,4	92,5	110,5	100	124,4	85,8	91,35	86,7	108,6

GC - Comparação sobre a sua opinião de amplitude de movimento do Grand Battement vs Valor real da amplitude na barra																								
Nome	Amplitude Perna Direita - Graus												Amplitude Perna Esquerda - Graus											
	Frente				Lado				Atrás				Frente				Lado				Atrás			
	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real	Questionário	Real
	1°		2°		1°		2°		1°		2°		1°		2°		1°		2°		1°		2°	
CS	115	106,3	100	118,8	110	123,3	115	132,4	95	92,5	110	105,8	115	93,0	95	102,0	110	117,2	115	123,6	95	87,9	105	109,30
DL	100	107,1	100	114,0	100	105,8	125	124,3	100	102	110	122,6	100	96,0	100	113,7	100	109,4	125	124,4	100	92,9	110	110,40
IC	90	115,2	100	117,7	110	126,5	150	130,2	90	104	95	122,4	90	97,0	100	102,3	110	120,0	150	136,9	90	107,2	95	115,10
SV	140	113,0	100	117,3	140	107,9	145	131,8	90	96,5	90	112,9	140	114,1	100	114,8	140	109,6	110	140,8	90	98,8	90	106,20
SP	110	104,3	90	100,9	110	87,4	90	113,3	110	90,5	90	99,4	110	90,31	90	102,2	110	96,09	90	114,9	110	80,9	90	93,10
Média turma	111	109,2	98	113,7	114	110	125	126,4	97	97,3	99	112,6	111	98,1	97	107,0	114	110,4	118	128,1	97	93,5	98	106,82

## APÊNDICE L

### Valores da Aptidão Muscular

Avaliação de forças GE			Força média Nº Abdominais				Força superior Nº Flexões			
Nome	Gênero	Idade	Inicial	Final	Diferencial	% evolução	Inicial	Final	Diferencial	% evolução
AC	F	14	21	75	54	257	14	31	17	121,4
AA	M	14	75	75	0	0	18	38	20	111
BM	F	15	26	75	49	188	8	12	4	50
GS	F	14	53	75	22	41,5	3	13	10	333,3
JS	F	15	75	75	0	0	25	26	1	4
JM	F	15	23	75	52	226	5	19	14	280
Média da turma						119	Média da turma			150

Avaliação de forças GC			Força média Nº Abdominais				Força superior Nº Flexões			
Nome	Gênero	Idade	Inicial	Final	Diferencial	% evolução	Inicial	Final	Diferencial	% evolução
CS	F	14	75	75	0	0	16	19	3	18,8
DL	M	14	75	75	0	0	30	36	6	20
IC	F	14	53	53	0	0	6	17	11	183
SV	F	14	40	62	22	55	22	24	2	9
SP	F	14	48	69	21	43,8	20	31	11	55
Média da turma						19,8	Média da turma			57,2

Avaliação da Força inferior GE (melhor de 3) em centímetros												
Nome	Gênero	Idade	Impulsão salto vertical em centímetros									
			Inicial				Final				% evolução do Diferencial	
			Altura	Altura, sem saltar	Salto vertical	Diferencial	Altura	Altura, sem saltar	Salto vertical	Diferencial		
AC	F	14	160	195	217	22	162	200	235	35	59	
AA	M	14	168	207	224	17	170	207	243	36	111,76	
BM	F	15	166	205	225	20	166	200	233	33	65	
GS	F	14	170	210	237	27	171	212	249	37	37	
JS	F	15	165	205	236	31	167	203	243	40	29	
JM	F	15	161	204	228	24	162,1	201	235	34	41,6	
Média da turma:						23,5					35,8	57,2

Avaliação da Força inferior GC (melhor de 3) em centímetros												
Nome	Gênero	Idade	Impulsão salto vertical em centímetros									
			Inicial				Final				% evolução do Diferencial	
			Altura	Altura, sem saltar	Salto vertical	Diferencial	Altura	Altura, sem saltar	Salto vertical	Diferencial		
CS	F	14	170	209	237	28	170	212	249	37	32,14	
DL	M	14	162	200	240	40	167	204	259,2	55,2	38	
IC	F	14	151	188	222	34	152	185	225	40	17,64	
SV	F	14	158	195	225	30	159	196	238	42	40	
SP	F	14	154	182	220	38	157	183	223	40	5,26	
Média da turma:						34					42,8	26,61

Avaliação da Força inferior GE (melhor de 3) em centímetros						
Nome	Gênero	Idade	Impulsão salto horizontal			
			Inicial	Final	Diferencial	% evolução
AC	F	14	132	170	38	28,78
AA	M	14	87	139	52	59,77
BM	F	15	78	126	48	61,53
GS	F	14	104	160	56	53,84
JS	F	15	171	200	29	16,95
JM	F	15	137	195	58	42,33
					46,83	43,9

Avaliação da Força inferior GC (melhor de 3) em centímetros						
Nome	Gênero	Idade	Impulsão salto horizontal			
			Inicial	Final	Diferencial	% evolução
CS	F	14	108	139,2	31,2	28,88
DL	M	14	185	202	17	9,18
IC	F	14	124	143	19	15,32
SV	F	14	118	175	57	48,3
SP	F	14	122	150	28	22,95
					30,4	24,9

## APÊNDICE M

### Valores da Flexibilidade Dinâmica Ativa Barra

Nome	Flexibilidade Dinâmica Ativa - Barra - GE								
	Filmagem: <i>grand battement</i> - em graus								
	Perna Dirteita								
	<i>Devant</i>			<i>à la seconde</i>			<i>Derrière</i>		
	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução
AC	106,18	107,5	1,22	98,25	120,7	22,84	95,56	107	11,97
AA	90,82	116,1	27,83	84,31	116,2	37,82	76,92	110,1	43,13
BM	97,5	105,4	8,1	113	119,7	5,92	93,7	94,2	0,53
GS	109,95	118,8	8,04	106,08	131,8	24,24	104,9	116,3	10,86
JS	119,86	125	4,28	124,06	138,7	11,8	109,76	111	1,12
JM	98,47	118	19,83	99,82	121,6	21,81	110,77	126,4	14,11
Média	103,80	115,13	11,55	104,25	124,78	20,74	98,60	110,83	13,62

Nome	Flexibilidade Dinâmica Ativa - Barra - GC								
	Filmagem: <i>grand battement</i> - em graus								
	Perna Dirteita								
	<i>Devant</i>			<i>à la seconde</i>			<i>Derrière</i>		
	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução
CS	106,3	118,8	11,75	123,34	132,4	7,34	92,52	105,8	13,9
DL	107,08	114	6,46	105,77	124,3	17,51	102,38	122,6	19,74
IC	115,19	117,7	2,17	126,46	130,2	2,95	104,46	122,4	17,17
SV	113,03	117,3	3,77	107,85	131,8	22,2	96,54	112,9	16,94
SP	104,25	100,9	-3,21	87,43	113,3	29,58	90,49	99,4	9,84
Média	109,17	113,74	4,188	110,17	126,4	15,97	97,28	112,62	15,52

Nome	Flexibilidade Dinâmica Ativa - Barra - GE								
	Filmagem: <i>grand battement</i> - em graus								
	Perna Esquerda								
	<i>Devant</i>			<i>à la seconde</i>			<i>Derrière</i>		
	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução
AC	105,2	112,4	6,84	112,76	118	4,64	86,34	112,4	30,18
AA	85,75	117,9	37,49	96,31	134,1	39,23	67,34	100,7	49,53
BM	103,3	115	11,32	127,8	122,9	-3,81	89,4	91,6	2,46
GS	99,66	106,9	7,26	92,5	114,5	23,78	95,27	109,4	14,83
JS	105,5	118,5	12,32	127,33	133,9	5,15	107,82	117	8,51
JM	106,05	121,4	14,47	106,41	122,8	15,4	101,91	120,2	17,94
Média	100,91	115,35	14,95	110,52	124,37	14,07	91,35	108,55	20,58

Nome	Flexibilidade Dinâmica Ativa - Barra - GC								
	Filmagem: <i>grand battement</i> - em graus								
	Perna Esquerda								
	<i>Devant</i>			<i>à la seconde</i>			<i>Derrière</i>		
	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução
CS	93,02	102	9,65	117,23	123,6	5,43	87,88	109,3	24,37
DL	96,03	113,7	18,11	109,36	124,4	13,75	92,93	110,4	18,79
IC	96,98	102,3	4,48	119,99	136,9	14,09	107,16	115,1	7,4
SV	114,12	114,8	0,59	109,55	140,8	28,52	98,84	106,2	7,44
SP	90,31	102,2	13,16	96,09	114,9	19,41	80,91	93,1	15,06
Média	98,092	107,00	9,20	110,44	128,12	16,24	93,54	106,82	14,61

Flexibilidade Dinâmica Ativa - Barra - GE			
Nome	<i>Grand battement</i> - % evolução		
	Perna Direita	Perna Esquerda	Média aluno
AC	12,01	13,89	12,95
AA	36,26	42,08	39,17
BM	4,85	3,32	4,09
GS	14,38	15,29	14,84
JS	5,73	8,66	7,20
JM	18,58	15,94	17,26
Média turma	15,30	16,53	15,92

Flexibilidade Dinâmica Ativa - Barra - GC			
Nome	<i>Grand battement</i> - % evolução		
	Perna Direita	Perna Esquerda	Média aluno
CS	11	13,15	12,08
DL	14,57	16,88	15,73
IC	7,43	8,66	8,05
SV	14,3	12,18	13,24
SP	12,07	15,88	13,98
Média turma	11,87	13,35	12,61

## APÊNDICE N

### Valores da Flexibilidade Dinâmica Ativa Centro

Nome	Flexibilidade Dinâmica Ativa - Centro - GE								
	Filmagem: <i>grand battement</i> - em graus								
	Perna Direita								
	<i>Devant</i>			<i>à la seconde</i>			<i>Derrière</i>		
	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução
AC	113,7	107,8	-5,19	115,5	116,8	1,13	86,6	101,2	16,85
AA	95,5	113,2	18,53	93,3	90,1	-3,43	84,8	97,3	14,74
BM	100,7	103,3	2,58	110,6	111,6	0,9	92,9	89,5	-3,66
GS	114,4	107,2	-6,29	105,3	116,4	10,54	103,7	96,8	-6,65
JS	123,3	126,5	2,59	126,5	133,6	5,61	90,3	104,3	15,5
JM	114,4	115,8	1,22	116,7	102,2	-12,42	115,5	118,1	2,25
Média	110,33	112,30	2,24	111,32	111,78	0,39	95,63	101,20	6,51

Nome	Flexibilidade Dinâmica Ativa - Centro - GC								
	Filmagem: <i>grand battement</i> - em graus								
	Perna Direita								
	<i>Devant</i>			<i>à la seconde</i>			<i>Derrière</i>		
	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução
CS	115,5	108,2	-6,32	134,4	119,9	-10,78	113,2	90,9	-19,69
DL	110,2	110,5	0,27	122,5	119,7	-2,28	100,8	108,2	7,34
IC	114,8	120,3	4,79	126,5	139,9	10,59	123,5	120,7	-2,26
SV	122,2	112,7	-7,77	110,6	117	5,78	94,8	91	-4
SP	100,7	96,1	-4,56	95,5	87,9	-7,95	92,5	84,2	-8,3
Média	112,68	109,56	-2,72	117,9	116,88	-0,93	104,96	99,00	-5,38

Nome	Flexibilidade Dinâmica Ativa - Centro - GE								
	Filmagem: <i>grand battement</i> - em graus								
	Perna Esquerda								
	<i>Devant</i>			<i>à la seconde</i>			<i>Derrière</i>		
	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução
AC	117,6	114,1	-3,5	113,4	124,1	9,43	83,9	97,9	16,68
AA	100,1	110,2	10,08	107,5	118	9,76	86,4	95,2	10,18
BM	111,1	115,6	4,05	115,6	116,4	0,69	100,6	96,9	-3,67
GS	114,3	109,1	-4,54	98,8	110,6	11,94	104,5	104,6	0,09
JS	124,8	117	-6,25	121,3	121,7	0,32	101,5	112,8	11,13
JM	122	115,9	-5	111,2	121	8,81	102,5	122	19,02
Média	114,98	113,65	-0,86	111,30	118,63	6,83	96,57	104,9	8,91

Nome	Flexibilidade Dinâmica Ativa - Centro - GC								
	Filmagem: <i>grand battement</i> - em graus								
	Perna Esquerda								
	<i>Devant</i>			<i>à la seconde</i>			<i>Derrière</i>		
	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução
CS	118,4	107,2	-9,45	113,6	79,7	-29,84	89,8	88,8	-1,11
DL	107,4	116,4	8,37	108,1	118,2	9,35	105,5	101,4	-3,88
IC	118	111,1	-5,84	132,9	117,7	-11,43	122	120,3	-1,39
SV	105,9	105,6	-0,28	111,9	103	-7,95	88,8	91,5	3,04
SP	105,2	104,5	-0,66	92,3	91,7	-0,65	89	90	1,12
Média	110,98	108,96	-1,57	111,76	102,06	-8,10	99,02	98,4	-0,44

Flexibilidade Dinâmica Ativa - Centro - GE			
Nome	<i>Grand battement</i> - % evolução		
	Perna Direita	Perna Esquerda	Média aluno
AC	4,26	7,54	5,90
AA	9,95	10,01	9,98
BM	-0,06	0,36	0,15
GS	-0,8	2,5	0,85
JS	7,9	1,73	4,82
JM	-2,98	7,61	2,32
		Média	4,00

Flexibilidade Dinâmica Ativa - Centro - GC			
Nome	<i>Grand battement</i> - % evolução		
	Perna Direita	Perna Esquerda	Média aluno
CS	-12,26	-13,47	-12,87
DL	1,78	4,61	3,20
IC	4,37	-6,22	-0,93
SV	-2	-1,73	-1,87
SP	-6,94	-0,06	-3,50
		Média	-3,19

## APÊNDICE O

### Valores da Flexibilidade Estática Ativa

Flexibilidade Estática/ativa - GE						
Nome	Goniómetro: <i>Battement relevé lent devant</i> - em graus					
	Perna Direita			Perna Esquerda		
	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução
AC	79	85	7,6	70	83	18,6
AA	66	79	16,7	81	89	9,9
BM	82	90	9,8	70	85	21,4
GS	95	105	10,5	94	98	4,3
JS	88	110	25	90	101	12,2
JM	83	103	24	90	100	11,1
Média	82,2	94,8	15,6	82,5	93,3	12,9

Flexibilidade Estática/ativa - GC						
Nome	Goniómetro: <i>Battement relevé lent devant</i> - em graus					
	Perna Direita			Perna Esquerda		
	Inicial	Final	% evolução	Inicial	Final	% evolução
CS	74	92	24,3	82	100	22,0
DL	95	101	6,30	90	95	5,6
IC	110	111	0,90	95	100	5,3
SV	81	105	29,6	77	110	42,8
SP	85	85	0	90	91	1,1
Média	89	101,3	12,2	86,8	95,5	15,4

Flexibilidade Estática Ativa - GE			
Nome	Goniómetro: <i>Battement relevé lent devant</i> - em graus		
	% evolução		Média %
	Perna direita	Perna esquerda	
AC	7,6	18,6	13,1
AA	16,7	9,9	13,3
BM	9,8	21,4	15,6
GS	10,5	4,3	7,4
JS	25	12,2	18,6
JM	24	11,1	17,6
Média	15,6	12,9	14,3

Flexibilidade Estática Ativa - GC			
Nome	Goniómetro: <i>Battement relevé lent devant</i> - em graus		
	% evolução		Média %
	Perna direita	Perna esquerda	
CS	24,3	22,0	23,1
DL	6,3	5,6	5,95
IC	0,9	5,3	3,10
SV	29,6	42,8	36,2
SP	0	1,1	0,55
Média	12,2	15,4	13,8

## APÊNDICE P

Grand Battement Barra - AC		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhora no <i>pull up</i> e verticalidade</li> <li>-anca mais colocada</li> <li>-perna de suporte ainda dobrada, mas mais alongada e <i>en dehors</i></li> <li>-braço desalinhado</li> </ul>
	À la seconde			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhora na verticalidade</li> <li>-anca mais colocada</li> <li>-cintura escapular mais colocada</li> <li>-braço desalinhado</li> <li>-<i>en dehors</i> da perna de suporte não conseguido</li> </ul>
	Derrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhora no <i>pull up</i></li> <li>-anca mais colocada</li> <li>-perna de suporte dobrada</li> <li>-braço desalinhado</li> <li>-peso para trás</li> </ul>
Perna Esquerda	Devant			<ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>pull up</i> não melhorado</li> <li>-anca não-alinhada</li> <li>-perna de suporte dobrada</li> <li>-braço mais alinhado</li> <li>-mão virada para baixo</li> </ul>
	À la seconde			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhora no <i>pull up</i> e verticalidade</li> <li>-anca mais colocada</li> <li>-braço mais colocado</li> <li>-cabeça inclinada direita</li> </ul>
	Derrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>-pull up não conseguido</li> <li>-anca mais colocada</li> <li>-peso para trás</li> <li>-braço desalinhado</li> <li>-perna de trabalho não alongada</li> </ul>













Grand Battement Centro - AC		2º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-verticalidade não conseguida -alongamento perna de suporte não conseguida -alongamento de costas não conseguido -en dehors não conseguido -torção da anca
	À la seconde			-melhorou o pull up e a verticalidade -melhorou o alinhamento de ombros -braços desalinhados -en dehors perna suporte não conseguido -peito do pé de apoio caído
	Derrière			-colocação braços um pouco melhor -en dehors da perna de trabalho e suporte não conseguido -en dehors
Perna Esquerda	Devant			-pull up não conseguido -alinhamento braços não conseguido -alongamento da perna de suporte não conseguido -en dehors não conseguido -peito do pé de apoio caído para a frente
	À la seconde			-pull up não conseguido -braços desalinhados -colocação da cintura escapular não conseguida -melhor colocação da anca -en dehors da perna de suporte não conseguido
	Derrière			-verticalidade e pull up não conseguidos -en dehors da perna de trabalho não conseguida -braços desalinhados e não colocados -peso para trás -perna de trabalho não alongada

## APÊNDICE P1

Grand Battement Barra - AA		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	<i>Devant</i>			-melhorou um pouco o alongamento costas -anca mais colocada -perna de suporte dobrada -peito do pé de suporte caído
	<i>À la seconde</i>			-verticalidade não atingida -braço mais colocado -en dehors da perna de suporte não conseguido -pé de suporte caído para a frente
	<i>Derrière</i>			-verticalidade não conseguida -pernas não alongadas -braço um pouco mais colocados
Perna Esquerda	<i>Devant</i>			-verticalidade não conseguida -anca mais colocada -perna de suporte dobrada -pé de suporte caído para a frente
	<i>À la seconde</i>			-verticalidade não conseguida -anca não colocada -pé de suporte caído para a frente -parede abdominal não ativada
	<i>Derrière</i>			-melhorou a verticalidade -braço desalinhado -anca mais colocada -pé de suporte um pouco mais colocado







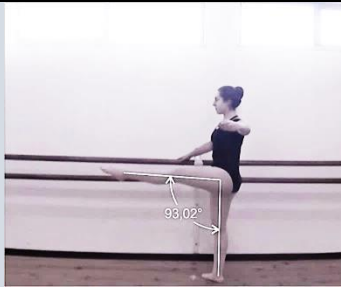



















## APÊNDICE P2

Grand Battement Barra - BM		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-manteve a verticalidade -melhorou o alongamento das pernas -manteve a colocação da anca -pé por esticar
	À la seconde			-verticalidade não atingida -braço desalinhado -cintura escapular não conseguida -en dehors da perna de suporte não conseguido -pé de trabalho por esticar
	Derrière			-melhorou a verticalidade -braço muito elevado -perna de suporte por esticar -manteve o en dehors
Perna Esquerda	Devant			-manteve a verticalidade -perna de suporte por alongar -melhorou a colocação de braço
	À la seconde			-manteve a verticalidade -manteve colocação de braço -anca mais colocada -manteve o en dehors -pé de trabalho por esticar
	Derrière			-melhorou a verticalidade -braço um pouco para trás -manteve o en dehors -não conseguiu o alongamento da perna de suporte












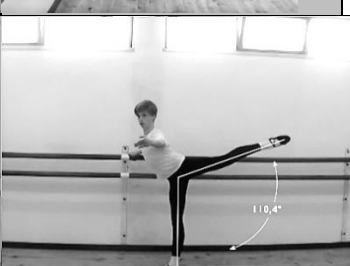
Grand Battement Centro - BM		2º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-melhorou a verticalidade -anca mais encaixada -braços não colocados -perna de suporte não alongada -pé de trabalho por esticar
	À la seconde			-melhorou a verticalidade -cintura escapular e colocação de braços não conseguido -manteve o <i>en dehors</i> -pé de trabalho por esticar
	Derrière			-diminuiu a amplitude -melhorou a verticalidade -colocação de braços não conseguida -perna de suporte não alongada - <i>en dehors</i> não conseguido
Perna Esquerda	Devant			-manteve a verticalidade -alongamento da perna de suporte não conseguido -alinhamento braços não conseguido -manteve <i>en dehors</i>
	À la seconde			-manteve a verticalidade -colocação de braços não conseguido -pé de trabalho por esticar
	Derrière			-melhorou a verticalidade -manteve <i>en dehors</i> -manteve alongamento da perna de suporte

### APÊNDICE P3

Grand Battement Barra - CS		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhorou verticalidade</li> <li>-torção de costas e anca</li> <li>-cintura escapular não colocada</li> <li>-braço um pouco mais colocado</li> <li>-sem <i>pull up</i></li> <li>-sem alongamento na perna de suporte</li> </ul>
	À la seconde			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhorou verticalidade</li> <li>-melhorou a colocação da cintura escapular</li> <li>-colocação incorrecta braço</li> <li>-melhorou colocação da anca</li> <li>-manteve o alongamento de membros inferiores</li> </ul>
	Derrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>-verticalidade não conseguida</li> <li>-cintura escapular mais colocada</li> <li>-colocação incorrecta braço</li> <li>-membros inferiores mais alongados</li> <li>-peso no calcanhar</li> </ul>
Perna Esquerda	Devant			<ul style="list-style-type: none"> <li>-verticalidade não conseguida</li> <li>-melhorou a colocação da cintura escapular</li> <li>-colocação incorrecta do braço</li> <li>-sem alongamento na perna de suporte</li> <li>-peso no calcanhar</li> </ul>
	À la seconde			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhorou a verticalidade</li> <li>-colocação incorrecta braço</li> <li>-<i>en dehors</i> não conseguido</li> <li>-manteve o alongamento de membros inferiores</li> <li>-pé não esticou</li> </ul>
	Derrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>-verticalidade não conseguida</li> <li>-colocação incorrecta braço</li> <li>-pernas por esticar</li> <li>-não conseguiu o <i>en dehors</i></li> <li>-peso no calcanhar</li> </ul>








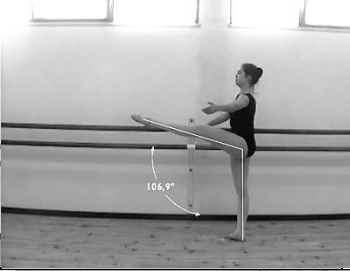

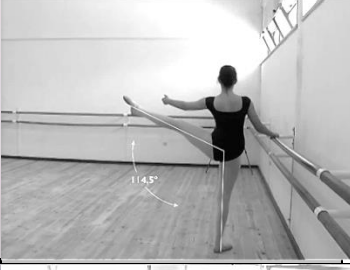


Grand Battement Centro - CS		2º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-verticalidade não conseguida -braços desalinhados -costas caídas e torcidas -anca torcida -perna de suporte dobrada -en dehors não conseguido
	À la seconde			-diminuiu a amplitude -melhorou a verticalidade -cintura escapular e colocação de braços não conseguido -en dehors perna de suporte não conseguida
	Derrière			-alinhamento de braços não conseguido -pavimento pélvico não activado -en dehors perna de apoio não conseguido -perna de suporte dobrada
Perna Esquerda	Devant			-diminuiu a amplitude -melhorou a verticalidade -alinhamento braços um pouco melhor -torção de costas -maior alongamento da perna de suporte -en dehors não conseguido
	À la seconde			-diminuiu a amplitude -pull up e verticalidade não conseguido -colocação da cintura escapular e de braços não conseguido -en dehors perna suporte não conseguido -pé de trabalho por esticar
	Derrière			-diminuiu a amplitude -melhorou a verticalidade -alinhamento braços não conseguido -maior alongamento da perna de suporte -en dehors não conseguido

## APÊNDICE P4

Grand Battement Barra - DL		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-sem <i>pull up</i> conseguido -braço não colocado - <i>en dehors</i> não conseguido
	À la seconde			-sem verticalidade -costas mais alongadas -cintura escapular e braço colocado -sem <i>en dehors</i> conseguido
	Derrière			-torção de ombros -cintura escapular não colocada -membros inferiores alongados - <i>en dehors</i> conseguido -peso no calcanhar
Perna Esquerda	Devant			- <i>pull up</i> não conseguido -braço mais colocado -perna de apoio dobrada
	À la seconde			-verticalidade e peso não conseguido -cintura escapular e braço não colocado -pavimento pélvico não ativado -anca não colocada -sem <i>en dehors</i>
	Derrière			-melhorou verticalidade -boa colocação de braços -polegar aberto -bom <i>en dehors</i> -membros inferiores podiam estar mais alongados

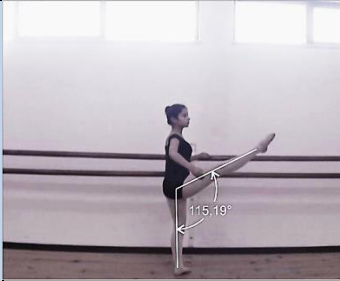











Grand Battement Centro - DL		2º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-melhorou verticalidade -sem <i>en dehors</i> -colocação braços não conseguido -alongamento perna de suporte não conseguido -pé de suporte caído
	À la seconde			-diminuiu a amplitude -pescoço mais alongado - melhorou a colocação de braços -perna de suporte sem <i>en dehors</i>
	Derrière			-melhorou verticalidade -alongamento de membros inferiores não conseguido -peso no calcanhar
Perna Esquerda	Devant			-melhorou verticalidade -membros inferiores dobrados -manteve o <i>en dehors</i> -peito do pé de suporte caído para frente
	À la seconde			-melhorou <i>en dehors</i> -braço esquerdo ainda desalinhado -pavimento pélvico não activado -pé de trabalho por esticar
	Derrière			-diminuiu a amplitude -melhorou verticalidade -melhorou o alongamento de membros inferiores

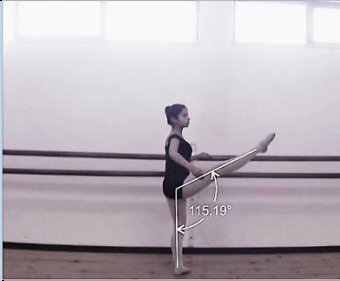











## APÊNDICE P5

Grand Battement Barra - GS		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	<i>Devant</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-cintura escapular e braço não colocado</li> <li>-costas para trás</li> <li>-<i>en dehors</i> não conseguido</li> <li>-manteve o alongamento de membros inferiores</li> </ul>
	<i>À la seconde</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhorou verticalidade</li> <li>-braço direito mal colocado</li> <li>-melhorou colocação de anca</li> <li>-manteve alongamento de membros inferiores</li> </ul>
	<i>Derrière</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhorou verticalidade</li> <li>-braço mal colocado</li> <li>-peso para trás</li> <li>-alongamento de membros inferiores não conseguido</li> </ul>
Perna Esquerda	<i>Devant</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-cabeça para trás</li> <li>-cintura escapular não colocada</li> <li>-perna de trabalho não alongada</li> <li>-peso no calcanhar pois <i>en dehors</i> não conseguido</li> </ul>
	<i>À la seconde</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhorou verticalidade</li> <li>-melhorou colocação de braço e cintura escapular</li> <li>-<i>en dehors</i> da perna de suporte não conseguido</li> </ul>
	<i>Derrière</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-bom <i>pull up</i></li> <li>-braço não colocado</li> <li>-melhorou o alongamento da perna e pé de trabalho</li> <li>-peso para trás</li> </ul>




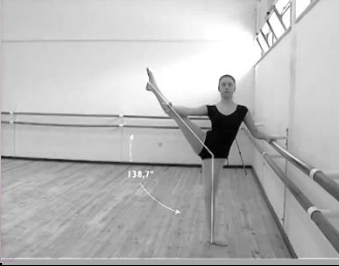

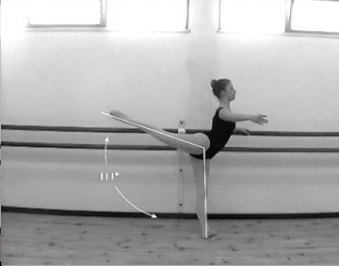



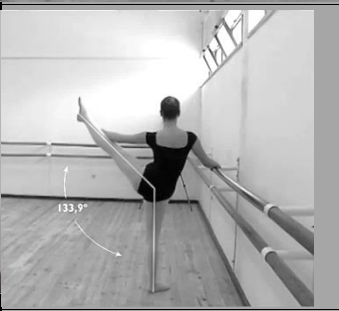


Grand Battement Centro - GS		2º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-diminuiu a amplitude -verticalidade não conseguida - <i>en dehors</i> não conseguido
	À la seconde			-cintura escapular mais controlada -braços não colocados -bom alinhamento anca -perna de suporte sem <i>en dehors</i>
	Derrière			-diminuiu a amplitude -melhorou verticalidade -colocação de braços não conseguida - <i>en dehors</i> não conseguido
Perna Esquerda	Devant			-diminuiu a amplitude -cintura escapular não colocada -não melhorou o <i>en dehors</i> -não melhorou o alongamento de membros inferiores
	À la seconde			-melhorou um pouco a colocação da cintura escapular e de braços -perna de trabalho sem <i>en dehors</i> -pé por esticar
	Derrière			-melhorou verticalidade -cintura escapular não colocada -perna de trabalho dobrada

## APÊNDICE P6

Grand Battement Barra - IC		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	<i>Devant</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -anca não colocada -perna de suporte sem alongamento
	<i>À la seconde</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço melhor colocados -anca não colocada -pé por esticar
	<i>Derrière</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -anca não colocada -peso para trás não melhorando o <i>en dehors</i>
Perna Esquerda	<i>Devant</i>			-melhorou verticalidade -cintura escapular e braço mais colocados -anca não colocada -perna de suporte mais alongada
	<i>À la seconde</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -anca não colocada - <i>en dehors</i> não controlado
	<i>Derrière</i>			-melhorou verticalidade -cintura escapular e braço mais colocados -cabeça para trás -melhorou a colocação da anca -peso no calcanhar




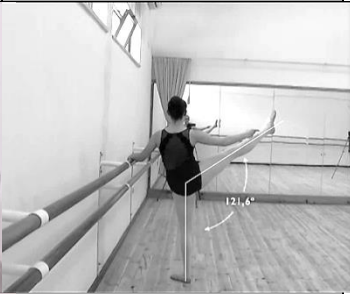

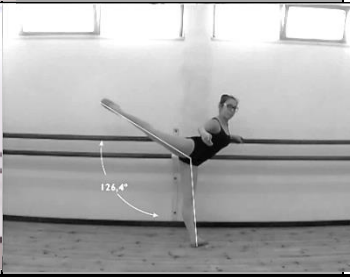






Grand Battement Barra - IC		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	<i>Devant</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-verticalidade não conseguida</li> <li>-cintura escapular e braço não colocado</li> <li>-anca não colocada</li> <li>-perna de suporte sem alongamento</li> </ul>
	<i>À la seconde</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-verticalidade não conseguida</li> <li>-cintura escapular e braço melhor colocados</li> <li>-anca não colocada</li> <li>-pé por esticar</li> </ul>
	<i>Derrière</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-verticalidade não conseguida</li> <li>-cintura escapular e braço não colocado</li> <li>-anca não colocada</li> <li>-peso para trás não melhorando o <i>en dehors</i></li> </ul>
Perna Esquerda	<i>Devant</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhorou verticalidade</li> <li>-cintura escapular e braço mais colocados</li> <li>-anca não colocada</li> <li>-perna de suporte mais alongada</li> </ul>
	<i>À la seconde</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-verticalidade não conseguida</li> <li>-cintura escapular e braço não colocado</li> <li>-anca não colocada</li> <li>-<i>en dehors</i> não controlado</li> </ul>
	<i>Derrière</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhorou verticalidade</li> <li>-cintura escapular e braço mais colocados</li> <li>-cabeça para trás</li> <li>-melhorou a colocação da anca</li> <li>-peso no calcanhar</li> </ul>

## APÊNDICE P7

Grand Battement Barra - JS		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	<i>Devant</i>			-melhorou verticalidade -melhorou a colocação do braço -maior alongamento membros inferiores
	<i>À la seconde</i>			-melhorou verticalidade -cintura escapular colocada -braço colocado -anca inclinada -peso para fora
	<i>Derrière</i>			-boa verticalidade -braço colocado -cintura escapular colocada -anca colocada -peso um pouco para trás
Perna Esquerda	<i>Devant</i>			-braço mais alinhado -torção de costas -perna de suporte dobrada -mais alongada a perna de trabalho -pé de trabalho esticado
	<i>À la seconde</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular mais colocada -braço colocado -anca não colocada -en dehors não conseguido -pé por esticar
	<i>Derrière</i>			-melhorou a colocação de braços -melhorou o alongamento de membros inferiores -peso para trás

Grand Battement Centro - JS		2º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-melhorou verticalidade -melhorou colocação da anca -melhorou alongamento de membros inferiores
	À la seconde			-melhorou a colocação de braços -caixa torácica aberta -inclinação da anca -perna de suporte sem <i>en dehors</i> -pé mais esticado
	Derrière			-queixo para trás -melhorou um pouco o alongamento de membros inferiores
Perna Esquerda	Devant			-desceu a amplitude de movimento -anca um pouco mais colocada -um pouco melhor o alongamento de membros inferiores - <i>en dehors</i> não melhorado
	À la seconde			-melhorou colocação de braços -melhorou alongamento de costas -colocação da anca não conseguida -pé por esticar
	Derrière			-verticalidade não conseguida -maior alongamento dos membros inferiores -peso para trás

## APÊNDICE P8

Grand Battement Barra - JM		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	<i>Devant</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -anca não colocada -perna de suporte sem alongamento
	<i>À la seconde</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -anca não colocada -pé da perna de trabalho sem esticar
	<i>Derrière</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -anca colocada -peso no calcanhar
Perna Esquerda	<i>Devant</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -pavimento pélvico não ativado -anca não colocada -pé de trabalho por esticar
	<i>À la seconde</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -anca não colocada -peso para fora -pé de trabalho por esticar
	<i>Derrière</i>			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -anca colocada -manteve o alongamento de pernas e pé de trabalho mais esticado

Grand Battement Centro - JM		2º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-melhorou verticalidade -melhorou a colocação da cintura escapular e braço -melhorou um pouco colocação anca -alongamento perna de suporte não conseguida
	À la seconde			-amplitude desceu -manteve verticalidade -cintura escapular e braço não colocado -anca colocada -en dehors não melhorado -pé de trabalho sem esticar
	Derrière			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -en dehors não conseguido
Perna Esquerda	Devant			-amplitude desceu -verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço um pouco mais colocado -anca não colocada -perna de suporte sem alongamento -pé de trabalho não esticado
	À la seconde			-manteve verticalidade -cintura escapular e braço não colocado -anca não colocada -perna de suporte sem en dehors -pé de trabalho por esticar
	Derrière			-verticalidade não conseguida -cintura escapular e braço não colocado -peso no calcanhar -pé de trabalho por esticar













## APÊNDICE P9

Grand Battement Barra - SV		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-melhorou verticalidade e <i>pull up</i> -melhorou a colocação da cintura escapular -não melhorou a colocação da anca -melhorou a colocação de braços
	À la seconde			-melhorou verticalidade e <i>pull up</i> -melhorou um pouco a colocação da anca -melhorou a colocação da cintura escapular e a colocação de braços -pé não esticou
	Derrière			-melhorou verticalidade e <i>pull up</i> -anca bem colocada -melhorou a colocação de braços -pé mais esticado
Perna Esquerda	Devant			-diminuiu amplitude -melhorou a colocação da cintura escapular -melhorou a colocação de braços -não melhorou colocação da anca
	À la seconde			-não melhorou verticalidade -cintura escapular mais conseguida mas a colocação de braços não -grelha costal não ativada -colocação da anca não melhorou -pé não esticou
	Derrière			-melhorou verticalidade e <i>pull up</i> -mão desalinhada com o braço -boa colocação da anca

Grand Battement Centro - SV		2º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-diminuiu a amplitude -melhorou a colocação da anca - <i>en dehors</i> não conseguido
	À la seconde			-boa verticalidade -boa colocação da cintura escapular e alinhamento de braços -melhorou a colocação da anca -pé mais esticado
	Derrière			-diminuiu a amplitude -boa verticalidade -bom alinhamento braços no entanto um pouco para trás - <i>en dehors</i> não melhorado
Perna Esquerda	Devant			-diminuiu a amplitude -não melhorou a verticalidade -melhorou colocação braços -não melhorou a colocação da anca -não melhorou alongamento de pernas
	À la seconde			-braços não estão alinhados -melhorou colocação da anca -membros inferiores mais alongados
	Derrière			-melhorou a verticalidade -melhorou colocação de braços -não melhorou o <i>en dehors</i>

## APÊNDICE P10

Grand Battement Barra - SP		1º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			<ul style="list-style-type: none"> <li>-diminuiu a amplitude</li> <li>-colocação da cintura escapular e de braço não conseguida</li> <li>-melhorou a colocação da anca</li> <li>-alongamento perna de suporte não conseguida</li> </ul>
	À la seconde			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhorou a verticalidade</li> <li>-colocação de braço e cintura escapular não conseguida</li> <li>-anca não corrigida</li> <li>-melhorou o alongamento da perna de trabalho</li> </ul>
	Derrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>-verticalidade não conseguida</li> <li>-colocação de braço e cintura escapular não conseguida</li> <li>-alongamento de membros inferiores não conseguida</li> <li>-sem alongamento de costas e pescoço</li> </ul>
Perna Esquerda	Devant			<ul style="list-style-type: none"> <li>-manteve colocação de braço</li> <li>-anca com torção</li> <li>-sem alongamento dos membros inferiores</li> <li>-peso um pouco para trás</li> </ul>
	À la seconde			<ul style="list-style-type: none"> <li>-melhorou a verticalidade</li> <li>-melhorou a colocação da anca e <i>en dehors</i></li> <li>-colocação de braço um pouco melhor</li> <li>-melhorou o alongamento perna de suporte</li> </ul>
	Derrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>-verticalidade não conseguida</li> <li>-manteve a colocação de braço</li> <li>-<i>en dehors</i> não conseguido</li> <li>-alongamento perna de suporte não conseguida</li> <li>-peso para trás</li> </ul>

Grand Battement Centro - SP		2º Período	3º Período	Observação
Perna Direita	Devant			-diminuiu a amplitude -colocação braços não conseguido -cintura escapular mais colocada -anca não colocada -melhorou um pouco o alongamento de membros
	À la seconde			-diminuiu a amplitude -boa verticalidade -colocação braços não conseguida -cintura escapular não colocada -anca colocada
	Derrière			-diminuiu a amplitude -melhorou verticalidade -colocação braços não conseguida -cintura escapular não colocada -peso no calcanhar
Perna Esquerda	Devant			-diminuiu amplitude -verticalidade não conseguida -braços não colocados -cintura escapular não colocada -perna de suporte mais alongada
	À la seconde			-diminuiu amplitude -manteve verticalidade -braços não colocados -cintura escapular não colocada -perna de suporte sem <i>en dehors</i> -pé não esticou
	Derrière			-verticalidade um pouco melhor -braços não colocados -cintura escapular não colocada -pernas sem <i>en dehors</i>

## APÊNDICE Q

<p>Aula 1: Técnica de Dança Clássica 5.DA 2017/2018</p>
---

09.01.2018 a 19.01.2018
-------------------------

Objetivo da aula:	Preparação de andar, corrida, braços e balances
-------------------	---

### Barra

**Música: nº 1 - 4/4**

<b>Pliés</b>	De lado para a barra, 1ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>	
1 a 4	Preparação Braço 1ª, sobe 2ª e desce <i>bras bas</i>	Cabeça inclina para a mão e abre 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Demi plié</i> em 1ª posição	<i>Demi seconde</i> e fecha <i>bras bas</i> , cabeça frente
3 e 4	<i>Demi plié</i> em 1ª posição	Sobe 1ª posição e abre 2ª posição, cabeça inclina para a mão e vira ¼ volta fora
5 a 8	<i>Grand plié</i>	Sobe 5ª posição aberta e desce <i>bras bas</i> e cabeça frente
1 e 2	Duplo <i>rire</i>	1ª posição e sobe 5ª posição
3 e 6	Fica em equilíbrio	Braço esquerdo 5ª posição
7	Desce	Braços 2ª posição
e8	<i>Degagé</i> 2ª posição	Braço esquerdo barra e braço direito <i>bras bas</i>
1 a 16	Repete em 2ª posição	
1 a 16	Repete em 5ª posição	
1 a 16	Repete em 4ª posição	
1 e 2	Fecha 1º Posição	

**Música: nº 2 - 4/4**

<b>Battement tendu</b>	De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço dirt. <i>bras bas</i>	
1 a 4	Preparação Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Battement tendu devant</i>	Braço alonga 2ª posição e desce <i>bras bas</i>
3 e 4	<i>Battement tendu devant</i>	Sobe 1ª posição, cabeça inclina para a mão
5 e 6	<i>Battement tendu devant</i> e fecha <i>plié</i>	Abre 2ª posição e cabeça vira 1/4 volta fora
7 e 8	<i>Glissade en avant</i> , ficando no <i>demi plié</i>	<i>Alongé</i> em 2ª posição e volta 2ª posição
1 a 8	Repete <i>derrière</i> com a perna da barra	
1 e 2	<i>Battement tendu à la seconde</i> com perna da frente	Braço alonga 2ª pos e desce <i>bras bas</i>

3 e 4	<i>Battement tendu à la seconde</i>	Sobe 1ª posição, cabeça inclina para a mão
5 e 6	<i>Battement tendu à la seconde</i>	Abre 2ª posição e cabeça vira 1/4 volta fora
7 e 8	<i>Battement tendu à la seconde</i> e fecha <i>plié devant</i>	Desce <i>bras bas</i> e sobe 1ª posição, cabeça frente
3 e 4	<i>Glissade dessous</i>	Sobe 1ª pos, 3ª posição com a esquerda frente, cabeça 1/4 volta para a esquerda
5 a 8	<i>Glissade dessous</i>	3ª posição com a direita frente, cabeça 1/4 volta para a direita
e1	Relevé 5ª posição	Junta 1ª posição, cabeça frente
2 a 4	Fica em equilíbrio	
e5	<i>Demi detourné</i>	Braço direito para a barra, esquerdo 1ª posição
6 a 7	Fica em equilíbrio	
e8	Desce	Braço esquerdo abre 2ª posição
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº 3- 2/4**

<b>Battement glissé</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
1 a 4	Preparação Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Battement glissé devant</i> , fica alongando na posição fechada	Braço alonga 2ª pos e desce <i>bras bas</i>
3 e 4	<i>Battement glissé devant</i>	Sobe 1ª posição, cabeça inclina para a mão
5 e 6	<i>Battement glissé devant</i> e fecha <i>plié</i>	Abre 2ª posição e cabeça vira 1/4 volta fora
7 e 8	<i>Glissade en avant</i> , ficando no <i>demi plié</i>	Alongé em 2ª posição e volta 2ª posição
1 a 8	Repete <i>derrière</i> com a perna da barra	
1 e 2	<i>Battement glissé à la seconde</i> , fecha <i>derrière</i>	Braço alonga 2ª pos e desce <i>bras bas</i>
3 e 4	<i>Battement glissé à la seconde</i> , fecha <i>devant</i>	Sobe 1ª posição, cabeça inclina para a mão
5 e 6	<i>Battement glissé à la seconde</i> , fecha <i>derrière</i>	Abre 2ª posição e cabeça vira 1/4 volta fora
7 e 8	<i>Battement glissé à la seconde</i> , fecha <i>devant em plié</i>	Desce <i>bras bas</i> e sobe 1ª posição, cabeça frente
3 e 4	<i>Glissade dessous</i>	Sobe 1ª pos, 3ª pos com a esquerda frente, cabeça 1/4 volta para a esquerda
5 a 8	<i>Glissade dessous</i>	3ª posição com a direita frente, cabeça 1/4 volta para a direita
e1	Relevé 5ª posição	Junta 1ª posição, cabeça frente
2 a 4	Fica em equilíbrio	
e5	<i>Demi detourné</i>	Braço direito para a barra, esquerdo abre 1ª posição
6 a 7	Fica em equilíbrio	Braço abre 2ª posição
e8	Desce	
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº 4 - 4/4**

<b>Rond de jambe à terre</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	

1 a 4	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1	<i>Assemblé soutenu devant</i>	Sobe para 5ª posição aberta
2	Junta 5ª posição devant na 1/2 ponta	Braço desce 2ª e 1ª posição
3 e 4	Repete <i>derrière</i>	Alonge para <i>arabesque</i> e abre 2ª posição
5	<i>Dégagé em fondu à la seconde</i>	Braço 2ª posição
6	Estica ficando em <i>dégagé</i>	
7	<i>Battement relevé à la seconde</i>	Sobe para 5ª posição aberta
8	Recupera a <i>pointe tendu</i>	Braço 2ª posição, cabeça frente
1 a 4	<i>2 Rond de jambe à terre en dehors</i>	
e	<i>Demi rond de jambe à terre en dehors</i> até 1ª pos. em <i>plié</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª posição
3 e 4	<i>Glissade en avant</i>	Alonge para <i>arabesque</i>
5 e 6	<i>Glissade en arrière</i>	Braço 2ª posição
7 e 8	<i>Battement tendu à la seconde</i> , fecha <i>derrière</i>	
1 a 16	Repete <i>derrière</i>	
e1	<i>Relevé</i> 5ª posição	Braço 1ª posição
2 a 4	Fica em equilíbrio	Braços 1ª posição
e5	<i>Demi detourné</i>	Braço direito para a barra, esquerdo abre 1ª posição
6 a 7	Fica em equilíbrio	Braço abre 2ª posição
e8	Desce	
	Repete tudo para o outro lado	

#### Música: n°5 - 2/4

<b><i>Battement frappés</i></b>	De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>	
	Preparação	
7	<i>Dégagé à la seconde</i>	<i>Demi seconde</i> e <i>bras bas</i> ,
e 8	<i>Sur le cou de pied devant</i> com pé fletido	cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Battement frappé devant</i> fica fora	
3 e 4	<i>Battement frappé devant</i>	
5 e 6	<i>Battement frappé devant</i> e fecha <i>plié</i>	Fecha <i>bras bas</i>
7 e 8	<i>Glissade en avant</i> , ficando no <i>demi plié</i>	Braço 1ª posição e <i>arabesque</i>
e	<i>Sur le cou de pied derrière</i> com pé fletido	Abre 2ª posição
1 a 8	Repete <i>derrière</i> com a perna da barra	
e	<i>Sur le cou de pied devant</i> com pé fletido	
1 e 2	<i>Battement frappé à la seconde</i> , fecha <i>derrière</i>	Braço 2ª posição
3 e 4	<i>Battement frappé à la seconde</i> , fecha <i>devant</i>	
5 e 6	<i>Battement frappé à la seconde</i> , fecha <i>derrière</i>	
7 e 8	<i>Battement frappé à la seconde</i> , fecha <i>devant em plié</i>	
3 e 4	<i>Glissade dessous</i>	Braço <i>bras bas</i> e 1ª posição
		Sobe 1ª posição, 3ª posição com a esquerda frente, cabeça ¼ volta para a esquerda
5 a 8	<i>Glissade dessous</i>	3ª posição com a direita frente, cabeça ¼ volta para a direita
e1	<i>Relevé</i> 5ª posição	Junta 1ª posição, cabeça frente
2 a 8	Fica em equilíbrio	

e1	<i>Demi detourné</i>	Braço direito para a barra, esquerdo abre 1ª posição
2 a 7	Fica em equilíbrio	Braço abre 2ª posição
e8	Desce	

**Música: nº 6 - 4/4**

<b>Battement fondu</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7	<i>Dégagé à la seconde</i>	<i>Demi seconde e bras bas</i>
1 a 4	<i>Battement fondu devant</i>	Bras bas, 1ª e abre 2ª posição
5 a 8	<i>Duplo Battement fondu devant</i> para 1/2 ponta	Bras bas, 1ª e abre 5ª posição
e	Junta 5ª pos em 1/2 ponta	Braço 2ª posição
1 a 8	% <i>derrière</i>	Repete braços abrindo para <i>arabesque</i>
1 a 4	% <i>à la seconde</i>	Repete braços sempre em 2ª posição
5	<i>Tombé à la seconde</i>	Braços 2ª posição
6	<i>Balancé de coté</i>	Braços 4ª posição
7	<i>Petit développé devant</i>	Braços 1ª posição
8	<i>Posé to arabesque en l'air efacé</i> para a barra	1º <i>Arabesque</i>
1 a 6	Fica no <i>arabesque en l'air</i> em equilíbrio	
7	Junta 5ª posição em 1/2 ponta	Braço 1ª posição
8	<i>Demi detourné</i>	Braço direito para a barra, esquerdo abre 2ª posição
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº 7 - 3/4**

<b>Adágio</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 4	<i>Développé devant</i>	Braço bras bas, 1ª e 5ª posição
5 e 6	Fica	
7 e 8	Pousa a <i>pointe tundu</i> e fecha 5ª posição <i>devant</i>	Abre 2ª posição e <i>bras bas</i>
1 a 8	% <i>Développé derrière</i>	% Braços
1 a 8	% <i>Développé à la seconde</i>	% Braços
1 a 8	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	
	% Inverso	

**Música: nº 8 - 4/4**

<b>Grand battement</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Grand battement devant</i>	Braço 5ª posição
3 e 4	<i>Grand battement devant</i>	
5 e 6	<i>Grand battement devant</i>	
7 e 8	<i>Plié</i>	Braço 2ª posição
1 a 8	% <i>Derrière</i> com a perna da barra	Braço <i>arabesque</i>

1 a 8	% <i>À la seconde</i>	Braço 2ª posição
1	<i>Retiré relevé passé devant</i>	Braço 1ª posição
2 a 4	Fica em equilíbrio	Braços 1ª posição
5 a 6	Junta 1/2 ponta 5ª posição <i>devant</i>	
7 e 8	<i>Demi detourné</i> e desce 5ª posição <i>devant</i>	Mão direita na barra, braço esquerdo abre 2ª posição

### Alongamento de pernas na barra

## Centro

Música: nº 9 - 3/4

<i>Port de bras</i>		<i>Croisé, 5º posição, bras bas</i>
	Preparação	Cabeça vira 1/4 volta para fora e volta frente
7 e 8	<i>Demi seconde e bras bas</i>	
1	Classical walk com perna direita	Braço direito 1ª e 2ª posição
2	Classical walk com perna esquerda	Braço esquerdo 1ª e 2ª posição
3 e 4	Corre frente na 1/2 ponta	Braços 1ª e 2ª posição
5 e 6	<i>Chassé passé en avant</i> to 4ª posição <i>croisé</i> sem fechar	1ª posição e abre 4ª posição <i>ouvert</i>
7 e 8	<i>Fondu</i> até 4ª posição <i>alongé</i> e pausa em 4ª posição <i>derrière</i>	Fica
1 a 3	<i>Port de bras</i> circular	
4	Recupera posição esticando perna de apoio	4ª posição <i>ouvert</i>
e	<i>Pas de bourré under</i> , frente to <i>croisé</i>	2º posição
5 e 6	<i>Chassé passé en avant</i> to 4ª posição <i>croisé</i> sem fechar	1ª posição e 1º <i>arabesque</i>
7	Fica <i>arabesque à terre</i>	
8	Fica <i>arabesque à terre</i>	2ª posição e 2º <i>arabesque</i>
e	Junta 1/2 ponta em 5ª posição	
1 e 2	Corre à vota da sala até ao ponto 3	1º <i>Port de bras</i>
3 e 4	<i>Chassé en avant</i> com direita frente, ponto 3 (de costas)	2º <i>arabesque</i> , palma da mão do braço frente para cima
5	Fica <i>arabesque à terre</i>	Abrem 2ª posição
6	Fica <i>arabesque à terre</i>	Muda para 1º <i>arabesque</i> , palma mão cima
e	Junta 1/2 ponta em 5ª posição	4ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	<i>Courrus en tournant</i> para a direita	e abre 2ª posição
1 a 4	4 <i>Balancés de coté</i> , viajando para trás	3ª posições alternadas em <i>croisé</i>
e	<i>Coupé derrière</i>	
5 e 6	<i>Courrus en tournant</i> para a direita	4ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	<i>Pousa en avant</i> com a direita em <i>classical pose</i>	
	% Para o outro lado	

**Música: nº 10 - 4/4**

<b>Battement tendu e battement glissé</b>		<i>Croisé, 5ª posição, bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 3ª posição direita frente	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 4	2 <i>Battement tendu devant</i>	2º arabesque 2ª posição 3ª posição <i>croisé</i> alternadas 1ª posição 2ª posição Braços 1ª e abrem 3ª posição, esquerda frente
5 e 6	2 <i>Battement glissé devant</i> acento dentro, fecha <i>plié</i>	
7 e 8	<i>Glissade en avant</i> , fica no <i>plié</i>	
1 a 8	% <i>Derrière</i> com a perna de trás	
1 e 2	<i>Battement tendu à la seconde, en face</i>	
3 e 4	% com a esquerda	
5 e 6	2 <i>Battement glissé à la seconde</i> , último fecha em <i>plié</i> , com a direita frente	
7 e 8	2 <i>Glissades</i> com a perna da frente para trás	
1 e 2	Relevé 5ª posição	
3 e 4	<i>Full detourné</i>	
5 a 8	Desce em 5ª posição <i>croisé</i> , ponto 1	

**Música: nº 11 - 3/4**

<b>Assemblé soutenus e rond de jambe à terre</b>		<i>Croisé, 5ª posição e braços bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	<i>Demi seconde</i> e <i>bras bas</i>	
1 a 4	<i>Grand plié</i> em 5ª posição	1º <i>Port de bras</i>
5 a 8	<i>Rise</i> em 5ª posição e desce	5ª posição <i>ouvert</i>
1 e	<i>Assemblé soutenus devant</i>	2ª posição
2	Junta na 1/2 ponta	1ª posição
3 e 4	% Inverso	
5 e 6	<i>Assemblé soutenus à la seconde</i> e estica perna de apoio	2ª posição
7 e 8	<i>Battement relevé</i> e recupera <i>pointe tendu</i>	
1 a 4	2 <i>Rond de jambe à terre en dehors</i>	
e	<i>Demi rond de jambe à terre en dehors</i> até 1ª pos. em <i>plié</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª posição
5 e 6	<i>Glissade en avant</i>	<i>Alongé</i> para <i>arabesque</i>
7 e	<i>Glissade en arrière</i>	Braço 2ª posição
8 e	<i>Battement tendu à la seconde</i> , fecha <i>sur le cou de pied derrière</i> esticado	
1 a 4	4 <i>Balancés de côté</i> , viajando para trás	3ª posição <i>croisé</i> alternadas
e	<i>Posé en avant</i> to 1 <i>in arabesque en l'air</i>	3ª posição <i>croisé</i>
5 e 6	<i>Courrus en tournant</i> pela direita	4ª posição
7 e 8	<i>Battement tendu à la seconde</i> , fecha <i>derrière</i>	2ª posição
	% Inverso	

**Música: nº 12 - 3/4**

<b>Adágio</b>		<i>Croisé, 5ª posição pés, bras bas</i>
	Preparação	

7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 3	<i>Developpé devant</i>	Braço bras bas, 1ª e 2ª posição
4	Junta 5ª posição 1/2 ponta	
5 a 8	% <i>Derrière</i>	Braço bras bas, 1ª e 2ª posição
1 a 4	% <i>À la seconde</i>	Braço bras bas, 1ª e 2ª posição
e5 a 8	<i>Enveloppé e Grand rond de jambe</i>	Braço 1ª, 2ª posição e <i>arabesque</i>
1	<i>Balancé en avant to 2</i>	Braço 1º <i>arabesque</i>
2	<i>Balancé en arrière</i>	Braço 3º posição
3 e 4	2 <i>Balancé de coté</i>	Braços 3ª posição alternada <i>croisé</i>
5 e 6	<i>Posé assemblé soutenus en tournant</i>	Braços 1ª e 5ª posição
7	<i>Classical walks</i> com a direita para 1	Braço direito 1º e 2ª posição
8	<i>Classical walks</i> com a esquerda para 1	
1 e 2	Corre <i>en avant</i> para 1	Braço esquerdo 1ª e 2ª posição
3 e 4	<i>Chassé passé en avant</i> para 1º <i>arabesque à terre</i>	1º <i>Arabesque</i>
e	Sobe <i>en l'air</i>	
5 e 7	Fica	Braços 2ª posição para 2ª <i>arabesque</i>
e	Desce à terre	Braços 2ª posição
8 e	<i>Battement balançoire devant</i> e fecha	
	% Outro lado	

**Música: nº 8 - 4/4**

<b>Grand battement</b>	<i>Croisé, 5ª posição, bras bas</i>	
	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Grand battement devant</i>	Braço 5ª posição
3 e 4	<i>Grand battement devant</i>	
5 e 6	<i>Grand battement devant</i>	
7 e 8	<i>Plié</i>	Braço 2ª posição
1 a 8	% <i>Derrière</i> com a perna esquerda	Braço <i>arabesque</i>
1 a 8	4 <i>Grand battement à la seconde en face</i> com alternancia de perna	Braço 2ª posição
1	<i>Retiré relevé devant</i>	Braço 1ª posição
2 a 4	Fica em equilíbrio	Braços 1ª posição
5 a 6	Junta 1/2 ponta 5ª posição <i>devant</i>	
7 e 8	<i>Full detourné</i> e desce 5ª posição <i>croisé</i>	Mão direita na barra, braço esquerda abre 2ª posição

**Música: nº 13 - 4/4**

<b>Pirouettes</b>	<i>En face, 5ª posição, braços bras bas</i>	
	Preparação	
7 e 8	Fica alongando	
1 a 4	<i>Retiré relevé devant</i>	Braços 1º posição
e	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em <i>plié</i>	
5	<i>Dégagé à la seconde</i> com perna direita	Braços 2ª posição

e6	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em <i>plié</i>	Braços 3ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	<i>Relevé retiré devant</i>	Braços 1ª posição
1	<i>Dégagé à la seconde</i> com perna direita	Braços 2ª posição
e 2	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em <i>plié</i>	Braços 3ª posição, 2ª e 1ª posição
3 e 4	<i>Pirouette en dehors</i> de 5ª posição e fecha <i>devant</i>	
5	<i>Dégagé à la seconde</i> com perna direita	
e 6	<i>Demi rond de jambe à terre</i>	
e	Pousa 4ª posição	
7 e 8	<i>Pirouette en dehors</i> de 5ª posição e fecha <i>derrière</i>	
1 a 16	Repete tudo pelo lado esquerdo	
1 a 32	Repete tudo	

## Diagonal

**Música: nº 14 - 3/4**

<b><i>Pirouettes en dehors</i> de 4ª posição</b>		
1 a 4	Preparação <i>2 Classical walks en avant</i> to 5	Braço direito 1º e 2ª posição e repete esquerda
5 a 8	Corre frente	Alongé e <i>bras bas</i>
1 e 2	<i>Balancé en avant</i> to 1	1º <i>arabesque</i>
3 e 4	<i>Balancé en arrière</i> to 3	3ª posição
5 a 8	<i>2 Balancé de coté</i>	3ª posição <i>croisé</i> alternadas
e1	<i>Petit développé passé en avant</i> to 1	1ª posição
e	<i>Pas de bourré under</i>	2ª posição
e2	Pousa 4ª posição	3ª posição <i>croisé</i>
3 e 4	<i>Relevé</i> 4ª posição	alongé
e	<i>Plié</i> 4ª posição	3ª posição <i>croisé</i>
5 e 6	<i>Pirouette en dehors</i>	1ª posição
7 e 8	Pousa 4ª posição <i>alongé</i>	1º <i>arabesque</i>
1 a 8	Repete com dupla <i>pirouette</i>	
	<i>Rotacion</i> to <i>dégagé devant</i> to 2	1ª e 4ª posição
	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição	5ª posição
	<i>2 Balancé de coté</i> para direita e esquerda	3ª posição <i>croisé</i> alternadas
	<i>Posé passé en avant</i> to 1	1ª posição
	<i>Pas de bourré under</i>	2ª posição
	<i>Chassé en avant</i> e <i>relevé</i> to <i>arabesque en l'air</i>	1º <i>Arabesque</i>

## Centro

**Música: nº 15 - 2/4**

**Pequenos saltos**

Rapazes realizam no dobro do tempo

	Preparação	
7 e 8	Fica	
1 a 3	3 <i>Changements</i> (2)	1ª posição
4	Fica no <i>plié</i> em 5ª posição	
5 a 12	% 2 vezes	
13 a 16	2 <i>Echappés sautés</i> para 2ª posição trocando a 5ª posição	2ª posição e 1ª posição
1 e 2	<i>Echappé sauté</i> 4ª pos <i>croisé</i> e fecha	3ª posição <i>croisé</i> e 1º posição
3 e 4	<i>Echappé sauté</i> 2ª posição <i>en face</i> e fecha (5)	2ª posição e 1ª posição
5 e 6	<i>Echappé sauté</i> 4ª posição <i>croisé</i> e fecha (1)	3ª posição <i>croisé</i> e 1º posição
7 e 8	<i>Echappé sauté</i> 2ª posição <i>en face</i> e fecha (5)	2ª posição e 1ª posição
1 e 2	<i>Changement</i> para o lado esquerdo (6)	1ª posição
3 e 4	<i>Changement</i> para trás (7)	
5 e 6	<i>Changement</i> para direita (8)	
7 e 8	<i>Changement</i> para a frente (5)	
1 a 32	% Tudo pelo lado esquerdo	
1 e 2	Fica	Braços 2ª posição e desce <i>bras bas</i>

**Música: nº 16 - 3/4**

<b><i>Glissades e assemblés</i></b>		<i>En face, 5ª posição dirt atrás, bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	<i>Demi plié</i>	3ª posição, braço dirt frente
1	<i>Glissade en avant</i>	1ª posição
e 2	<i>Assemblé en avant</i>	2ª <i>arabesque</i>
3 e 4	% <i>en arrière</i>	
5	<i>Glissade</i> com perna da frente para trás	3ª posição
6	<i>Jeté derrière</i>	Troca 3ª posição
e	Pousa 5ª posição	1ª posição
e 7	<i>Assemblé under</i>	2ª e 1ª posição
e 8	2 <i>Changements</i> Repete mais 3 vezes	1ª posição

**Música: nº 17 - 3/4**

<b><i>Demi conteretemps e sissonne</i></b>		<i>En face, 5ª pos direita frente, bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	<i>Chassé en avant</i> (2)	3ª posição, braço direito frente
e 1	<i>Demi conteretemps to 1</i>	2ª e 3ª posição esquerda frente
e 2	<i>Assemblé over to 2</i>	1ª e 4ª posição <i>croisé</i> direita cima, <i>alongé</i>
3 e 4	2 <i>Sissonne fermé en arrière to 3</i>	1ª e 4ª posição esquerda frente
5	<i>Sissonne en avant ouvert to 1</i>	
7	<i>Pas de bourré under</i>	2ª posição
7 e 8	2 <i>Sissonne fermé over to 5</i>	3ª posição <i>croisé</i> alternadas
1 a 4	2 <i>Balancés de coté</i> esquerda, direita	2ª e 3ª posição alternadas
5 e 6	<i>Posé assemblé soutenus en tournant</i>	1ª e 5ª posição

7 e 8	<i>Chassé en avant to croisé, degagé derrière</i> (1) % Outro lado % Tudo	3ª posição <i>croisé</i> esquerda frente
-------	---	--

**Música: nº 18 - 3/4**

<b>Grand Allegro</b>		Diagonal, 5ª posição <i>croisé</i> , <i>bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	<i>Demi plié</i>	1ª pos
1	<i>Chassé coupé ouvert to 1</i>	1ª posição
e 2	<i>Chassé temps levé em arabesque</i>	1º <i>arabesque</i>
3 e 4	% Esquerda	
5 e 6	% Direita	
e	<i>Passé en avant e coupé derrière</i> (1)	3ª posição esquerda frente
7 e	<i>Posé assemblé soutenu en tournant</i> esquerda (5)	2ª, 1ª e 5ª posição
e 8	<i>Chassé passé en arrière to 3</i> (frente para 1)	2ª posição
1 a 6	3 <i>Grand jeté en avant</i>	1ª posição e 2º <i>arabesque</i>
7 e 8	<i>Chassé en avant to arabesque ouvert en l'air</i> para <i>relevé</i>	1ª posição e 1º <i>arabesque</i>

## APÊNDICE Q1

<p><b>Aula 2:</b>  <b>Técnica de Dança Clássica 5.DA</b>  <b>2017/2018</b></p>
--

23.01.2018 a 02.02.2018
-------------------------

Objetivo da aula:	Trabalhar articulação e fortalecimento do trabalho de pés.
-------------------	--

<b>Barra</b>
--------------

<b>Pliés</b>		<b>Música: nº 1- 4/4</b>
	Preparação	
1 a 4	Braço 1ª, abre 2ª posição e desce <i>bras bas</i>	Cabeça inclina para a mão e abre 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Demi plié</i> em 1ª posição com 1/2 ponta no pé direito	<i>Demi seconde</i> e fecha <i>bras bas</i> , cabeça frente
3 e 4	<i>Demi plié</i> em 1ª posição com 1/2 ponta no pé esquerdo	Sobe 1ª posição e abre 2ª posição, cabeça inclina para a mão e vira 1/4 volta fora
5 a 8	<i>Grand plié</i>	Sobe 5ª pos. aberta e desce <i>bras bas</i> e cabeça frente
1 e 2	<i>Duplo riré</i>	1ª posição e sobe 5ª posição
3	Fica em equilíbrio	
4	Desce	Braço 2ª posição
5 a 8	<i>Port de bras en avant</i> (não no meio aquático)	Braço 1ª e 5ª posição
	e <i>Degagé</i> 2ª posição	2ª posição e <i>bras bas</i>
1 a 16	Repete em 2ª posição	Com <i>port de bras</i> lado barra
1 a 16	Repete em 5ª posição	Com <i>cambré</i>
1 a 16	Repete em 4ª posição	Com <i>port de bras</i> lado centro
1 e 2	<i>Duplo rise</i>	1ª posição e sobe 5ª posição
3 e 7	Fica em equilíbrio	
8	Desce	Braço 2ª posição
1 a 7	Repete os últimos 8 tempos	1ª posição e sobe 5ª posição
8	Desce	Braço 2ª posição e <i>bras bas</i>

<b>Música: nº2- 4/4</b>		
<b><i>Battement tendu</i></b>	De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>	
	Preparação	
1 a 4	<i>Demi seconde</i> , braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1	<i>Battement tendu devant</i>	1ª Posição, inclina cabeça e olha mão
2	Flete pé	
3	Recupera <i>pointe tendu</i>	2ª Posição e cabeça vira 1/4 volta

4	Fecha 5ª posição <i>devant</i>	para fora
5 e 6	2 <i>Battement tendu devant</i>	
7 e 8	<i>Petit retiré devant</i>	1ª Posição, cabeça frente
e	Pousa 5ª posição	2ª Posição e cabeça vira ¼ volta para fora
1 a 8	Repete <i>derrière</i> com a perna da barra	
1	<i>Battement tendu à la seconde</i> com perna da frente	2ª Posição
2	Flete pé	2ª Posição <i>alongé</i>
3	<i>Pointe tendu</i>	2ª Posição
4	Fecha <i>derrière</i>	
5 a 8	Repete <i>à la seconde</i> e fecha <i>devant</i>	
1 a 4	4 <i>Battement tendu à la seconde</i> fecha alternado	
5 a 8	<i>Retiré devant</i>	
	Repete o inverso	

**Música: nº3- 2/4**

**Battement glissé** De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito *bras bas*

1 a 4	Preparação <i>Demi seconde</i> , braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira ¼ volta para fora
1	<i>Battement glissé devant</i>	1ª Posição, inclina cabeça e olha mão
2	Flete pé	
3	Estica pé	
4	Fecha 5ª posição <i>devant</i>	2ª Posição e cabeça vira ¼ volta para fora
5 e 6	4 <i>Battement glissé devant</i> (na piscina 2)	
7 e 8	<i>Petit retiré devant</i>	1ª Posição, cabeça frente
e	Pousa 5ª posição	2ª Posição e cabeça vira ¼ volta para fora
1 a 8	Repete <i>derrière</i> com a perna da barra	
1	<i>Battement glissé à la seconde</i> com perna da frente	2ª Posição
2	Flete pé	2ª Posição <i>alongé</i>
3	Estica pé	2ª Posição
4	Fecha <i>derrière</i>	
5 a 8	Repete <i>à la seconde</i> e fecha <i>devant</i>	
1 a 4	8 <i>Battement glissé à la seconde</i> , acento dentro e fecha alternado (na piscina 4)	
1 a 8	<i>Retiré devant</i>	
e	Desce	

**Música: nº 4- 3/4**

**Rond de jambe à terre** De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito *bras bas*

1 a 4	Preparação <i>Demi seconde</i> , braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira ¼ volta para fora
1	<i>Assemblé soutenu en dehors</i>	1ª e 2ª posição
2	Junta 5ª posição <i>devant</i> na 1/2 ponta	1ª posição
3 e 4	Repete <i>en dedans</i>	

5 e 6	<i>Demi assemblé soutenus en dehors</i>	1ª e 2ª posição
7	<i>Battement relevé à la seconde</i>	2ª posição <i>alongé</i>
8	Recupera a <i>pointe tendu</i>	Braço 2ª posição, cabeça frente
1 a 4	<i>2 Rond de jambe à terre en dehors</i>	
5 e 6	<i>2 Rond de jambe à terre en dehors</i>	
e7	<i>Balancoire devant a 45°</i>	2ª posição <i>alongé</i>
e8	<i>Balancoire derrière à terre</i>	2ª posição
e	Fecha <i>derrière</i>	
1 a 16	% Inverso, fica no <i>degagé devant</i>	
1 a 4	<i>Port de bras en avant em fondu</i>	
5 e 6	Recupera e estica perna de apoio	
7 e 8	<i>Enveloppé passé derrière en l'air</i>	1ª posição
e	<i>Pousa derrière</i>	2ª posição
1 a 4	<i>Port de bras en arrière</i>	2ª posição <i>alongé</i> , 5ª posição
5 e 6	Recupera	1ª posição
7 e 8	<i>Enveloppé passé devant</i>	2ª posição
1 a 8	<i>Grand rond de jambe en l'air en dehors</i>	1º posição, 2ª posição e 2º <i>arabesque</i>
1 e 2	<i>Fouetté to the barre</i>	
3 e 4	Fica	
5 a 8	<i>Fouetté para o lado esquerdo</i>	1ª <i>arabesque</i>
e1	Junta na 1/2 ponta	1ª posição
2 a 8	Fica no equilíbrio e desce Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº5- 2/4**

***Battement frappé***

De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito *bras bas*

7	Preparação <i>Dégagé à la seconde</i>	1ª posição e abre 2ª posição
e 8	<i>Sur le cou de pied devant</i> com pé fletido	cabeça vira ¼ volta para fora
e1	<i>Battement frappé devant</i>	
2	Flete o pé	
3	Estica	
4	<i>Sur le cou de pied devant</i> com pé fletido	
5 a 7	<i>3 Battement frappé devant</i>	
8	Junta 1/2 ponta <i>devant</i>	
e	<i>Sur le cou de pied derrière</i> com pé fletido, <i>pied plat</i>	
1 a 8	Repete <i>derrière</i> com a perna da barra	
e	<i>Sur le cou de pied devant</i> com pé fletido	
1 a 3	<i>3 Battement frappé à la seconde</i>	
4	Fica	
e5	Duplo <i>battement frappé à la seconde</i>	
6	Fica	
e7	Duplo <i>battement frappé à la seconde</i> (na piscina este não se realiza)	
8	Fica	

1 a 3	3 <i>Battement frappé à la seconde</i>	
4	Fica	
e5	<i>Duplo battement frappé à la seconde</i>	
6	Fica	
e7	<i>Duplo battement frappé à la seconde</i> (na piscina este não se realiza)	
8	Fica	
1 a 3	3 <i>Battement frappé devant</i> na 1/2 ponta (pé esticado)	
e4	Fica	
5 a 8	2 <i>Duplo battement frappé à la seconde</i> na 1/2 ponta (na piscina só 1)	
1 a 3	3 <i>Battement frappé derrière</i> na 1/2 ponta (pé esticado)	
e4	Fica	
5 a 8	2 <i>Duplo battement frappé à la seconde</i> na 1/2 ponta (na piscina só 1)	
e	Junta 1/2 ponta devant	
	Desce	Bras bas

**Música: nº 6- 4/4**

<b>Battement fondu</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7	<i>Degagé à la seconde</i>	<i>Demi seconde e bras bas</i>
1 a 4	<i>Battement fondu devant</i>	Bras bas, 1ª e abre 2ª posição
5 e 6	<i>Fondu</i>	
7 e 8	Junta 5ª posição em 1/2 ponta	
1 a 8	Repete <i>derrière</i>	Bras bas, 1ª e abre 2ª posição
1 a 8	Repete <i>à la seconde</i>	Bras bas, 1ª e abre 2ª posição
1 a 8	2 <i>Duplo battement fondu à la seconde</i>	Bras bas, 1ª e abre 2ª posição
	Junta 5ª posição em 1/2 ponta e desce	

**Música: nº 7- 4/4**

<b>Adagio</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	Braço <i>demi seconde</i> , 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 4	<i>Developpé devant</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª pos. e 2ª pos.
e	Pousa a <i>pointe tendu</i> e fecha 5ª posição <i>devant</i>	Fecha <i>bras bas</i>
5 e 8	% <i>Developpé derrière</i>	% Braços
1 a 4	% <i>Developpé á la seconde</i> , sem descer	% Braços
5 e 6	2 <i>Rond de jambe en l'air en dehors</i>	Braço 2ª posição
e7	<i>Duplo rond de jambe en l'air en dehors</i>	
8	Fecha 5ª posição <i>derrière</i>	
	% Inverso	

**Música: nº 8- 4/4**

<b>Grand battement</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
------------------------	--	--

7 e 8	Preparação Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 6 7 e 8 1 a 8 1 a 4 1 e 2 3 e 4 5 e 6 7 e 8 e	3 <i>Grand battement devant</i> <i>Retiré devant</i> % <i>Derrière</i> com a perna da barra 4 <i>Grand battement à la seconde</i> , fecha alternado <i>Relevé</i> 5ª posição <i>Retiré relevé devant</i> 5 <i>Coupé derrière</i> <i>Fouetté racourci</i> 7 e 8 <i>Pas de bouré piqué</i> e <i>Demi detourné</i>	Braço 2ª posição  Braço 1ª posição

Alongamento de pernas na barra

### Centro

Música: nº 9- 3/4

**Port de bras**

*Croisé, 5º pos, bras bas*

7 e 8	Preparação <i>Demi seconde e bras bas</i>	Cabeça vira ¼ volta para fora e volta frente
1 2 3 e 4 5 e 6 7 e 8 1 a 3 4 e 5 e 6 7 8 e 1 e 2 3 e 4 5 6 e 7 e 8 1 a 4 e 5 e 6 7 e 8	Classical walk com perna direita <i>Classical walk</i> com perna esquerda Corre frente na 1/2 ponta <i>Chassé passé en avant</i> to 4ª posição <i>croisé</i> sem fechar <i>Fondu</i> até 4ª posição <i>alongé</i> e pausa em 4ª posição <i>derrière</i> <i>Port de bras</i> circular Recupera posição esticando perna de apoio <i>Pas de bourré under</i> , frente to <i>croisé</i> <i>Chassé passé en avant</i> to 4ª posição <i>croisé</i> sem fechar Fica <i>arabesque à terre</i> Fica <i>arabesque à terre</i> Junta 1/2 ponta em 5ª posição Corre à vota da sala até ao ponto 3 <i>Chassé en avant</i> com direita frente, ponto 3 (de costas) Fica <i>arabesque à terre</i> Fica <i>arabesque à terre</i> Junta 1/2 ponta em 5ª posição <i>Courrus en tournant</i> para a direita 4 <i>Balancés de coté</i> , viajando para trás <i>Coupé derrière</i> <i>Courrus en tournant</i> para a direita Pousa <i>en avant</i> com a direita em <i>classical pouse</i> % Para o outro lado	Braço dirt 1ª e 2ª posição Braço esq 1ª e 2ª posição Braços 1ª e 2ª posição 1ª posição e abre 4ª posição <i>ouvert</i> Fica  4ª posição <i>ouvert</i> 2º posição 1ª posição e 1º <i>arabesque</i>  2ª posição e 2º <i>arabesque</i>  1º <i>Port de bras</i> 2º <i>arabesque</i> , palma da mão do braço frente para cima Abrem 2ª posição Mudam para 1º <i>arabesque</i> , palma mão cima 4ª posição <i>croisé</i> Abre 2ª posição 3ª posições alternadas em <i>croisé</i>  4ª posição <i>croisé</i>

**Música: nº 10- 4/4**

<b>Battement tendu e glissé</b>		<i>Croisé, 5ª posição, bras bas</i>
7 e 8	Preparação Braço 1ª e abre 3ª posição direita frente	Cabeça vira ¼ volta para fora
1	<i>Battement tendu devant</i>	
2	Flete pé	
3	<i>Pointe tendu</i>	
4	Fecha 5ª posição <i>devant</i>	
5 e 6	<i>Battement tendu devant</i>	
7 e 8	3 <i>Battement glissé devant</i>	
1 a 8	Repete <i>derrière</i> com a perna da barra	3ª posição <i>croisé</i>
1	<i>Battement tendu à la seconde</i> com perna da frente ( <i>en face</i> )	2ª posição
2	Flete pé	
3	<i>Pointe tendu</i>	
4	Fecha <i>derrière</i>	
5 a 8	Repete <i>à la seconde</i> com a perna esquerda	
1 e 2	3 <i>Battement glissé à la seconde</i> com a direita (fecha atrás)	
3 e 4	3 <i>Battement glissé à la seconde</i> com a esquerda	
5 e 6	<i>Relevé</i> 5ª posição	
7 e 8	<i>Retiré relevé passé derrière</i> para <i>croisé</i> , ponto 1	

**Música: nº 11- 3/4**

<b>Rond de jambe à terre</b>		(mesma música da barra)
7 e 8	Preparação Demi seconde e bras bas	
1	<i>Assemblé soutenu en dehors</i>	1ª e 2ª posição
2	Junta 5ª posição <i>devant</i> na 1/2 ponta	1ª posição
3 e 4	Repete <i>en dedans</i>	
5 e 6	<i>Demi assemblé soutenus en dehors</i>	1ª e 2ª posição
7	<i>Battement relevé à la seconde</i>	2ª posição <i>alongé</i>
8	Recupera a <i>pointe tendu</i>	Braço 2ª pos, cabeça frente
1 a 4	2 <i>Rond de jambe à terre en dehors</i>	
5 e 6	2 <i>Rond de jambe à terre en dehors</i>	
e7	<i>Balançoire devant</i> a 45°	2ª posição <i>alongé</i>
e8	<i>Balançoire derrière</i> à terre	2ª posição
e	Fecha <i>derrière</i>	
1 a 16	% Inverso	
1 a 4	4 <i>Balancés de coté</i> , viajando para trás	3ª posição <i>croisé</i> alternadas
e5	<i>Posé en avant</i> para ponto 1	4ª posição
6 e 8	<i>Courrus en tournant</i> pela direita	
1	<i>Classical walk</i> com perna direita para 1	1º e abre 2ª posição, direita
2	<i>Classical walk</i> com perna esquerda	1º e abre 2ª posição, esquerda
3 e 4	Corre frente na 1/2 ponta	1ª e 2ª posição os dois braços

5 e 6	<i>Chassé passé en avant, to degagé pointe tendu derrière</i>	1º arabesque
7 e 8	<i>Pas de bourré under</i> Troca grupo	2ª posição e bras bas

**Música: nº 12- 4/4**

<b>Adagio</b>		Croisé, 5º pos pés, bras bas
	Preparação	
7 e 8	Braço <i>demi seconde</i> 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira ¼ volta para fora
1 a 4	<i>Developpé devant</i>	Braço bras bas, 1ª pos. e 2ª pos.
e	Pousa a <i>pointe tendu</i> e fecha 5ª posição <i>devant</i>	Fecha bras bas
5 e 8	% <i>Developpé derrière</i>	% Braços
1 a 4	% <i>Developpé à la seconde</i> , sem descer	% Braços
5 e 6	<i>2 Rond de jambe en l'air en dehors</i>	Braço 2ª posição
e 7	<i>Duplo rond de jambe en l'air en dehors</i>	
8	Fica	
1	<i>Enveloppé</i>	Braços 1ª posição
2 e 6	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	Abrem 2ª posição até 4ª posição
7	<i>Fondu</i>	coisé
e 8	<i>Pas de bourré under</i>	2ª posição
e	<i>Chassé en avant to arabesque à terre derrière</i>	
1 e 2	<i>Arabesque en l'air</i>	2º Arabesque
3 e 4	<i>Promenade</i> até ponto 1	1º Arabesque
5 e 7	Fica	Braços 2ª posição para 2ª arabesque
e	Desce <i>pointe tendu derrière</i>	Braços 2ª posição
8 e	<i>Battement balançoire</i> e fecha 5ª posição <i>devant</i>	
	% Outro lado	

**Música: nº 13- 4/4**

(mesma música da barra)

<b>Grand battement</b>		<i>Croisé</i>
	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	
1 a 6	<i>3 Grand battement devant</i>	1ª posição
7 e 8	<i>Retiré devant</i>	3ª posição <i>croisé</i>
1 a 8	% <i>Derrière</i> com a perna da barra	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
1 a 4	<i>4 Grand battement à la seconde</i> , fecha alternado	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
1 e 2	<i>Relevé</i> 5ª posição	2ª posição
3 e 4	<i>Retiré relevé devant</i>	1ª posição
5	<i>Coupé derrière</i>	
e 6	<i>Fouetté racourci</i>	
7 e 8	<i>Pas de bouré piqué</i> para ponto 1	
	Fica	

**Música: nº 14- 2/4**

<b>Relevés</b>	<i>En face</i> , 5ª posição, bras bas
	Preparação

7 e 8	<i>Demi plié</i>	
1	<i>Relevé</i> 5ª posição	1ª posição
2	<i>Coupé derrière</i>	3ª posição <i>croisé</i>
3 e 4	<i>Coupé fouetté racourci relevé</i>	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
5 e 6	<i>Coupé fouetté racourci relevé</i>	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	<i>Pas de bourré piqué</i>	2ª posição
1 e 2	<i>Relevé</i> 5ª posição	1ª posição
3 e 4	<i>Retiré passé derrière</i>	2ª posição
5 e 6	<i>Relevé</i> 5ª posição	
7 e 8	<i>Retiré passé derrière</i>	
1 a 8	<i>Echappé relevé en coix</i>	
1 a 8	2 <i>Retiré relevé devant</i>	1ª posição

**Música: nº 15- 3/4**

**Pirouettes en dehors** | *En face, 5ª posição, bras bas*

7 e 8	Preparação Fica alongando	
1 e 2	<i>Dégagé à la seconde</i> com perna direita	2ª posição
3 e 4	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em <i>plié</i>	3ª posição direita frente
5 a 8	<i>Retiré relevé devant</i>	1ª posição
e	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em <i>plié</i>	
1 a 8	% com <i>pirouette en dehors</i>	
1 a 16	% com <i>dégagé</i> com <i>demi rond de jambe à terre en dehors</i> e <i>pirouette</i> de 4ª posição	
1 a 32	% Outro lado	
1 a 64	% Repete tudo com dupla <i>pirouette</i>	

**Música: nº 16- 3/4**

**Pirouettes en dedans** | *Croisé, 5ª posição, bras bas*

7 e 8	Preparação Fica	
1 e 2	<i>Chassé en avant</i> para ponto 2	5ª posição
3 e 4	Pousa 4ª posição <i>alongé</i>	3ª posição <i>croisé</i>
5	<i>Fouetté en fondu</i> em <i>pointe tendu</i> para ponto 5	
6 e 8	<i>Retiré relevé devant</i>	
e	Pousa 5ª posição <i>devant</i> para ponto 1	
1 a 8	% para a esquerda	
1 a 8	% tudo	
1 a 6	% tudo com <i>pirouette</i>	

## Centro

**Música: nº 17- 2/4**

**Pequenos saltos** | Rapazes realizam no dobro do tempo

	Preparação	
--	------------	--

7 e 8	<i>Demi plié</i>	
e1	<i>Petit sissonne devant</i>	3ª posição <i>croisé</i>
2 e 3	<i>2 Temps levé</i>	
4	<i>Petit assemblé</i>	<i>Bras bas</i>
5 e 6	<i>Echappé sauté</i> para 4ª posição e fecha	3ª posição <i>croisé</i> , 1ª posição
7 e 8	<i>Echappé sauté</i> 2ª pos en face e fecha ponto 1	1ª abre 2ª posição e <i>bras bas</i>
e1	<i>Petit sissonne derrière</i>	
2 e 3	<i>2 Temps levé</i>	
4	<i>Petit assemblé</i>	
5 e 6	<i>Echappé sauté</i> para 4ª posição e fecha	
7 e 8	<i>Echappé sauté</i> 2ª pos en face e fecha ponto 5	
e1	<i>Posé à la seconde</i> com a perna direita	2ª posição
e2	<i>Temps levé attitude en avant en l'air</i>	3ª posição <i>croisé</i>
3 a 8	Repete esquerda, direita, esquerda	
e1	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição <i>croisé</i> na 1/2 ponta para 2	1ª a 5ª posição
2 e 3	Fica	
e4	<i>Changement</i>	2ª posição e <i>bras bas</i>
5 a 7	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição <i>croisé</i> na 1/2 ponta para 1	
e8	<i>Soubresaut</i>	
1 e 2	Fica	

**Música: nº 18- 3/4**

**Glissades e assemblés**

*En face, 5ª posição direita frente, bras bas*

	Preparação	
7 e 8	<i>Demi plié</i>	3ª posição, braço direito frente
1	<i>Glissade de coté</i> de frente para trás	Troca a 3ª posição
e2	<i>Assemblé over</i>	2ª e 1ª posição
3 e 4	<i>Pas de chat</i>	3ª posição esq frente
5	<i>Pas de bourré under (por coupé)</i>	2ª posição e <i>bras bas</i>
6	<i>Glissade en avant</i>	1ª posição
e	<i>Assemblé en avant</i>	3ª <i>arabesque</i>
e 8	<i>2 Changements</i>	1ª posição
	Repete mais 3 vezes	

**Música: nº 19- 3/4**

**Temps de cuisson e Sissonnes**

*En face, 5ª pos direita frente, bras bas*

	Preparação	
7 e 8	<i>Demi plié</i>	3ª pos, braço direito frente
1 e 2	<i>French temps de cuisson</i> (esquerda passa frente 5ª pos)	2º e 3ª pos esq frente
3 e 4	Repete com a direita	troca a 3ª posição
e 5	<i>Sissonne en avant ouvert to 1</i>	4 Posição <i>croisé</i>
6	<i>Pas de bourré under</i>	2ª posição e <i>bras bas</i>
7	<i>Glissade derrière</i>	3ª posição direita frente
8	<i>Assemblé over</i>	2ª e junta 1ª posição
1 e 2	<i>French temps de cuisson</i> (esquerda passa frente 5ª pos)	

3 e 4	Repete com a direita	1º arabesque
e 5	<i>Sissonne en avant ouvert to 1</i>	
6	<i>Pas de bourré under</i>	
7 e 8	<i>Posé temps in arabesque en l'air</i>	
	corre para sair % Outro lado % Tudo	

**Música: nº 20- 3/4**

**Coupé fouetté racourci sauté**

Diagonal, *classical pose croisé, bras bas*, para 1

7 e 8	Preparação Fica	<i>Demi seconde e bras bas</i>
1	<i>Posé temps in arabesque en l'air (1)</i>	1ª posição e 1º <i>Arabesque</i>
e 2	<i>Balancé de coté</i>	3ª posição
3	<i>Posé temps in arabesque en l'air (1)</i>	1ª posição e 1º <i>Arabesque</i>
4	<i>Balancé en tournant</i>	<i>attitude greque</i> , direita cima
5	<i>Posé temps in arabesque en l'air (1)</i>	1ª posição e 1º <i>Arabesque</i>
e 6	Perna esquerda passa frente	3ª posição, esquerda frente
e7	<i>Coupé fouetté racourci</i>	2ª e 3ª posição
e8	<i>Coupé fouetté racourci</i> Repete outro lado	2ª e 3ª posição

**Música: nº 21- 4/4**

**Grand allegro**

Diagonal, 5ª posição *croisé, bras bas*

7 e 8	Preparação Fica	1ª posição
1 e 2	<i>French temps de cuisse (5)</i> (esquerda passa frente 5ª pos)	
e3	<i>Sissonne en avant ouvert to 2</i>	
4	<i>Pas de bourré under (5)</i>	
e5	<i>Posé temps in arabesque en l'air (1)</i>	
e6	<i>Balancé en tournant</i>	
e7	<i>Posé temps in arabesque en l'air (1)</i>	
e8	Perna esquerda passa frente	
1 e 2	<i>Coupé fouetté racourci</i>	
3 e 4	<i>Coupé fouetté racourci</i>	
5 e 6	<i>Pas de bourré piqué under</i>	
7 e 8	<i>Chassé passé en arrière para pointe tendu devant (1)</i>	
1 a 6	3 <i>Grand jeté en avant</i>	
7 e 8	<i>Posé temps levé in arabesque en l'air</i>	
1 a 8	Corre para trás e repete outro lado	

## APÊNDICE Q2

Aula 3:  
Técnica de Dança Clássica 5.DA  
2017/2018

06.02.2018 a 23.02.2018

Objetivo da aula: Trabalhar a colocação, verticalidade do corpo e rapidez de pernas.

### Barra

**Música: nº 1- 4/4**

<b>Pliés</b>	De lado para a barra, 1ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>	
1 a 4	Preparação Braço <i>demi seconde, bras bas</i> , sobe 1ª e abre 2ª posição	Cabeça inclina para a mão e abre 1/4 volta para fora
1 e 2 3 e 4 5 a 8 1 e 2 3 4 5 a 8	<i>Demi plié</i> em 1ª posição <i>Demi plié</i> em 1ª posição <i>Grand plié</i> <i>Duplo riré</i> Fica em equilíbrio Desce (não no meio aquático)	Desce <i>bras bas</i> , sobre 1ª e 5ª posição Desce 1ª, <i>bras bas</i> e sobe 2ª posição, cabeça vira Desce <i>bras bas</i> , sobre 1ª e 5ª posição, abre 2ª posição 1ª posição e sobe 5ª posição Braço esquerdo 5ª posição Braços 2ª posição <i>Port de bras en avant</i> , recupera <i>port de bras circular</i> por dentro da barra e sobe 5ª e abre 2ª posição Braço esquerdo barra e braço direito <i>bras bas</i> <i>Port de bras</i> lado barra, <i>circular</i> para <i>cambré</i> recupera e abre 2ª pos <i>Port de bras en arrière</i> e recupera e abre 2ª posição
e 1 a 16	<i>Degagé</i> 2ª posição Repete em 2ª posição	<i>Port de bras</i> circular
1 a 16 1 a 8 1 a 4 e 5 a 8 1 e 2	Repete em 5ª posição Repete em 4ª posição <i>Duplo rise</i> <i>Degagé devant</i> e fecha 5ª posição Junta 5ª pos 1/2 ponta e <i>demi detourné</i>	<i>Port de bras</i> circular

**Música: nº 2- 4/4**

<b>Battement tendu</b>	De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>	
1 a 4	Preparação Braço <i>demi seconde, bras bas</i> , sobre 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 2 3 e 4 5 e 6 7 e 8 1 2 a 4 5 e 6 7 e 8 1 a 16 1	<i>Battement tendu devant</i> Pousa 4ª posição Fecha 5ª posição deslizando pelo chão <i>Battement tendu devant</i> 2 <i>Battement tendu devant</i> , ultimo fecha em plié 5ª pos <i>Degagé devant</i> <i>Battement balançoire derrière, devant, derrière</i> <i>Battement balançoire devant en fondu</i> <i>Posé en avant</i> em 5ª posição na 1/2 ponta Repete <i>derrière</i> com a perna da barra <i>Battement tendu à la seconde</i> com perna da frente	1ª posição Sobre 5ª posição Abre 2ª posição      <i>Alongé</i> em 2ª posição 1ª posição e 5ª posição  Braço 2ª posição

2	Pousa 2ª posição	Braço 1ª posição
3 e 4	Fecha 5ª posição <i>derrière</i> deslizando pelo chão	Braço 5ª posição
5 e 6	<i>Battement tendu à la seconde</i>	Abre 2ª posição e cabeça vira 1/4 volta fora
7 e 8	2 <i>Battement tendu à la seconde</i>	
1 a 8	Repete <i>à la seconde</i>	
1 a 8	8 <i>Battement tendu à la seconde</i> , fecha alternado	Sobe 1ª posição, junta mão da barra
e 1	Junta 5ª posição em 1/2 ponta	
2 e 7	Fica em equilíbrio	
e	<i>Demi detourné</i>	
e 8	Desce	
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº 3- 2/4**

<b>Battement glissé</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
1 a 4	Preparação Braço <i>demi seconde, bras bas</i> , sobre 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1	<i>Battement glissé devant</i>	
2	Pousa 4ª posição	1ª posição
3 e 4	Estica <i>devant en l'air</i> e fecha 5ª posição <i>devant</i>	Sobre 5ª posição
5 e 6	<i>Battement glissé devant</i> acento dentro e espera	Abre 2ª posição
7 e 8	2 <i>Battement glissé devant</i> , ultimo fecha em plié 5ª posição	
1	Degagé <i>devant en l'air</i>	Alongé em 2ª posição
2 a 4	<i>Battement glissé balançoire derrière, devant, derrière</i>	
5 e 6	<i>Battement glissé balançoire devant en fondu</i>	
7 e 8	<i>Posé en avant</i> em 5ª posição na 1/2 ponta	1ª posição e 5ª posição
1 a 16	Repete <i>derrière</i> com a perna da barra	Braço 2ª posição
1	<i>Battement glissé à la seconde</i> com perna da frente	Braço 2ª posição
2	Pousa 2ª posição	Braço 1ª posição
3 e 4	Estica <i>à la seconde en l'air</i> e fecha 5ª posição <i>derrière</i>	Braço 5ª posição
5 e 6	<i>Battement glissé à la seconde</i> acento dentro, fecha <i>devant</i>	Abre 2ª posição e cabeça vira 1/4 volta fora
7 e 8	2 <i>Battement glissé à la seconde</i> , fecha <i>derrière</i> e <i>devant</i>	
1 a 8	Repete <i>à la seconde</i>	
1 a 8	8 <i>battement glissé à la seconde</i> , em 1ª posição	
e 1	Junta 5ª posição em 1/2 ponta	
2 a 7	Fica em equilíbrio	
e	<i>Demi detourné</i>	
e 8	Fica em equilíbrio	
e	Desce	
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº 4- 4/4**

<b>Rond de jambe à terre</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço dirt. <i>bras bas</i>
1 a 4	Preparação <i>Demi assemblé soutenus en dehors</i>	Sobe 1ª posição e abre 2ª posição
1 a 4	2 <i>Rond de jambe à terre en dehors</i>	
5 a 8	4 <i>Rond de jambe à terre en dehors</i>	
1 a 4	2 <i>Rond de jambe à terre en dehors</i> em plié	Alongé para arabesque e abre 2ª posição e <i>bras bas</i>

5	<i>Glissade en avant</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª, 5ª e abre 2ª posição
6	<i>Glissade en arrière</i>	
7 e 8	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª, 5ª e abre 2ª posição
1 a 16	Repete <i>en dedans</i> , fecha 5ª posição <i>devant</i>	
1 a 8	<i>Port de bras</i> circular	
1 a 4	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição em ½ ponta	Braço <i>bras bas</i> , 1ª posição
5 a 8	<i>Posé en avant</i> para <i>retiré derrière</i>	
e	<i>Demi detourné</i>	
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº5- 2/4**

<b>Battement frappé</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7	<i>Dégagé à la seconde</i>	<i>Demi seconde</i> e <i>bras bas</i> , cabeça vira 1/4 volta para fora
e 8	<i>Sur le cou de pied devant</i> com pé fletido	
1	<i>Battement frappé devant</i>	
2	Pousa 4ª posição	
3	Recupera <i>devant en l'air</i>	
4	<i>Sur le cou de pied devant</i> pé fletido	
5 e 6	2 <i>Battement frappé devant</i> e fecha <i>plié</i>	
7 e 8	3 <i>Battement frappé devant</i>	
e	Fica <i>devant en l'air</i>	
1 a 3	<i>Battement balançoire derrière, devant, derrière</i>	
4 e 5	<i>Battement balançoire devant en fondu</i>	
6 e 7	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição em ½ ponta	1ª posição
8	<i>Sur le cou de pied derrière</i> pé fletido	2ª posição
1 a 16	% <i>derrière</i>	
1	<i>Battement frappé à la seconde</i>	
2	Pousa 2ª posição	
3	Recupera <i>à la seconde en l'air</i>	
4	<i>Sur le cou de pied derrière</i> pé fletido	
5 e 6	2 <i>Battement frappé à la seconde</i>	
7 e 8	3 <i>Battement frappé à la seconde</i>	
	% <i>à la seconde</i>	
1 a 8	16 <i>Battement sur le cou de pied</i> pé esticado	
1 a 8	2 <i>Battement fappé en croix</i> na ½ ponta com pé esticado	
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº 6- 4/4**

<b>Battement fondu</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7	<i>Dégagé à la seconde</i>	1ª e 2ª posição
1 a 4	<i>Duplo Battement fondu devant</i>	Bras <i>bas</i> , 1ª e abre 2ª posição
5 e 6	<i>Fondu</i>	
7 e 8	Junta 5ª pos em ½ ponta	
1 a 8	Repete <i>derrière</i>	<i>Bras bas</i> , 1ª e abre 2ª posição
1 a 8	Repete <i>à la seconde</i>	<i>Bras bas</i> , 1ª e abre 2ª posição
1 a 8	2 <i>Duplo battement fondu à la seconde</i>	<i>Bras bas</i> , 1ª e abre 2ª posição
	Junta 5ª posição em 1/2 ponta e desce	

**Música: nº 7- 3/4**

<b>Adagio</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	

7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Developpé devant</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª pos. e 5ª pos.
3 e 4	<i>Rise</i>	
e	Fecha 5ª posição <i>devant</i> na 1/ ponta	Abre 2ª posição e <i>bras bas</i>
5 a 8	% <i>Developpé derrière</i>	% Braços
1 a 3	<i>Developpé à la seconde</i>	% Braços
4	Fica alongando	
5 e 6	<i>Rond de jambe en l'air en dehors</i>	
7 e 8	<i>Duplo rond de jambe en l'air en dehors</i>	
1 e 2	<i>Retiré devant</i>	2º pos, <i>bras bas</i> e 1º posição
3 a 8	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	
1 e 2	<i>Enveloppé e fondu para degagé</i>	
3	<i>Posé in arabesque en avant</i> para a ½ ponta	<i>arabesque</i>
4 a 7	Fica alongando perna	
8	Junta ½ ponta na 5ª posição	5ª posição
e	<i>Demi detourné</i>	2ª posição e <i>bras bas</i>
	% para a esquerda	
	% Inverso para os dois lados iniciando com <i>developpé passé en arrière</i>	

**Música: nº 8- 4/4**

<b>Grand battement</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 6	3 <i>Grand battement devant</i>	Braço 5ª posição
7 e 8	<i>Retiré devant</i>	
1 a 8	% <i>Derrière</i> com a perna da barra	Braço <i>arabesque</i>
1 a 6	3 <i>Grand battement à la seconde</i>	Braço 2ª posição
7 e 8	<i>Degagé derrière</i>	
1 a 7	7 <i>Grand battement balançoire</i>	Braço 2ª posição
8	Junta 5ª posição <i>devant</i>	
1 e 2	<i>Relevé</i> 5ª posição	Braço 1ª posição
3 e 4	<i>Retiré relevé devant</i>	
e	<i>Coupé derrière</i>	Braço 1ª posição
5 e 6	<i>Fouetté racourci</i>	Braço 2ª posição
7 e 8	<i>Pas de bourré piqué</i>	
e 1	<i>Posé en avant to arabesque</i> em ½ ponta	<i>arabesque</i>
2 a 8	Fica	
1 a 4	Junta 5ª posição <i>devant</i> na ½ ponta	Braço 1ª posição
5	<i>Demi detourné</i>	
6 a 8	Fica	
	% outro lado	

**Alongamento de pernas na barra**

**Centro**

**Música: nº 9- 3/4**

<b>Port de bras</b>		<i>Croisé</i> , 5º posição, <i>bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	<i>Demi seconde</i> e <i>bras bas</i>	Cabeça vira 1/4 volta para fora e volta frente
1	<i>Classical walk</i> com perna direita	Braço dirt 1ª e 2ª posição
2	<i>Classical walk</i> com perna esquerda	Braço esq 1ª e 2ª posição
3 e 4	Corre frente na 1/2 ponta	Braços 1ª e 2ª posição

5 e 6	<i>Chassé passé en avant</i> to 4ª pos. <i>croisé</i> sem fechar	1ª posição e abre 4ª posição <i>ouvert</i>
7 e 8	<i>Fondu</i> até 4ª pos. alonge e pousa em 4ª pos. <i>derrière</i>	Fica
1 a 3	<i>Port de bras</i> circular	
4	Recupera posição esticando perna de apoio	4ª posição <i>ouvert</i>
e	<i>Pas de bourré under</i> , frente to <i>croisé</i>	2º posição
5 e 6	<i>Chassé passé en avant</i> to 4ª pos. <i>croisé</i> sem fechar	1ª pos e 1º <i>arabesque</i>
7	Fica <i>arabesque à terre</i>	
8	Fica <i>arabesque à terre</i>	2ª posição e 2º <i>arabesque</i>
e	Junta 1/2 ponta em 5ª posição	
1 e 2	Corre à vota da sala até ao ponto 3	1º <i>Port de bras</i>
3 e 4	<i>Chassé en avant</i> com direita frente, ponto 3 (de costas)	2º <i>arabesque</i> , palma da mão do braço frente para cima
5	Fica <i>arabesque à terre</i>	Abrem 2ª posição
6	Fica <i>arabesque à terre</i>	Mudam para 1º <i>arabesque</i> , palma mão cima
e	Junta 1/2 ponta em 5ª posição	4ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	<i>Courrus en tournant</i> para a direita	e abre 2ª posição
1 a 4	4 <i>Balancés de coté</i> , viajando para trás	3ª posições alternadas em <i>croisé</i>
e	<i>Coupé derrière</i>	
5 e 6	<i>Courrus en tournant</i> para a direita	4ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	Pousa <i>en avant</i> com a direita em <i>classical pouse</i>	
	% Para o outro lado	

**Música: nº 10- 4/4**

**Battement tendu e battement glissé**

*Croisé*, 5ª posição, *bras bas*

7 e 8	Preparação Braço 1ª e abre 3ª posição direita frente	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Battement tendu devant</i>	
3 e 4	2 <i>Battement glissé devant</i> acento dentro	
5	<i>Battement glissé devant</i> acento fora	
6	<i>Battement glissé balançoire derrière</i>	2º <i>arabesque</i>
7	<i>Battement glissé balançoire devant en fondu</i>	3ª posição
e 8	<i>Posé en avant</i> em 5ª posição ½ ponta	5ª posição
1 a 8	% <i>Derrière</i>	
1	<i>Battement tendu à la seconde</i>	2ª posição
2	Pousa 2ª posição	2ª posição <i>alongé</i>
3	Recupera <i>pointe tendu</i>	2ª posição
e 4	Fecha <i>derrière</i>	
5 a 8	4 <i>Battement glissé</i> lado fecha alternado	
1 a 8	% <i>à la seconde</i> , mas só com 3 <i>battement glissé à la seconde</i>	
	% Tudo pelo lado esquerdo	

**Música: nº 11- 2/4**

**Battement frappé**

*Croisé*, 5ª posição e braços *bras bas*

(mesma da barra)

7 e 8	Preparação <i>Dégagé</i> lado	Braços 1ª e 2ª posição
1 e 2	<i>Battement frappé devant</i>	
3 e 4	2 <i>Battement frappé devant</i>	
5	<i>Battement glissé balançoire derrière</i>	2º <i>arabesque</i>
6	<i>Battement glissé balançoire devant</i>	3ª posição
7 e 8	Junta ½ ponta 5ª posição	5ª posição
e	<i>Coupé derrière</i>	
1 a 8	% <i>Derrière</i>	2º <i>arabesque</i>

1 a 8	8 <i>Battement frappé à la seconde</i>	2ª posição
1 e 2	<i>Fondu e pas de bourré under</i>	<i>alongé</i>
3	<i>Dégagé à la seconde to pointe tendu</i>	2ª posição
e4	<i>Fecha devant</i>	
5 a 8	<i>Posé en avant</i> por <i>plié</i> para 5ª posição na ½ ponta % Tudo pelo lado esquerdo	

**Música: nº 12- 3/4**

<b>Adagio</b>		<i>Croisé, 5º pos pés, bras bas</i>
7 e 8	Preparação Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 4	<i>Battement fondu devant</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª pos. e 4ª pos.
e	Junta 5ª pos 1/2 ponta	
5 a 8	% <i>Derrière</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª pos. e arabesque
1 a 4	% <i>À la seconde fica en l'air</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª pos. e 4ª pos. <i>croisé</i>
5 e 6	2 <i>Rond de jambe en l'air en dehors</i>	
7 e 8	<i>Duplo rond de jambe en l'air en dehors</i>	
1 e 2	<i>Enveloppé e développé devant</i>	Braço 1ª posição
3 a 6	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	Braço 4ª posição, 2ª posição e 2º <i>arabesque</i>
7 e 8	Fica	
1 e 2	<i>Rise</i>	
3 e 4	<i>Pas de bourré under</i>	Braços 2ª posição
5 a 7	2 <i>Posé in arabesque en l'air (por petit développé passé en avant)</i>	1º <i>arabesque</i>
8 e	<i>Courus en tournant</i> % Outro lado	4ª posição

**Música: nº 13- 4/4**

(mesma da barra)

<b>Grand battement</b>		<i>Croisé, 5ª posição, bras bas</i>
7 e 8	Preparação Braços 1ª e abrem 4ª posição	
1 a 6	3 <i>Grand battement devant</i>	1ª posição
7 e 8	<i>Retiré devant</i>	3ª posição <i>croisé</i>
1 a 8	% <i>Derrière</i> com a perna da barra	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
1 a 6	3 <i>Grand battement à la seconde, fecha alternado</i>	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	<i>Dégagé derrière</i>	2ª posição
1 a 7	7 <i>Grand battement Balançoire</i>	1ª posição
8	Junta 5ª posição <i>devant</i>	
1 e 2	<i>Relevé</i> 5ª posição	
3 e 4	<i>Retiré devant</i>	
e 6	<i>Coupé fouetté racourci</i>	
7 e 8	<i>Pas de bourré piqué</i> para ponto 1	
1 a 8	2 <i>Posé en avant</i> em 5ª posição <i>Detourné</i>	

**Música: nº 14- 2/4**

<b>Relevés</b>		
7 e 8	Preparação <i>Plié</i>	
1	<i>Relevé</i> 5ª posição	1ª posição
2	<i>Coupé derrière</i>	3ª posição <i>croisé</i>
3 e 4	<i>Coupé fouetté racourci relevé</i>	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
5 e 6	<i>Coupé fouetté racourci relevé</i>	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	<i>Pas de bourré piqué</i>	2ª posição

1 e 2	<i>Relevé</i> 5ª posição	1ª posição
3 e 4	<i>Retiré passé derrière</i>	2ª posição
5 e 6	<i>Relevé</i> 5ª posição	
7 e 8	<i>Retiré passé derrière</i>	
1 a 8	<i>Echappé relevé en coix</i>	
1 a 8	<i>2 retiré relevé devant</i>	1ª posição

**Música: nº 15- 3/4**

<b>Pirouettes en dehors</b>		<i>En face, 5ª posição, bras bas</i>
7 e 8	Preparação Fica	
1 e 2	<i>Dégagé à la seconde</i> com perna direita	2ª posição
3 e 4	Fecha 5ª posição <i>devant em plié</i>	3ª posição direita frente
5 a 8	<i>Retiré relevé devant</i>	1ª posição
e	Fecha 5ª posição <i>devant em plié</i>	
1 a 8	% com <i>pirouette en dehors</i>	
1 a 16	% com <i>dégagé e demi rond de jambe à terre en dehors</i> e <i>pirouette</i> de 4ª posição	
1 a 32	% Outro lado	
1 a 64	% Repete tudo com dupla <i>pirouette</i>	

**Música: nº 16- 3/4**

<b>Pirouettes en dedans</b>		<i>Croisé, 5ª posição, bras bas</i>
7 e 8	Preparação Fica	
1 e 2	<i>Chassé en avant</i> para ponto 2	5ª posição
3 e 4	Pousa 4ª posição <i>alongé</i>	3ª posição <i>croisé</i>
5	<i>Fouetté en fondu em pointe tendu</i> para ponto 5	
6 e 8	<i>Retiré relevé devant</i>	
e	Pousa 5ª posição <i>devant</i> para ponto 1	
1 a 8	% para a esquerda	
1 a 8	% tudo	
1 a 6	% tudo com <i>pirouette</i>	

**Saltos**

**Música: nº 17- 4/4**

<b>Pequenos saltos</b>		<i>Croisé, 5ª posição, bras bas.</i>	Rapazes realizam no dobro do tempo
7 e 8	Preparação <i>Demi plié</i>		
e1	<i>Petit sissonne devant</i>	3ª posição <i>croisé</i>	
2 e 3	<i>2 Temps levé</i>		
4	<i>Petit assemblé</i>	<i>Bras bas</i>	
5 e 6	<i>Echappé</i> para 4ª posição e fecha	3ª posição <i>croisé</i> , 1ª posição	
7 e 8	<i>Echappé</i> 2ª posição <i>en face</i> e fecha ponto 1	1ª abre 2ª posição e <i>bras bas</i>	
e1	<i>Petit sissonne derrière</i>		
2 e 3	<i>2 Temps levé</i>		
4	<i>Petit assemblé</i>		
5 e 6	<i>Echappé</i> para 4ª posição e fecha		
7 e 8	<i>Echappé</i> 2ª posição <i>en face</i> e fecha ponto 5		
e1	<i>Posé à la seconde</i> com a perna direita	2ª posição	
e2	<i>Temps levé attitude en avant en l'air</i>	3ª posição <i>croisé</i>	
3 a 8	Repete esquerda, direita, esquerda		
e1	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição <i>croisé</i> na 1/2 ponta	1ª a 5ª posição	

2 e 3	para 2 Fica	2ª posição e <i>bras bas</i>
e4	<i>Changement</i>	
5 a 7	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição <i>croisé</i> na 1/2 ponta para 1	
e8	<i>Soubresauts</i>	
1 e 2	Fica	

**Música: nº 18- 3/4**

**Glissades e assemblés** En face, 5ª posição direita frente, *bras bas*

7 e 8	Preparação <i>Demi plié</i>	3ª posição, braço direito frente
1	<i>Glissade de coté</i> de frente para trás	Troca a 3ª posição
e2	<i>Assemblé over</i>	2ª e 1ª posição
3 e 4	<i>Pas de chat</i>	3ª posição esquerda frente
5	<i>Pas de bourré under</i> (por <i>coupé</i> )	2ª posição e <i>bras bas</i>
6	<i>Glissade en avant</i>	1ª posição
e	<i>Assemblé en avant</i>	3ª <i>arabesque</i>
e 8	2 <i>Changements</i> Repete mais 3 vezes	1ª posição

**Música: nº 19- 3/4**

**Temps de cuisse e Sissonnes** En face, 5ª pos direita frente, *bras bas*

7 e 8	Preparação <i>Demi plié</i>	3ª posição, braço direita frente
1 e 2	<i>French temps de cuisse</i> (esquerda passa frente 5ª pos)	2º e 3ª posição esquerda frente
3 e 4	Repete com a direita	troca a 3ª posição
e 5	<i>Sissonne en avant ouvert to 1</i>	4 Posição <i>croisé</i>
6	<i>Pas de bourré under</i>	2ª posição e <i>bras bas</i>
7	<i>Glissade derrière</i>	3ª posição direita frente
8	<i>Assemblé over</i>	2ª e junta 1ª posição
1 e 2	<i>French temps de cuisse</i> (esquerda passa frente 5ª pos)	
3 e 4	Repete com a direita	
e 5	<i>Sissonne en avant ouvert to 1</i>	
6	<i>Pas de bourré under</i>	
7 e 8	<i>Posé temps in arabesque en l'air</i> corre para sair % Outro lado % Tudo	1º <i>arabesque</i>

**Música: nº 20- 3/4**

**Coupé fouetté racourci sauté** Diagonal 3, *classical pose croisé*, *bras bas*, para 1

7 e 8	Preparação Fica	Demi seconde e <i>bras bas</i>
1	<i>Posé temps in arabesque en l'air</i> (1)	1ª posição e 1º <i>Arabesque</i>
e 2	<i>Balancé de coté</i>	3ª posição
3	<i>Posé temps in arabesque en l'air</i> (1)	1ª posição e 1º <i>Arabesque</i>
4	<i>Balancé en tournant</i>	<i>attitude greque</i> , direita cima
5	<i>Posé temps in arabesque en l'air</i> (1)	1ª posição e 1º <i>Arabesque</i>

e 6	Perna esquerda passa frente	3ª posição, esquerda frente
e7	<i>Coupé fouetté racourci</i>	2ª e 3ª posição
e8	<i>Coupé fouetté racourci</i>	2ª e 3ª posição
	Repete outro lado	1ª posição e 1º arabesque

**Música: nº 21- 3/4**

<b>Grand allegro</b>		Diagonal, 5ª posição <i>croisé</i> , <i>bras bas</i>
7 e 8	Preparação Fica e <i>demi plié</i>	1ª posição
1 e 2	<i>French temps de cuisse</i> (5) (esq. passa frente 5ª pos)	3ª posição (esquerda frente)
e3	<i>Sissonne en avant ouvert to 2</i>	1º arabesque
4	<i>Pas de bourré under</i> (5)	2ª posição e <i>bras bas</i>
e5	<i>Posé temps in arabesque en l'air</i> (1)	1º arabesque
e6	<i>Balancé en tournant</i>	<i>Attitude greque</i>
e7	<i>Posé temps in arabesque en l'air</i> (1)	1º arabesque
e8	Perna esquerda passa frente	
1 e 2	<i>Coupé fouetté racourci</i>	2ª e 3ª posição
3 e 4	<i>Coupé fouetté racourci</i>	2ª e 3ª posição
5 e 6	<i>Pas de bourré piqué under</i>	2ª posição, <i>bras bas</i>
7 e 8	<i>Chassé passé en arrière</i> para <i>pointe tendu devant</i> (1)	1ª e 2ª posição
1 a 6	<i>3 grand jeté en avant</i>	1ª posição e 2º arabesque
7 e 8	<i>Posé temps levé in arabesque en l'air</i>	1º arabesque
1 a 8	Corre para trás e repete outro lado	

## APÊNDICE Q3

Aula 4:  
Técnica de Dança Clássica 5.DA  
2017/2018

05.03.2018 a 23.03.2018

Objetivo da aula: Trabalhar o controlo e perceção do en dehors.

**Barra**

**Música: nº 1 - 3/4**

<b>Pliés</b>	De lado para a barra, 1ª posição de pés, braço direito bras bas	
1 e 2 3 e 4	Preparação Braço <i>demi seconde, bras bas</i> Sobe 1ª e abre 2ª posição	Cabeça inclina para a mão e abre 1/4 volta para fora
1 e 2 3 e 4	<i>Demi plié</i> em 1ª posição, vira en dedans e estica <i>Demi plié</i> em 1ª posição, vira en dehors e estica	Desce <i>bras bas</i> , sobre 1ª posição Desce <i>bras bas, demi seconde</i> e sobe 2ª posição, cabeça vira
5 a 8	<i>Grand plié</i>	Desce <i>bras bas</i> , sobre 1ª posição, abre 2ª posição
1 e 6 7 e 8	(não no meio aquático) <i>Rise</i> Desce Degagé 2ª posição	<i>Port de bras en avant</i> Braço esquerdo 5ª posição Braços 2ª posição
1 a 16	Repete em 2ª posição	<i>Port de bras</i> lado barra
1 a 16	Repete em 5ª posição	<i>Port de bras</i> en arriére
1 a 16	Repete em 4ª posição	<i>Port de bras</i> lado para fora da barra em <i>attitude greque</i> Fica em equilíbrio em 3º arabesque
1 e 2	Desce, <i>pointe tendu devant</i> e fecha 5ª posição	

**Música: nº2 - 4/4**

<b>Battement tendu</b>	De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito bras bas	
1 e 2 3 e 4	Preparação Braço <i>demi seconde, bras bas</i> Sobe 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
e1 a 3 4 5 6 7 8	3 <i>Battement tendu devant</i> , acento dentro <i>Degagé devant</i> <i>Plié</i> na perna de apoio Recupera <i>degagé devant</i> <i>Plié</i> na perna de apoio <i>Demi rond de jambe à terre en dehors</i> e estica perna de apoio	<i>Bras bas</i> 1ª posição Abre 2ª posição

1 a 8	% à la seconde	
1 a 8	% <i>Derrière</i> com <i>demi rond de jambe</i> à terre en <i>dedans</i>	
e1 a 3	3 <i>Battement tendu</i> à la seconde, acento dentro	
4	<i>Dégagé devant</i>	
5	<i>Battement tendu balançoire derrière</i>	
6	<i>Battement tendu balançoire devant</i> com <i>plié</i> na perna de apoio	
7	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição na 1/2 ponta	Braço 1ª posição
8	Fica em equilíbrio	Junta braço esquerdo a 1ª posição
1 a 4	Fica em equilíbrio	
5	<i>Demi detourné</i>	Mão esquerda barra, 1ª posição, mão direita barra, braço esquerdo 1ª posição
6 a 8	Fica em equilíbrio	1º Posição com os dois braços
e	Desce	Mão direita barra e braço esquerdo 2ª posição
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº3 - 2/4**

<b><i>Battement glissé</i></b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço dirt. bras bas
	Preparação	
1 e 2	Braço <i>demi seconde</i> , <i>bras bas</i>	
3 e 4	Sobe 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
e1 a 3	3 <i>Battement glissé devant</i> , acento dentro	
4	<i>Dégagé devant en l'air</i> a 30°	
5	<i>Battement piqué devant</i>	<i>Bras bas</i>
6	<i>Demi rond de jambe en dehors</i>	1ª posição
7	<i>Battement piqué à la seconde</i>	
8	Fica	Abre 2ª posição
1 a 8	% à la seconde	
1 a 8	% <i>Derrière</i> com <i>demi rond de jambe</i> à terre en <i>dedans</i>	
e1 a 3	3 <i>Battement glissé</i> à la seconde, acento dentro	
4	<i>Dégagé devant en l'air</i> a 30°	
5	<i>Battement glissé balançoire derrière</i>	
6	<i>Battement glissé balançoire devant</i> com <i>plié</i> na perna de apoio	
7	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição na 1/2 ponta	Braço 1ª posição
8	Fica em equilíbrio	Junta braço esquerdo a 1ª posição
1 a 4	Fica em equilíbrio	
5	<i>Demi detourné</i>	Mão esquerda barra, 1ª posição, mão direita barra, braço esquerdo 1ª posição
6 a 8	Fica em equilíbrio	1º Posição com os dois braços
e	Desce	Mão direita barra e braço esquerdo 2ª posição
	Repete tudo para o outro lado	
	Repete tudo	

<b>Rond de jambe à terre</b>		<b>Música: nº4 - 3/4</b>
1 a 4	Preparação <i>Demi assemblé soutenus en dehors</i>	Sobe 1ª posição e abre 2ª posição
1 e 2 e	<i>Assemblé soutenus en dehors</i> Junta na 1/2 ponta	
3 e 4	% <i>en dedans</i>	
5 e 6	<i>Demi assemblé soutenus en dehors</i>	
7 e 8	<i>2 Rond de jambe à terre en dehors</i>	
1 e 2	<i>Battement balançoire devant en l'air a 45°</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª posição
3 e 4	<i>Battement balançoire derrière en l'air a 45°</i>	Braço 1ª posição e <i>alongé</i> em 2º <i>arabesque</i>
5	<i>Battement balançoire devant en l'air a 45°</i>	Braço 1ª posição
6 a 8	<i>Grand rond de jambe en dehors e fecha 5ª posição</i> <i>derrière</i>	Braço 2ª posição e 2º <i>arabesque</i>
1 a 16 e	% <i>en dedans</i> , fecha 5ª posição <i>devant</i> na 1/2 ponta <i>Demi detourné</i> Repete tudo para o outro lado	

		<b>Música: nº5 - 4/4</b>
<b>Battement frappé</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
7 e 8	Preparação Degagé à la seconde <i>Sur le cou de pied devant</i> com pé fletido	<i>Demi seconde</i> e <i>bras bas</i> , cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>2 Battement frappé devant</i>	
3	<i>Duplo Battement frappé devant</i>	
4	Fica	
5	<i>Battement piqué devant</i>	
6	<i>Demi rond de jambe en l'air en dehors</i>	
7	<i>Battement piqué à la seconde</i>	
8	Fica	
1 a 8	% <i>à la seconde</i> % <i>Derrière</i> com <i>demi grand rond de jambe en</i>	
1 a 8	<i>dedans en l'air</i>	
e1	<i>Duplo battement frappé à la seconde</i>	
2	Fica	
e3	<i>Duplo battement frappé à la seconde</i>	
4	<i>Battement frappé devant</i>	
5	<i>Battement glissé balançoire derrière</i>	
6	<i>Battement glissé balançoire devant</i>	
7	Junta 1/2 em 5ª posição	Braço 1ª posição
8	<i>Demi detourné</i>	Mão direita barra
e	Desce	Braço esquerdo 2ª posição
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº6 - 3/4**

<b>Battement fondu</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	Sobe 1/2 ponta e fica alongando	<i>Bras bas</i> , 1ª e 5ª posição
1 a 4	<i>Battement fondu devant</i>	Bras bas, 1ª e 5ª posição
5 e 6	<i>Demi grand rond de jambe en dehors en l'air</i>	Braço 2ª posição
7 e 8	<i>2 Rond de jambe en l'air</i>	
1 a 8	% <i>Derrière</i>	Para <i>arabesque</i>
1 a 8	<i>2 Duplo battement fondu à la seconde</i>	Bras bas, 1ª e abre 2ª e de 2º para 5ª posição
1 a 8	<i>Envelopé</i>	2ª e 1ª posição
1 e 2	<i>Developpé devant a 90º</i>	
3 a 7	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	1ª, 2ª e <i>arabesque</i>
8	Junta 5ª posição em 1/2 ponta e desce	1ª posição
e	<i>Demi detourné</i>	Mão direita barra e braço esquerdo abre 1ª e 2ª posição
	% Inverso para o outro lado	

**Música: nº7 - 3/4**

<b>Adagio</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 4	<i>Developpé devant</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª posição
5 a 8	% <i>à la seconde</i>	Abre 2ª posição e <i>bras bas</i>
1 a 4	% <i>derrière</i>	Braço <i>arabesque</i>
5 a 8	<i>Developpé à la seconde, fica en l'air</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª posição
1	<i>Rise</i>	
2	<i>Tombé balancé à la seconde</i>	2ª posição
e 3	<i>Balancé á la seconde</i>	3ª posição
e 4	<i>Petit developpé devant para arabesque en l'air effacé</i>	1ª posição e 2º <i>arabesque</i>
5 a 8	Fica alongando	
1 e 4	Fica alongando	
5	Junta 1/2 ponta na 5ª posição	1ª posição
6	<i>Demi detourné</i>	Mão direita na barra, esquerda abre 1ª e 2ª posição
7	Fica alongando	
8	Desce 5ª posição	<i>Bras bas</i>
	% outro lado	

**Música: nº8 - 4/4**

<b>Grand battement</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora

1 a 6	3 <i>Grand battement devant</i>	Braço 5ª posição
7 e 8	<i>Grand battement piqué devant</i>	
1 a 8	% à la seconde	Braço 2ª posição
1 a 8	% <i>derrière</i>	Braço arabesque
1 a 6	6 <i>Grand battement balançoire</i>	Braço 2ª posição e <i>arabesque</i> alternando
7	Junta 5ª posição devant na 1/2 ponta	Braço 1ª posição
8	<i>Demi detourné</i>	Mão direita na barra e esquerda abre 1ª e 2ª posição
	% outro lado	

**Música: nº9 - 2/4**

<b>Relevés</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
e1	<i>Relevé</i> 5ª posição	Braço 1ª posição
2	<i>Coupé devant</i>	
e3	<i>Relevé one to one foot devant</i>	
4	Fica en l'air	
5 e 6	<i>Relevé one to one foot à la seconde</i>	Braço 2ª posição
7 e 8	<i>Relevé one to one foot derrière</i>	Braço 1ª posição e <i>arabesque</i>
1 e 2	<i>Relevé one to one foot à la seconde</i>	Braço 1ª e 2ª posição
3	<i>Coupé derrière</i>	Braço 1ª posição
e4	<i>Fouetté racourci</i>	Braço 2ª e 1ª posição
5 e 6	<i>Pas de bourré pique</i>	Braço 1ª e 2ª posição
7 e 8	<i>Relevé</i> 5ª posição	Braço 1ª posição
e	<i>Demi detourné</i>	
	% outro lado	

**Centro**

**Música: nº10 - 3/4**

<b>Port de bras</b>		Croisé, 5º pos, bras bas
	Preparação	
7 e 8	<i>Demi seconde</i> e bras bas	Cabeça vira 1/4 volta para fora e volta frente
1	<i>Classical walk</i> com perna direita	Braço direito 1ª e 2ª posição
2	<i>Classical walk</i> com perna esquerda	Braço esquerdo 1ª e 2ª posição
3 e 4	Corre frente na 1/2 ponta	Braços 1ª e 2ª posição
5 e 6	<i>Chassé passé en avant</i> to 4ª posição <i>croisé</i> sem fechar	1ª posição e abre 4ª posição <i>ouvert</i>
7 e 8	<i>Fondu</i> até 4ª posição <i>alongé</i> e pausa em 4ª posição <i>derrière</i>	Fica
1 a 3	<i>Port de bras</i> circular	
4	Recupera posição esticando perna de apoio	4ª posição <i>ouvert</i>
e	<i>Pas de bourré under</i> , frente to <i>croisé</i>	2º posição

5 e 6	<i>Chassé passé en avant</i> to 4ª posição <i>croisé</i> sem fechar	1ª posição e 1º <i>arabesque</i>
7	Fica <i>arabesque à terre</i>	
8	Fica <i>arabesque à terre</i>	2ª posição e 2º <i>arabesque</i>
e	Junta 1/2 ponta em 5ª posição	
1 e 2	Corre à volta da sala até ao ponto 3	1º <i>Port de bras</i>
3 e 4	<i>Chassé en avant</i> com direita frente, ponto 3 (de costas)	2º <i>arabesque</i> , palma da mão do braço frente para cima
5	Fica <i>arabesque à terre</i>	Abrem 2ª posição
6	Fica <i>arabesque à terre</i>	Mudam para 1º <i>arabesque</i> , palma mão cima
e	Junta 1/2 ponta em 5ª posição	4ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	<i>Courrus en tournant</i> para a direita	e abre 2ª posição
1 a 4	4 <i>Balancés de coté</i> , viajando para trás	3ª posições alternadas em <i>croisé</i>
e	<i>Coupé derrière</i>	
5 e 6	<i>Courrus en tournant</i> para a direita	4ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	Pousa <i>en avant</i> com a direita em <i>classical pose</i>	
	% Para o outro lado	

**Música: nº11 - 4/4**

***Battement tendu e battement glissé***

*Croisé, 5ª posição, bras bas*

	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 3ª posição esquerda frente	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 3	3 <i>Battement tendu devant</i> acento dentro	
4	Fica alongando	
5 a 7	3 <i>Battement glissé devant</i> acento dentro	
8	Fica alongando	
1 e 2	<i>Battement glissé devant, fica en l'air</i>	
3 e 4	<i>Battement glissé piqué devant</i>	
5 e 6	<i>Demi grand rond de jambe en dehors</i>	
7	<i>Battement glissé piqué à la seconde</i>	
e 8	Fecha <i>devant</i>	
1 a 16	% <i>à la seconde</i>	2º posição
1 a 16	% <i>derrière</i> , com <i>demi grand rond de jambe en dedans en l'air</i>	1º <i>arabesque</i>
1 a 8	% <i>à la seconde</i>	2º posição
1	<i>Battement glissé devant, fica en l'air</i>	
2 a 4	3 <i>Battement glissé balançoire</i>	
e5	<i>Fondu en l'air</i>	
e6	Fica alongando	
e 7	<i>Pas de bourré under</i>	
e8	<i>Dégagé écarté devant</i> com a perna de trás	4ª posição <i>croisé</i>
	% Tudo pelo lado esquerdo	

**Música: nº12 - 4/4**

<b>Battement frappé</b>		<i>Croisé, 5ª posição e braços bras bas</i>
7 e 8	Preparação Degagé lado	1º e 3º posição <i>croisé</i>
1 a 6	3 <i>Battement frappé devant</i>	
7 e 8	<i>Fica en l'air</i>	
1 e 2	<i>Battement piqué devant</i>	
3 e 4	<i>Demi rond de jambe en l'air en dehors</i>	2ª posição
5 e 6	<i>Battement piqué à la seconde</i>	
7 e 8	Fica	
1 a 16	% <i>à la seconde</i>	
1 a 16	% <i>Derrière com demi grand rond de jambe en dedans en l'air</i>	3ª posição
e 1 e 2	Duplo <i>battement frappé à la seconde</i>	2ª posição
3 e 4	Fica	
5 a 8	Duplo <i>battement frappé à la seconde</i>	
1 e 2	<i>Battement frappé devant</i>	
3 e 4	<i>Battement glissé balançoire derrière</i>	1ª arabesque
5	<i>Fondu</i>	
e 6	<i>Pas de bourré under</i>	2ª posição, <i>bras bas</i>
7	<i>Degagé écarté devant</i> com a perna de trás	1ª e 2ª posição
8	<i>Sur le cou de pied devant</i> com pé fletido	3ª posição <i>croisé</i>
	% Tudo pelo lado esquerdo	

**Música: nº13 - 3/4**

<b>Adagio</b>		<i>Croisé, 5ª posição pés, bras bas</i>
7 e 8	Preparação Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 4	<i>Battement fondu devant</i>	Bras bas, 1ª e 4ª posição
5 e 6	<i>Demi grand rond de jambe en dehors</i>	Braço 2ª posição
7 e 8	2 <i>Rond de jambe en l'air en dehors</i>	
1 a 8	% <i>Derrière</i>	Para arabesque
1	<i>Enveloppé</i>	1ª posição
2	<i>Developpé devant</i> a 90º ou mais	4ª posição
3 a 6	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	2ª e 1º arabesque
7	<i>Fondu</i>	
8	<i>Pas de bourré under</i>	2ª posição
e	Para 4ª posição <i>alongé</i>	3ª posição
	<i>Pas de bouuré por demi rond de jambe à terre e retiré</i>	
1 a 2		2º posição, 1º e 3ª posição
3 e 4	<i>Reiré passé derrière</i>	1ª posição
5 a 8	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição na 1/2 ponta	5ª posição
e	% lado esquerdo	Mão direita barra e braço esquerdo abre 1ª e 2ª posição

Música: nº14 - 4/4

<b>Grand battement</b>		<i>Croisé, 5ª posição, bras bas</i>
7 e 8	Preparação Braço 1ª e abre 2ª posição	
1 a 6 7 e 8	3 <i>Grand battement devant</i> <i>Grand battement piqué devant</i>	Braço 5ª posição
1 a 8	% <i>à la seconde</i>	Braço 2ª posição
1 a 8	% <i>derrière</i>	Braço <i>arabesque</i>
1 a 6	6 <i>Grand battement balançoire</i>	Braço 2ª posição e <i>arabesque</i> alternando
7	Junta 5ª posição <i>devant</i> na 1/2 ponta	Braço 1ª posição
8	<i>Demi detourné</i> % outro lado	Mão direita na barra e esquerda abre 1ª e 2ª posição

Música: nº15 - 3/4

<b>Relevés</b>		
7 e 8	Preparação <i>Demi plié</i>	
1	<i>Relevé</i> 5ª posição	1ª posição
2	<i>Coupé derrière</i>	3ª posição <i>croisé</i>
3 e 4	<i>Fouetté raccourci relevé</i>	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
5 e 6	<i>Coupé fouetté raccourci relevé</i>	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	<i>Pas de bourré piqué</i>	2ª posição
1 e 2	<i>Relevé</i> 5ª posição	1ª posição
3 e 4	<i>Retiré passé derrière</i>	2ª posição
5 e 6	<i>Relevé</i> 5ª posição	
7 e 8	<i>Retiré passé derrière</i>	
1 a 8	<i>Echappé relevé en coix</i>	
1 a 4	2 <i>Posé en avant</i> em <i>retiré derrière</i>	1ª posição
5 e 6	<i>Developpé passé devant</i> e <i>fondue</i> em <i>arabesque en l'air</i>	1º <i>arabesque</i>
7 e 8	<i>Pas de bourré derrière</i>	2ª posição e <i>bras bas</i>
1 a 8	% tudo lado esquerdo	1ª posição

Música: nº16 - 3/4

<b>Pirouettes en dehors</b>		<i>En face, 5ª posição, bras bas</i>
7 e 8	Preparação Fica alongando	
1 e 2	<i>Dégagé à la seconde</i> com perna direita	2ª posição
3 e 4	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em <i>plié</i>	3ª posição direita frente
5 a 8	<i>Retiré relevé devant</i>	1ª posição
e	Fecha 5ª posição <i>devant</i> em <i>plié</i>	
1 a 8	% com <i>pirouette en dehors</i>	

1 a 16	% com <i>degagé</i> com <i>demi rond de jambe à terre en dehors</i> e <i>pirouette</i> de 4ª posição	
1 a 32	% Outro lado	
1 a 64	% Repete tudo com dupla <i>pirouette</i>	

**Música: nº17 - 3/4**

<b>Pirouettes en dedans</b>		<i>Croisé, 5ª posição, bras bas</i>
7 e 8	Preparação Fica	
1 e 2	<i>Chassé en avant</i> para ponto 2	5ª posição
3 e 4	Pousa 4ª posição <i>alongé</i>	3ª posição <i>croisé</i>
5	<i>Fouetté en fondu em pointe tendu</i> para ponto 5	2ª posição
6 e 8	<i>Retiré relevé devant</i>	1ª posição
e	Pousa 5ª posição <i>devant</i> para ponto 1	
1 a 8	% para a esquerda	
1 a 8	% tudo	
1 a 6	% tudo com <i>pirouette</i>	

**Saltos**

**Música: nº18 - 2/4**

<b>Pequenos saltos</b>		<i>Croisé, 5ª posição, bras bas. Rapazes realizam no dobro do tempo</i>
7 e 8	Preparação <i>Demi plié</i>	
e1	<i>Petit sissonne devant</i>	3ª posição <i>croisé</i>
e2	<i>Petit assemblé</i>	
3 e 4	2 <i>Changement</i>	Bras bas
5 a 8	% <i>derrière</i>	
1 e 2	<i>Echappé sauté</i> para 4ª posição e fecha	3ª posição <i>croisé</i> , 1ª posição
3 e 4	<i>Echappé sauté</i> 2ª posição <i>en face</i> e fecha ponto 1	1ª abre 2ª posição e <i>bras bas</i>
e5	<i>Posé en avant</i> para <i>petit retiré derrière</i>	
6 e 7	2 <i>Temps levé</i>	
8	<i>Petit assemblé</i>	
5 e 6	% lado esquerdo	

**Música: nº19 - 3/4**

<b>Glissades e assemblés</b>		<i>En face, 5ª posição direita frente, bras bas</i>
7 e 8	Preparação <i>Demi plié</i>	3ª pos, braço direito frente
1	<i>Glissade de coté</i> de frente para trás	Troca a 3ª posição
e2	<i>Assemblé over</i>	2ª e 1ª posição
3 e 4	<i>Pas de chat</i>	3ª posição esquerda frente
5	<i>Pas de bourré under (por coupé)</i>	2ª posição e <i>bras bas</i>

6	<i>Glissade en avant</i>	1ª posição
e	<i>Assemblé en avant</i>	3ª arabesque
e 8	<i>2 Changements</i>	1ª posição
	Repete mais 3 vezes	

**Música: nº20 - 3/4**

<b><i>Coupé chassé pas de bourré under</i></b>		<i>En face, 5ª pos direita frente, bras bas</i>
	Preparação	
5 e 6	Fica e alonga	
7 e 8	<i>Plié</i>	3ª posição, braço direito frente
1 e 6	<i>3 Coupé chassé pas de bourré under</i>	1ª e 2ª posição
e 7	<i>Glissade derrière</i>	3ª posição <i>croisé</i>
e	<i>Jeté derrière</i>	
8	<i>Coupé e assemblé under</i>	2ª posição e <i>bras bas</i>
1	<i>Sissonne changé en avant</i>	1º arabesque
2	<i>Pas de bourré under</i>	2ª e junta 1ª posição
3	<i>Sissonne changé en avant</i>	4ª posição <i>croisé</i>
4	<i>Pas de bourré under</i>	2ª e junta 1ª posição
5 e 6	<i>French temps de cuisse</i>	3ª e 2ª posição, <i>bras bas</i>
7 e 8	<i>Posé assemblé soutenus en tournant</i> para a perna de trás	
	% Outro lado	
	% Tudo	

**Música: nº21 - 3/4**

<b><i>Demi contretemps e sissonne</i></b>		<i>En face, 5ª pos dirt frente, bras bas</i>
	Preparação	
7 e 8	<i>Chassé en avant (2)</i>	3ª pos, braço direito frente
e 1	<i>Demi conteretemps to 1</i>	2ª e 3ª posição esquerda frente
e 2	<i>Assemblé over to 2</i>	1ª e 4ª posição <i>croisé</i> direita cima, <i>alongé</i>
3 e 4	<i>2 Sissonne fermé en arrière to 3</i>	1ª e 4ª posição esquerda frente
5	<i>Sissonne en avant ouvert to 1</i>	
7	<i>Pas de bourré under</i>	2ª posição
7 e 8	<i>2 Sissonne fermé over to 5</i>	3ª posição <i>croisé</i> alternadas
1 a 4	<i>2 Balancés de coté</i> esquerda, direita	2ª e 3ª posição alternadas
5 e 6	<i>Posé assemblé soutenus en tournant</i>	1ª e 5ª posição
7 e 8	<i>Chassé en avant to croisé, degagé derrére (1)</i>	3ª posição <i>croisé</i> esquerda frente
	% Outro lado	
	% Tudo	

## APÊNDICE Q4

<p><b>Aula 5:</b> <b>Técnica de Dança Clássica 5.DA</b> <b>2017/2018</b></p>
--

10.04.2018 a 20.04.2018
-------------------------

Objetivo da aula: Trabalhar o controlo e a elevação de pernas.
--

<b>Barra</b>
--------------

**Música: nº1 - 3/4**

<b>Pliés</b>	De lado para a barra, 1ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>	
1 e 2 3 e 4	Preparação Braço <i>demi seconde, bras bas</i> , Sobe 1ª e abre 2ª posição	Cabeça inclina para a mão e abre 1/4 volta para fora
1 e 2 3 e 4 5 a 8	<i>Demi plié</i> em 1ª posição <i>Rise</i> Repete	Desce <i>bras bas</i> , sobre 1ª posição Sobe 5ª e desce 2ª posição, cabeça vira
1 a 4 5 a 8	<i>Grand plié</i> (não no meio aquático)	Desce <i>bras bas</i> , sobre 1ª posição, abre 2ª posição <i>Port de bras en avant</i>
e	<i>Degagé</i> 2ª posição	Braço esquerdo 5ª posição
1 a 16	Repete em 2ª posição	<i>Port de bras</i> lado barra
1 a 16	Repete em 5ª posição	<i>Port de bras</i> en arrière
1 a 16	Repete em 4ª posição	<i>Port de bras</i> lado para fora da barra em <i>attitude greque</i>
1 e 2	<i>Rise</i> Desce, <i>pointe tendu devant</i> e fecha 5ª posição	Fica em <i>equilibrio</i> em 3º <i>arabesque</i>

**Música: nº2 - 4/4**

<b>Battement tendu</b>	De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>	
1 e 2 3 e 4	Preparação Braço <i>demi seconde, bras bas</i> Sobe 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2 3 e 4 5 e 6 7 e 8	<i>Battement tendu devant</i> , virando <i>effacé</i> 2 <i>Battement tendu devant</i> , acento fora <i>Pas de cheval</i> , fica en l'air a 30º <i>Pas de cheval</i> , fecha de 5ª posição <i>devant</i>	<i>alongé</i> e <i>bras bas</i> 1ª e 5ª posição alonga e abre 2ª posição Chega à 2ª posição
1 a 8 1 a 8	% à la <i>seconde</i> , fecha 5ª posição <i>devant</i> % <i>Derrière</i> com perna da barra, <i>en face</i> , ficando <i>derrière</i> 30º	
1 e 2 e3	<i>Balançoire devant</i> e <i>derrière</i> a 30º Fecha 5ª posição <i>derrière</i>	2ª posição e <i>arabesque</i> 1ª posição

e 4	<i>Degagé devant</i>	2ª posição
5	<i>Plié</i> 4ª posição	
6	1/2 volta pelo lado da barra para <i>pointe devant</i>	1ª e 2ª posição
e	<i>Fondu</i>	
7	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição na 1/2 ponta	1ª e 5ª posição
8	Desce 5ª posição	Braço 2ª posição
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº3 - 2/4**

***Battement glissé***

De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito *bras bas*

	Preparação	
1 e 2	Braço <i>demi seconde, bras bas</i>	
3 e 4	Sobe 1ª e abre 2ª pos	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1	<i>Battement glissé devant</i> , virando <i>effacé</i>	<i>alongé e bras bas</i>
2	Fica 5ª posição alongando	
3 e 4	2 <i>Battement glissé devant</i> , acento fora	1ª e 5ª posição
5 e 6	<i>Pas de cheval</i> , fica <i>en l'air</i> a 45°	alonga e abre 2ª posição
e7	<i>Piqué devant</i>	
e8	Fica e fecha de 5ª posição <i>devant</i>	
1 a 8	% <i>à la seconde</i> , fecha 5ª posição <i>devant</i>	
1 a 8	% <i>Derrière</i> com perna da barra, <i>en face</i> , ficando <i>derrière</i> 45°	
1 e 2	<i>Balançoire devant e derrière</i> a 45°	2ª posição e <i>arabesque</i>
e3	Fecha 5ª posição <i>derrière</i>	1ª posição
e 4	<i>Degagé devant</i>	2ª posição
5	<i>Plié</i> 4ª posição	
6	1/2 volta pelo lado da barra para <i>degagé devant</i> a 30°	1ª e 2ª posição
e	<i>Fondu</i>	
7	<i>Posé en avant</i> para 5ª posição na 1/2 ponta	1ª e 5ª posição
8	Desce 5ª posição	Braço 2ª posição
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº4 - 3/4**

***Rond de jambe à terre***

De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito *bras bas*

	Preparação	
1 e 2	<i>Assemblé soutenus en dehors</i>	Sobe 1ª posição e abre 2ª posição
3 e 4	Fica <i>pointe tendu derrière</i>	
1 e 2	<i>Rond de jambe à terre en dehors</i>	
3 e 4	2 <i>Rond de jambe à terre en dehors</i>	
e5	Sobe 45° <i>balançoire devant</i>	Braço <i>alongé</i>
e6	Fecha <i>ballonné devant</i>	1ª posição
e7	<i>Ballonné à la seconde</i>	2ª posição
e8	<i>Alongé derrière</i> fica <i>en l'air</i> a 45°	<i>arabesque</i>

e	<i>Pousa pointe tendu derriére</i>	2ª posição
1 e 2	<i>Rond de jambe à terre en dehors</i>	
3 e 4	<i>2 Rond de jambe à terre en dehors</i>	
5 e 6	<i>Assemblé soutenus en dehors</i>	1ª e 2ª posição
7	<i>Balançoire devant en l'air a 45°</i>	<i>Alongé</i>
8	<i>Pousa pointe tendu devant</i>	2ª posição
1 a 8	% início en dedans	
1 e 2	<i>Rond de jambe à terre en dedans</i>	
3 e 4	<i>2 Rond de jambe à terre en dedans</i>	
5 e 6	<i>Assemblé soutenus en dedans</i>	
7	<i>Plié em 4ª posição</i>	1ª posição
e	1/2 volta pelo lado da barra para <i>degagé devant</i> a 30°	1ª e 2ª posição
e8	<i>Balançoire derriére to pointe tendu</i>	
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº5 - 2/4**

<b>Battement frappés</b>	De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>	
	Preparação	
7	<i>Dégagé à la seconde</i>	<i>Demi seconde, bras bas e 2ª posição,</i>
e 8	<i>Ser le cou de pied devant</i> com pé fletido	<i>cabeça vira 1/4 volta para fora</i>
1 e 2	<i>Battement frappé devant, fica en l'air</i>	
3 e 4	<i>2 Battement frappé devant</i>	
5 e 6	<i>Pas de cheval devant a 30°</i>	
7	<i>Battement piqué devant</i>	
8	<i>Demi rond de jambe en l'air en dehors</i>	
1 a 8	% à la seconde	
1 a 8	% derriére	
e	Sobe a 90°	
1	<i>Battement frappé fouetté derriére</i>	
e2	Abre a 90°	
3	<i>Battement frappé fouetté devant</i>	
4	Abre a 90°	
5 a 8	<i>Battement frappé fouetté derriére e devant e fica</i>	
	Repete tudo para o outro lado	

**Música: nº6 - 3/4**

<b>Battement fondu</b>	De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço dirt. bras bas	
	Preparação	
7	Sobe 1/2 ponta	Bras bas, 1ª e 5ª posição
1 e 2	<i>Battement fondu devant a 45°, para effacé</i>	Bras bas, 1ª e 2ª posição
3 e 4	<i>Duplo Battement fondu devant a 90°</i>	Bras bas, 1ª e 5ª posição
5 a 8	% à la seconde, junta 1/2 ponta devant	

1 a 4	% <i>derrière</i> com a perna da barra <i>en face</i> , fica <i>en l'air</i>	Para <i>arabesque</i>
5	<i>Fondu</i>	
6	<i>Relevé</i> em <i>arabesque derrière</i>	
ee	Fica	
7	<i>Fondu</i>	
e8	<i>Rotacion relevé</i> para <i>arabesque devant</i>	5ª posição
	% Outro lado	

**Música: nº7 - 3/4**

<b>Rond de jambe en l'air</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
7 e 8	Preparação Alonga	<i>Bras bas</i> , 1ª e 2ª posição
1	<i>Battement relevé lent à la seconde</i> a 45°	
2 e 3	<i>2 Rond de jambe en l'air en dehors</i>	
4	<i>Duplo rond de jambe en l'air en dehors</i>	
e	Fecha 5ª posição <i>derrière</i>	
5 a 8	Repete inverso	
1	<i>Retiré devant</i>	1ª posição
2 a 4	Preparação para <i>fouetté en tournant</i>	2ª e 1ª posição
5 e 6	Preparação para <i>fouetté en tournant</i>	2ª e 1ª posição
e8	Junta 5ª posição 1/2 ponta <i>Demi detourné</i> % Outro lado	1ª e 2ª posição

**Música: nº8 - 3/4**

<b>Adagio</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
7 e 8	Preparação Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Developpé devant, effacé</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª posição
3 e 4	% <i>à la seconde</i> , fecha <i>devant</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª posição
5 e 6	% <i>derrière</i> com a perna da barra, <i>en face</i>	Braço <i>arabesque</i>
7 e 8	<i>Petit developpé devant</i> para <i>arabesque en l'air</i> 1/2 ponta	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª pos.
e	Junta 1/2 ponta na 5ª posição	
e	Desce 5ª posição	2ª posição
1 a 4	<i>Port de bras</i> circular	3ª posição
e	<i>Demi detourné</i>	1ª posição e 2º <i>arabesque</i>
5 a 8	<i>Port de bras</i> circular % <i>developpé</i>	

**Música: nº9 - 3/8**

<b>Grand battement</b>		De lado para a barra, 5ª posição de pés, braço direito <i>bras bas</i>
	Preparação	

7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 a 6	3 <i>Grand battement devant, effacé</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª posição
7 e 8	2 <i>retirés passés</i>	Braço 2ª posição
1 a 6	3 <i>Grand battement à la seconde, effacé</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª posição
e7	<i>Retiré passé devant</i>	Braço 2ª posição
e8	<i>Relevé</i> 5ª posição, <i>en face</i>	Braços <i>bras bas</i> e 1ª posição
1 a 6	3 <i>Grand battement derrière</i> com a perna da barra	Braço <i>arabesque</i>
7 e 8	2 <i>retirés passés</i>	Braço 2ª posição
1 a 4	4 <i>Grand battement balançoire</i> com a perna frente	Braço 2ª posição e <i>arabesque</i> alternando
5	<i>Grand battement balançoire devant en fondu</i>	Braço 1ª posição
6	<i>Posé</i> 1º <i>arabesque en l'air</i> em 1/2 ponta	1º <i>arabesque</i>
e	<i>Fondu en l'air</i>	
7	<i>Rotacion</i> com 1/2 volta pela barra, <i>arabesque devant</i>	
8	Fica alongando	Mão direita na barra e esquerda abre 1ª e 5ª posição
	% outro lado	

## Centro

**Música: nº10 - 3/4**

### **Port de bras**

#### *Croisé*

1 a 8	Anda na 1/2 ponta do ponto 7 para o 5 (7 passos)
1 a 4	<i>Pas de basque glissé en avant to degagé derrière</i> (de 2, para 1)
5 a 8	<i>Port de bras</i> circular por 4ª posição em <i>plié</i> transfere para <i>degagé devant pointe tendu</i>
1 e 2	<i>Tombé en avant</i> (1)
3 e 4	<i>Relevé ouvert para pirouette arabesque</i> (2)
5 e 6	<i>Fondu</i>
7 e 8	<i>Pas de bouré under para chassé en avant</i>
1 a 3 e	3 passos iniciando com a perna de trás (2 e 3- meio circulo)
4	Passo e <i>tombé en avant</i> (to 3), perna esquerda esticada <i>derrière</i>
5 e 6	<i>Rotacion, tombé en avant</i>
7 e 8	<i>Assemblé soutenus en tournant</i>
1 e 2	<i>Posé passé en avant</i> para 1º <i>arabesque</i> na 1/2 ponta (perna dirt) para 1
3 a 8	Corre em roda para trás e fica 2º <i>arabesque</i> perna direita frente para 3
1 e 2	Troca para <i>arabesque</i> em <i>epaulement</i>
3 e 4	<i>Grand pas de bourré</i> para 4ª posição <i>alongé croisé en face</i>
5 e 6	<i>Retiré passé</i>
7 e 8	Sai na 1/2 ponta e entre outro grupo

**Música: nº11 - 4/4**

**Battement tendu e battement glissé**

Croisé, 5ª posição, bras bas

	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Battement tendu devant</i> vira <i>effacé</i> to 1	4ª posição, esquerda em 5ª
3 e 4	<i>2 battement glissé</i> acento fora	
5 e 6	<i>Pas de cheval</i>	2ª posição
7 e 8	<i>Battement piqué devant</i> , fecha 5ª posição <i>devant</i>	
1 a 8	% à la seconde, en face para 5	
1 a 8	% <i>derrière</i> , <i>croisé</i> para 2, sem fechar	2º arabesque
1 e 2	<i>2 Battement glissé balançoire devant e derrière</i>	2ª posição
3	Fecha <i>derrière</i>	
4	<i>Dégagé devant croisé</i>	3ª posição, esquerda em 1ª posição
5	<i>Plié</i> em 4ª posição	
6 a 7	Vira <i>rotation to dégagé devant pointe tendu to 1</i>	1º para 3ª posição (com direita em 1ªp)
8	Fecha <i>devant</i> em 5ª posição <i>croisé</i> to 1	
1 a 16	% outro lado	

**Música: nº12 - 4/4**

**Rond de jambe à terre**

Croisé, 5ª posição e braços bras bas

	Preparação	
7 e 8	<i>Dégagé à la seconde</i>	
1 a 4	<i>2 Rond de jambe à terre en dehors</i>	
5 a 7	<i>3 Rond de jambe à terre en dehors</i>	
1	Sobe 45º <i>balançoire devant</i>	Braço alongé
2	Fecha <i>ballonné devant</i>	1ª posição
3	<i>Ballonné à la seconde</i>	2ª posição
4	Alongé <i>derrière</i> fica en l'air a 45º	arabesque
e	Pousa <i>pointe tendu derrière</i>	2ª posição
5 e 6	<i>Chassé en avant to 2</i>	
e7	Vira <i>rotation para dégagé devant em pointe tendu to 1</i>	
7 e 8	<i>Demi rond de jambe à terre en dehors</i> 2ª posição % Tudo pelo lado esquerdo	

**Música: nº13 - 3/4**

**Adagio**

Croisé, 5º posição pés, bras bas

	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	Cabeça vira 1/4 volta para fora
1 e 2	<i>Developpé devant to effacé to 1</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 4ª posição (esquerdo 5ª posição)
3 e 4	% à la seconde en face, fecha <i>devant</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª posição
5 e 6	% <i>derrière</i> , <i>croisé</i> to 2, fica en l'air	Braço 2º arabesque

7 e 8	<i>Promenade to 1</i>	1º <i>arabesque</i>
e	<i>Fondu e pas de bourré under</i>	2ª posição, <i>bras bas</i>
1 a 3	3 <i>balancé de coté</i> (direita, esquerda, direita)	3ª posição <i>croisé</i> alternadas
4	<i>Posé assemblé soutenus en tournant</i>	<i>Bras bas</i> , 1º e 5ª posição
e5	<i>Posé en avant to 1º arabesque en l'air to 1</i>	1ª posição e 1º <i>arabesque</i>
6 a 7	Fica alongando	
e	<i>Tombé passé en avant to coupé derrière</i>	3ª posição
8	Pousa 5ª posição, <i>full detournné</i>	1ª posição
1 a 3	3 <i>balancé de coté</i> (direita, esquerda, direita)	3ª posição <i>croisé</i> alternadas
4	<i>Posé assemblé soutenus en tournant</i>	1ª e 3ª posição
e5	<i>Posé en avant to 1º arabesque en l'air to 2</i>	1ª <i>arabesque</i>
6 a 7	Fica alongando	
e	<i>Tombé passé en avant to coupé derrière</i>	3ª posição
8	Pousa 5ª posição, <i>full detournné</i>	1ª posição
	Repete os <i>developpé</i> com a perna esquerda	

**Música: nº14 - 4/4**

<b>Grand battement</b>	<i>Croisé, 5º posição pés, bras bas</i>	
	Preparação	
7 e 8	Braço 1ª e abre 2ª posição	
1 a 6	3 <i>Grand battement devant, effacé</i> (1)	Braços 4ª posição
7 e 8	2 <i>retirés passés</i>	Braço 2ª posição
1 a 6	3 <i>Grand battement à la seconde, en face</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª posição
e7	<i>Retiré passé devant</i>	Braço 2ª posição
e8	<i>Relevé 5ª posição, en face</i>	Braços <i>bras bas</i> e 1ª posição
1 a 6	3 <i>Grand battement derrière croisé</i> (2)	Braço <i>arabesque</i>
7 e 8	2 <i>retirés passés</i>	Braço 2ª posição
1 a 4	4 <i>Grand battement balançoire</i> com perna direita	Braço 2ª posição e <i>arabesque</i> alternando
5	<i>Grand battement balançoire devant en fondu</i>	Braço 1ª posição
6	<i>Posé 1º arabesque en l'air</i> em 1/2 ponta	1º <i>arabesque</i>
e	Junta 1/2 ponta <i>derrière</i>	1ª posição
7	<i>Demi detourné</i>	
8	Fica alongando	

**Música: nº15 - 4/4**

<b>Relevés</b>	<i>Croisé, 5º posição pés, bras bas</i>	
	Preparação	
7 e 8	<i>Plié</i>	
1	<i>Relevé 5ª posição</i>	1ª posição
2	<i>Coupé derrière</i>	3ª posição <i>croisé</i>
3 e 4	<i>Fouetté racourci relevé</i>	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
5 e 6	<i>Coupé fouetté racourci relevé</i>	2ª e 3ª posição <i>croisé</i>
7 e 8	<i>Pas de bourré piqué</i>	2ª posição
1 e 2	<i>Relevé 5ª posição</i>	1ª posição

3 e 4	<i>Retiré passé derrière</i>	2ª posição
5 e 6	<i>Relevé</i> 5ª posição	
7 e 8	<i>Retiré passé derrière</i>	
1 a 8	<i>Echappé relevé en coix</i>	
1 a 4	<i>2 Posé en avant em retiré derrière</i>	1ª posição
5 e 6	<i>Developpé passé devant e fondu em arabesque en l'air</i>	1º arabesque
7 e 8	<i>Pas de bourré derrière</i>	2ª posição e bras bas
1 a 8	% tudo lado esquerdo	1ª posição

**Música: nº16 - 3/4**

**Pirouettes en dehors**

*En face, 5ª posição, bras bas*

	Preparação	
7 e 8	Fica alongando	
1 e 2	<i>Dégagé à la seconde</i> com perna direita	2ª posição
3 e 4	Fecha 5ª posição <i>devant em plié</i>	3ª posição direita frente
5 a 8	<i>Retiré relevé devant</i>	1ª posição
e	Fecha 5ª posição <i>devant em plié</i>	
1 a 8	% com <i>pirouette en dehors</i>	
1 a 16	% com <i>dégagé e demi rond de jambe à terre en dehors e pirouette</i> de 4ª posição	
1 a 32	% Outro lado	
1 a 64	% Repete tudo com dupla <i>pirouette</i>	

**Música: nº17 - 3/4**

**Pirouettes en dedans**

*Croisé, 5ª posição, bras bas*

	Preparação	
7 e 8	Fica alongando	
1 e 2	<i>Chassé en avant</i> para ponto 2	5ª posição
3 e 4	Pousa 4ª posição <i>alongé</i>	3ª posição croisé
5	<i>Fouetté en fondu em pointe tendu</i> para ponto 5	
6 e 8	<i>Retiré relevé devant</i>	
e	Pousa 5ª posição <i>devant</i> para ponto 1	
1 a 8	% para a esquerda	
1 a 8	% tudo	
1 a 6	% tudo com <i>pirouette</i>	

**Saltos**

**Música: nº18 - 2/4**

**Pequenos saltos**

*Croisé, 5º posição direita frente, bras bas*

	Preparação	
7 e 8	<i>Demi plié</i>	

1 a 3	3 saltos em 1ª posição <i>en face</i>	1ª posição
4	<i>Changement</i> , esquerda frente, <i>croisé</i> (1)	
5 a 7	3 saltos em 1ª posição <i>en face</i>	
8	<i>Changement</i> , direita frente, <i>croisé</i> (2)	
1 a 3	3 <i>Changement</i> (1,2,1)	
4	<i>Soubresaut</i>	
5	<i>Echappé sauté</i> 4ª posição <i>croisé</i> (1)	3ª posição <i>croisé</i>
6	<i>Echappé sauté</i> 2ª posição <i>en face</i> (5)	2ª posição
7	<i>Echappé sauté</i> 4ª posição <i>croisé</i> (2)	3ª posição <i>croisé</i>
8	<i>Soubresaut</i> para 5ª posição % lado esquerdo	1ª posição

**Música: nº19 - 6/8**

**Glissades e jetés**

*En face*, 5ª posição direita frente, *bras bas*

7 e 8	Preparação <i>Demi plié</i>	3ª pos, braço esq frente
1 e 2	<i>Glissade derrière</i> <i>Jeté derrière</i>	2ª e outra 3ª posição
3 e 4	<i>Posé passé en avant to 1º arabesque en l'air</i> <i>Fondu</i> <i>Pas de bourré under</i>	1ª posição e 1º <i>arabesque</i> 2ª posição e <i>bras bas</i>
1 a 6	Repete 2 vezes 3 <i>Pas de chat</i>	3ª posição direita frente
7 e 8	Estica e <i>plié</i> Repete	1ª posição, 3ª posição

**Música: nº20 - 3/4**

**Sissonne e assemblé**

*Croisé*, 5ª posição direita frente, *bras bas*

5 e 6	Preparação Fica e alonga	
7 e 8	<i>Plié</i>	3ª posição, braço direito frente
1 e 2	<i>Sissonne changé en avant</i> para <i>attitude derrière</i> <i>Coupe</i> 2 <i>Assemblé en avant</i>	1ª e 4ª posição <i>alongé</i>
3 e 6	% 2 vezes	
7 e 8	<i>Ballonné composé</i> % Tudo 3 vezes	3ª e 4ª posição

**Música: nº21 - 3/4**

**Grand allegro**

*Croisé*, 5ª pos dirt frente, *bras bas*

7 e 8	Preparação <i>Chassé en avant</i> (2)	3ª posição, braço direito frente
-------	--	----------------------------------

e 1	<i>Posé temps levé in arabesque</i>	1º arabesque
e 2	<i>Passé en avant</i>	3ª posição esquerda frente
3	<i>Glissade derrière</i>	3ª posição direita frente
e 4	<i>Italian pas de chat</i>	<i>demi seconde</i>
5 a 8	% para a esquerda	
1	<i>Posé temps levé in arabesque (1)</i>	1º arabesque
e2	<i>Balancé en tournant</i>	<i>attitude greque</i>
e3	<i>Posé temps levé in arabesque</i>	1º arabesque
4 e 5	<i>Corre en avant 1</i>	1ª e 2ª posição
6 e 7	<i>Chassé en avant to effacé, degagé derrière (1)</i>	1º arabesque
e8	Alonga	2º arabesque
1 a 6	3 <i>Grand jeté en tournant</i>	1ª e 5ª posição e <i>demi bras</i>
7 e 8	<i>Chassé passé en arrière para pointe tendu devant</i>	2ª posição
1 a 8	3 <i>Grand jeté en avant</i>	2º arabesque
	% Tudo	

## **ANEXOS**

## ANEXO A

### PLANIFICAÇÃO PERIÓDICA DA DISCIPLINA

Curso Básico de Dança  
Conservatório de Música da Jobra  
5º Grau

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Duração: 1º Período

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura e alinhamento corporal</li> <li>- Dominar a terminologia</li> <li>- Capacidades Físicas</li> <li>- Perceção temporal e espacial</li> <li>- Utilização da dinâmica correta</li> <li>- Capacidade de memorização</li> <li>- Capacidades</li> </ul>	<p><b>1. Exercícios de Barra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pliés (consultar manual)</li> <li>- Battement tendu com mudança de perna de apoio</li> <li>- Battement glissé amalgamation (consultar livro)</li> <li>- Battement jeté</li> <li>- Rond de jambe à terre com coordenação de braços e balançoire com ½ ponta</li> <li>- Assemblé soutenus en dehors e en dedans para ½ ponta a 4 tempos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprodução de seqüências de movimento</li> <li>- Estimular no aluno o gosto pela prática de dança e pela criação artística</li> <li>- Planificar o trabalho, tendo em conta a lógica do ciclo de aprendizagem</li> <li>- Criar condições para que possam ser ativados mecanismos de recuperação e consolidação de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponibilidade física e artística</li> <li>- Postura ativa, autonomia e responsabilidade em sala de aula</li> <li>- Verificação da compreensão e memorização das seqüências e exercícios coreográficos</li> <li>- Verificação da execução técnica e artística do movimento</li> <li>- Observação da</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estúdio de dança com caixa-de-ar, arejado e com aquecimento, equipado com espelhos e barras</li> <li>- Balneários</li> <li>- Material didático adicional: livros, CDs, DVDs especializados, lenços, instrumentos de ritmo, bolas, etc.</li> <li>- Equipamento audiovisual</li> <li>- Utilização de um teatro ou auditório nos ensaios</li> </ul>

interpretativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Port de bras com pointe tendu</li> <li>- Battement fondu com tombé en avant e en arrière e com direções</li> <li>- Battement frappé com pirouette en dehors de 5ª</li> <li>- Petit Battement battu devant e derrière</li> <li>- Rond de jambe en l'air com temps relevé</li> <li>- Adagio com diferentes alinhamentos e ballotté</li> <li>- Grand battement en rond</li> </ul> <p><b>2. Exercícios no Centro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battements tendu com <math>\frac{1}{4}</math> ou <math>\frac{1}{2}</math> volta</li> <li>- Battement glissé com piqué duplo e balançoire</li> <li>- Rond de jambe à terre com grand rond de jambe en l'air a 45°</li> <li>- Battement fondu en croix e com mudança de direção no fondu</li> <li>- Battement frappé duplo</li> </ul>	<p>competências em alunos que demonstrem dificuldades no acompanhamento das aulas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar a pesquisa bibliográfica, audiovisual e na internet, contribuindo para um conhecimento mais abrangente dos vários estilos e técnicas de dança</li> <li>- Participar na organização e consecução dos projetos desenvolvidos pela escola</li> <li>- Promover a interdisciplinaridade entre as várias áreas que a escola abrange, bem como com as disciplinas de formação geral, com a finalidade de integrar os diferentes saberes e competências adquiridas</li> </ul>	capacidade de exploração e interpretação do movimento	para espetáculos e para apresentações públicas
-----------------	--	---	---	--

	<p>en croix</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rond de jambe en l'air combinado com Grand Battement</li> <li>- Adagio com promenado e fouetté</li> </ul> <p><b>3. Exercícios de Allegro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaînement com batterie</li> <li>- Petit sissonne passé</li> <li>- Assemblés com ½ volta</li> <li>- Jetés ordinaires en avant e en arrière</li> <li>- Sissonnes changé</li> <li>- Grand jeté en croisé</li> <li>- Ballonné composé en avant</li> <li>- Full contretemps</li> <li>- Fouetté en tournant sauté</li> <li>- Posés en tournant en dedans</li> <li>- Coupé fouetté relevé (racourci)</li> </ul> <p><b>4. Pontas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar em ações de formação contínua</li> <li>- Visitas de estudo</li> </ul>		
--	--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demi plié e rise</li><li>- Relevés em todas as posições</li><li>- Echappés Relevés en croix</li><li>- Retirés relevés</li><li>- Pas de Bourré Piqué</li><li>- Courus sur place</li><li>- Demi detournés</li><li>- Posés en avant e en arrière e de côté para retiré</li><li>- Posés en avant para arabesque</li></ul> <p><b>5. Vénia</b></p>			
--	--	--	--	--

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Duração: 2º Período

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura e alinhamento corporal</li> <li>- Dominar a terminologia</li> <li>- Capacidades Físicas</li> <li>- Perceção temporal e espacial</li> <li>- Utilização da dinâmica correta</li> <li>- Capacidade de memorização</li> <li>- Capacidades interpretativas</li> </ul>	<p><b>1. Exercícios de Barra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pliés (consultar manual)</li> <li>- Battement tendu com mudança de perna de apoio e p. développé à terre</li> <li>- Battement glissé amalgamation (consultar livro)</li> <li>- Battement jeté</li> <li>- Rond de jambe à terre com coordenação de braços, grand rond de jambe a 45º e balançoire a 45º com ½ ponta</li> <li>- Assemblé soutenus en dehors e en dedans para ½ ponta a 4 tempos</li> <li>- Port de bras com pointe tendu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprodução de sequências de movimento</li> <li>- Estimular no aluno o gosto pela prática de dança e pela criação artística</li> <li>- Planificar o trabalho, tendo em conta a lógica do ciclo de aprendizagem</li> <li>- Criar condições para que possam ser ativados mecanismos de recuperação e consolidação de competências em alunos que demonstrem dificuldades no</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponibilidade física e artística</li> <li>- Postura ativa, autonomia e responsabilidade em sala de aula</li> <li>- Verificação da compreensão e memorização das sequências e exercícios coreográficos</li> <li>- Verificação da execução técnica e artística do movimento</li> <li>- Observação da capacidade de exploração e interpretação do movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estúdio de dança com caixa-de-ar, arejado e com aquecimento, equipado com espelhos e barras</li> <li>- Balneários</li> <li>- Material didático adicional: livros, CDs, DVDs especializados, lenços, instrumentos de ritmo, bolas, etc.</li> <li>- Equipamento audiovisual</li> <li>- Utilização de um teatro ou auditório nos ensaios para espetáculos e para apresentações públicas</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Battements fondu com tombé em todas as posições, grand rond de jambe a 90º e com direções</li> <li>- Battement frappé com pirouette en dehors de 5ª</li> <li>- Petit Battement to degagé effacé</li> <li>- Rond de jambe en l'air double to ½ pointe</li> <li>- Adagio com diferentes alinhamentos e ballotté</li> <li>- Grand battement en rond e balançoire</li> <li>- Flic Flac</li> </ul> <p><b>2. Exercícios no Centro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battements tendu com ¼ ou ½ volta</li> <li>- Battement glissé com piqué duplo e balançoire</li> <li>- Rond de jambe à terre a tempo com grand rond de jambe a 45º</li> <li>-Battement fondu en croix e com tombé</li> <li>- Battement frappé duplo</li> </ul>	<p>acompanhamento das aulas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar a pesquisa bibliográfica, audiovisual e na internet, contribuindo para um conhecimento mais abrangente dos vários estilos e técnicas de dança</li> <li>- Participar na organização e consecução dos projetos desenvolvidos pela escola</li> <li>- Promover a interdisciplinaridade entre as várias áreas que a escola abrange, bem como com as disciplinas de formação geral, com a finalidade de integrar os diferentes saberes e competências adquiridas</li> <li>- Participar em ações de formação contínua</li> </ul>		
--	---	---	--	--

	<p>en croix</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rond de jambe en l'air combinado com Grand Battement</li> <li>- Adagio com promenade e fouetté</li> <li>- Pas de bourré en avant e en arrière fermé e ouvert</li> </ul> <p><b>3. Exercícios de Allegro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaînement com batterie</li> <li>- Petit jeté en tournant</li> <li>- Assemblés com ½ volta</li> <li>- Jetés ordinaires en avant e en arrière</li> <li>- Sissonnes changé</li> <li>- Grand jeté en croisé</li> <li>- Ballonné composé en avant</li> <li>- Full contretemps</li> <li>- Fouetté en tournant sauté</li> <li>- Temps de Cuisse over e under (French e Italian)</li> <li>- Posés en tournant en dedans</li> <li>- Coupé fouetté sauté</li> </ul>	<p>- Visitas de estudo</p>		
--	---	----------------------------	--	--

	<p><b>4. Pontas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Demi plié e rise</li><li>- Relevés em todas as posições</li><li>- Echappés Relevés en croix</li><li>- Retirés relevés</li><li>- Pas de Bourré Piqué</li><li>- Courus sur place</li><li>- Demi detournés</li><li>- Posés en avant e en arrière e de côté para retiré</li><li>- Posés en avant para arabesque</li><li>- Pirouettes en dehors</li><li>- Assemblé soutenus en tournant</li></ul> <p><b>5. Vénia</b></p>			
--	---	--	--	--

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Duração: 3º Período

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura e alinhamento corporal</li> <li>- Dominar a terminologia</li> <li>- Capacidades Físicas</li> <li>- Perceção temporal e espacial</li> <li>- Utilização da dinâmica correta</li> <li>- Capacidade de memorização</li> <li>- Capacidades interpretativas</li> </ul>	<p><b>1. Exercícios de Barra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuação do trabalho do 2º período</li> </ul> <p><b>2. Exercícios no Centro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuação do trabalho do 2º período</li> <li>- Pas de bourrés en tournant</li> </ul> <p><b>3. Exercícios de Allegro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuação do trabalho do 2º período</li> <li>- Petit Changement c)</li> <li>- Pas Ballotté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprodução de seqüências de movimento</li> <li>- Estimular no aluno o gosto pela prática de dança e pela criação artística</li> <li>- Planificar o trabalho, tendo em conta a lógica do ciclo de aprendizagem</li> <li>- Criar condições para que possam ser ativados mecanismos de recuperação e consolidação de competências em alunos que demonstrem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponibilidade física e artística</li> <li>- Postura ativa, autonomia e responsabilidade em sala de aula</li> <li>- Verificação da compreensão e memorização das seqüências e exercícios coreográficos</li> <li>- Verificação da execução técnica e artística do movimento</li> <li>- Observação da capacidade de exploração e interpretação do</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estúdio de dança com caixa-de-ar, arejado e com aquecimento, equipado com espelhos e barras</li> <li>- Balneários</li> <li>- Material didático adicional: livros, CDs, DVDs especializados, lenços, instrumentos de ritmo, bolas, etc.</li> <li>- Equipamento audiovisual</li> <li>- Utilização de um teatro ou auditório nos ensaios para espetáculos e para apresentações públicas</li> </ul>

	<p><b>4. Pontas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi plié e rise</li> <li>- Relevés em todas as posições</li> <li>- Echappés Relevés en croix</li> <li>- Retirés relevés</li> <li>- Pas de Bourré Piqué</li> <li>- Courus sur place</li> <li>- Demi detournés</li> <li>- Posés en avant e en arrière e de côté para retiré</li> <li>- Posés en avant para arabesque</li> <li>- Pirouettes en dehors</li> <li>- Assemblé soutenus en tournant</li> <li>- Coupé fouetté racourci</li> </ul> <p><b>5. Vénia</b></p>	<p>dificuldades no acompanhamento das aulas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar a pesquisa bibliográfica, audiovisual e na internet, contribuindo para um conhecimento mais abrangente dos vários estilos e técnicas de dança</li> <li>- Participar na organização e consecução dos projetos desenvolvidos pela escola</li> <li>- Promover a interdisciplinaridade entre as várias áreas que a escola abrange, bem como com as disciplinas de formação geral, com a finalidade de integrar os diferentes saberes e competências adquiridas</li> <li>- Participar em ações de formação contínua</li> </ul>	<p>movimento</p>	
--	---	---	------------------	--

		- Visitas de estudio		
--	--	----------------------	--	--

## ANEXO B



### Bateria de Testes

#### ABDOMINAIS

##### DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

##### RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Um fortalecimento da zona abdominal promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

##### EQUIPAMENTO

Colchões de ginásio, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização dos abdominais.

##### INSTRUÇÕES

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

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

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

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

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

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

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

- Os pés não estão em contacto com o colchão/chão;

- A cabeça não toca no chão entre repetições;

- A mão não envolve os joelhos.

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

3 - Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exemplificar como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

## FLEXÕES DE BRAÇOS

### DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

### RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

### EQUIPAMENTO

Colchões de ginásio (opcional), rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização das flexões de braços.

### INSTRUÇÕES

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

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

A) O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo dos ombros e à largura destes (posição inicial).

B) O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até que o ângulo entre o braço e o antebraço seja aproximadamente de 90° (posição final). Sugere-se que o colega ajude o aluno que se encontra a executar o teste, colocando a sua mão ao nível do cotovelo do colega enquanto ele realiza a descida do tronco. Com este procedimento o aluno a executar o teste fica com uma referência da profundidade que tem de realizar (90°) antes de voltar a subir outra vez.

C) O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços durante 3 s.

D) O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Não respeita a cadência sonora;

- Não atinge os 90° na descida do tronco;

- Não mantém a posição de prancha;

- Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial.

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

6 - Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exemplificar como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

# IMPULSÃO HORIZONTAL

## DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

## RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

## EQUIPAMENTO

Superfície horizontal não escorregadia, fita-cola, fita métrica e cones.

## INSTRUÇÕES

- 1 - Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial).
- 2 - Coloque a fita métrica perpendicularmente às linhas horizontais para facilitar a medição da distância alcançada.
- 3 - Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.

B) O aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.

C) O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.

4 - Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o valor registado é de 156 cm).

5 - Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.

# IMPULSÃO VERTICAL

## DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Vertical consiste em atingir a máxima distância num salto vertical a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

## RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

## EQUIPAMENTO

Piso não escorregadio, fita-cola, fita-métrica e giz.

## INSTRUÇÕES

1 - Desenhe uma linha horizontal no chão (perpendicular à parede) para indicar o ponto de partida e cole a fita métrica na parede.

2 - Cole linhas de referência a cada 10 cm (1,5 m de altura) para facilitar a medição da distância alcançada.

3 - Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé, perpendicular à parede e sobre a linha que assinala o salto, posicionando-se com os pés à largura dos ombros.

B) O aluno deve estender o braço que se encontra mais próximo da parede para que o professor/avaliador possa registar a altura inicial que servirá de referência para o cálculo da distância máxima (marcando este ponto com giz).

C) O aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar o mais alto possível.

<http://fitescola.dge.mec.pt/>

## ANEXO C



# TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA

(RAPARIGAS)

**APTIDÃO AERÓBIA**

IDADE	VAIVÉM/MILHA	ABDOMINAIS	FLEXÕES DE BRAÇOS	IMPULSÃO HORIZONTAL	IMPULSÃO VERTICAL	FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	cm (máximo)	n.º repetições	n.º repetições	cm	cm	cm	cm
	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
9	40,2	9	6	108,4	17,9	22,9	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	40,2	12	7	110,8	18,3	22,9	
11	40,2	15	7	113,3	18,6	25,4	
12	40,1	18	7	115,8	19,0	25,4	
13	39,7	18	7	118,1	19,0	25,4	
14	39,4	18	7	121,8	20,0	25,4	
15	39,1	18	7	123,0	20,3	30,5	
16	38,9	18	7	126,0	20,9	30,5	
17	38,8	18	7	129,5	20,5	30,5	
18+	38,6	18	7	131,9	20,5	30,5	

**APTIDÃO MUSCULAR**

**COMPOSIÇÃO CORPORAL**

IDADE	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m <sup>2</sup>		cm	%
	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7
10	13,7	19,4	68,9	24,4
11	14,1	20,3	70,8	25,8
12	14,7	21,3	72,5	26,8
13	15,2	22,3	74,2	27,8
14	15,7	23,1	75,7	28,6
15	16,0	23,8	76,8	29,2
16	16,3	24,3	77,7	29,8
17	16,4	24,6	78,5	30,5
18+	18,5	25,0	79,2	31,4

PROTEGIDA



PROTEGIDA



PROTEGIDA



PROTEGIDA



[http://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1\\_doc\\_valores\\_referencia.pdf](http://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf)



# TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)

## APTIDÃO AERÓBIA

## APTIDÃO MUSCULAR

IDADE	VALOR/MILHA	ABDOMINAIS	FLEXÕES DE BRAÇOS	IMPULSÃO HORIZONTAL	IMPULSÃO VERTICAL	FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	VO <sub>2max</sub> (ml/kg/min)	Nº repetições	Nº repetições	cm	cm	cm	S/N
	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
9	40,2	9	6	102,1	15,7	20,3	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços.
10	40,2	12	7	110,2	17,2	20,3	
11	40,2	15	8	119,0	18,8	20,3	
12	40,3	18	10	128,4	20,6	20,3	
13	41,1	21	12	135,4	21,7	20,3	
14	42,5	24	14	151,5	25,1	20,3	
15	43,6	24	16	165,4	28,2	20,3	
16	44,1	24	18	175,9	30,0	20,3	
17	44,2	24	18	184,2	31,1	20,3	
18+	44,3	24	18	203,2	35,3	20,3	

## COMPOSIÇÃO CORPORAL

IDADE	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m <sup>2</sup>		cm	%
	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7
10	13,9	18,8	80,1	22,5
11	14,2	19,5	82,6	23,7
12	14,7	20,4	85,1	23,7
13	15,2	21,3	87,0	22,9
14	15,7	22,2	88,9	21,4
15	16,3	23,1	90,5	20,2
16	16,7	23,9	91,8	20,2
17	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	18,5	25,0	93,4	22,3



## ANEXO D

### Protocolo LABIFIE de goniometria

REINACRETO  
DESPORTIVO

#### *j. Flexão da Articulação do Quadril*

**Ponto Utilizado:** Trocantérico.

**Posição inicial:** O teste deverá estar deitado em decúbito dorsal, as pernas estendidas.

**Técnica:** O Goniômetro deverá colocar-se com o seu eixo central sobre o ponto Trocantérico, uma das hastes fixada na parte lateral do tronco, sobre o prolongamento da linha axilar, e a outra na face externa da coxa em sua linha mediana (FIGURA 19); em seguida, realizar-se-á a Flexão da Articulação do Quadril (FIGURA 20).

**Obs.:** Este movimento poderá ser aferido com o joelho do segmento corporal referente, estendido ou flexionado, de acordo com o protocolo utilizado.



FIGURA 19



FIGURA 20

#### *i. Extensão da Articulação do Quadril*

**Ponto Utilizado:** Trocantérico.

**Posição inicial:** O teste deverá estar deitado em decúbito ventral, as pernas estendidas.

**Técnica:** O Goniômetro deverá ser posto com o seu eixo central sobre o ponto Trocantérico, uma das hastes fixada na parte lateral do tronco, no prolongamento da linha axilar, e a outra na face externa da coxa, em sua linha mediana (FIGURA 21); em seguida, realizar-se-á a Extensão da Articulação do Quadril (FIGURA 22).



FIGURA 21

#### **CUIDADOS A SEREM TOMADOS**

- Não deixar que as articulações dos joelhos se flexionem, na execução da flexão da coluna lombar;
- Na flexão da articulação do quadril, a articulação do joelho da perna que está fixa no solo não poderá se flexionar;
- Evitar que a cintura pélvica realize uma anteverção durante o movimento de extensão da articulação do quadril.



FIGURA 22