

Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

---

**O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette*  
na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório  
Nacional**

---

Isabel Couto da Silva

Orientadora: Professora Doutora Vera Amorim

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

setembro 2025

Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

---

**O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette*  
na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório  
Nacional**

---

Isabel Couto da Silva

Orientadora: Professora Doutora Vera Amorim

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

setembro 2025

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

"É o tempo que perdeste com a tua rosa que a torna tão importante."

Saint-Exupéry (2023, p. 74)

## **AGRADECIMENTOS**

À Escola Superior de Dança e a toda a equipa docente do Mestrado em Ensino de Dança por me inspirarem a querer fazer mais e sobretudo melhor.

À Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional por ter acolhido a realização deste Estágio e pela oportunidade de trabalhar, aprender, partilhar e crescer junto de uma equipa profissional e dedicada.

À minha orientadora professora Doutora Vera Amorim pelo seu enorme conhecimento, presença, apoio e disponibilidade. Pela paixão com que vive o ensino da dança e pela confiança que depositou em mim durante todo o ano letivo.

À professora cooperante Etelvina Torres pela partilha generosa das suas alunas, disponibilidade, orientação e contributo ao longo de todo este processo. Por todas as conversas e reflexões partilhadas nos finais de aula. Pela forma inspiradora com que se relaciona com os seus alunos.

Às alunas participantes pela energia, curiosidade e vontade de aprender, qualidades que elevaram a minha paixão pelo ensino da dança. Por terem feito este caminho mais leve e com sentido.

A todos os professores de dança, mestres e colegas, que influenciaram e inspiraram o meu caminho de alguma forma no ensino da dança, especialmente aqueles com quem aprendi a dar atenção aos detalhes e a acreditar na importância do processo e do trabalho diário no estúdio.

Às minhas alunas e colegas do Sítio Azul - Academia de Dança do Estoril por todas as alegrias e frustrações partilhadas e pela disponibilidade e entusiasmo com que encaram cada nova aventura.

E por fim, não menos importante, à minha família, Ricardo, José Maria e Maria do Carmo. Grata pelo vosso amor incondicional e pela vossa compreensão nos momentos difíceis, por partilharem o nosso tempo e apoiarem os meus voos, cá estarei sempre para apoiar os vossos também!

## RESUMO

Este relatório de estágio, elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, propõe verificar, através de instrumentos e técnicas da investigação-ação, o impacto da utilização de registos de vídeo como ferramenta de *feedback* na consolidação da aprendizagem da *pirouette* nos estudantes do sexo feminino do 4º ano A, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, como forma de potenciar o seu interesse pela autoanálise e autorreflexão na disciplina de Técnica de Dança Clássica, a sua autonomia e o seu desenvolvimento pessoal. A revisão da literatura e as entrevistas realizadas permitiram um enquadramento da problemática associada ao *feedback* por vídeo e um apoio essencial no registo e na apresentação dos dados obtidos.

Através do método de Investigação-Ação, foi desenvolvido um plano dividido em observação estruturada, lecionação partilhada, lecionação autónoma e participação em outras atividades da Escola Cooperante, ao longo do qual foram recolhidos dados através de instrumentos como grelhas de observação, diário de bordo, registos audiovisuais e questionários.

Com a análise dos dados recolhidos foi possível constatar que os estudantes, de uma forma geral, reagiram muito positivamente ao vídeo como estratégia de *feedback*, demonstrando melhoria da sua prática, da sua autonomia e capacidade de autoanálise e autorreflexão nas aulas de Técnica de Dança Clássica.

*Palavras-chave:* vídeo, feedback, pirouette, Técnica de Dança Clássica

## ABSTRACT

This internship report, developed as part of the Master's Degree in Dance Teaching, offered by Escola Superior de Dança at Instituto Politécnico de Lisboa, proposes to verify, through action-research instruments and techniques, the impact of using video recordings as a feedback tool in consolidating the learning of *pirouette* among female students from the 4th year A class at Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional. This is intended to enhance their interest in self-analysis and self-reflection in Classical Dance Technique, as well as their autonomy and personal development.

The literature review provided a framework for understanding the issues related to video feedback and was essential in recording and presenting the data obtained.

Following the action-research methodology, a plan was implemented comprising structured observation, shared teaching, autonomous teaching, and participation in other activities of the school. Data were collected using observation grids, a field diary, audiovisual records, and questionnaires.

The analysis of the data showed that, overall, the students reacted very positively to the use of video as a feedback strategy, demonstrating improvements in their practice, autonomy, and capacity for self-analysis and self-reflection in Classical Dance Technique classes.

*Keywords:* video, feedback, pirouette, classical dance technique

## **ABREVIATURAS E SIGLAS**

D – Direita

E – Esquerda

EADCN – Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

ESD – Escola Superior de Dança

EAE – Ensino Artístico Especializado

ISTD – Imperial Society of Teachers of Dancing

MED – Mestrado em Ensino de Dança

R – Repete

RAD – Royal Academy of Dance

TDC – Técnica de Dança Clássica

## ÍNDICE

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| ABREVIATURAS E SIGLAS                                      | 6         |
| ÍNDICE                                                     | 7         |
| ÍNDICE DE TABELAS                                          | 9         |
| ÍNDICE DE FIGURAS                                          | 10        |
| INTRODUÇÃO                                                 | 11        |
| Capítulo I   ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO                | 13        |
| <b>1.1 Caracterização do contexto de intervenção</b>       | <b>13</b> |
| <i>1.1.1 Caracterização do meio</i>                        | 13        |
| <i>1.1.2 Caracterização da instituição</i>                 | 13        |
| <b>1.2 Pertinência do estudo</b>                           | <b>17</b> |
| <b>1.3 Identificação dos objetivos do Estágio</b>          | <b>18</b> |
| <i>1.3.1 Objetivo Geral</i>                                | 18        |
| <i>1.3.2 Objetivos Específicos</i>                         | 19        |
| Capítulo II   ENQUADRAMENTO TEÓRICO                        | 20        |
| <b>2.1 A Técnica de Dança Clássica</b>                     | <b>20</b> |
| <b>2.2 O trabalho de <i>pirouettes</i> na aula de TDC</b>  | <b>21</b> |
| <i>2.2.1 A postura e o controlo da rotação coxofemoral</i> | 25        |
| <i>2.2.2 A coordenação</i>                                 | 27        |
| <i>2.2.3 O equilíbrio</i>                                  | 28        |
| <i>2.2.4 A importância da fase do aquecimento</i>          | 28        |
| <b>2.3 O conceito de <i>feedback</i></b>                   | <b>29</b> |
| <i>2.3.1 O vídeo como ferramenta de <i>feedback</i></i>    | 31        |
| <i>2.3.2 A imagem/vídeo e a adolescência</i>               | 32        |
| Capítulo III   ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO                  | 34        |
| <b>3.1 Metodologia de Investigação-Ação</b>                | <b>34</b> |
| <b>3.2 Instrumentos e Recolha de Dados</b>                 | <b>35</b> |
| Capítulo IV   APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS              | 38        |

|                                                                                           |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>4.1 Entrevistas</b>                                                                    | <b>38</b>       |
| <b>4.2 Estágio</b>                                                                        | <b>40</b>       |
| 4.2.1 <i>Observação estruturada</i>                                                       | 41              |
| 4.2.2 <i>Lecionação partilhada</i>                                                        | 43              |
| 4.2.3 <i>Lecionação Autónoma</i>                                                          | 50              |
| 4.2.4 <i>Colaboração em outras atividades</i>                                             | 74              |
| Capítulo V   REFLEXÃO FINAL                                                               | 75              |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS                                                                | 78              |
| APÊNDICES                                                                                 | i               |
| <b>Apêndice A   Entrevista nº1   José Grave</b>                                           | <b>i</b>        |
| <b>Apêndice B   Entrevista nº2   Maria Luísa Carles</b>                                   | <b>iv</b>       |
| <b>Apêndice C   Entrevista nº3   Etelvina Torres</b>                                      | <b>vii</b>      |
| <b>Apêndice D   Grelhas de observação</b>                                                 | <b>ix</b>       |
| <b>Apêndice E   Diário de Bordo</b>                                                       | <b>xiv</b>      |
| <b>Apêndice F   Exemplos de blocos de aulas lecionados autonomamente</b>                  | <b>xxvi</b>     |
| <b>Apêndice G   Exemplo de exercício para alongamento do Tendão de Aquiles</b>            | <b>lxxv</b>     |
| <b>Apêndice H   Consentimento Livre e Informado</b>                                       | <b>lxxvi</b>    |
| <b>Apêndice I   Registos de vídeo para observação</b>                                     | <b>lxxvii</b>   |
| <b>Apêndice J   Grelha para <i>feedback</i> individual dos exercícios da aula gravada</b> | <b>lxxviii</b>  |
| <b>Apêndice K   Pré-questionário</b>                                                      | <b>lxxix</b>    |
| <b>Apêndice L   Como observo a minha <i>pirouette</i>?</b>                                | <b>lxxx</b>     |
| <b>Apêndice M   Questionário final</b>                                                    | <b>lxxxix</b>   |
| ANEXOS                                                                                    | lxxxviii        |
| <b>Anexo A   Programa da Disciplina de TDC para o 4º ano A</b>                            | <b>lxxxviii</b> |
| <b>Anexo B   Horário semanal do 4º A</b>                                                  | <b>xc</b>       |

## ÍNDICE DE TABELAS

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabela 1.</b> <i>Plano de Estudos do 4º ano do EAE da EADCN</i> .....                       | 16 |
| <b>Tabela 2.</b> <i>Pirouette en dehors e en dedans com base na metodologia Vaganova</i> ..... | 24 |
| <b>Tabela 3.</b> <i>Proposta de planificação do período de práticas pedagógicas</i> .....      | 37 |
| <b>Tabela 4.</b> <i>Utilização do vídeo como ferramenta de feedback na TDC</i> .....           | 39 |
| <b>Tabela 5.</b> <i>Erros comuns na execução de pirouettes</i> .....                           | 59 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1.</b> <i>Entrada Principal para o edifício da EADCN</i> .....                                               | 14 |
| <b>Figura 2.</b> <i>Elementos-chave para a execução de uma pirouette</i> .....                                         | 22 |
| <b>Figura 3.</b> <i>Turn en Dehors from 4th position, segundo Vaganova</i> .....                                       | 23 |
| <b>Figura 4.</b> <i>Turn en dedans from 4th position, segundo Vaganova</i> .....                                       | 23 |
| <b>Figura 5.</b> <i>Estúdio de dança na EADCN</i> .....                                                                | 40 |
| <b>Figura 6.</b> <i>Fase de observação estruturada da amostra</i> .....                                                | 42 |
| <b>Figura 7.</b> <i>Execução de exercício de pirouette en dehors</i> .....                                             | 44 |
| <b>Figura 8.</b> <i>Visualização de uma aula completa gravada com feedback guiado pela professora estagiária</i> ..... | 47 |
| <b>Figura 9.</b> <i>Autodiagnóstico pirouettes en dehors - novembro</i> .....                                          | 48 |
| <b>Figura 10.</b> <i>Auto-diagnóstico pirouettes en dedans - novembro</i> .....                                        | 48 |
| <b>Figura 11.</b> <i>Experiência prévia das estudantes com pequenos registos de vídeo</i> .....                        | 49 |
| <b>Figura 12.</b> <i>A posição de retiré à frente em meia ponta</i> .....                                              | 50 |
| <b>Figura 13.</b> <i>Uso de lembretes com indicações fundamentais para a execução de pirouettes</i> ..                 | 61 |
| <b>Figura 14.</b> <i>Observação da capacidade manter o foco</i> .....                                                  | 65 |
| <b>Figura 15.</b> <i>Verificação da ação simultânea do relevé com o início da rotação</i> .....                        | 65 |
| <b>Figura 16.</b> <i>Manutenção da posição de retiré</i> .....                                                         | 66 |
| <b>Figura 17.</b> <i>Observação da ação de fechar os braços em 1ª posição</i> .....                                    | 66 |
| <b>Figura 18.</b> <i>Verificação da respiração</i> .....                                                               | 66 |
| <b>Figura 19.</b> <i>Autodiagnóstico pirouettes en dehors - maio</i> .....                                             | 70 |
| <b>Figura 20.</b> <i>Autodiagnóstico pirouettes en dedans - maio</i> .....                                             | 70 |
| <b>Figura 21.</b> <i>Feedback dos alunos sobre utilidade da observação vídeo na TDC</i> .....                          | 71 |
| <b>Figura 22.</b> <i>Expetativas de utilização do feedback por vídeo no futuro</i> .....                               | 72 |
| <b>Figura 23.</b> <i>Estudantes em exercício de pirouettes</i> .....                                                   | 73 |

## INTRODUÇÃO

O relatório que aqui se apresenta reflete o Estágio desenvolvido no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (MED), ministrado pela Escola Superior de Dança (ESD), do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL), que visou o desenvolvimento de um estágio curricular na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN).

De acordo com o Regulamento 837/2015 de 7 de Dezembro, que consta do Diário da República nº 239/2015 - Série II, o curso de Mestrado em Ensino de Dança, que atribui o grau de mestre em ensino de dança e que integra as áreas científicas de Metodologias do Ensino da Dança e Ciências da Educação, tem como principal objetivo proporcionar uma formação adequada e abrangente que responda às necessidades profissionais do exercício da docência no ensino artístico especializado da dança, com vista à concessão da habilitação profissional exigida.

O estudante de dança insere-se num constante ciclo de ensino-aprendizagem, que o enriquece e lhe dá ferramentas para evoluir e aperfeiçoar a sua técnica. O professor tem um papel fundamental neste processo. Além do domínio dos conteúdos a ensinar, é necessário que desenvolva uma relação de cumplicidade e partilha com os seus alunos, que os envolva no seu próprio processo de aprendizagem, responsabilizando-os, incentivando o seu pensamento crítico e dando-lhes ferramentas que promovam o trabalho autónomo dentro e fora do estúdio de dança.

Nesta transmissão de conteúdos, o professor deve definir objetivos claros para as suas aulas e perceber que tipo de apreciações e *feedback* são mais eficazes nos seus alunos, de forma a alcançar a melhoria da *performance* de um aluno ou de uma turma. Serão mais eficazes as indicações verbais do professor? Dos pares? O recurso ao toque? O uso do espelho? Mas o que vêem os alunos no espelho? Será o mesmo que vêem os professores? Numa geração de jovens e adolescentes que encontra na imagem e no vídeo a sua forma privilegiada de comunicar, neste trabalho procuraremos compreender e analisar de que forma a auto-observação guiada através do vídeo poderá proporcionar momentos de aprendizagem enriquecedores e motivadores, que faça os estudantes de dança evoluírem com recurso a uma ferramenta que lhes é familiar.

Este trabalho irá procurar responder à seguinte questão: Em que medida a utilização do vídeo pode constituir-se uma ferramenta de *feedback* eficaz na consolidação da aprendizagem da *pirouette* na disciplina de Técnica de Dança Clássica (TDC) das estudantes do 4º ano A da

EADCN? Tratando-se de uma Investigação-Ação, este estudo teve início numa fase de observação inicial, acompanhada de entrevistas a especialistas, registos num diário de bordo, durante a qual foram definidos os conteúdos sobre os quais incidiu o trabalho, seguida de uma fase de lecionação partilhada. Na fase de lecionação autónoma, foram realizadas as captações de imagem (após respetivos consentimentos) e foi testado, através de inquéritos por questionário, o impacto da visualização de imagens em vídeo na melhoria da *performance* dos alunos. Foi também realizada, conforme prevista, uma fase de participação em outras atividades pedagógicas da instituição de acolhimento.

Este trabalho encontra-se dividido em seis capítulos: Introdução, Enquadramento Geral do Estágio - onde é feita uma caracterização do contexto de intervenção (meio, instituição e público-alvo), explicada a pertinência do estudo e identificados os objetivos do estágio (geral e específicos) -, Enquadramento Teórico – onde se aborda e define os principais conceitos em estudo: a TDC, as *pirouettes* e o *feedback* por vídeo -, Enquadramento Metodológico, Apresentação e Análise de Dados e Reflexão Final, onde se procurou refletir sobre todo o processo vivenciado, a que se acresce o resumo, índice e as referências bibliográficas.

## Capítulo I | ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO

### 1.1 Caracterização do contexto de intervenção

#### 1.1.1 Caracterização do meio

A EADCN localiza-se em Lisboa, capital de Portugal, sede de distrito e de concelho na denominada Região de Lisboa e Vale do Tejo. O distrito de Lisboa fica situado na margem direita do Rio Tejo. O distrito de Lisboa, que inclui o concelho, tinha 2.275.591 habitantes em 2021, distribuídos por 16 municípios, sendo os da Área Metropolitana os mais populosos, de acordo com o Instituto Nacional de Estatística (Porto Editora, 2025). A cidade está ligada à margem sul pela Ponte 25 de abril, inaugurada em 1966, e pela Ponte Vasco da Gama, inaugurada a 29 de março de 1998. É limitada pelo distrito de Leiria a norte, Santarém a nordeste e este, pelo Oceano Atlântico a sul e a oeste e pelo estuário do Tejo a leste e sul, que o separa do distrito de Setúbal. A sua altitude varia entre os 5 metros, à beira-rio, e os 226 metros, em Monsanto. Com uma área de 84,6 km<sup>2</sup>, tem 53 freguesias, agrupadas em quatro bairros administrativos, entre as quais Santa Catarina (1º Bairro), onde se localiza a EADCN. Em 2021, o município apresentava 544.851 habitantes.

#### 1.1.2 Caracterização da instituição

Atualmente, em Portugal, é possível o acesso à dança no ensino formal através do Ensino Artístico Especializado (EAE), desde o primeiro ciclo até aos cursos profissionais no Ensino Secundário, e Ensino Superior. A EADCN é uma escola pública e integra a rede de instituições de EAE. Foi fundada em 1839, no centro de Lisboa, na zona histórica do Bairro Alto, com uma estrutura pedagógica e artística implementada em 1987 que vigora até aos dias de hoje.

O seu programa educativo inclui um currículo académico regular aliado a um currículo artístico no âmbito da dança, que vai desde o início do 2º ciclo do Ensino Básico (5º ano), até ao final do Ensino Secundário (12º ano). No 1º ciclo do Ensino Básico, a instituição oferece cursos livres de dança.

Esta escola tem como objetivo a formação de bailarinos profissionais, oferecendo uma forte componente artística de dança clássica, com referência à metodologia russa Vaganova, com a formação em dança moderna e contemporânea a ganharem importância crescente nos últimos anos (EADCN, 2025).

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

O ingresso é feito mediante aprovação em audição desde o 1º ano (5º ano de escolaridade) e está sujeito ao número de vagas existentes para cada ano curricular e à aprovação dos parâmetros de avaliação definidos pela instituição.

**Figura 1.** *Entrada principal para o edifício da EADCN*



*Nota.* Imagem retirada do site da EADCN (2025) <https://edcn.pt/pt-pt/escola/>

A EADCN está localizada na Rua João Pereira da Rosa, nº 22, 1200-236 Lisboa, no histórico Bairro Alto, na freguesia de Santa Catarina, em Lisboa. As suas instalações estão a ser alvo de requalificação desde 2021, pelo que, desde essa data, estão a ser igualmente utilizadas instalações provisórias localizadas na Jazzy Dance Studios, em Alcântara.

A direção atual da EADCN é constituída por Paulo Ferreira (diretor), Pedro Mateus (subdiretor) e Tatiana Guedes (adjunta da direção).

### 1.2.1 Caracterização do público-alvo

Este estágio foi implementado numa turma de alunos do EAE da EADCN correspondente ao 4º ano/8º ano de escolaridade. A turma é constituída por 8 elementos do sexo feminino e 2 do sexo masculino, mas para a realização deste estudo apenas foram considerados os elementos do sexo feminino, uma vez que as aulas de TDC são separadas. Esta separação das aulas assenta nas exigências técnicas diferenciadas, associadas ao repertório e às funções específicas que cada estudante desempenha. Determinados conteúdos, como o trabalho em pontas, exigem um trabalho especializado nas raparigas, enquanto outros, como os grandes saltos, requerem um desenvolvimento particular de força e coordenação nos rapazes.

O ano e a turma escolhida para a realização deste estágio foram decididos numa reunião preparatória realizada entre a professora-estagiária, a professora orientadora e a direção da EADCN. A escolha teve em consideração a maturação e a fase de desenvolvimento emocional que estes estudantes se encontram nesta altura, com 13/14 anos, início da adolescência, sendo uma fase particularmente favorável a estímulos cognitivos. Nestas idades, os jovens ganham uma compreensão mais ampla das ideias mais abstratas, desenvolvendo a capacidade de metacognição, ou seja, a habilidade de ‘pensar sobre o pensamento’. Será assim imprescindível que o professor seja capaz de estimular ao máximo a motivação dos seus alunos, despertando neles a procura pelo desenvolvimento das suas capacidades, bem como da sua valorização. Só com motivação e envolvimento dos alunos conseguiremos que estes tenham vontade de despender tempo e energia numa tarefa. Sabemos que as estratégias para o conseguir são variadas e cabe ao professor conhecer as características do seu grupo, assegurando um ambiente positivo na aula, ideal para a aprendizagem.

Os elementos do grupo frequentam, na sua maioria, o EAE de Dança há quatro anos, desde o 5º ano de escolaridade. A maioria dos elementos iniciou o EAE na EADCN, com as seguintes exceções: uma das estudantes ingressou no ano letivo anterior e duas no presente ano letivo. Trata-se do primeiro ano da professora cooperante com este grupo.

O programa de estudos do 4º ano A (Anexo A) prevê a realização de 5 aulas semanais de 90 minutos de TDC distribuídas em três períodos (62 aulas no 1º período, 55 aulas no 2º período e 45 aulas no 3º período), a realização de dois espetáculos (Natal e fim de ano), dois momentos de avaliação (2º e 3º período) e aulas abertas para os pais. Os conteúdos programáticos da

disciplina incluem o domínio técnico de *tours* e *pirouettes* em *en dehors* e *en dedans* e a preparação de *tours lents* nas grandes poses.

Durante a observação inicial foi possível perceber que, na sua maioria, as estudantes reúnem as condições físicas adequadas para a prática de dança clássica em termos de proporções, rotação coxofemoral, flexibilidade e força. Verificou-se que uma das alunas apresenta encurtamento do tendão de Aquiles, o que dificulta todo o trabalho associado à execução de *relevés*. As duas alunas que ingressaram na turma no ano letivo 2024/25 apresentaram dificuldades no acompanhamento do ritmo do grupo. Todo o grupo se mostrou motivado para os desafios do novo ano letivo, no entanto, apresentava dificuldades na ativação e manutenção da postura e da rotação coxofemoral, nomeadamente durante as *pirouettes* e na compreensão da ação do *relevé* por impulso do *demi-plié*. Estas dificuldades foram analisadas e mais bem compreendidas pela maioria da turma ao longo do ano letivo. Duas alunas mostraram sinais de desmotivação relativamente ao percurso no EAE na segunda metade do ano. A maioria das alunas utiliza o espelho para autocorreção durante a aula de TDC e a professora cooperante privilegia o uso da demonstração e do toque para as correções da aula.

A TDC ocupa uma carga horária relevante na semana de trabalho dos estudantes do EAE de dança e constitui a base do plano curricular da EADCN (Tabela 1). Os estudantes têm diariamente uma aula de 90 minutos (de segunda a sexta-feira), a que acresce uma aula de 45 minutos de Repertório dedicada à introdução de variações de repertório clássico selecionadas pela escola (EADCN, 2025).

**Tabela 1.** Plano de Estudos do 4º ano do EAE da EADCN

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Língua Portuguesa        | 5 |
| Inglês II                | 3 |
| Francês I                | 2 |
| História                 | 3 |
| Geografia                | 2 |
| Matemática               | 5 |
| Ciências Naturais        | 2 |
| Ciências Físico-Químicas | 3 |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Educação Visual (opcional)                                                                      | 2  |
| Cidadania e Desenvolvimento                                                                     | 1  |
| Técnica de Dança Clássica                                                                       | 10 |
| Técnica de Dança Contemporânea                                                                  | 4  |
| Música                                                                                          | 2  |
| Práticas Complementares de Dança (Danças Tradicionais; Danças de Carácter, Expressão Dramática) | 2  |
| Repertório Clássico                                                                             | 1  |
| Preparação Física                                                                               | 1  |
| Educação Moral e Religiosa                                                                      | 1  |

## 1.2 Pertinência do estudo

Sem descurar o rigor técnico e de excelência característico desta escola e o programa de estudos definido pela instituição, este estudo pretendeu demonstrar que o uso do vídeo pode ser uma forma de promover a autocorreção, a autorreflexão e a análise crítica por parte dos estudantes do EAE de dança sobre o seu próprio trabalho, incentivando desta forma ao trabalho autónomo e ao seu desenvolvimento pessoal.

Os espelhos na sala de aula são a ferramenta mais recorrentemente utilizada por professores e alunos de TDC para auxiliar na compreensão de determinados conceitos e observações. Contudo, certos movimentos, nomeadamente as ações que envolvem rotação, não podem ser analisados de forma eficaz apenas através do reflexo no espelho. Neste contexto, o vídeo apresenta-se como uma ferramenta de aprendizagem pertinente, na medida em que permite captar a totalidade dos movimentos mais complexos e amplia as possibilidades de uma análise detalhada.

O presente estudo procura assim demonstrar que a utilização do vídeo pode constituir uma estratégia potenciadora da análise e da reflexão dos alunos, no contexto do ensino da dança, relativamente ao seu próprio desempenho. O objetivo é que cada estudante - orientada pela professora-estagiária na análise e utilização da informação relevante proporcionada pelo vídeo

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- compreenda, através desta ferramenta de *feedback*, o que deve melhorar na sua execução a nível técnico e artístico e de que forma o poderá fazer.

Além do carácter motivacional intrínseco à utilização de uma ferramenta que faz parte do dia-a-dia da atual geração de jovens, que recorre a imagens e ecrãs como forma privilegiada de comunicar, esta autoanálise detalhada e orientada poderá levar os estudantes a melhorar o seu desempenho, tornando-o mais consciente.

A experiência de ensino da professora-estagiária com a faixa etária em estudo terá sido uma mais-valia em todo o processo, bem como o seu interesse pelo processo de aprendizagem em dança.

Reconhece-se como limitação o facto de este estudo ter sido conduzido num grupo reduzido, circunscrito a uma única turma. A inclusão de um grupo de controlo poderia ter conferido maior robustez e profundidade à análise. Contudo, em virtude das restrições temporais inerentes ao período de estágio, tal delineamento não foi exequível.

### **1.3 Identificação dos objetivos do Estágio**

#### *1.3.1 Objetivo Geral*

Propõe-se assim como **objetivo geral** para este estudo:

**- Verificar o impacto da utilização do vídeo como ferramenta de *feedback* na consolidação da aprendizagem e na melhoria da execução da *pirouette en dehors* e *en dedans* na aula de TDC.**

O conteúdo a analisar - a *pirouette* - foi definido nas fases de observação do público-alvo e lecionação partilhada e articulado com a professora cooperante, de acordo com os objetivos definidos para o 4º ano (Anexo A) desta escola de EAE e as necessidades das estudantes incluídas. Este movimento foi escolhido por se considerar que se trata de um movimento rápido e de difícil visualização no espelho, pelo que a captação da imagem com

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

recurso à função de câmara lenta ou *frame a frame*<sup>1</sup> poderia alargar as possibilidades de transmitir *feedback* às estudantes.

Na metodologia Vaganova, as *pirouettes* denominam-se mais frequentemente por *tours*. Neste estudo, consideraram-se as *pirouettes en dehors* e *en dedans*, cujo “domínio técnico” consta do programa da disciplina (Anexo A), preparadas por quarta posição, em meia ponta e com os braços sustentados em primeira posição.

Na *pirouette en dehors*, considerou-se a ação do *relevé* realizada a partir de dois pés para um pé (da posição de *demi-plié* em 4ª posição para *retiré devant*), enquanto na *pirouette en dedans*, considerou-se a preparação a partir de quarta-posição em *fondus* (perna de trás esticada e perna da frente dobrada). Nesta última, a ação de *relevé* é feita apenas pela perna da frente, ao mesmo tempo que a perna de trás chega à posição de *retiré devant*. Não obstante, foram também objeto de intervenção pedagógica as *pirouettes* em pontas e preparadas por quinta posição, bem como outros movimentos de rotação considerados pertinentes.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

Para cumprir este objetivo geral, propõem-se os seguintes objetivos específicos:

- Observar a resposta dos estudantes ao uso de registos de vídeo nas aulas de TDC, a sua aceitação e comportamento perante esta ferramenta.
- Motivar os estudantes na aula de TDC, através do uso da ferramenta de vídeo, para a autocorreção e análise, com vista à melhoria da sua prática.
- Criar aulas que reflitam o que foi observado (pelo professor) e as autoanálises e reflexões dos estudantes.

---

<sup>1</sup> O termo *frame a frame* refere-se ao processo de observação ou construção de uma sequência audiovisual imagem por imagem (também designado em português como “quadro a quadro”). Opta-se aqui por manter o anglicismo *frame* devido ao seu uso consolidado na literatura técnica.

## Capítulo II | ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### 2.1 A Técnica de Dança Clássica

Quando nos referimos a trabalho técnico em dança, referimo-nos inevitavelmente a uma especialização. O conhecimento técnico “baseia-se num *modus operandis*, num saber fazer, no domínio de um conjunto de operações ou de procedimentos específicos que o tornam diferentes de outro tipo de conhecimentos” (Xarez, 2015, p. 127).

O primeiro grande teórico da Dança Clássica foi o francês Jean-Georges Noverre, que registou os princípios da dança clássica que viriam mais tarde a ser revistos pelo mestre de bailado Mikhail Fokine. A metodologia Vaganova é a utilizada na escola de acolhimento proposta para realizar este estágio desde 2003, embora alguns dos seus professores utilizem a influência de outros estilos que fazem parte da sua formação. A sua mentora, Agrippina Vaganova (1879-1951) foi uma bailarina e estudiosa da técnica de dança clássica. O seu livro *Basic Principles of Classical Ballet*, escrito em 1934, defende que a aprendizagem dos bailarinos deverá ser realizada de forma gradual, com um método estruturado que lhe permita adquirir competências de excelência através da repetição, mas também da compreensão do corpo como um todo.

Vaganova’s pupils not only thoroughly mastered a step, but they were also able to explain how to perform it correctly and what its purpose was. Making them write down the separate combinations, suggesting that they find the reasons for the unsuccessful execution of a step, Vaganova developed their understanding of the correct coordination of movements. (Vaganova, 2023, p. 154).

Em termos da estrutura de uma aula de TDC, Vaganova (2023), divide-a em exercícios na barra, centro, *adagio* e *allegro*. Na barra, incluem-se exercícios de fortalecimento, coordenação e trabalho em rotação externa da articulação coxo-femoral, característica desta técnica de dança. No centro, alguns exercícios são repetidos, já sem o apoio da barra, com os estudantes a prepararem-se para as futuras atuações em palco. No *adagio*, os estudantes executam as grandes poses clássicas e os diferentes alinhamentos do corpo, trabalhando a sua musicalidade e expressividade. No *allegro* dominam a técnica: “Allegro is the foundation of the science of the dance, its intricacy and the bond of future perfection. The dance as a whole is built on allegro.” (Vaganova, 2023, p. 11)

Segundo Warren (1989), o professor deve desempenhar quatro tarefas fundamentais: conduzir uma aula que seja fisicamente benéfica e instrutiva, apresentar críticas objetivas e construtivas acerca da técnica e do desempenho artístico da turma, encorajar a autodescoberta, o desenvolvimento individual de cada aluno e, finalmente, criar uma atmosfera positiva e inspiradora do conhecimento. Assim sendo, da mesma forma que um estudante de dança ou bailarino procura melhorar a sua formação ao longo de toda a sua carreira, também o docente de dança deve aspirar sempre ao aumento do seu conhecimento profissional.

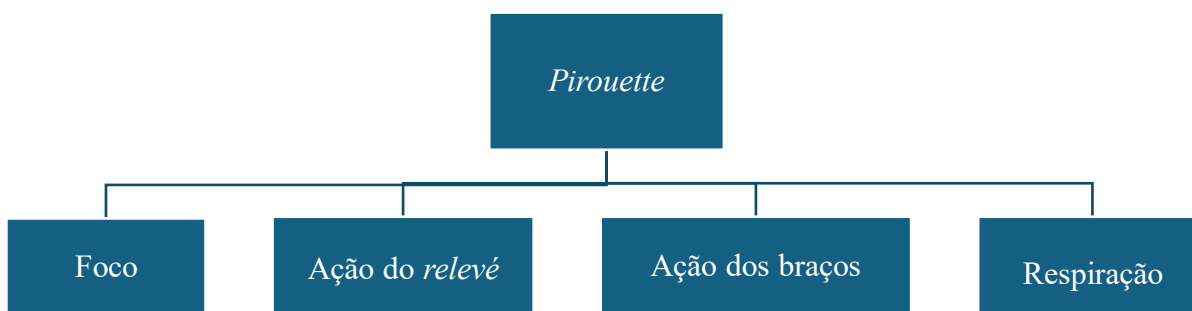
Nascimento (2024) destaca também que a transmissão dos conteúdos numa aula de TDC deve ser ‘clara’ e ‘inequívoca’ para que os estudantes possam compreender, memorizar e incorporar. Identificamo-nos com a autora quando se refere ao ato de ensinar como uma missão. Este sentimento “onde o foco é ajudar todos os alunos a aprender” assume um aspeto importante no processo de ensino aprendizagem” (Nascimento, 2024, p.69).

## 2.2 O trabalho de *pirouettes* na aula de TDC

A *pirouette* é um movimento de rotação “realizado em um apoio, tendo como eixo de rotação a linha vertical compreendida entre o topo da cabeça e o pé da perna base, com recurso ao *relevé* de dois apoios (5ª, 4ª ou 2ª posição) para um apoio” (Nascimento, 2024, p. 169). O movimento, na sua forma mais comum, realiza-se na posição de *retiré* à frente, podendo ser realizado numa posição mais pequena (*sur le cou-de-pied* ou *petit retiré*) ou em grandes poses (em *attitude*, *arabesque* e *à la seconde*). Na metodologia Vaganova, as *pirouettes* designam-se, habitualmente, por *tours* (Vaganova, 2024).

Qualquer que seja a *pirouette* (Quadro 1), é indispensável a conjugação de conteúdos físicos e mecânicos, como sejam: “o **foco**, a **ação simultânea do relevé** (por impulso do *demi-plié*) com o início da rotação em que o corpo gira em bloco; a **ação do fecho dos braços** de uma posição aberta (3ª, 4ª ou 2ª) para uma fechada (1ª, 5ª ou 4ª cruzada) e, não menos importante, a **respiração**. Com a expiração controlada, no *demi-plié* da preparação e da finalização e, em oposição, a contenção do ar respirado, no momento do giro, permite um maior equilíbrio e uma maior eficácia dos giros que se pretendem ‘numa espiral sustentada’” (Nascimento, 2024, p.170).

**Figura 2.** Elementos-chave para a execução de uma *pirouette*



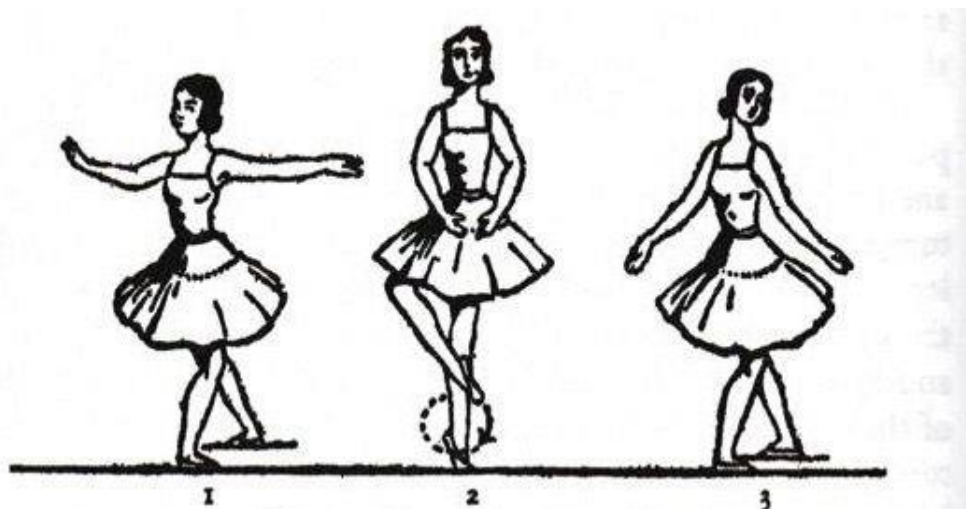
*Nota.* Esta imagem identifica quatro elementos-chave na execução de uma *pirouette*: foco, ação do *relevé*, ação dos braços e respiração.

Warren (1989) recorda que o estudo de *pirouettes* deve ser iniciado na barra por diversos motivos, entre os quais porque a barra “obriga” a manter o alinhamento correto do torso e, adicionalmente, ao pedir aos executantes para finalizarem na meia ponta, antes da finalização, assegura que a colocação e o eixo são mantidos até ao final. As *pirouettes* na barra reforçam a correta coordenação dos braços, cabeça, tronco e pernas. “A student who falls forward, back into, or away from the barre while turning becomes instantly aware of the direction in which he or she has incorrectly thrust the body” (1989, p.141).

A autora refere-se ainda à importância da respiração correta durante a execução de uma *pirouette* (expirar no *plié* de preparação, inspirar no *relevé* e conter o ar durante a rotação) e da coordenação nos braços, essencial para criar o momento que faz o corpo girar à volta de um eixo. “Turn out must be maintained throughout the entire duration of a turn for one main reason: when one or both legs are turning in, the force of the spin is invariably lost” (Warren, 1989, p.179). A finalização com *aplomb* e controlo são essenciais e, por isso, é desta forma que um estudante deve terminar sempre todas as *pirouettes* em contexto de aula.

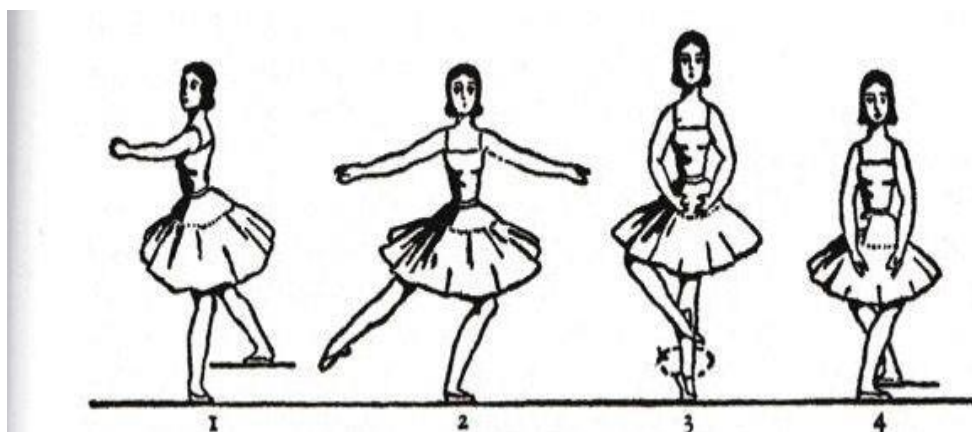
O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Figura 3.** *Turn en Dehors from 4th position, segundo Vaganova*



*Nota.* Imagem retirada de “Basic Principles of Classical Ballet” (Vaganova, 2023, p.121)

**Figura 4.** *Turn en dedans from 4th position, segundo Vaganova*



*Nota.* Imagem retirada de “Basic Principles of Classical Ballet” (Vaganova, 2023, p.121)

Vaganova (2023) descreve as fases da *pirouette en dehors e en dedans* a partir de quarta posição, explicando como deve ser realizada a progressão do seu estudo, tendo em conta uma fase preparatória (sem volta, na barra) até ao domínio de múltiplas *pirouettes*. Na Tabela 2 procurou-se sintetizar a descrição técnica deste movimento, de acordo com a metodologia russa, bem como a intervenção pedagógica aconselhada para o seu estudo (Vaganova, pp.120 e 121).

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Tabela 2.** *Pirouette en dehors e en dedans com base na metodologia Vaganova*

|                               | <i>Pirouette en dehors a partir de 4ª posição</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Pirouette en dedans a partir de 4ª posição</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Descrição técnica</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em 4ª posição <i>en fondu</i> (perna da frente dobrada) <i>en croisé</i>, o movimento inicia-se com um <i>demi-plié</i> em quarta posição que antecipa o <i>push-off</i> (impulso) do chão com ambos os calcanhares, como se se tratasse da preparação de um salto;</li> <li>• No momento do <i>relevé</i> para a posição de <i>retiré</i>, o peso é transferido para a perna de suporte;</li> <li>• O movimento termina em 4ª posição <i>croisé en fondu</i> (a mesma posição do início);</li> <li>• Na preparação do movimento, os braços encontram-se em <i>3rd arabesque</i>, com os pulsos ligeiramente levantados; no <i>relevé</i> os braços são sustentados em 1ª posição a 45º e são mantidos fortes e redondos; para terminar o movimento de <i>pirouette</i> apenas se viram as palmas das mãos para cima, mantendo a posição dos braços;</li> <li>• O movimento de rotação acontece no sentido da perna de trabalho.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em 4ª posição <i>en fondu</i> (perna da frente dobrada), <i>en croisé</i>, o movimento inicia-se com um <i>fondu</i> na perna da frente que antecipa o <i>push-off</i> do chão;</li> <li>• No momento do <i>relevé</i>, a perna de trabalho abre à 2ª a 45º antes de ir para posição de <i>retiré</i>, com um impulso forte;</li> <li>• O movimento termina em 4ª posição com a perna de trabalho a regressar atrás ou em 5ª posição, com a perna de trabalho à frente;</li> <li>• Na preparação, o braço correspondente à perna da frente é mantido em 1ª posição e o da perna de trás em 2ª posição; na antecipação do <i>relevé</i> abrem à 2ª posição (coordenados com a perna de trabalho) e são mantidos em 1ª posição até à finalização na <i>preparatory position</i>, ligeiramente aberta;</li> <li>• O movimento de rotação acontece no sentido da perna de suporte.</li> </ul> |
| <b>Intervenção Pedagógica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• o estudo de <i>pirouettes</i> deve ser precedido de exercícios preparatórios, durante o qual todos os movimentos envolvidos na execução de uma <i>pirouette</i> devem ser estudados sem rotação;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• quando os estudantes estão bem preparados devem realizar uma volta e mais tarde duas ou três;</li><li>• os movimentos preparatórios devem regressar para iniciar o estudo das <i>pirouettes</i> em pontas;</li><li>• os estudantes devem compreender que a força para girar deve ser fornecida pela ação dos braços e não pelo corpo, que deve permanecer imóvel durante o movimento;</li><li>• a força para girar não deve ser fornecida pelo ombro e a rotação deve ser realizada em torno de um eixo;</li><li>• A ação da cabeça (foco) é essencial e o seu entendimento e domínio devem ser adquiridos previamente.</li></ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Tendo em conta a análise do programa do 4ºA da EADCN para 2024/25 (Anexo A) optou-se, neste estudo, por analisar a *pirouette en dehors* a partir de 4ª posição e a *pirouette en dedans* a partir de 4ª posição *en fondu* em meia ponta, sem passagem pela 2ª posição, não obstante no decorrer da lecionação tenham sido trabalhadas *pirouettes* a partir de 5ª posição e 2ª posição e em pontas, bem como outros movimentos de rotação como os *chaînés*, *full detournés* e *flic flacs en dehors e en dedans*, para desenvolver e potenciar a ação de girar.

### 2.2.1 A postura e o controlo da rotação coxofemoral

O domínio técnico da postura e do controlo da rotação coxofemoral são essenciais para o domínio da TDC, nomeadamente na execução de *pirouettes*. “Os praticantes de dança devem possuir uma boa postura em termos genéricos, como qualquer ser humano, mas, em virtude das diferentes exigências coreográficas, devem ter mais preocupações com os alinhamentos posturais nas várias posições que têm que realizar com muita regularidade” (Xarez, 2015, p.136.

No caso específico da dança clássica, todos os movimentos são realizados com rotação externa dos membros inferiores e a partir das cinco posições dos pés, uma convenção de natureza estética que deve ser respeitada e compreendida pelos estudantes na execução dos movimentos pois podem ser colocados alguns problemas de anatomia funcional que importa ultrapassar durante os anos de formação. Estas convenções atuam como “constrangimentos que

vão condicionar o alinhamento postural e provocar adaptações individuais que têm que ser constantemente vigiadas para evitar que determinadas insuficiências (falta de flexibilidade, desequilíbrios musculares, etc.) se transformem em erros posturais e originem lesões” (Xarez, 2015, p.136). Entre os erros comuns ao nível da formação encontramos o rolamento dos pés, para dentro (pronação) ou para fora (supinação). “O rolamento dos pés para dentro, ou pronação, é frequente quando se pretende forçar o *turnout* (*en dehors*) à custa de uma colocação dos pés que tenta compensar a falta de rotação externa ao nível da coxa, sendo normalmente acompanhado de um desalinhamento do pé relativamente ao joelho” (Xarez, 2015, p.138).

No momento da preparação e da finalização das *pirouettes*, o controlo deste alinhamento é essencial. É necessário distribuir a pressão em três pontos da planta do pé, numa espécie de triângulo que passa pela cabeça do 1º metatarso, cabeça do 5º metatarso e calcâneo. Para Xarez (2015), um alinhamento correto “sem rolamentos, vai favorecer o equilíbrio, exigir menor tensão nos músculos, ligamentos e tendões” e favorecer inevitavelmente a fluidez na preparação e na receção das *pirouettes*. Um outro erro comum é a colocação e manutenção da cintura pélvica, o ponto de ligação entre o tronco e os membros inferiores. “O alinhamento correto passa pela adoção de uma posição neutra, sem anteversão nem retroversão. Essa posição é conseguida quando as cristas ilíacas ântero-superiores e a sínfise púbica estão no mesmo plano frontal” (Xarez, 2015, p. 139). Este alinhamento consegue-se com o trabalho diário de correção e ganho de consciência corporal para ativação correta dos músculos necessários para a manter (parede abdominal, glúteos, estabilizadores e músculos posteriores da coxa).

O *en dehors* deve ser assim mantido/controlado durante toda a execução do movimento, para que ambas as pernas possam preservar uma espécie de espiral que sobe dos dedos do pé até à anca. Este trabalho resultará de uma combinação entre a flexibilidade da rotação externa da articulação da anca e a força muscular para manter essa rotação.

Neste percurso de desenvolvimento técnico, destaca-se o papel fundamental da imagética como recurso pedagógico na construção do *en dehors*. A utilização de metáforas visuais revela-se uma estratégia eficaz para promover a consciencialização, a ativação muscular adequada e o controlo postural necessário à manutenção da rotação externa coxofemoral ativa, eficiente e segura. Ao integrar imagens mentais nas orientações pedagógicas, o professor pode facilitar a perceção corporal dos estudantes, promovendo uma execução mais consciente e livre de tensões desnecessárias. Este processo, embora exigente e prolongado, implica um trabalho sistemático e disciplinado, tanto por parte dos estudantes como dos docentes. “Training improves what you

are doing. Proper alignment strengthens the muscles that reinforce good alignment, and poor alignment strengthens the muscles that support the misalignment. Remember, what feels good, while familiar, is not necessarily good alignment” (Franklin, 2014, p. 157). Esta importante reflexão reforça a importância de uma abordagem consciente e informada, que privilegie o alinhamento correto, mesmo que este possa inicialmente contrariar sensações corporais habituais, mas desajustadas.

### 2.2.2 A coordenação

A coordenação motora constitui uma habilidade fundamental no contexto da dança, uma vez que permite a utilização eficiente do sistema nervoso e muscular, resultando em movimentos harmoniosos e de maior fluidez. O desenvolvimento adequado desta capacidade contribui para a economia de energia, redução da fadiga e aprimoramento do desempenho técnico e artístico dos bailarinos e estudantes de dança. O professor tem então um papel fundamental ao explicar a importância de desenvolver as capacidades coordenativas entre os estudantes, incentivando treinos inteligentes e conscientes que melhorem a sua prática. “Um movimento coordenado ou um sujeito coordenado são sinónimos do uso adequado dos níveis de força, velocidade e amplitude articular” (Xarez, 2015, p.107).

A biomecânica da *pirouette*, que nos interessa analisar neste estudo, envolve assim a combinação/coordenação de princípios físicos e fisiológicos que permitem a realização de um movimento de rotação sobre um pé, com controlo e qualidade. Durante este movimento, observamos uma interação complexa entre força, equilíbrio, controlo do centro de gravidade e manipulação do momento angular. Esta relação é, por sua vez, coordenada pelo sistema nervoso para garantir uma rotação eficiente, controlada e estética. Explorando os principais aspetos deste movimento técnico da dança clássica observamos assim que: 1) a *pirouette* é precedida de um *relevé* que garante o impulso e energia necessários para girar; 2) no momento de girar, o centro de gravidade do corpo deve estar alinhado sobre o pé; a manutenção desta linha reduz o esforço necessário para girar e aumenta a estabilidade; quanto mais próximo o centro de massa estiver do eixo da rotação mais fácil será girar; 3) a sustentação dos braços e o controlo do movimento da cabeça (foco) ajudam a controlar esta rotação; a velocidade pode ser manipulada com a aproximação dos braços do centro do corpo; 3) após a rotação, será necessário garantir a

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

desaceleração e fluidez na finalização, ajustando a posição do corpo braços e cabeça para estabilizar.

### 2.2.3 O equilíbrio

“Para atingir a otimização e a economia do movimento que caracterizam a coordenação motora é necessário treinar de forma inteligente” (Xarez, 2015, p. 109). No que diz respeito ao equilíbrio e à melhoria da sua capacidade, necessários à dança, a visão, o aparelho vestibular, os recetores articulares e cutâneos e os sensores musculares e tendinosos fornecem informação que permitirá “um jogo de ajustamento de forças de sinal contrário (ascendentes e descendentes, anteriores e posteriores, centrífugas e centrípetas)” (Xarez, 2015, p. 113) capazes de garantir a conquista e manutenção desse momento. As ajudas como a barra, o espelho e (diremos) a observação por vídeo podem ter um papel benéfico. Xarez (2015) lembra no entanto, a este propósito, que a utilização da barra tem sido bastante questionável, após vários estudos biomecânicos terem mostrado que o equilíbrio na barra é muito específico e bastante diferenciado do equilíbrio sem barra. Por isso é importante a variabilidade da prática (Passos, 2013 e Xarez, 2015), estimulando e reforçando ajudas ligadas ao sistema vestibular e proprioceptivo.

### 2.2.4 A importância da fase do aquecimento

A preparação do corpo, enquanto instrumento de trabalho, para a aula de TDC é um momento fundamental para a preparação do trabalho técnico que se segue. “O aquecimento não é apenas um formalismo - é um momento fundamental para ativar o corpo e prevenir lesões. Quando bem estruturado garante que os músculos, articulações e sistemas de suporte estão prontos para responder às exigências físicas da aula” (Vieira, 2025, p. 74). Esta foi uma das fragilidades encontradas pela professora estagiária durante a observação inicial desta amostra e tema, posteriormente, de reflexão com o grupo de estudantes e a professora cooperante em diversas aulas de lecionação autónoma. A conduta instituída pela EADCN com o propósito de desenvolver nos estudantes hábitos de disciplina essenciais para a sua formação no EAE é que cada aluno deve fazer o seu aquecimento antes da aula técnica, tendo em conta as suas necessidades individuais. Verificou-se, no entanto, que a maior parte dos estudantes negligencia esta preparação por diversos motivos (desconhecimento, falta de motivação, dificuldade na gestão do tempo, entre outros). Embora este aspeto não constitua o foco central do presente

estudo - e pudesse, inclusive, ser objeto de uma investigação autónoma - considerou-se pertinente incluí-lo neste estudo, dada a sua relevância no contexto da prática da TDC. A omissão recorrente desta fase preparatória no trabalho diário poderá ter implicações significativas na ativação da musculatura profunda, na concentração durante a aula e no controlo do equilíbrio - variáveis fundamentais para a execução eficaz das *pirouettes*. Assim, a valorização do *warm-up* e da preparação corporal inicial é entendida como um elemento complementar, mas essencial, ao desenvolvimento técnico específico analisado neste estudo.

O aquecimento deve ser estruturado numa fase preliminar à aula, seguir uma progressão lógica e respeitar três fases essenciais para a preparação do corpo (Vieira, 2025; Xarez, 2015): 1) ativação cardiorrespiratória, 2) mobilização articular e ativação muscular e 3) aquecimento específico para o objetivo da aula.

### 2.3 O conceito de *feedback*

O *feedback* consiste nas apreciações que o professor transmite aos estudantes durante a aprendizagem para que estes possam evoluir numa tarefa, pressupondo uma relação professor-aluno positiva e construtiva. Assim, é uma ferramenta pedagógica de avaliação e reflexão para os estudantes e também um motor de aprendizagem para a análise crítica dos mesmos. “Os *feedbacks* são um contributo importante para os alunos sentirem que cada esforço para aprender é um momento importante no seu processo de informação” (Batalha, 2004, p. 125). “É o retorno de informação que permite ao sujeito avaliar o grau de cumprimento dos objetivos que se propôs, condição obrigatória para ocorrer aprendizagem” (Godinho, 2013, p. 235). Quando os alunos conseguem corrigir os erros cometidos a partir das indicações dadas pelo professor, desenvolvem o pensamento, a reflexão crítica e desenvolvem a sua própria autonomia e capacidade de autocorreção.

No contexto educativo, o *feedback* insere-se no processo de avaliação formativa, assente numa perspetiva construtivista da avaliação, em que o aluno é envolvido no seu próprio processo de aprendizagem. O professor compreende as dificuldades dos alunos e procura estratégias adequadas para lhes dar resposta. O aluno tem assim um papel ativo, constrói o seu próprio conhecimento, desenvolvendo novas aprendizagens.

Para que o *feedback* possa ser uma ferramenta eficaz nas aprendizagens, este deve ter uma linguagem simples e clara, para que o aluno consiga compreender; deve incluir pistas e

sugestões para o aluno progredir, incentivando-o a refletir sobre as respostas dadas. Deve ainda haver espaço para que seja o aluno a identificar e corrigir os seus próprios erros, de forma a desenvolver a sua confiança e a autoestima (Santos & Dias, 2006). Assim o *feedback* torna-se um processo importante de comunicação entre alunos e professor. “Em contexto escolar, o *feedback* é um processo situado, pois visa, no limite, atender às necessidades de cada aluno individualmente considerado e inserido num processo específico de aprendizagem” (Machado, 2021, p.5). No limite, o melhor *feedback* será aquele que contribuir para o sucesso das aprendizagens dos alunos, na certeza de que nenhum deles deve ficar sem *feedback*.

A competência de dar *feedback* aprende-se e desenvolve-se através da prática pedagógica reflexiva, partilhada e dialogada. “Saber escolher, em cada circunstância, as melhores opções de *feedback* constitui, pois, um dos maiores desafios dos professores em prol de uma avaliação formativa e pedagógica” (Machado, 2021, p.8).

No ensino de dança, o mecanismo de *feedback*, ou informação de retorno, torna-se assim vital no processo de aprendizagem, constituindo não apenas um mecanismo de avaliação, mas sobretudo um instrumento de melhoria da prática, posterior a uma ação motora, sobre o qual importa refletir. Os professores devem assim garantir que na sua prática adotam as premissas da investigação-ação (planear - aplicar - verificar - atuar para corrigir) para conseguir aulas eficazes e alunos empenhados e motivados. A aplicação destes procedimentos, segundo Nascimento (2024) permitirá aos professores a criação de microciclos de investigação (ou compreensão) e ação (ou mudança).

O *feedback* dado a uma tarefa relaciona-se, de uma forma muito direta, com o paradigma da aprendizagem motora e da prática deliberada, isto é, “a que envolve esforço intenso, aplicação e intencionalidade, e não a mera repetição” (Passos, 2013, p. 9) e resulta numa alteração efetiva. “Hoje, sabemos que não é apenas a quantidade de prática, mas também a sua organização, impacte no aprendiz, e sobretudo o momento da vida em que ocorre, que atuam de forma decisiva na construção da expertise” (Passos, 2013, p. 9). As curvas de aprendizagem têm sido amplamente discutidas, depois de Thurstone (1919, citado em Passos, p.14) ter demonstrado a forma típica de uma curva de aprendizagem: um rápido progresso inicial, uma desaceleração da taxa de ganho, com uma tendência para a estabilização. Esta tendência para a estabilização, talvez seja a dimensão que tenha de ser diariamente desafiada nas aulas de TDC e alimentada por um “ensino de afetos” (Nascimento, 2024, p.128) baseado na confiança e na motivação contínua que irá potenciar o desenvolvimento de *espirais de eficiência e progresso*:

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

“o professor é exigente e motivador, o aluno motivado terá melhores prestações que motivarão o professor a procurar novas formas de progressão do mesmo passo, a reinventar estratégias de ensino e de fazer sentir” (Nascimento, 2024, p. 74).

Sem esquecer que “a atenção polifacetada do professor de dança é uma necessidade do processo de ensino aprendizagem específico da dança” (Amorim, 2021, p.165).

### 2.3.1 O vídeo como ferramenta de *feedback*

O *feedback* visual, segundo Godinho (2013), tem características mais concretas do que o proprioceptivo. “O tratamento, identificação e interpretação das sensações cinestésicas é mais difícil, entre outras razões, porque estas são mais abstratas. A referenciação de *feedback* para a informação cinestésica tem o problema adicional de dificuldade de verbalização, já que a expressão de sensações musculares por palavras é difícil” (Godinho, 2013, p. 241). Dar informação de retorno visual suplementar à informação proprioceptiva poderá ser positivo, sobretudo numa fase inicial de aprendizagem. Com o tempo, será possível o aluno processar informações mais abstratas e perceber as diferenças entre as suas sensações e as observações.

Para Wilmerding (2009), os mecanismos de *feedback* são os métodos mais eficazes de melhorar a aprendizagem motora. À medida que os alunos crescem, os professores devem insistir na sua capacidade de autoanálise e autoavaliação, torná-los cada vez mais autónomos no seu pensamento. Franklin (2013) destaca que para desenvolver a capacidade de autoavaliação será necessário que o estudante compreenda quais as áreas que precisam de atenção. “This step requires having the self perceptive skills to evaluate your alignment, movement coordination, mental styles and other factors. It is not enough to just rely on what your teachers and friends are telling you” (Franklin, 2013, p. 110).

A utilização de ferramentas que possam auxiliar o professor nesta transmissão de um *feedback* correto e eficaz é um promotor essencial para o sucesso de uma aula de dança.

O vídeo é um meio, cada vez mais generalizado e muito acessível aos jovens, que permite fornecer informações de forma muito precisa. É certamente necessário ter a certeza que todos os alunos estão confortáveis com este método e explicar que o material de vídeo será para uso apenas no estúdio e em contexto de aula; o professor deve avaliar também as questões de direitos de imagem quando os alunos são menores. Podem surgir algumas dificuldades, nomeadamente porque o aluno pode não conseguir dar atenção aos aspetos que importa dar

retorno, distraíndo-se com aspetos mais secundários de análise. Uma das formas de contornar esta questão é condicionar o estudante a “centrar-se nas componentes críticas da ação” (Godinho, 2013, p. 242)

Guimarães (2012), por sua vez, pesquisou sobre o processo neural de formação das imagens mentais, destacando o modo pelo qual ocorre o processamento de informações pelo cérebro, especialmente no que diz respeito à formação das imagens mentais e a sua transformação em imagens simbólicas. “A transformação de imagens mentais em imagens psicodramáticas, além de produzir diferentes sentidos e significados encobertos, estimula a construção de novos padrões mentais nos circuitos neuronais, resultando em novas aprendizagens cognitivas, emocionais e comportamentais” (Guimarães, 2012, p.13).

Esta revisão da literatura, leva-nos a entender o vídeo como potencial instrumento complementar para professores e alunos na sua prática, não se sobrepondo aos restantes métodos de lecionação. Alves (2015) alerta para esta questão no estudo *The use of video as self-evaluation in dance classes*: para os alunos serem capazes de avaliar as suas próprias capacidades têm de adquirir previamente o conhecimento necessário para o fazer e é aqui que o acompanhamento por parte do professor nessa análise é crucial para que o resultado seja positivo.

Warren (1989) refere que a cada seis semanas realiza um registo de vídeo das suas aulas, para discussão, no dia seguinte, com a turma. “For many students, seeing themselves is quite a shock; often, they are finally able to comprehend and accept a correction that I have been trying to communicate to them verbally for week.” (Warren, 1989, pp. 81 e 82). A autora acredita que há alunos que respondem melhor a estímulos auditivos e outros que reagem de forma mais eficaz a estímulos visuais. Para estes últimos, o *feedback* por vídeo torna-se uma ferramenta importante.

### 2.3.2 A imagem/vídeo e a adolescência

A adolescência é um tempo de evolução e alterações interiores e exteriores. Nos dias de hoje, “ver adolescentes é ver ecrãs” (Funes, 2018, p. 77). A tecnologia ocupa um lugar central no dia-a-dia nas suas vidas: desde o momento em que acordam até à hora de se deitarem, os jovens estão, cada vez mais cedo, em contacto constante com dispositivos digitais. O telemóvel tornou-se quase uma extensão do corpo. É utilizado para comunicar, socializar, estudar, ouvir

música, ver séries ou simplesmente ocupar o tempo livre. As redes sociais funcionam como espaços de pertença e construção da identidade, enquanto os jogos *online* e as plataformas de entretenimento oferecem não apenas lazer, mas também formas de interação e reconhecimento entre pares. Mesmo a escola, que tradicionalmente era um espaço mais distante das tecnologias, passou a integrar o digital no ensino, quer através de plataformas de aprendizagem, quer através de trabalhos e pesquisas *online*. Assim, é inquestionável que a experiência de ser adolescente hoje está profundamente marcada pelo digital, ao ponto de ser quase impossível dissociar as vivências desta etapa de vida da constante presença da tecnologia.

Embora a observação de vídeo nas aulas de TDC não sejam exatamente uma novidade - na Escola de Dança da Ópera de Paris esta prática de analisar as gravações dos alunos para estes se corrigirem de forma consciente em pequenos monitores individuais pode ser visualizada no documentário *Les enfants de la danse*, de 1988 - acreditamos que é possível introduzir esta prática de *feedback* nas aulas de TDC de uma forma construtiva e motivadora, aproveitando os recursos atuais para potenciar o processo de aprendizagem através da autoavaliação.

No âmbito da neuropsicologia do movimento, poderemos ainda refletir sobre os conceitos de autoimagem, autoconceito e autoestima, uma vez que estes influenciam a forma como nos relacionamos com a nossa própria imagem (interna e externa). Compreender como os adolescentes percebem o seu corpo e o seu desempenho possibilita estruturar intervenções pedagógicas mais eficazes, que promovam segurança, motivação e autoconfiança. Além disso, a observação consciente do próprio movimento, acompanhada de *feedback* visual, favorece a integração de perceções cognitivas e sensoriais, contribuindo para a construção de uma autoimagem positiva e para a valorização do esforço individual, fatores essenciais para um desenvolvimento saudável nesta fase da vida.

## Capítulo III | ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

### 3.1 Metodologia de Investigação-Ação

A escolha da metodologia da Investigação-Ação para a realização deste projeto prendeu-se com a natureza do tema escolhido para o estágio, uma vez que se espera que este venha a ser um estudo dinâmico e flexível perante os resultados obtidos, permitindo adaptações à medida da sua concretização. “Esta metodologia pressupõe a melhoria das práticas mediante a mudança e a aprendizagem a partir das consequências dessas mudanças, permitindo ainda a participação de todos os implicados (Sousa e Batista, 2014, p. 65)”. A natureza cíclica e reflexiva desta metodologia permitiu-nos uma intervenção direta no contexto em estudo, promovendo simultaneamente a investigação e a transformação da prática. Esta abordagem pareceu-nos particularmente adequada a contextos educativos, uma vez que valoriza a colaboração entre investigador e os participantes, possibilitando o desenvolvimento de soluções a partir das necessidades reais dos estudantes. A escolha da Investigação-Ação permitiu-nos assim intervir de uma forma contínua no processo de ensino-aprendizagem da TDC, proporcionando uma recolha de dados contextualizada e a implementação de melhorias pedagógicas fundamentadas e adaptadas ao grupo de estudantes. Além disso, esta metodologia favoreceu uma postura crítica e reflexiva por parte do investigador-professor-estagiário, promovendo o desenvolvimento profissional e a adaptação constante das estratégias utilizadas.

A Investigação-Ação permite uma "exploração reflexiva que o professor faz da sua prática" e, em consequência, a "introdução de alterações dessa e nessa mesma prática" (Coutinho et al, 2009, p. 360). A Investigação-Ação funciona “como uma espiral de planeamento, ação e procura de fatos sobre os resultados das ações tomadas, um ciclo de análise e de conceptualização do problema, planeando a intervenção, implementando o plano e avaliando a eficácia da intervenção” (Sousa e Batista, 2014, p. 66).

Latorre (2005) aborda a perspectiva do professor enquanto investigador na sua prática profissional. “La enseñanza se concibe como una actividad investigadora y la investigación como una actividad autorreflexiva realizada por el profesorado con la finalidad de mejorar su práctica” (Latorre, 2005, p. 9). O investigador assume-se assim como um co-investigador interessado num problema prático e na melhoria de uma realidade ou um contexto.

### 3.2 Instrumentos e Recolha de Dados

Os instrumentos de recolha de dados que suportaram o desenvolvimento deste estudo e estágio foram:

- Entrevista a especialistas em TDC
- Grelhas de observação
- Diário de bordo
- Registo de imagens (vídeos e fotos)
- Inquéritos por questionário

A **entrevista** é uma técnica de recolha de dados de resposta oral, através de uma conversação sistematizada. Foram realizadas três entrevistas: ao professor José Grave (**Apêndice A**), porque além do ensino de TDC é atualmente treinador de futebol de formação, onde a observação por vídeo é amplamente usada, à professora Maria Luísa Carles (**Apêndice B**), pela ampla experiência no ensino de TDC, e à professora Etelvina Torres (**Apêndice C**) por se tratar da professora titular da turma que integrou a amostra.

As **grelhas de observação (Apêndice D)** foram construídas e utilizadas na fase de observação e lecionação partilhada, com categorias que procuraram refletir sobre as práticas e os comportamentos observados pelo professor-estagiário, como forma de conhecer a amostra e definir os parâmetros de intervenção.

O **diário de bordo (Apêndice E)** serviu como um registo sistemático de observações, reflexões e experiências e acompanhou também todo o período de lecionação, nas suas diferentes fases, no âmbito deste projeto. Batista (2019) destaca a pertinência desta ferramenta qualitativa, na formação de professores interessados em refletir e investigar sobre a sua prática pedagógica. “A escrita é uma estratégia de formação para tornar os professores mais sensibilizados para analisarem as questões do seu quotidiano, construindo assim um conhecimento e uma identidade própria” (Baptista, 2019, p.293). Importante destacar também que a escrita é uma forma de expressão que capacita o sujeito a pensar e a buscar novas perceções, tornando-o assim um sujeito mais autónomo e conseqüentemente um pesquisador” (Batista, 2019, p. 293). A ferramenta do diário de bordo foi utilizada durante as três fases de observação e lecionação (partilhada e autónoma), para anotação de reflexões que se consideraram pertinentes durante este período e a observação de aulas aconteceu em mais

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

momentos considerados relevantes de partilha e aprendizagem da professora estagiária, nomeadamente para observação dos exercícios de exame.

Os **registos de vídeo e fotos (Apêndice I)** foram realizados após os devidos consentimentos (**Apêndice H**) e os **inquéritos por questionário** (Apêndices K, L e M) serviram as fases de recolha, análise de dados, interpretação e reflexão sobre os mesmos. Os registos de vídeo foram essenciais, uma vez que serviram também para a auto-observação dos estudantes em momentos de aula, nas fases de lecionação partilhada e autónoma.

A aplicação de **inquéritos por questionário** foi também ferramenta escolhida pela utilidade esperada na comunicação com as estudantes. Os inquéritos permitem recolher da amostra “conhecimentos, atitudes, valores e comportamentos” (Sousa e Batista, 2014, p.91).

### **3. Público-Alvo**

Para a concretização deste estudo, o trabalho de campo contou com 8 estudantes do 4º ano do EAE (8º ano de escolaridade), com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos, do sexo feminino, cujas autorizações para a participação foram concedidas pelos Encarregados de Educação através da assinatura do documento ‘Consentimento Livre e Informado’ (**Apêndice H**).

#### **3.4 Plano de Ação**

Tendo em conta o Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (ESD, 2012), o estágio previsto no 2º ano deste ciclo de estudos comporta as 1350 horas de trabalho. Dessas horas previstas, 60 horas serão de orientação tutorial, 60 horas de práticas pedagógicas (de acordo com as disponibilidades dos intervenientes e escola cooperante) e 1230 horas de trabalho autónomo.

Considerando que os alunos do 4º ano têm 10 tempos de 45 minutos semanais de TDC, de acordo com o seu plano de estudos (EADCN, 2024 e **Anexo B**), foi apresentada uma proposta de planificação de aplicação deste projeto (Tabela 3), que prevê quatro fases ao longo de nove meses (outubro a junho). Foi necessário ajustar algumas das aulas calendarizadas de forma a conciliar com as atividades letivas das alunas e o planeamento da professora cooperante.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Tabela 3.** *Proposta de planificação do período de práticas pedagógicas*

|           | semana 1  | semana 2  | semana 3                            | semana 4                                      | semana 5                               |
|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| Outubro   | -         | -         | 14/10 TDC<br>16/10 TDC<br>18/10 TDC | 22/10<br>Repertório<br>23/10 TDC<br>25/10 TDC | 29/10<br>Condição Física.<br>30/10 TDC |
| Novembro  | 6/11 TDC  | 13/11 TDC | 19/11 TDC<br>20/11 TDC              | 26/11 TDC<br>27/11 TDC                        | -                                      |
| Dezembro  | 4/12 TDC  | 11/12 TDC | 16/12 TDC                           |                                               |                                        |
| Janeiro   |           | 08/01 TDC | 13/01 TDC<br>15/01 TDC              | 22/01 TDC                                     | 29/01 TDC                              |
| Fevereiro | 05/02 TDC | 12/02 TDC | 12/02 TDC<br>19/02 TDC              | 26/01 TDC                                     |                                        |
| Março     |           | 05/03 TDC | 12/03 TDC                           | 19/03 TDC                                     | 26/03 TDC                              |
| Abril     | 02/04 TDC |           |                                     | 23/04 TDC                                     | 30/04 TDC                              |
| Maio      |           | 07/05 TDC | 14/05 TDC<br>16/05 TDC              | 21/05 TDC                                     | 28/05 TDC                              |
| Junho     | 04/06 TDC | 11/06 TDC |                                     | a designar                                    | a designar                             |

*Nota:* A proposta foi elaborada considerando o período de observação estruturada (12 horas), lecionação acompanhada (9 horas), lecionação autónoma (40 horas) e colaboração com outras atividades (4 horas).

## Capítulo IV | APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

### 4.1 Entrevistas

No âmbito deste tema foram realizadas três entrevistas semi-estruturadas (Sousa & Batista, 2014) a professores especialistas de Técnica de Dança Clássica: José Grave, Maria Luísa Carles e Etelvina Torres (professora cooperante), tendo sido preparado um guião de perguntas, mas dando liberdade ao entrevistado para abordar assuntos considerados pertinentes para o tema. As entrevistas foram realizadas por email e estão disponíveis para consulta nos **Apêndices A, B e C**. Os três docentes concordam na eficácia da utilização do vídeo para melhorar a técnica e proporcionar *feedback* detalhado, mas variam nas suas abordagens sobre quando e como utilizá-lo, dependendo da experiência e maturidade dos alunos. José Grave considera o vídeo uma ferramenta essencial para os estudantes em fase de especialização técnica de alto rendimento e valoriza o uso desta ferramenta para autocorreção e evolução rápida, mas avisa que para alunos mais jovens, o vídeo pode induzir a uma cópia sem a compreensão orgânica do movimento (**Apêndice A**). Desta entrevista surgiu a ideia de utilizar os vídeos em câmara lenta para uma melhor observação das variáveis em análise quer pelos estudantes, quer pela professora-estagiária. Etelvina Torres, professora-cooperante neste estágio, por sua vez, reconheceu igualmente a utilidade do vídeo, nomeadamente na motivação dos estudantes, fomento de autodisciplina e capacidade de autoanálise, mas indica que na EADCN não é uma prática frequente, com exceção dos vídeos usados nos testes. Considerou também que a ferramenta é mais eficaz a partir do 4º ano de dança, quando os estudantes começam a ter mais maturidade “para realizar uma autoanálise realista” (**Apêndice C**). Maria Luísa Carles demonstrou uma visão bastante positiva e entusiasta da utilização de vídeos, apontando que são uma ferramenta poderosa para o aperfeiçoamento técnico e artístico dos bailarinos e estudantes de dança, uma vez que permite uma observação mais precisa dos erros, das melhorias e das áreas que precisam de intervenção. Acredita também que os vídeos ajudam a melhorar a confiança dos estudantes ao demonstrarem claramente o progresso e/ou as falhas. Destacou, no entanto, a necessidade de guiar os alunos nesta observação, “definindo diretrizes claras e temas específicos para evitar desvios e garantir que o material seja efetivamente útil” (**Apêndice B**).

Gravar práticas (aulas e/ou ensaios) permite, desta forma, que o estudante/bailarino observe sua execução de movimentos de forma objetiva, identificando as áreas de melhoria ou de processos adquiridos com menos sucesso. “Essa autoavaliação é fundamental para o

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4.º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

desenvolvimento técnico, uma vez que ajuda o aluno/bailarino a identificar erros, pontos fracos e fortes, alinhamento do corpo, a execução dos movimentos e a postura utilizada” (Apêndice B).

**Tabela 4.** Utilização do vídeo como ferramenta de *feedback* na TDC

| <b>Tema</b>                              | <b>José Grave</b>                                                                                                                       | <b>Maria Luísa Carles</b>                                                                                                               | <b>Etelvina Torres</b>                                                                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Uso de vídeo com alunos jovens</b>    | Pouco indicado - risco de imitação sem interiorização; mais eficaz em fases avançadas.                                                  | Possível, mas requer guias específicos e maturidade; evitar uso sem supervisão.                                                         | Não recomendado para análise profunda - falta de preparação para autoanálise realista antes do 4.º ano do EAE. |
| <b>Uso de vídeo com alunos avançados</b> | Ferramenta determinante para autocorreção e progresso rápido; apoio na montagem de repertório.                                          | Muito útil para <i>feedback</i> imediato, autoavaliação e preparação de <i>performances</i> .                                           | Utilizado pontualmente em testes e preparação para provas; apoio na aprendizagem de repertório clássico.       |
| <b>Benefícios principais</b>             | Análise detalhada (câmara lenta, múltiplos ângulos, integração com dados); melhoria técnica e interpretativa; planeamento coreográfico. | <i>Feedback</i> positivo e motivacional; aumento de confiança; memorização de coreografias; consciência corporal e espacial; motivação. | Maior consciência do trabalho; contacto com exemplos de referência; suporte à autocorreção; motivação.         |
| <b>Limitações/ Cuidados</b>              | Risco de uso excessivo sem foco na interpretação; necessidade de domínio técnico de observação.                                         | Necessidade de guias e supervisão; maturidade do aluno é determinante.                                                                  | Alunos jovens não preparados para análise profunda; autocorreção só com espelho é limitada.                    |

Nas entrevistas realizadas houve, assim, um claro alerta sobre os riscos da utilização precoce do vídeo. Maria Luísa Carles admitiu o uso com alunos menos maduros, desde que acompanhado por diretrizes claras. Etelvina Torres foi mais restritiva, considerando que a autoanálise via vídeo só se torna realmente produtiva a partir do 4.º ano, quando os alunos desenvolvem maior capacidade de análise crítica.

Em síntese, embora com diferenças de abordagem, as três perspetivas convergiram na valorização do vídeo como ferramenta pedagógica poderosa quando aplicada com critério, ajustada ao nível de maturidade do aluno e integrada num processo de *feedback* orientado pelo professor. A eficácia máxima desta ferramenta ocorre assim não apenas do acesso às imagens em si, mas sobretudo da mediação e contextualização oferecidas pelo docente.

## 4.2 Estágio

O estágio decorreu conforme previsto no regulamento do Mestrado em Ensino de Dança da ESD, tendo sido cumpridas as quatro etapas obrigatórias (embora sujeitas a vários ajustamentos e adaptações face ao planeado inicialmente devido ao cumprimento das atividades e programa de estudos definido pela EADCN para o ano letivo 2024/25): a observação estruturada (8 horas), a lecionação acompanhada (8 horas), a lecionação autónoma (40 horas) e participação em outras atividades (4 horas). Habitualmente, a professora estagiária participou nas diferentes fases do Estágio nas aulas de quarta-feira, das 10:30 às 12:00, e de sexta-feira das 8:15 às 9:45. Ocasionalmente participou também nas aulas de segunda e terça-feira, das 13:30 às 15:00. Esta periodicidade foi positiva, tendo em conta que havia sempre algum tempo de reflexão entre as sessões para adaptações, reavaliações e ajustamentos ao planeado. A partilha de ideias quer com a professora cooperante, quer com a professora acompanhadora sobre a evolução e o trabalho das estudantes num momento prévio e/ou posterior à aula foi sempre constante e constituiu uma mais-valia para todo o processo.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Figura 5.** *Estúdio 6 na EADCN*



#### *4.2.1 Observação estruturada*

Na fase 1, de observação estruturada, o papel da professora-estagiária foi o de observadora, tendo sido construídas grelhas de observação, por parâmetros, com o intuito de tornar esta observação objetiva, isenta e rigorosa e que foram aplicadas nos dias 23/10/2025 e 25/10/2025 (**Apêndice D**). O preenchimento das grelhas de observação foi sempre acompanhado pela escrita no diário de bordo (**Apêndice E**). O objetivo desta fase foi o de conhecer a turma, conhecer o professor cooperante, verificar a capacidade técnica dos alunos e o vocabulário do programa já adquirido, de forma a planificar os elementos da TDC que iriam ser incluídos na intervenção pedagógica das fases seguintes.

No âmbito deste estudo, considerou-se esta fase essencial para desenvolver um conhecimento aprofundado sobre o grupo de estudantes que compõem o público-alvo, nomeadamente no que respeita aos seus ritmos de aprendizagem, às características físicas e psicológicas individuais, à forma como se relacionam em contexto de aula e à rapidez com que assimilam o conteúdo técnico proposto pela docente. Com o intuito de facilitar esta aproximação foi realizada uma introdução gradual da presença da professora estagiária no estúdio, permitindo que as estudantes se familiarizassem com a observação e a presença de mais um elemento na sala de aula. Esta estratégia visou garantir um ambiente de confiança e naturalidade, essencial para a recolha de dados fiável e para a integridade do processo de

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

investigação. O número de horas de observação acabou por ser superior ao inicialmente previsto e acompanhou as etapas seguintes.

De forma geral, observou-se que as estudantes apresentam proporções físicas compatíveis com os parâmetros expectáveis para a prática da TDC, bem como níveis de flexibilidade e rotação coxofemoral considerados satisfatórios a bons. Contudo, observam-se fragilidades ao nível da manutenção da correção postural na barra, dificuldades que se agravam no trabalho ao centro, e alguma inconsistência na coordenação e controlo dos braços durante a execução de *pirouettes*. Verificaram-se ainda carências em determinados fundamentos técnicos que requerem atenção e intervenção pedagógica, como, por exemplo, a articulação dos pés nos *battements tendus*, a coordenação braços-pernas no *grand plié*, o distanciamento em relação à barra, e a execução do *relevé* a partir do impulso gerado pelo *demi-plié*.

A docente cooperante adota predominantemente estratégias pedagógicas baseadas na demonstração, no toque corretivo e na utilização do espelho como recurso de feedback visual, mantém um tom de voz constante e sereno, mantém a turma interessada, coloca questões e realiza correções individuais quando necessário, distribuindo a sua atenção, de igual forma, por todos os estudantes do grupo. A relação com o professor acompanhador (pianista) é cordial e positiva.

**Figura 6.** *Fase de observação estruturada da amostra*



As estudantes aparentam ser um grupo unido, embora dois dos elementos tenham integrado o grupo mais recentemente, mantêm lugares fixos na barra de acordo com a escolha

peçoal (mais tarde a professora cooperante definiu os seus lugares nas aulas abertas e de avaliação), demonstram uma atitude respeitadora em relação às docentes e professora-estagiária, mas nem sempre todos os elementos apresentaram a indumentária adequada às aulas de TDC, tendo também havido alguns atrasos no início da aula pelos mesmos elementos, que foram alvo de chamada de atenção por parte da professora cooperante.

Foi muito interessante, nesta fase, ter-se assistido também à aula de condição física da professora Sofia Santiago, que gentilmente numa conversa prévia informal partilhou a apreciação que faz da turma (que inclui dois rapazes que fazem a aula de TDC separados) de quem é Diretora de Turma desde o 1º ano do EAE (5º ano de escolaridade). Assistimos também a uma aula de repertório, a cargo da professora Elsa Barros, e uma aula de TDC de rapazes, conduzida pelo professor Gabriel Fratian. Estas observações foram úteis para conhecer melhor o grupo e criar uma relação de empatia com todos os elementos da amostra.

De acordo com os dados recolhidos nas grelhas de observação e no diário de bordo foi possível perceber alguma heterogeneidade no grupo em estudo, apesar do número reduzido de estudantes, quer a nível técnico, quer a nível de motivação e empenho. Concluiu-se que se poderia aproveitar este período de estágio para ajudar o grupo na correção de alguns elementos básicos da TDC que ainda não estão consolidados e requerem atenção para a progressão do trabalho futuro das estudantes, e propor novas formas de *feedback* - alternativas ao toque, ao espelho e à demonstração, predominantemente utilizados pela professora titular - que promovam o trabalho autónomo e consciente dos estudantes e mantenha o grupo motivado.

#### 4.2.2 Lecionação partilhada

Na Fase 2 do estágio, iniciaram-se os primeiros contactos diretos com as estudantes, inicialmente na secção da barra, com correções ao trabalho das estudantes, sob supervisão da professora cooperante, e, posteriormente, durante o trabalho de *pirouettes*. Nesta altura, foi também feita uma observação centrada neste tema e preenchida uma última grelha de observação (**Apêndice D**) dedicada ao tema do trabalho das *pirouettes*. No primeiro vídeo gravado (Silva, 2024), a turma foi dividida em dois grupos, tendo sido solicitado um exercício simples de *pirouettes en dehors* e outro de *pirouettes en dedans* (Figura 7).

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Figura 7.** Execução de exercício de *pirouette en dehors* durante a fase de *leção* partilhada



*Nota.* As imagens de exemplo foram retiradas do vídeo de execução de uma *pirouette en dehors* com a turma dividida em dois grupos, em novembro. A escolha do grupo 1 para exemplo neste relatório foi aleatória, no **Apêndice I** pode ser observado o vídeo completo.

As estudantes demonstraram algumas fragilidades na execução das *pirouettes*, nomeadamente na utilização do foco, da coordenação da ação dos braços com a ação de *relevé*, na manutenção da rotação externa de ambas as pernas (Figura 7), no controlo do alinhamento corporal, na ação simultânea de todo o corpo na execução do movimento de girar e no controlo do eixo antes da finalização do movimento. Foi nesta altura, que se consolidou, em conjunto com a professora cooperante, a definição do elemento central em falta no delineamento da temática geral do estágio, estabelecendo-se que o foco principal da intervenção pedagógica

incidiria sobre a consolidação da aprendizagem da *pirouette* utilizando o vídeo como ferramenta de *feedback*.

As *pirouettes* foram escolhidas pela sua difícil visualização no espelho, tendo sido decidido que se iria circunscrever a análise da *pirouette en dehors* e *en dedans*, segundo os princípios da metodologia Vaganova, descritos nas páginas 22, 23 e 24. De referir, que a professora cooperante opta por solicitar às estudantes a execução da *pirouette en dedans* diretamente para a posição de *relevé* (sem passar pela segunda posição de braços e pernas na ação de *relevé*), opção que foi mantida pela professora estagiária. As estudantes demonstraram mais fragilidade na execução da *pirouette en dedans*, apresentando pouca consciência da importância da ação de *relevé* realizada pela perna da frente e uma maior dificuldade na ativação da musculatura que mantém a rotação externa coxofemoral durante o movimento de rotação.

Importa destacar o entusiasmo com que esta proposta foi acolhida, tanto por parte da professora cooperante como por parte das estudantes, revelando desde o início uma atitude muito positiva e receptiva face à temática definida para a intervenção pedagógica. Este envolvimento inicial foi fundamental para o bom desenrolar de todo o processo, criando um ambiente de colaboração e abertura à experimentação que pensamos ter beneficiado todas as partes. O interesse demonstrado contribuiu não só para uma maior motivação por parte das estudantes, mas também para a legitimação da intervenção no contexto de aula, reforçando o compromisso coletivo com os objetivos delineados. A predisposição favorável dos intervenientes acabou, assim, por favorecer um ambiente propício à aprendizagem, ao ajustamento metodológico característico da investigação-ação e à reflexão conjunta sobre a prática.

Esta fase concluiu-se com o registo em vídeo de uma aula completa a partir de uma câmara fixa colocada em tripé, que permitiu visualizar todo o grupo, realizado após a obtenção do devido consentimento por parte dos Encarregados de Educação. Na barra, foi proposto que as estudantes se deslocassem a cada exercício do lugar que ocupavam para que todos os elementos pudessem ter a experiência de se visualizarem em planos diferentes (frontal, lateral, etc.). Posteriormente, no dia 20/11/2024 procedeu-se à observação coletiva da gravação realizada num ecrã de TV de dimensão adequada para a correta visualização de todas as estudantes e docentes, a qual constituiu uma ferramenta essencial para perceber a consciência e maturidade das estudantes sobre o seu trabalho e sobre o seu domínio de vocabulário técnico. As entrevistas realizadas a especialistas, no âmbito deste estágio, evidenciaram que a eficácia

máxima da observação por vídeo, sobretudo em idades mais jovens, ocorre não apenas do acesso às imagens em si, mas sobretudo da mediação e contextualização oferecidas pelos docentes.

Durante esta primeira visualização, foi entregue aos alunos um conjunto de tabelas para preenchimento manuscrito (**Apêndice J**), nas quais lhes foi solicitado que expressassem, de forma livre e individual, as suas apreciações relativamente aos 18 exercícios desenvolvidos ao longo da aula. Foi sublinhado pela professora estagiária que deveriam verificar correções que consideram importantes melhorar, mas também referirem na sua análise pontos que consideram ter sido bem executados. A grande maioria optou por fazer apreciações sobre aspetos a corrigir, muitos deles que são os que estão habituadas a ouvir durante a aula de TDC e que foram escritos de forma informal, conforme lhes tinha sido solicitado. Alguns exemplos: ‘esticar o pé de trabalho até à pontinha’, ‘não olhar tanto para o chão’, ‘treinar mais o *en dehors*’, ‘dar mais impulso a rodar’, ‘cotovelo para cima’, ‘barriga para dentro’, ‘o rabo está empinado’, ‘o corpo está mole’, ‘não rebolar os pés’, ‘apertar mais o rabo’, ‘ombros para baixo’, ‘não meter o peso na barra’, ‘alongar os braços’, ‘relaxar os dedos’.

Neste dia foi possível refletir, em grupo, (Figura 8) sobre a importância dos estudantes de dança saberem autoavaliar-se e observar aquilo que precisa de ser corrigido, melhorado ou aperfeiçoado e de como a ferramenta de vídeo pode ajudar e potenciar essa autoanálise. Também se procurou incentivar as estudantes a observarem e compreenderem os aspetos já conquistados por si e que também são importantes de reconhecer e valorizar. Numa reflexão partilhada com a professora cooperante no final da aula, considerou-se que as estudantes têm ainda pouco conhecimento sobre o que corrigir em cada exercício, uma vez que a grande maioria se limitou a reproduzir as apreciações que costuma ouvir durante as aulas de TDC.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Figura 8.** *Visualização de uma aula completa gravada com feedback guiado pela professora estagiária*



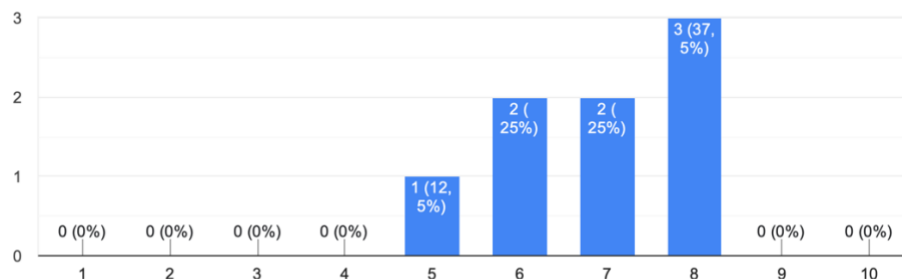
No final da aula seguinte realizou-se um pré-questionário coletivo utilizando a ferramenta Google Forms para familiarizar os estudantes com este tipo de ferramenta de preenchimento de questionários (Apêndice I). Neste formulário, as alunas foram questionadas sobre há quanto tempo iniciaram a prática de dança e o EAE de Dança. Quatro estudantes (metade da amostra) referem ter iniciado há 10 anos, ou seja, começaram aulas regulares de dança ainda em idade pré-escolar) e a grande maioria (com exceção de 1 aluna) iniciou o percurso no EAE de Dança, no 5º ano de escolaridade.

As estudantes foram questionadas para avaliar numa escala de 0 a 10 quanto se sentiam, naquela data, capazes de fazer uma *pirouette en dehors* (Figura 9) e uma *pirouette en dedans* (Figura 10). As estudantes evidenciaram que se sentiam menos preparadas para executar *pirouettes en dedans*.

**Figura 9.** *Autodiagnóstico pirouettes en dehors - novembro*

Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette en dehors (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)?

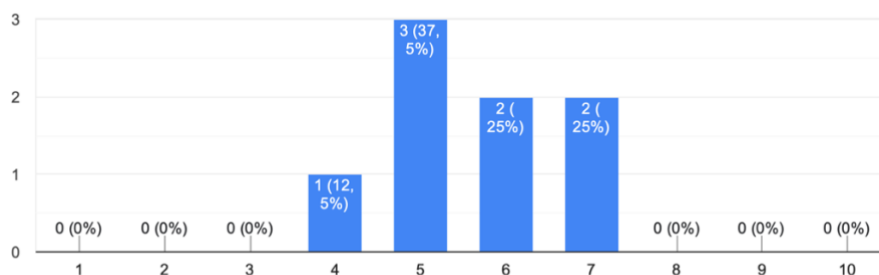
8 respostas



**Figura 10.** *Auto-diagnóstico pirouettes en dedans - novembro*

Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette en dedans (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)?

8 respostas



As estudantes foram também questionadas sobre a execução dos mesmos movimentos em pontas, embora o estudo destas estivesse ainda a ser iniciado nas aulas de TDC. Foi notório o receio sobre a sua execução em pontas, nomeadamente no que se refere à *pirouette en dedans* (Apêndice K).

As estudantes foram também questionadas numa pergunta aberta sobre pontos fortes e dificuldades em realizar estes movimentos de rotação da TDC, tendo sido sinalizados como fortes “o equilíbrio”, “esticar bem os pés” e “dinâmica” e nas dificuldades “a finalização”, “a impulsão” e “manter o *en dehors*”.

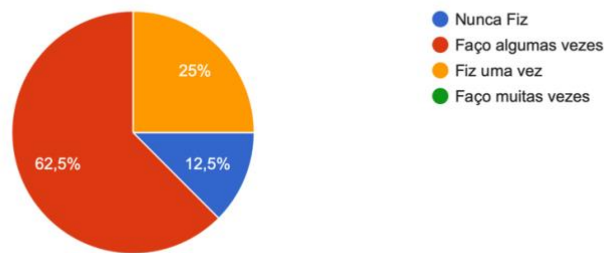
Aproveitou-se ainda este questionário para inquirir sobre a experiência prévia que este grupo de estudantes possuía com o registo de pequenos vídeos com o objetivo de autoavaliação

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

e autocorreção, com a grande maioria a referir já ter feito pelo menos uma vez (Figura 11), indiciando que a maioria das estudantes já tinha tido contacto com a ferramenta que lhes foi proposta neste estudo.

**Figura 11.** *Experiência prévia das estudantes com pequenos registos de vídeo*

Costumas fazer pequenos registos de vídeo teus com o objetivo de auto-avaliação e auto-correção?  
8 respostas

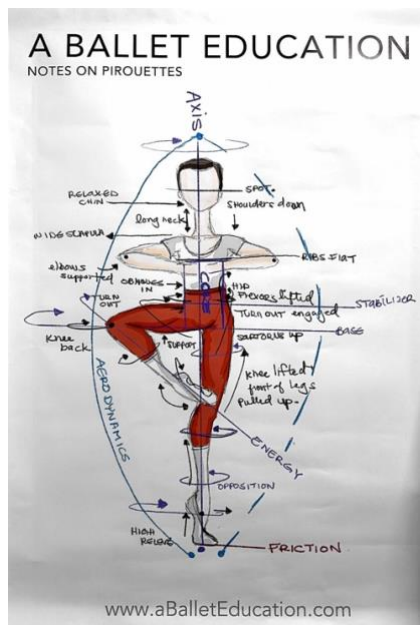


Durante a lecionação partilhada, num momento de reflexão da professora estagiária com o grupo de estudantes, foi distribuída a cada uma delas uma imagem com algumas sugestões para correção e compreensão da posição de *retiré* em ‘formato de bolso’, para manterem facilmente na mochila e se irem lembrando ao longo do ano dos elementos (Figura 12).

O domínio desta posição é essencial durante a execução das *pirouettes* analisadas. Tendo sido compreendido através da observação do vídeo *frame a frame* que as estudantes tinham dificuldade em chegar a esta posição rapidamente, conseguindo fazê-lo apenas no último quarto de volta e de forma pouco definida.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Figura 12.** A posição de *retiré à frente em meia ponta*



*Notas.* A imagem foi retirada do site [www.aballeteducation.com](http://www.aballeteducation.com)

Durante a Fase 2, correspondente à lecionação partilhada, foi possível refletir sobre a relevância do trabalho de *pirouettes* no âmbito da TDC. Sendo este um elemento associado ao virtuosismo, a sua correta execução requer coordenação, equilíbrio e controlo. Para tal, torna-se imprescindível um trabalho de base que assegure a manutenção da posição durante o número desejado de voltas. Acresce ainda a necessidade de desenvolver a ‘sensação de girar’, em articulação com a utilização adequada do foco, fator determinante para a sustentação do equilíbrio. Da observação realizada concluiu-se que as estudantes que compõem a amostra necessitam de reforçar o trabalho de *relevé* para a posição de *pirouette*, compreender a ativação muscular necessária para manutenção da rotação externa coxofemoral em ambas as pernas durante o movimento, bem como de aperfeiçoar o equilíbrio e o entendimento do eixo do corpo, aspetos intrinsecamente relacionados com o alinhamento postural.

#### 4.2.3 Lecionação Autónoma

No dia 13 de dezembro de 2024, antes do final do 1º período e após a realização da primeira aula aberta destinada aos Encarregados de Educação, tive a oportunidade de lecionar, pela primeira vez, uma aula completa de forma autónoma, dando assim início à fase de lecionação autónoma, correspondente à fase 3 deste estudo. Esta aula decorreu numa sexta-

feira, pelas 8h15, último dia da semana letiva, momento em que foi evidente algum cansaço e desmotivação por parte das alunas, resultado do esforço investido na aula aberta do dia anterior. Contudo, ao longo da sessão, observou-se uma melhoria progressiva no envolvimento e na motivação das estudantes.

No início da aula, foi comunicado, de forma clara, o objetivo da aula, sublinhando a importância do trabalho sobre as bases técnicas, da consciência corporal e da concentração exigida na execução da TDC. Salientámos a necessidade de manter a atenção à postura, à relação com o chão e à qualidade do movimento, mesmo quando está a ser introduzido vocabulário técnico mais complexo, áreas onde este grupo de estudantes ainda demonstra algumas fragilidades que requerem intervenção pedagógica contínua. No decurso da aula, identificou-se a necessidade de clarificar junto das alunas que a formação da professora-estagiária responsável por esta intervenção pedagógica está profundamente ancorada no método inglês, nomeadamente nos sistemas ISTD (Imperial Society of Teachers of Dancing) e RAD (Royal Academy of Dance). Este esclarecimento revelou-se pertinente, tendo em conta que algumas diferenças de nomenclatura ou variações na abordagem técnica poderiam não ser imediatamente reconhecidas pelas estudantes, habituadas à metodologia Vaganova, como já referido anteriormente. Neste sentido, e com o intuito de garantir a fluidez da comunicação pedagógica e promover um ambiente de confiança, foi solicitado às alunas que não receassem em questionar qualquer nomenclatura ou instrução que lhes fosse menos familiar. Esta estratégia visou não só prevenir possíveis mal-entendidos, como também incentivar uma postura crítica e participativa, que valorize a construção de um espaço de aprendizagem e o diálogo de ideias.

A estrutura da aula incluiu um aquecimento funcional, com exercícios dirigidos à mobilidade articular e ligamentar, ativação dos principais grupos musculares, dos músculos posturais e dos responsáveis pela rotação externa (glúteos e estabilizadores), barra, centro e *cool down* ou arrefecimento.

Durante o trabalho na barra, foi enfatizada a importância da consolidação das bases: o alinhamento nos *pliés*, a articulação dos pés e a relação com o chão nos *battements tendus* e *jetés*, a definição rigorosa da 5ª posição nos pés, a precisão nos *flic flacs* e a rapidez e controlo dos *relevés*, articulando estes elementos com a sua importância na preparação para as *pirouettes*. Foi explicada a importância de manter os braços ativos, quer na estabilização do tronco, quer como contrapeso dos movimentos das pernas. Foi abordada igualmente a

importância de manter o correto alinhamento da pélvis, pela função de ligação que desempenha entre a coluna e os membros inferiores e a sua influência na estabilização dos membros inferiores. Um erro observado, e que é bastante comum, foi a tentativa de atingir uma maior amplitude no *en dehors* através da torsão das articulações dos joelhos e tornozelos, algo que foi desencorajado durante este período de lecionação. No final da barra, foi introduzido um exercício de estabilização da posição de *retiré*, com o objetivo de melhorar o domínio desta posição, fundamental para o domínio das *pirouettes* e que foi repetido durante as aulas lecionadas.

| Exercício para estabilização da posição de <i>retiré</i> à frente |                                                            |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Música                                                            | Descrição do exercício                                     | Observações                                                                         |
| 3/4 lento                                                         | <b>Posição de inicial:</b> 5ª posição Direita (D) à frente | <i>Bras bas</i> (posição preparatória)                                              |
| 1-2                                                               | Mantém                                                     |                                                                                     |
| 3-4                                                               | Mantém                                                     | Braços sobem à 1ª posição e abrem para 2ª posição                                   |
| 1                                                                 | <i>Retiré</i> com perna Direita (D)                        | Braços fecham 1ª posição                                                            |
| 2-4                                                               | Mantém                                                     |                                                                                     |
| 5-12                                                              | <i>Promenade en dehors</i>                                 |                                                                                     |
| 13-14                                                             | Sobe meia ponta                                            |                                                                                     |
| 15                                                                | Mantém                                                     |                                                                                     |
| 16                                                                | Fecha 5ª posição D atrás em <i>demi-plié</i>               |                                                                                     |
| 1-16                                                              | Repete (R) à Esquerda (E)                                  |                                                                                     |
| 1-32                                                              | <i>R en dedans</i>                                         | Finaliza a abrir braços à 2ª e depois descem <i>bras bas</i> (posição preparatória) |

No trabalho específico de *pirouettes*, no centro, introduzimos uma combinação preparatória com *changements*, com o objetivo de estimular nas alunas a consciência da necessidade de estabelecer uma relação sólida com o chão, similar à que constroem nos

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

exercícios de salto, de forma a tornar as suas *pirouettes* mais consistentes, conforme sugerido pela própria mentora da metodologia adotada pela EADCN, Agrippina Vaganova (2023).

| <i>Changements e preparação para pirouette</i> |                                                  |                                                                                                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Música                                         | Descrição do exercício                           | Observações                                                                                        |
| 2/4                                            | <b>Posição de inicial:</b> 5ª posição D à frente | <i>Bras bas</i> (posição preparatória)                                                             |
| 1-3                                            | Mantém                                           |                                                                                                    |
| 4                                              | Demi- <i>plié</i>                                |                                                                                                    |
| 1-4                                            | 4 <i>changements</i>                             | Braços sobem à 1ª posição e depois à 5ª posição no tempo 7, descendo ao <i>bras bas</i> no tempo 8 |
| 5-8                                            | <i>Relevé passé derrière</i>                     |                                                                                                    |
| 1-8                                            | Repete com a E                                   |                                                                                                    |
| 1-16                                           | Repete com <i>pirouette en dehors</i>            |                                                                                                    |

Esta estratégia revelou-se bastante eficaz, na medida em que facilitou a compreensão e execução técnica das *pirouettes*, com a mensagem clara de que ‘uma *pirouette* é um *relevé* que gira’. Tornou-se igualmente útil reforçar a importância de manter a precisão rítmica do exercício proposto. A colocação no tempo 7 da subida dos braços à 5ª posição (3ª na metodologia Vaganova) foi justificada às estudantes com a ideia de manterem a sensação de ‘crescer’ antes de finalizar o *relevé* ou a *pirouette* em 5ª posição em *demi-plié*. Em aulas seguintes foi realizado com o movimento de *pirouette en dedans*, com preparação por *relevé passé devant*, tendo em conta também a preparação do *tour tire bouchon en dedans* que consta do programa do 4ºA para o ano letivo 2024/25 (**Anexo A**).

Em seguida foi realizado um exercício de *pirouettes en dehors* e *en dedans* a partir de 4ª posição com deslocação espacial em diagonal e a pares. Neste exercício foi pedido às estudantes para finalizarem sempre todas as *pirouettes* com a sensação de glória, procurando não o demonstrar através da expressão facial se correu bem ou mal, pois tal é algo que nunca deverá acontecer em palco.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| <i>Pirouettes</i>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Música                                           | Descrição do exercício                                                                                                                                                                                                                                                                     | Observações                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3/4 <i>valse</i><br>1-4                          | <b>Posição de inicial:</b> <i>Classical pose</i> , E à frente<br><br>Mantém                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| &1-2<br><br>3-4<br><br>5-12<br>13<br>14<br>15-16 | <i>Tombé pas de bourré dessus</i> para 4ª posição<br><br><i>Pirouette</i> en dehors a terminar em 4ª posição, <i>degagé derrière en fondu</i><br><br>R 2x<br><i>Pivot</i> para 5<br><i>Fondu</i> na perna D (preparação)<br><br><i>Pirouette en dedans</i> a terminar em 5ª posição para 6 | <i>Effacé devant</i> por <i>bras bas</i> e termina em linha de 1º <i>arabesque</i> (na contagem 2)<br><br>Braços juntam à 1ª posição na <i>pirouette</i> e terminam em 5ª posição<br><br>Braços descem para 1ª posição<br><br>Braços em 3ª posição<br><br>Braços em linha de 3º <i>arabesque</i> |

Durante a aula, foram ainda introduzidos os *chainés*, explorando a origem do termo francês (correntes) como recurso imagético, que considerámos útil para o desenvolvimento da coordenação do movimento da cabeça e do foco essenciais no domínio da ação de girar em dança. Foi também reforçado às estudantes neste momento da aula a importância de se divertirem a girar, disfrutarem desta ação e se desafiarem diariamente a girar mais e com mais controlo e confiança.

A lecionação decorreu num ambiente colaborativo, contando com o apoio musical da professora acompanhadora e a observação atenta da professora cooperante, o que contribuiu para uma experiência pedagógica confiante e enriquecedora. As alunas demonstraram curiosidade e motivação ao serem introduzidas ao uso do registo de vídeos como ferramenta de

apoio à aprendizagem técnica. Realizámos uma primeira experiência com duas alunas voluntárias, cujas *pirouettes* foram filmadas com recurso a um telemóvel e analisadas em grupo, *frame a frame*. Apesar de, inicialmente, algumas alunas terem manifestado desconforto ao observarem-se em vídeo, esse momento foi aproveitado para promover uma reflexão crítica sobre o valor deste recurso enquanto instrumento de trabalho e não de julgamento estético.

A sessão terminou com uma atividade de relaxamento corporal e respiração consciente, seguida de uma reflexão conjunta sobre a importância da respiração na dança, nomeadamente no contexto das *pirouettes*. Este momento final permitiu reforçar a ligação entre consciência corporal, respiração e técnica, promovendo uma abordagem holística à prática da dança.

Após a realização desta aula houve oportunidade de refletir com a professora cooperante sobre a experiência do estágio e ficou decidido que em vez da análise *frame a frame* se iria realizar o registo em *slow motion*<sup>2</sup> pela melhor visualização desta ferramenta, algo que foi sugerido pelo professor José Grave durante a entrevista (**Apêndice A**), mas também pelas próprias estudantes durante a aula (**Apêndices E e I**). No vídeo “Comparação normal vs lento” (**Apêndice I**) fica bastante notória a diferença, em termos de observação detalhada do movimento, entre a visualização do vídeo na velocidade normal e na velocidade inferior. Utilizou-se a câmara de um telemóvel (Iphone 16) para realização destes registos. Para melhor visualização das imagens em grupo, utilizou-se muitas vezes os monitores dos estúdios de dança ou do computador portátil.

Com o início do segundo período letivo, foi realizada a lecionação de um bloco de aulas (**Apêndice F**) preparado com foco na melhoria do trabalho de *pirouettes*, marcando o regresso das estudantes após a pausa letiva. Este recomeço foi condicionado pela ausência de metade do grupo – apenas quatro das oito alunas estiveram presentes, devido a motivos de saúde das restantes – mas foi otimizado entre as alunas presentes, com as quais foi possível uma análise mais individualizada e completa dos seus registos de vídeo e perceber que impacto estava a ter a utilização desta ferramenta nas aulas.

Verificou-se nas observações realizadas que a maioria das alunas mantinha o hábito de realizar alongamentos passivos e exercícios como as “borboletas” antes da aula, muitas vezes em contexto de conversa informal, com exceção das alunas n.º 6 e n.º 7. Reconhecendo a

---

<sup>2</sup> O termo *slow motion* refere-se à técnica de reprodução de imagens em velocidade inferior à da gravação, produzindo a sensação de “câmara lenta”. Opta-se pelo uso do termo em inglês, dada a sua ampla difusão na literatura técnica e no vocabulário audiovisual.

importância de uma preparação física adequada antes da prática técnica e a formação e conhecimento da professora estagiária relativa aos princípios do Treino em Dança, foi introduzido sistematicamente um momento inicial de *warm-up*, com cerca de 10 minutos de duração, em todas as aulas lecionadas, antes do momento de *reverence* que antecede a barra na metodologia Vaganova. Este momento foi acompanhado de uma reflexão orientada sobre a relevância do *warm-up* e também do *cool-down*, dos alongamentos adequados e não apenas a ganhos de flexibilidade e grandes amplitudes e do respeito pelos períodos de recuperação, como parte integrante da rotina de uma bailarina em formação.

Durante o trabalho técnico, foram identificadas algumas limitações comuns ao nível da flexibilidade dos músculos isquiotibiais, o que pode contribuir para o encurtamento do tendão de Aquiles (verificado numa das estudantes) e aumentar o risco de lesão. Como resposta preventiva, foi recomendada a realização regular de um exercício de alongamento específico para essa região, sugerindo a sua integração na prática pessoal diária das estudantes (**Apêndice G**).

No desenvolvimento da aula de TDC, enfatizou-se a importância da atenção aos elementos fundamentais, muitas vezes negligenciados à medida que é introduzido vocabulário técnico mais complexo. Esta abordagem visou reforçar a base técnica como alicerce para uma execução segura e eficaz.

Relativamente ao uso do vídeo como ferramenta de apoio à aprendizagem, as alunas n.º 2 e n.º 8 ainda não tinham participado em gravações anteriores e demonstraram alguma resistência inicial, expressando desconforto ao visualizar-se. Apesar disso, reconheceram espontaneamente a utilidade da análise visual. A título de exemplo, a aluna n.º 8 apercebeu-se, pela primeira vez, de que desvia a perna da frente ao realizar o *relevé*, algo que prejudica a execução da rotação e a aluna n.º 2 verificou a perda do controlo da rotação externa no momento do impulso para o *relevé*. Este tipo de tomada de consciência comprovou o potencial e eficácia desta ferramenta na construção de uma autonomia técnica que se deseja fomentar nos estudantes de dança. Paralelamente, as alunas que já tinham tido contacto com a utilização do vídeo enquanto ferramenta de transmissão de *feedback* demonstraram interesse em repetir a experiência, evidenciando um envolvimento mais ativo e consciente no seu próprio processo de aprendizagem. No entanto, referiram como principal limitação à continuidade desta prática a política institucional da EADCN, que proíbe a captação de vídeos e fotografias no interior das instalações. Apesar dessa restrição, foi explicado às estudantes que é possível contornar este

constrangimento através da realização deste tipo de registos em contexto doméstico, de forma autónoma e num ambiente mais reservado, permitindo a continuidade do trabalho reflexivo e analítico fora do espaço escolar. Foi realizada uma compilação de registos de vídeo em *slow motion* para auto-observação e autocorreção em aula (disponível no **Anexo I**).

A semana foi concluída com uma aula de reforço técnico em pontas, com regresso à barra com exercícios de preparação das *pirouettes*, com foco na ação dos *relevés* em dois apoios e um apoio.

Nas aulas seguintes e que foram sendo combinadas com a professora titular de forma a não influenciar a lecionação dos conteúdos previstos no programa, mantivemos a estrutura e as combinações definidas pela professora Etelvina Torres, respeitando a planificação estabelecida. No entanto, foram introduzidas pequenas variações pedagógicas com o objetivo de estimular a atenção, o foco e a consciência corporal das alunas. Entre elas a mudança da frente de trabalho no trabalho de centro, a alteração de lugares na barra, o questionamento, entre outros. Este trabalho revelou-se bastante útil, uma vez que as alunas já tinham as combinações memorizadas, o que lhes permitiu, durante as aulas conduzidas pela professora estagiária, concentrar-se mais nos aspetos técnicos. Assim, foi possível aprofundar o trabalho de execução e controlo das *pirouettes*, desde o aquecimento até aos exercícios no centro.

Sentiu-se, inicialmente, pouca confiança na lecionação das combinações criadas pela professora titular, sobretudo devido à experiência reduzida da professora-estagiária com a metodologia Vaganova e ao receio natural de interferir negativamente no trabalho técnico e artístico já consolidado pela professora Etelvina Torres. “Se a utilização de um método único pode ser considerada cansativa, a utilização de elementos de diversos pode resultar como incoerente” (Amorim, 2006, p.133). Este receio de cair na “incoerência” (Amorim, 2006) e confundir as estudantes foi particularmente evidente nas primeiras aulas e partilhado com a professora cooperante. Havia uma preocupação constante em manter a qualidade do ensino e a linha metodológica previamente estabelecida, o que, por vezes, gerava alguma insegurança na tomada de decisões pedagógicas. No entanto, com o decorrer das aulas, ganhou-se uma maior consciência do papel do professor em formação, reconhecendo que o processo de ensino-aprendizagem é também um espaço de construção mútua e progressiva.

O apoio contínuo da professora cooperante foi essencial neste processo. A sua disponibilidade para esclarecer dúvidas, partilhar sugestões e encorajar a experimentação

pedagógica permitiu à professora-estagiária desenvolver gradualmente uma postura mais confiante e autónoma. Assim, o receio inicial foi-se progressivamente diluindo, dando lugar a uma atuação mais segura, reflexiva e alinhada com os princípios técnicos e metodológicos da abordagem Vaganova, com a introdução de alguns elementos de uma metodologia diferente (RAD) e que acabou, certamente, por enriquecer o percurso formativo deste grupo de estudantes.

Entre as estratégias pedagógicas utilizadas incluíram-se: a troca dos lugares habituais na barra, variações de frentes, jogos de equilíbrio (incluindo com os olhos fechados e desafios ao eixo) e o reforço do trabalho de *pirouettes*. Embora nem sempre tenha sido possível realizar o registo em vídeo e a consequente análise detalhada do movimento, a utilização desta ferramenta foi sistematicamente lembrada e valorizada ao longo das aulas, sobretudo nos momentos em que eram identificados aspetos técnicos a corrigir. A sua referência constante e consistente contribuiu para reforçar a importância da observação crítica e da autorreflexão no processo de aprendizagem. Foi também realizada, algumas vezes, a partilha de *feedback* entre pares, entre as estudantes (um grupo observa e faz apreciações, o outro executa e seguidamente trocam os papéis), introduzindo assim, desta forma, mais uma ferramenta de *feedback* em aula.

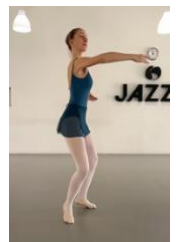
No final do mês de fevereiro, as estudantes já dispunham de uma lista de exercícios preparada pela professora cooperante para a avaliação do segundo período, que incluía secções com *pirouettes* em meia-ponta e em pontas. Verificou-se uma motivação crescente por parte do grupo, que demonstrava interesse e empenho na prática deste elemento técnico, integrando-o de forma espontânea nos momentos de prática livre no início e final das aulas.

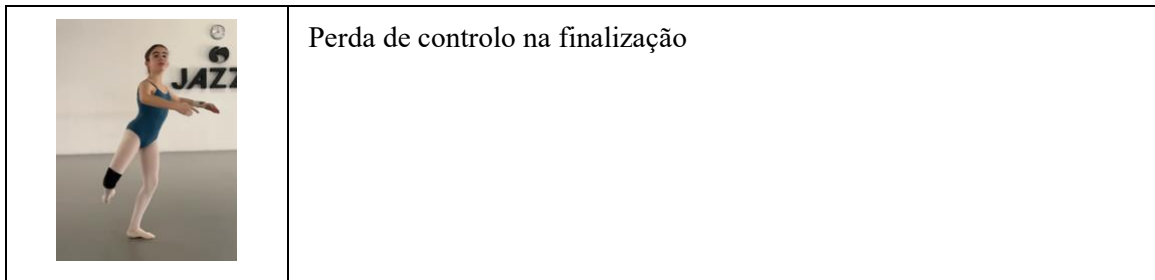
A estudante n.º 3, devido a lesão no tornozelo, ficou impossibilitada de realizar o teste prático, que decorreu no dia 27 de fevereiro. Na aula seguinte, a professora cooperante conduziu uma sessão de visualização e análise do registo em vídeo da avaliação, com o objetivo de promover a autorreflexão e fornecer *feedback* construtivo. A secção dedicada às *pirouettes* ficou sob a responsabilidade da professora estagiária, o que permitiu exercer um papel ativo no processo avaliativo das estudantes. Durante a análise, foi identificada a necessidade de dar continuidade ao trabalho de correção postural, bem como à ativação e manutenção da rotação coxofemoral, aspetos essenciais para a melhoria da execução das *pirouettes*. A sessão foi finalizada com uma aula centrada em exercícios de barra e centro, com ênfase particular na continuidade do trabalho técnico relacionado com as *pirouettes*, integrando os *feedbacks* recolhidos no processo de avaliação formativa. Nesta altura, foi realizada uma tabela com os

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

erros comuns do grupo de estudantes da amostra (**Tabela 5**) com vista à planificação das intervenções pedagógicas seguintes. Nesta tabela, optou-se por não distinguir se a *pirouette* é feita *en dehors* ou *en dedans*, uma vez que os erros comuns encontrados são semelhantes em ambas as execuções. No entanto, continua a verificar-se maior dificuldade na manutenção da rotação externa coxofemoral na execução da *pirouette en dedans*.

**Tabela 5.** Erros comuns na execução da *pirouette*

| <b>Erros comuns na execução da <i>pirouette</i></b>                                 |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Ausência ou insuficiência de impulso no <i>demi-plié</i> que prepara o <i>relevé</i> em 4ª posição na <i>pirouette en dehors</i> |
|   | Fraca ativação e controlo dos braços e tronco                                                                                    |
|  | Perda de controlo da rotação coxofemoral em ambas as pernas                                                                      |
|  | Perda do foco                                                                                                                    |
|  | Dificuldade em chegar à posição de <i>retiré devant</i>                                                                          |



Após a pausa letiva do Carnaval foi iniciado um novo bloco de cinco aulas de lecionação autónoma preparado para este grupo (**Apêndice F**), com o objetivo de consolidar os conhecimentos adquiridos pelas estudantes no 1º período, com ênfase na manutenção da postura correta, com ativação e manutenção do *en dehors* durante todos os exercícios (*en dehors* ativo) e com foco no trabalho de *pirouettes*. As aulas pretenderam ainda desenvolver capacidades de autonomia e auto-observação (através de pequenos registos de vídeo em *slow motion*) nas estudantes, com vista à melhoria da prática. As aulas foram estruturadas pela professora-estagiária de acordo com a sua formação, prática e ensino, mais ligado às metodologias inglesas da Imperial Society of Teacher of Dancing (IST) e Royal Academy of Dance (RAD), algo que, como já referido, foi bem aceite pela professora cooperante, pela vantagem de dar uma experiência às alunas numa metodologia diferente daquela a que estão habituadas (Vaganova). Nesta semana, no dia 10 de março, a professora orientadora, Vera Amorim, acompanhou e observou a aula.

Para apoiar a reflexão sobre principais pontos técnicos na execução de *pirouettes* foram distribuídos às alunas pequenos lembretes em papel com as quatro indicações fundamentais analisadas na página 22 deste relatório: (1) ação do *relevé* (impulsionado a partir do *demi-plié*), (2) ação de fechar os braços na primeira posição, (3) foco, e (4) respiração.

Os quatro lembretes (Figura 13) permaneceram visíveis até ao final do ano letivo, com o objetivo de possibilitar a sua consolidação pelas estudantes. Durante a lecionação, os quatro elementos-chave para a execução das *pirouettes* foram sistematicamente lembrados, permitindo não apenas reforçar a sua compreensão, mas também favorecer a integração dos mesmos na prática do trabalho das estudantes.

**Figura 13.** *Uso de lembretes com indicações fundamentais para a execução de pirouettes colados no espelho do estúdio 6 na EACDN*



A aula decorreu de forma participada e motivada, aspeto que foi reconhecido e valorizado pelas alunas. Em algumas aulas foi possível gravar, corrigir e voltar a gravar, discutindo as diferenças (**Apêndice I**). Observou-se uma evolução na qualidade das *pirouettes* em relação ao início da intervenção, com maior consciência na execução. No entanto, continuam a ser necessários reforços pedagógicos relativamente à ação do *relevé*, à manutenção da rotação externa coxofemoral, à precisão do movimento dos braços e à correta colocação da perna na posição de *retiré*. Realizou-se o registo e a visualização por parte das estudantes de pequenos vídeos em *slow motion* com o grupo dividido em 2 (quatro estudantes executaram *pirouette en dehors* e quatro executaram *pirouette en dedans*) para uma gestão mais eficaz do tempo de aula, tendo ficado combinado que na aula seguinte trocariam os grupos. Aluna nº 1 sinaliza melhoria no controlo da posição dos braços, alunas nº6 e nº7 referem uma melhoria na finalização do movimento, aluna nº5 realiza com facilidade múltiplas *pirouettes*, embora evidencie, na observação do vídeo, necessidade de dar atenção à ativação da musculatura interna das coxas na posição de *retiré*. A aluna nº4 verificou no vídeo que ainda não conseguiu corrigir o impulso no chão para o *relevé* com os calcanhares no chão, mas refletimos sobre a importância de estarmos conscientes do erro para podermos evoluir e melhorar a execução de um movimento. As alunas nº2, nº3 e nº8 verificaram a dificuldade em distribuir corretamente o

peso na perna de apoio durante a execução da *pirouette en dehors*, algo que foi facilmente identificado no registo vídeo pela posição corporal.

Após a aula, realizou-se uma reunião de balanço entre a professora estagiária e a professora orientadora, durante a qual foi feito um balanço crítico da experiência até ao momento. Foram identificados diversos desafios, tais como: a relativa imaturidade do grupo no uso da ferramenta vídeo, a diferença metodológica entre a técnica Vaganova (adotada pela escola) e a formação prévia da professora estagiária (ISTD e RAD), bem como a gestão das múltiplas exigências e compromissos do grupo ao longo do ano letivo - nomeadamente os espetáculos de Natal e de final de ano, duas aulas abertas e dois momentos formais de avaliação. A estes desafios juntaram-se ainda durante este período lesões nas alunas n.º 2, 3, 4 e 5 e várias ausências justificadas por doença das alunas.

A professora orientadora forneceu sugestões pedagógicas pertinentes para as aulas seguintes, entre as quais se destacam: aumentar o tamanho dos lembretes visuais, melhorar as condições de visualização dos vídeos na sala de aula, e introduzir na barra um exercício que favoreça a rapidez e a sustentação da subida à posição de *pirouette*, algo igualmente sugerido por Warren (1989) para aprendizagem de *pirouettes*, mas também como medida de correção da prática. Estas sugestões foram aplicadas nas aulas seguintes.

Foi introduzido nas aulas seguintes o exercício de preparação para *pirouettes* (que substituiu no final da barra o exercício de estabilização da posição de *retiré devant* descrito na página 53).

| Preparação para <i>Pirouettes</i> – Na barra |                                                                                 |                                                                                                 |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Música                                       | Descrição do exercício                                                          | Observações                                                                                     |
| 4/4<br>1-4                                   | <b>Posição de inicial:</b> 5ª posição D à frente<br><br>Mantém                  | De frente para a barra, duas mãos na barra                                                      |
| &1-4                                         | <i>Relevé</i> para <i>retiré devant</i> com $\frac{1}{4}$ de volta e equilíbrio | Braço D fica em 1ª posição e cabeça e foco são mantidos <i>en face</i> (para a parede da barra) |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|      |                                                                                                                       |                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| &5-7 | <i>Fondu</i> com a E e <i>pirouette en dehors</i> até voltar a ficar de frente para a barra ( $\frac{3}{4}$ de volta) | Braços juntam à 1ª posição na <i>pirouette</i> e voltam à barra |
| 8    | Fecha atrás em 5ª posição em <i>demi-plié</i>                                                                         |                                                                 |
| 1-8  | R à E                                                                                                                 |                                                                 |
| 1-16 | R                                                                                                                     |                                                                 |

Este exercício permitiu trabalhar a velocidade e definição da posição de *retiré* à frente, que deve ser alcançada no primeiro quarto de volta da *pirouette*, o uso do foco, dos braços e a correção do alinhamento da pélvis, antes de terminar. Este exercício foi repetido durante o período de lecionação autónoma no final da barra, tendo também sido realizado com algumas variações pertinentes como a preparação por 4ª posição, a realização em pontas e a realização a pares, sem barra.

Na reunião com a professora orientadora foi também abordada a importância de uma maior articulação da professora estagiária com a professora acompanhadora no que diz respeito ao recurso musical, com o intuito de potenciar a musicalidade e a respiração dos movimentos das estudantes, elementos fundamentais para o desenvolvimento da expressividade artística nas aulas de TDC. A professora estagiária reconheceu esta necessidade e identificou-a como uma dimensão a melhorar na sua intervenção pedagógica futura pelo seu grande valor pedagógico, justificando esta fragilidade na sua prática com a sua reduzida experiência prévia na lecionação de aulas de TDC regulares com professor acompanhador/pianista.

Refletindo sobre este importante tema, admite-se que a música não deve ser entendida apenas como um mero acompanhamento das aulas de TDC, mas sim como uma ferramenta pedagógica essencial que reforça tanto a qualidade técnica como a expressividade do movimento. O seu papel vai além da marcação rítmica: a música deve desafiar o movimento, estimulando a presença artística, a sensibilidade musical e a interpretação corporal por parte dos alunos. Ao integrar de forma consciente a música na condução das aulas será possível criar um ambiente mais estimulante e coerente, onde o som e o gesto se complementam. A escolha musical adequada pode acentuar dinâmicas, inspirar ambientes específicos e ajudar a consolidar a relação entre tempo, espaço e energia, elementos fundamentais na execução da técnica clássica. Por isso, é essencial que o trabalho com a música seja refletido e planeado, contribuindo de forma ativa para o desenvolvimento técnico e artístico dos alunos.

No domínio da musicalidade, Amorim (2023) lembra que a música na aula de técnica de dança clássica é percebida como “um valor estruturante do vocabulário motor”, pelo que a sua articulação com os movimentos deve ser “alvo de atenção e cuidados acrescidos (Amorim, 2023, novembro). Assim, o professor deverá recorrer a diferentes ritmos, tempos e qualidades musicais, desenvolvendo a acuidade auditiva dos seus alunos e estabelecer uma relação cordial com o acompanhador musical, orientando, com precisão e atempadamente, o pianista/músico acompanhador, no sentido de garantir o tempo e a qualidade musical pretendida, definir igualmente a intensidade da música e garantir o controlo da aula em função das opções musicais que faz.

Neste contexto, a comunicação entre o professor de dança e o pianista (ou professor acompanhador) assume um papel de grande relevância que não pode ser negligenciado, mas talvez precise de tempo, experiência e prática para ser bem explorado. Acredita-se que esta relação deve ser construída com base na partilha de intenções pedagógicas, clareza nas indicações sobre o tempo, o estilo musical desejado, a dinâmica do exercício e os objetivos técnicos e expressivos a atingir. Quando existe sintonia entre o movimento proposto e a música executada, cria-se uma experiência mais rica e integrada para os estudantes, facilitando a aprendizagem e aprofundando a consciência do movimento.

Nas aulas seguintes, foram apresentados às estudantes diferentes materiais de apoio à compreensão teórica do movimento de *pirouette*, nomeadamente definições técnicas apresentadas em livros que compõem as referências bibliográficas deste estudo e já citados anteriormente - nomeadamente em Nascimento (2024, pp.170-172), Vaganova (2023, pp.120 e 121) e Warren (1989, pp. 177 a 183) - contendo imagens ilustrativas da sua execução. Estes recursos visuais e descritivos tiveram como objetivo facilitar a assimilação dos elementos fundamentais envolvidos neste movimento. Foi utilizado o grupo de *whatsapp* que as alunas criaram nesta altura para partilha de algum deste material.

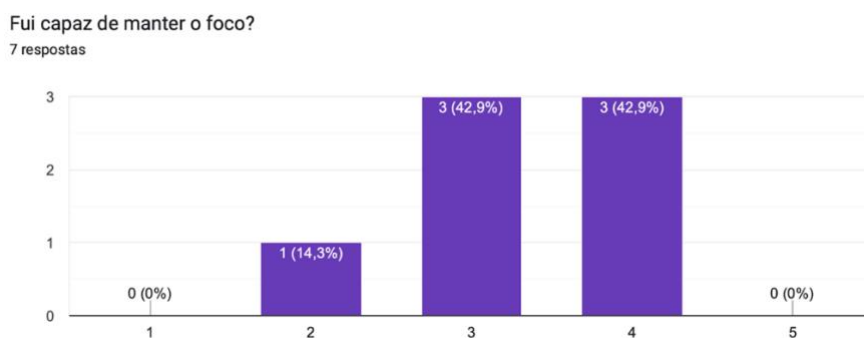
Foram igualmente utilizadas durante as aulas exercícios com recursos a várias estratégias pedagógicas para consolidar a posição do *retiré*: trabalhar a coordenação dos braços, trabalhar a rotação dos membros inferiores, a flexibilidade do tendão de Aquiles, a força e estabilidade do tornozelo, entre outras, com recurso a materiais como elásticos, bolas de diferentes tamanhos, tijolos de espuma, etc. A título de exemplo refira-se uma estratégia utilizada com a aluna nº1, que demonstrava dificuldade em manter a primeira posição de braços fechada durante a execução da *pirouette*. Como forma de a ajudar, foi introduzida no grupo uma variação na

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

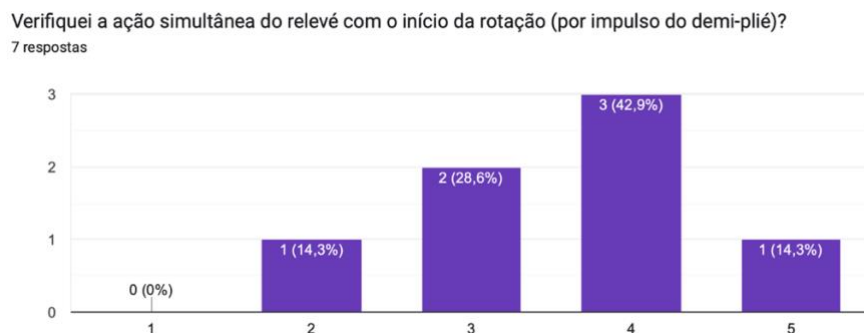
execução da *pirouette* que consistia em fazer passar de uma mão para a outra um tijolo de espuma, mantendo ativa a relação entre os dois braços. Noutra exemplo, as estudantes nº5 e nº6 tinham dificuldade com o foco, tendo sido proposto um exercício a pares que consistia em fixar uma pequena bola colorida (uma das estudantes executava a *pirouette* e outra segurava na bola à frente da colega).

O segundo período letivo foi concluído com um balanço da execução das *pirouettes* remetendo para o momento de avaliação formal. Neste contexto, foi solicitado às alunas o preenchimento de um segundo questionário de autorreflexão após visualização de um vídeo registado na aula a que designámos “Como observo a minha *pirouette*?” (**Anexo J**), tendo-se verificado uma maior familiaridade com o instrumento e uma redução significativa do número de dúvidas relativamente à primeira aplicação, o que demonstra um progresso na consciência crítica do seu próprio processo de aprendizagem. A aluna nº5 estava ausente por doença e não pode participar neste momento. Verificou-se que escala de 1 a 5 facilitou a avaliação dos estudantes uma vez que é a medida a que estão mais habituadas a utilizar ao nível da avaliação formativa do 3º ciclo do ensino básico.

**Figura 14.** *Observação da capacidade manter o foco*

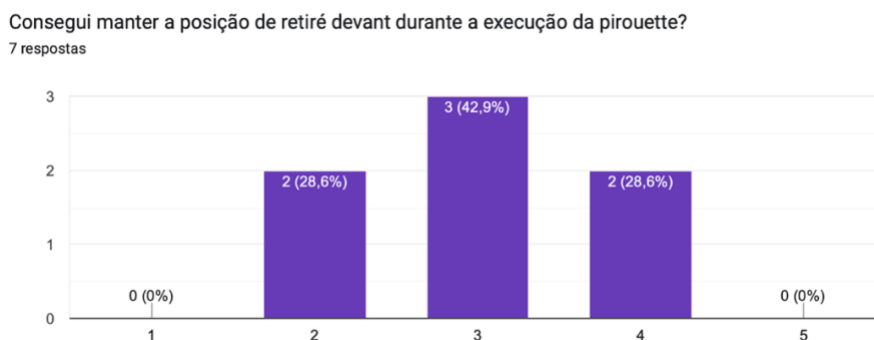


**Figura 15.** *Verificação da ação simultânea do relevé com o início da rotação*

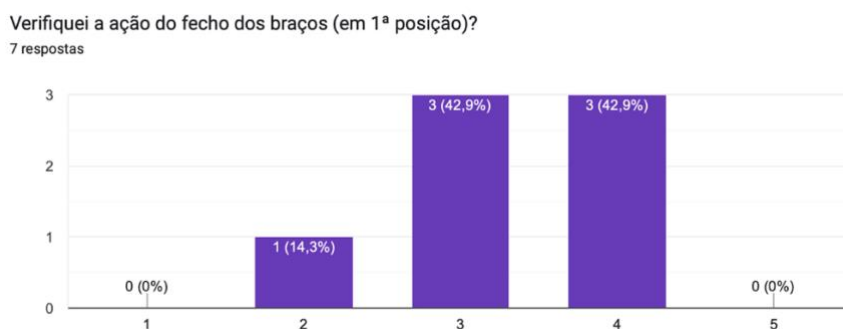


O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

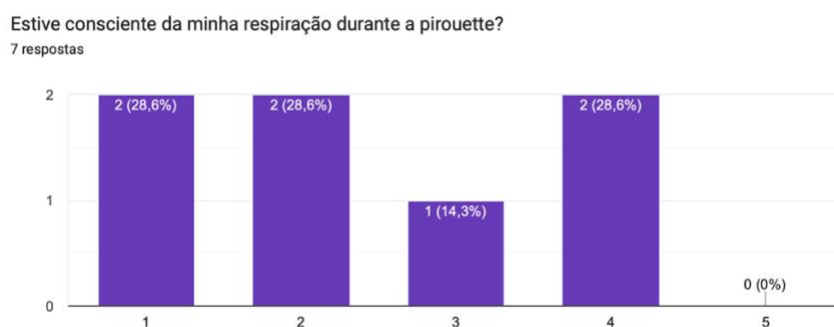
**Figura 16.** *Manutenção da posição de retiré*



**Figura 17.** *Observação da ação de fechar os braços em 1ª posição*



**Figura 18.** *Verificação da respiração*



No dia 21 de abril teve início o terceiro período letivo. Dado o tempo reduzido até à realização do segundo momento de avaliação, agendado para o dia 15 de maio, foi decidido pela professora titular que a professora estagiária apenas asseguraria uma aula semanal, à sexta-feira, concentrando nesse momento todo o trabalho técnico da semana, com especial enfoque no desenvolvimento das *pirouettes*, com os exercícios e combinações criadas pela professora cooperante. Durante este período até à realização do teste foi mais difícil manter o foco na

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

execução das *pirouettes* e garantir na aula tempo para a sua prática consistente, uma vez que as alunas e a professora cooperante estavam mais concentradas no momento da avaliação final, mas o trabalho continuou a ser consolidado até porque as *pirouettes* foram incluídas nos exercícios do momento de avaliação.

Durante este 3º período letivo, foi possível observar diferentes níveis de motivação e envolvimento entre as estudantes nas aulas de TDC. A aluna n.º 3 apresentou-se mais confiante e motivada, ao passo que as estudantes n.º 5 e n.º 8 evidenciaram sinais de desmotivação e dificuldades de concentração durante as aulas. Relativamente às competências técnicas, verificou-se uma evolução significativa nas *pirouettes* das estudante n.º 1, n.º 6 e n.º 7, progressos esses que foram destacados de forma positiva pela professora cooperante. Também a estudante n.º 4 revelou melhorias assinaláveis, no entanto, continua a apresentar limitações no movimento de *relevé*, condicionadas pelo encurtamento do tendão de Aquiles, que continua a precisar de atenção. Estes aspetos evidenciam a heterogeneidade do grupo, revelando tanto avanços técnicos como obstáculos individuais que influenciam o processo de aprendizagem. Importa, porém, salientar que a utilização desta ferramenta de *feedback* por vídeo, embora pertinente, dificilmente se revela suficiente de forma isolada, uma vez que a motivação intrínseca das estudantes constituirá sempre, no nosso entendimento, a base para qualquer progresso. Sem este fator essencial, as melhorias técnicas e artísticas dificilmente poderão consolidar-se.

Durante este período, foi ainda promovida uma reflexão conjunta sobre a importância da hidratação, especialmente com a subida das temperaturas, considerando os riscos acrescidos de lesão decorrentes da desidratação. Esta discussão foi alargada à relevância de uma alimentação equilibrada e adequada à prática da dança, com especial atenção à redução de açúcares e gorduras processadas.

Em algumas aulas, as *pirouettes* foram trabalhadas com sapatilhas de pontas, tendo-se regressado à barra para reforçar a preparação técnica com exercícios de *relevés*, *elevés* e equilíbrios e o exercício de “Preparação de *pirouettes*” introduzido pela professora-estagiária. No teste realizado a 15 de maio, verificou-se uma evolução generalizada da execução de *pirouettes* na maioria das alunas. A aluna n.º 1 demonstrou maior controlo na utilização dos braços, embora ainda evidencie tensão excessiva nos dedos, o que compromete a fluidez do movimento. As alunas n.º 6 e n.º 7 revelaram a capacidade de manter uma breve suspensão no

final da *pirouette*, antes de finalizarem o movimento, o que denota maior consciência corporal e controlo técnico.

Ao longo desta fase foi também sublinhado que a execução das *pirouettes* deve ir além da sua dimensão puramente técnica. Reforçou-se a necessidade de preservar a artisticidade e a fluidez do movimento, salientando que a *pirouette* não deve ser vista como um fim em si mesma, mas como parte integrante de uma sequência coreográfica mais ampla. Nesse sentido, a musicalidade, a expressividade e a continuidade do gesto corporal assumem um papel tão relevante quanto a precisão técnica. Esta abordagem visa impedir que a *pirouette* seja reduzida a um exercício de virtuosismo isolado, valorizando-a antes como um recurso expressivo que contribui para a construção da presença cénica e para a afirmação do discurso artístico na dança clássica.

Apesar dos progressos observados, foi identificado que todo o grupo necessita de continuar a trabalhar aspetos de correção postural nos exercícios e combinações realizadas no centro e com pontas e também a coordenação braços-pernas-cabeça para que o movimento se apresente mais controlado.

Após o teste, foi introduzido pela professora estagiária o trabalho de *glissades en tournant* e *soutenus en tournant*, movimentos que reforçam a importância do foco, da coordenação e do controlo dos braços durante os movimentos de rotação.

A correta colocação da faixa plantar em contacto total com o solo durante o impulso para o *relevé* foi uma preocupação constante no trabalho desenvolvido. As alunas nº1, nº3, nº4 e nº6 (mais ocasionalmente) continuaram a apresentar dificuldades neste domínio, resultantes de um encurtamento do tendão de Aquiles ou do rolamento dos pés e que se manifestava na perda de contacto dos calcanhares com o chão, comprometendo a estabilidade e eficácia do movimento da *pirouette*. Este fator exigiu uma intervenção pedagógica persistente e orientada para o aperfeiçoamento deste aspeto técnico em todos os movimentos de *relevés* e saltos. A consolidação deste trabalho permitirá a estas estudantes não só uma maior amplitude na execução do *plié*, mas também contribuirá significativamente para o desenvolvimento da força dos membros inferiores, potenciando a eficácia da ação de *relevé* na criação do momento de girar em torno de um eixo.

Em alguns momentos de observação dos registos de vídeo foi possível verificar que as estudantes manifestaram sinais de frustração. Tal situação ocorria porque os registos em câmara

lenta evidenciavam, de forma recorrente, erros técnicos, mesmo em situações em que as próprias estudantes se sentiam mais confiantes na execução das *pirouettes* e pediam para gravar para se verem. Esta frustração pode ser explicada pelo elevado grau de detalhe que a câmara lenta proporciona, tornando visíveis aspetos impercetíveis a olho nu. Assim foi reforçado às estudantes que a sua utilização, ainda que por vezes percecionada como desmotivadora, não deve ser interpretada como um mero instrumento de crítica, mas antes como uma ferramenta de diagnóstico. Com efeito, importa reconhecer que até bailarinos profissionais, quando expostos a este tipo de registo, em câmara lenta, se deparam com imperfeições que, de outro modo, poderiam passar despercebidas.

Neste contexto, a forma como a análise em câmara lenta é integrada no processo pedagógico assume particular relevância. Tal foi sublinhado pelos especialistas em TDC entrevistados: se, por um lado, este recurso permite identificar com maior rigor os aspetos técnicos que necessitam de maior atenção, por outro, exige uma mediação cuidadosa por parte do docente, no sentido de evitar que os erros destacados se convertam em fatores de desmotivação. Assim, a valorização dos progressos alcançados e a contextualização construtiva das falhas observadas foram fundamentais para que as estudantes compreendessem a câmara lenta não como uma ameaça, mas como um apoio ao seu desenvolvimento. Deste modo, tentou preservar-se a motivação intrínseca, condição essencial para a consolidação de aprendizagens e para a evolução técnica e artística. No **Anexo F**, apresentam-se alguns dos registos de vídeo realizados durante as aulas lecionadas.

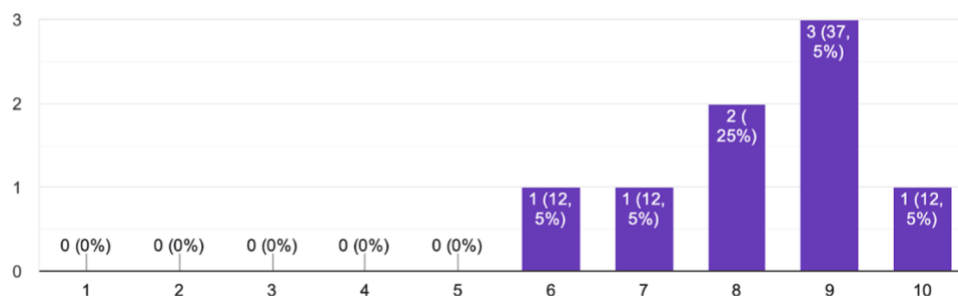
No dia 23 de maio foi feito novo inquérito por questionário para avaliar o impacto da intervenção realizada com este grupo de estudantes, repetindo-se algumas das questões realizadas para comparação. A comparação das respostas evidencia uma melhoria da avaliação que as estudantes fazem do seu próprio desempenho.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Figura 19.** *Autodiagnóstico pirouettes en dehors - maio*

Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette en dehors em meia ponta (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)?

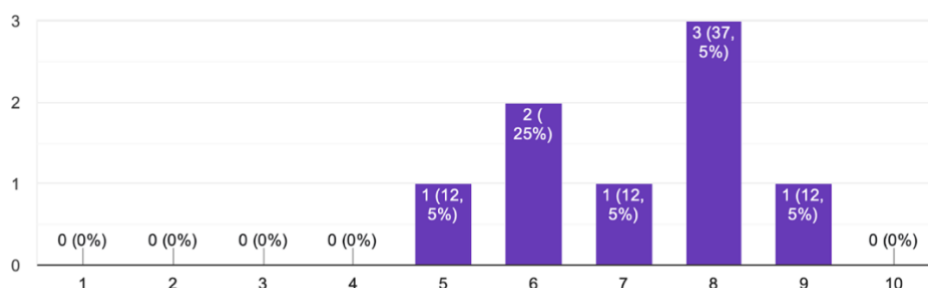
8 respostas



**Figura 20.** *Autodiagnóstico pirouettes en dedans - maio*

Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette en dedans em meia ponta (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)?

8 respostas



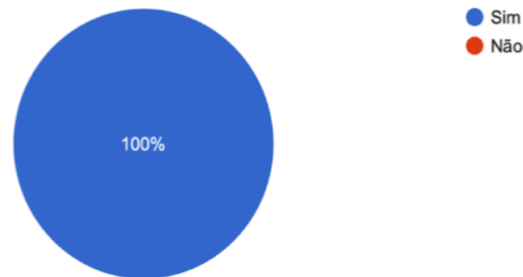
Com o preenchimento deste questionário foi possível fazer uma análise sobre o *feedback* dos próprios estudantes inseridos na amostra sobre a utilização da visualização em câmara lenta do movimento de *pirouettes* (Figura 21). A utilização da visualização de vídeos em câmara lenta revelou-se uma ferramenta pedagógica relevante para o aperfeiçoamento técnico dos estudantes, de uma forma geral. Segundo os testemunhos recolhidos, esta prática permite uma perceção mais detalhada dos movimentos, facilitando a autocorreção e o desenvolvimento da consciência corporal.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Figura 21.** *Feedback dos alunos sobre utilidade da observação vídeo na TDC*

Consideras que a correção através do vídeo e em câmara lenta são ferramentas úteis de aprendizagem na técnica de dança clássica?

8 respostas



Alguns alunos destacaram que a visualização ajudou a identificar com maior clareza a postura correta, em particular o alinhamento da anca, bem como a coordenação necessária para uma execução eficaz. A observação pormenorizada dos vídeos, em conjugação com as correções fornecidas pela professora, contribuiu para ultrapassar dificuldades específicas, como a manutenção do pé na posição de *retiré* durante a *pirouette*.

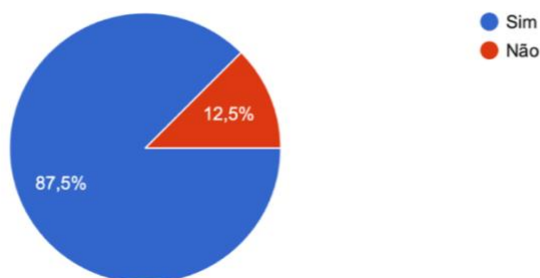
Contudo, importa referir que um dos elementos da amostra referiu não se ter sentido confortável com o processo de gravação e análise dos vídeos, pelo que, para esta aluna, a visualização em câmara lenta não constituiu a estratégia mais eficaz, pelo que não pensa voltar a utilizar esta ferramenta no futuro. Apesar disso, a maioria reconheceu os benefícios desta ferramenta, sobretudo na identificação de pequenos erros, como o movimento inadequado do pé de base antes da rotação, que frequentemente passam despercebidos durante a execução em tempo real e pensa manter o hábito de se corrigir com recurso ao vídeo no futuro (Figura 22).

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Figura 22.** *Expetativas de utilização do feedback por vídeo no futuro*

Gostarias de continuar a utilizar esta ferramenta (de gravação de pequenos vídeos) para melhorares o teu desempenho individual nas aulas de técnica de dança clássica?

8 respostas



Este *feedback* evidencia que a visualização em câmara lenta não só favorece a correção técnica, como também auxilia as estudantes a estabelecerem uma relação mais consciente entre as sensações corporais e a execução dos movimentos. Esta articulação entre perceção subjetiva e análise objetiva potencia o processo de aprendizagem, permitindo uma compreensão mais profunda da técnica e promovendo a desejada autonomia na prática da TDC.

Em jeito de final de projeto, durante a aula de 30 de maio foram realizados dois exercícios de *pirouettes*, que foram registados num vídeo coletivo (**Apêndice I**), embora duas das estudantes não tenham participado na aula por motivos de saúde. Além da função de registo e observação coletiva, este recurso assumiu igualmente um valor simbólico, marcando o encerramento da experiência pedagógica e transmitindo uma mensagem de motivação orientada para o trabalho futuro. Deste modo, procurou-se não apenas consolidar os progressos alcançados - nomeadamente ao nível da sustentação dos braços, na melhoria utilização da ação do *relevé* e no alcance da posição de *retiré* mais rapidamente (Figura 23) -, mas também incentivar a continuidade do empenho individual em aspetos que ainda precisam de atenção, reconhecendo que o desenvolvimento técnico e artístico exige um processo de prática consistente e sustentada ao longo do tempo.

**Figura 23.** *Estudantes em exercício de pirouettes*



A última aula do período foi realizada com a participação conjunta de rapazes e raparigas na aula. A aula foi conduzida pelos professores titulares Etelvina Torres e Gabriel Fratian, tendo a secção de *pirouettes* ficado a cargo da professora estagiária. Neste contexto, após a execução dos exercícios foi feita uma reflexão com os estudantes sobre a eficácia da utilização dos braços, através da observação das *pirouettes* dos colegas rapazes, que se revelou, em muitos casos, mais funcional e fluída em comparação com o grupo das raparigas.

A lecionação autónoma constituiu um momento determinante no percurso de estágio, possibilitando a consolidação de competências pedagógicas e metodológicas, bem como o desenvolvimento de uma maior consciência do papel docente em contexto real. O trabalho realizado evidenciou a importância da adaptação contínua às necessidades do grupo, tanto no plano técnico - com particular incidência no aperfeiçoamento das *pirouettes* - como no plano motivacional. A implementação de estratégias diversificadas, como a utilização do vídeo em câmara lenta, a distribuição de lembretes visuais e a introdução de pequenas variações pedagógicas na barra e no centro, revelou-se eficaz na promoção da autorreflexão e da autonomia das estudantes, ainda que tenha exigido ajustamentos face a limitações institucionais e a algumas resistências individuais.

Paralelamente, a colaboração com a professora cooperante revelou-se essencial para o desenvolvimento de uma prática mais confiante e crítica, destacando-se igualmente a relevância da articulação com a professora acompanhadora. Os progressos técnicos alcançados, assim como a crescente consciência corporal demonstrada pelas estudantes, confirmam o impacto positivo das estratégias implementadas, embora persistam fragilidades que requerem

acompanhamento continuado, nomeadamente no que se refere à manutenção da rotação coxofemoral, à correção postural e à eficácia da ação do *relevé*.

Esta fase de intervenção pedagógica contribuiu assim não apenas para a evolução técnica e artística das alunas, mas também para o amadurecimento profissional da professora estagiária, reforçando a importância de um ensino que valorize, em simultâneo, a exigência técnica, a consciência crítica e a expressividade artística.

De forma geral, estas experiências demonstram que, embora as ferramentas tecnológicas e os registos visuais sejam valiosos para a aprendizagem técnica, a motivação e o envolvimento ativo das estudantes permanecem como fatores determinantes para qualquer progresso significativo. A integração de métodos de análise objetiva com estratégias de apoio motivacional revela-se, assim, essencial para o desenvolvimento técnico e artístico nas aulas de TDC.

#### 4.2.4 Colaboração em outras atividades

A colaboração em outras atividades, prevista no regulamento deste Estágio, deu-se na aula aberta para os pais e nos dois momentos de avaliação do grupo de alunas. A professora-estagiária ajudou nestes momentos com aspetos logísticos fundamentais para o bom desenrolar dos momentos de avaliação e receção dos Encarregados de Educação, nomeadamente o apoio na preparação da indumentária, o arranjo dos cabelos das alunas, a condução do aquecimento (*warm-up*) antes do teste e o acolhimento das famílias no espaço da escola e da sala de aula. Estes cuidados revelaram-se importantes não só para criar um ambiente de tranquilidade e profissionalismo, mas também para reforçar o envolvimento das alunas, professores e das suas famílias neste momento significativo. Foram, sem dúvida, dois momentos particularmente marcantes, que reforçaram a ligação entre a escola, os alunos e as famílias.

Estes momentos de avaliação e interação com as famílias preencheram as quatro horas previstas no plano de estágio, tendo contribuído de forma significativa para o trabalho desenvolvido na instituição de acolhimento.

Foi também muito interessante assistir aos dois espetáculos em que as alunas deste grupo participaram, no Natal e no final de ano.

## Capítulo V | REFLEXÃO FINAL

Este projeto teve como **objetivo geral verificar o impacto da utilização do vídeo como ferramenta de *feedback* na consolidação da aprendizagem e na melhoria da execução da *pirouette en dehors* e *en dedans* na aula de TDC nas estudantes do sexo feminino do 4º ano A da EADCN**. Pretendeu-se, durante o período de aplicação deste projeto, estimular não apenas o interesse pela autoanálise, autocorreção e autorreflexão na disciplina de TDC, mas também fomentar a sua autonomia e desenvolvimento pessoal. Considerando que a autonomia constitui uma competência central na aprendizagem e que as premissas da Investigação-Ação entendem o processo de ensino-aprendizagem como construtivo, cíclico e reflexivo, considera-se que o papel do professor é o de promover estudantes autónomos, capazes de refletir criticamente sobre as suas experiências e atribuir-lhes um significado. Neste sentido, este estágio revelou-se um contributo positivo para o crescimento das participantes.

Relativamente aos três objetivos específicos delineados, destacam-se os seguintes resultados, cuja leitura se sugere que seja acompanhada pela observação dos vídeos disponíveis neste relatório (**Apêndice I**):

1. Observar a resposta dos estudantes ao uso de registos de vídeo nas aulas de TDC, a sua aceitação e comportamento perante esta ferramenta: verificou-se uma evolução positiva na execução das *pirouettes en dehors* e *en dedans* a partir da quarta posição, sobretudo no controlo técnico e na consciência corporal. As melhorias foram particularmente notórias na clareza da trajetória da perna de trabalho, do foco, no posicionamento dos braços e na coordenação global do movimento, com respostas rápidas e positivas às observações realizadas.
2. Motivar os estudantes na aula de TDC, através do uso da ferramenta de vídeo, para a autocorreção e análise, com vista à melhoria da sua prática: Constatou-se um progresso significativo ao nível da autonomia das estudantes, quer na auto-observação de vídeos, quer no preenchimento de formulários e reflexões durante as aulas, evidenciado por uma intenção mais assertiva nas suas considerações e *feedback*. Esta evolução revela um processo de amadurecimento que contribuirá para a melhoria da sua *performance*.
3. Criar aulas que reflitam o que foi observado (pelo professor) e as autoanálises e autorreflexões (das estudantes): verificou-se uma progressiva melhoria na aplicação consciente de diversos elementos técnicos abordados nas aulas, considerados

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

fundamentais para a execução eficaz das *pirouettes*. Entre eles, salienta-se o apoio integral de toda a planta do pé no solo (incluindo o calcanhar) durante a ação do *relevé*, a fluidez na finalização da *pirouette*, a ação coordenada da cabeça e o aumento do controlo e da estabilidade geral na execução técnica. Estes aspetos demonstram um trabalho atento e persistente por parte das estudantes, refletindo a assimilação gradual dos conteúdos propostos.

Apesar dos avanços observados, a consolidação destes progressos exige continuidade e sistematização, nomeadamente, na ativação e manutenção da musculatura responsável pela rotação externa da articulação coxofemoral.

A revisão da literatura sobre estes temas, permitiu consolidar a ideia de que, embora o ensino de TDC esteja assente na tradição e em metodologias estruturadas, o estúdio de dança tem que ser visto, por docentes e estudantes, como um local para descobrir, pesquisar, crescer e evoluir técnica e artisticamente, segundo as premissas da Investigação-Ação. A transmissão de *feedback* faz parte deste processo de aprendizagem e pressupõe uma relação professor-aluno positiva e construtiva. Mas, como referido, este retorno dado ao aluno pode (e deve) assumir diferentes formas, ser variado, adaptado ao grupo ou mesmo individualizado, na certeza de que o que serve a um aluno pode não servir a outro inserido no mesmo contexto. Será assim fundamental que o professor esteja próximo dos seus alunos e aberto a experimentar novas ferramentas de aprendizagem, com recurso a linguagens e ferramentas mais próximas da geração atual de crianças e jovens, dos seus alunos. À medida que os alunos crescem, os professores devem insistir na sua capacidade de autoanálise e autoavaliação, torná-los cada vez mais autónomos no seu pensamento.

Embora algumas estudantes tenham inicialmente demonstrado alguma resistência ao uso do vídeo, observou-se progressivamente maior abertura, curiosidade, capacidade crítica e reconhecimento desta ferramenta como uma aliada na aprendizagem. Verifica-se, contudo, que o seu uso recorrente pode gerar alguma frustração, que deve ser acompanhada e mediada pelo professor para evitar desmotivação.

Conclui-se que a utilização pedagógica do vídeo, quando orientada de forma intencional e contextualizada favorece a autonomia, a motivação e a participação ativa dos estudantes, contribuindo para um ensino mais interativo e adaptado ao perfil das novas gerações. Simultaneamente, a prática pedagógica revelou que, apesar das vantagens, o uso de registos

vídeo exige também sensibilidade por parte do professor, sobretudo no modo como a ferramenta é introduzida, explicada e utilizada em sala de aula. A criação de um ambiente seguro, de confiança e com foco no progresso pessoal foi essencial para que os alunos se sentissem confortáveis a expor o seu trabalho e a refletir sobre ele.

Uma das limitações identificadas neste estudo foi a ausência de um grupo de controlo, o que teria possibilitado maior rigor científico na aferição dos resultados e na validação das metodologias aplicadas. Reconhece-se, assim, que a generalização dos dados obtidos é limitada. Embora tenhamos observado uma evolução positiva por parte das estudantes intervenientes, não foi possível aferir, de forma empírica, até que ponto essa melhoria se deveu exclusivamente às estratégias pedagógicas implementadas, ou se poderia igualmente ter ocorrido num grupo sem intervenção específica. Recomenda-se que futuras investigações incluam grupos comparativos e explorem diferentes faixas etárias, de modo a compreender de que forma a maturidade influencia a autoavaliação.

Importa ainda salientar que, embora o foco principal do projeto tenha recaído sobre a utilização do vídeo, outras dimensões pedagógicas se revelaram fundamentais ao longo da intervenção: a consistência na construção das aulas, a valorização da respiração e da musicalidade, a atenção ao alinhamento postural e à rotação externa coxofemoral, bem como a importância de uma comunicação clara, empática e próxima entre professor e aluno. Estes elementos mostraram-se igualmente determinantes na evolução das estudantes e na forma como se posicionaram em relação à sua aprendizagem.

Em síntese, este estudo evidenciou que a utilização pedagógica de registos de vídeo pode potenciar o desenvolvimento técnico e artístico dos estudantes, desde que integrado num quadro metodológico coerente e reflexivo, contribuindo, desta forma, para a construção de um ensino da dança mais participativo, crítico e centrado no estudante. Apesar das limitações, considera-se que os resultados foram globalmente positivos, constituindo este trabalho um contributo relevante para a adoção de novas práticas pedagógicas em escolas de EAE, bem como para o aprofundamento de estudos académicos orientados para a investigação em dança.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, M. (2015). *The use of video as self-evaluation in dance classes*. Consultado em maio 14, 2024 em <https://ausdance.org.au/publications/details/exploring-identities-in-dance>.
- Amorim, V. (2006). *Estudo Comparativo de duas Metodologias de Ensino da Dança Vocacional no Contexto da Técnica de Dança Clássica* (Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Performance Artística – Dança). Disponível no Repositório Científico do IPL - ESD: <https://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/9195>
- Amorim, V. (2021). *Sete contributos para a formação de professores de dança*. In Falcão, M.; Leite, T. Pereira, T. (Coords.) Educação Artística, 2010-2020. (pp.163-167). Lisboa: Escola Superior de Educação de Lisboa/CIED.
- Batalha, A. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.
- Batista, T. (2019). *O Diário de Bordo: uma forma de refletir sobre a prática pedagógica*. Revista Insignare Scientia. Vol 2 n3, pp. 287-292.
- Cardoso, A. (2022). *Inovar com a investigação-ação*. Imprensa da Universidade de Coimbra. <https://ucdigitalis.uc.pt/pombalina/item/54464>.
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M.J.R.C. & Vieira, S.R. (2009). *Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas*. Revista Psicologia, Educação e Cultura, 13(2), p. 355-379. [http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investigação\\_Acção\\_Metodologias.PDF](http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investigação_Acção_Metodologias.PDF).
- Decreto-Lei n.º 310/ 83, 1 de julho, Diário da República n.º 149/ 83, 1ª série. Ministério das Finanças e do Plano, da Educação e da Reforma Administrativa.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Deshmukh, S. (2020). *A Comparison of Verbal Feedback and Video Feedback to Improve Dance Skills* (Graduate Thesis). University of South Florida.

Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (2023). *História e enquadramento*. <https://edcn.pt/pt-pt/escola/>.

Franklin, Eric. (2013). *Dance Imagery for Technique and Performance* (2a edição). Human Kinetics.

Funes, J. (2019). *Ama-me quando menos mereço porque é quando mais preciso: um guia para pais e professores de adolescentes* (Pedro Carvalho e Guerra, Trad.). Planeta.

Godinho, M. (2013). *Informação de Retorno sobre o Resultado*. In Passos, P. (2013). *Comportamento Motor, Controlo e Aprendizagem*. Edições FMH.

Gibbons, E. (2018). *Feedback in the Dance Studio*. [https://www.researchgate.net/publication/271941790\\_Feedback\\_in\\_the\\_Dance\\_Studio](https://www.researchgate.net/publication/271941790_Feedback_in_the_Dance_Studio)

Guimarães, L. (2012). *Percurso neural da imagem para além das sombras*. Revista Brasileira de Psicodrama v2 n2, pp. 13-28.

Krasnow, D. et al (2015). *Motor Learning and Control for Dance*. [versão Kindle].

Latorre, A. (2005). *La investigación-acción: conocer y cambiar la práctica educativa*. Editorial Graó.

Machado, E. (2021). *Feedback*. [https://apoioescolas.dge.mec.pt/sites/default/files/2021-02/folha\\_feedback.pdf](https://apoioescolas.dge.mec.pt/sites/default/files/2021-02/folha_feedback.pdf)

Nascimento, V. (2024). *Técnica da Dança Clássica: reflexões, análise, testemunhos*. Lisbon International Press.

Porto Editora/Infopedia (2025). [https://www.infopedia.pt/artigos/\\$lisboa?intlink=true](https://www.infopedia.pt/artigos/$lisboa?intlink=true)

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Saint-Exupéry (2023). *O Príncipezinho*. (5ª edição). Penguin Random House Grupo Editorial (Tiago Marquês, Trad.).

Santos, L., & Dias, S. (2006). *Como entendem os alunos o que lhe dizem os professores? A complexidade do feedback*. Associação de Professores de Matemática.

Sousa, M. & Baptista, C. (2014). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios* (5ª edição). Pactor.

Vaganova, A. (2023). *Basic principles of classical ballet: Russian Ballet Technique*. Dover Publications.

Vieira, D. (2025). *Barra de Chão: Uma nova abordagem*. Amazon Fulfillment.

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

Wilmerding, V. e tal (2009). *Motor Learning and Teaching Dance*. IADMS.

Xanadu, K. (2017, julho 16). *Les enfants de la danse*. Disponível em: [https://youtu.be/Q7S8eL7qL8s?si=AUL\\_UewwG5YOPysK](https://youtu.be/Q7S8eL7qL8s?si=AUL_UewwG5YOPysK)

Xarez, L. (2015). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Edições FMH.

## APÊNDICES

### Apêndice A | Entrevista nº1 | José Grave

*Bailarino do Ballet Gulbenkian (extinto em 2005), coreógrafo, licenciado em Arte Educação (Politécnico de Lisboa), professor aposentado da ESD, treinador de futebol, observador e preparador físico de Alto Rendimento, mestre em Treino Desportivo.*

Data de realização: 22/10/2024

**Pergunta:** Considerando o estudante de dança envolvido num constante ciclo de ensino-aprendizagem, que tipo de apreciações e *feedback* considera serem mais eficazes?

**Resposta:** Num constante ciclo de ensino-aprendizagem existem duas facetas: a de quem ensina e quem aprende. A cognição é o ato que consiste em processar informações. O processo cognitivo na dança é a habilidade de perceber, integrar, compreender e responder fisicamente e intelectualmente aos vários estímulos adequadamente. Dentro do processo de aprendizagem pode ser definido como o aprimoramento dessas habilidades específicas da própria dança em evolução constante. Sendo assim, é importante trabalhar este processo e ficar atento a algum sinal que denote um possível atraso porque sabemos que nem todos os alunos aprendem de forma igual nem ao mesmo tempo para os mesmos estímulos. É aqui que entra a responsabilidade do professor que não pode dissociar-se do processo de ensino-aprendizagem do aluno de dança. Isto requer que o professor respeite a individualidade do aluno não lhe queimando etapas permitindo ao aluno o tempo necessário para assimilar seja no campo técnico ou na interpretação.

Em relação propriamente ao estudante de dança tem duas facetas: a primeira aprender a fazer e a segunda aprender a conhecer aquilo que faz. Executar bem tecnicamente até por vezes acontece facilmente, mas pode não chegar se não tem a noção do enquadramento técnico, estético, intelectual e temporal da sua atividade. Aqui, ocorrem três situações como conhecer o passado histórico, conhecer o presente e ter também a noção de inovação de forma a não se deixar cristalizar artisticamente. Pontos que vão fazer uma diferença enorme no entendimento da sua arte permitindo situar-se de forma a conseguir uma interpretação técnica e intelectual sempre de alto nível ou produzir uma criação coerente com o objetivo pretendido.

**P: Em relação ao registo de vídeo para melhoria da prática de dança clássica, considera ser uma ferramenta utilizada nos anos de formação em dança? O que a justifica, na sua opinião (a sua utilização ou não utilização)?**

**R:** O registo em vídeo é no meu ponto de vista uma ferramenta eficiente e de extrema importância pois permite obter uma visão detalhada do aluno. No entanto, perigosa se não bem utilizada. Em relação aos alunos mais jovens não parece que tenha grande impacto individualmente pois estes encontram-se numa fase crescimento e de descoberta do seu próprio corpo em constante mudança o que tem sempre o seu tempo de adaptação na sua vida normal quanto mais a uma técnica estruturante como a dança clássica. Portanto nas idades mais jovens não me parece aconselhável estudar o detalhe e o pormenor com vídeo promovendo a cópia do movimento sem o sentir organicamente porque pode induzir no erro. Em relação aos alunos em fase de especificidade técnica de alto rendimento, aí sim é determinante para o seu desenvolvimento técnico permitindo auto corrigir-se quando confrontados com o erro e daí uma evolução mais rápida.

No entanto, numa reposição de uma peça de repertório clássico o vídeo seja uma ferramenta eficaz na sua montagem não transmite o conteúdo ou a mensagem de forma clara para ser interpretada. Aqui corre-se o risco de ter uma montagem de um bailado em que apenas se assiste ver o movimento pelo movimento sem conteúdo. Por isto mesmo é indispensável a capacidade do professor trabalhar grupalmente e individualmente o aspeto da interpretação do bailado.

**P: A observação e análise de vídeo é uma ferramenta frequentemente utilizada no desporto, nomeadamente no futebol, não apenas na formação mas também na prática profissional. Na sua opinião, quais os benefícios da sua utilização? E cuidados a ter ou desvantagens em relação a outros recursos?**

**R:** A observação e análise de vídeo tornou-se uma ferramenta fundamental para a melhoria do desempenho tanto coletivo como individual assim como na montagem estratégica de um planeamento de treino.

Esta ferramenta hoje indispensável em qualquer atividade desportiva assim como na dança ajudam atletas/bailarinos e treinadores/professores impulsionando os grupos de trabalho em direção à excelência e a tomar decisões fundamentadas ajudando-os a refinar a sua arte. Logo só vejo vantagens nomeadamente na dança em que apenas o aspeto da interpretação analisada através do vídeo pode ser subjetivo como disse anteriormente.

No entanto, esta tecnologia do vídeo, também ela requer técnica de observação a ser dominada para objetivos que determinamos que sejam observados. Hoje em dia existem vários programas de *software* que não são mais que ferramentas fundamentais de observação que ajudam o observador a ter uma melhor eficácia na sua observação. Assim e de uma forma resumida transportando da minha experiência do futebol para a minha atividade profissional na dança considero como ferramentas de utilidade diária: - A observação em câmara lenta que examinam momentos específicos detalhadamente facilitando a identificação de nuances técnicas ou de execução grupal que poderiam ser perdidos em velocidade normal; - Visualizações de múltiplos ângulos que ao utilizar imagens de vários ângulos onde os analistas podem obter uma visão abrangente proporcionando uma compreensão mais completa dos movimentos e posicionamento dos bailarinos e também da dinâmica espacial da coreografia; - integração de dados onde os softwares modernos de análise de vídeo podem ser integrados a outras fontes de dados como sistemas de rastreamento dos bailarinos combinando imagens de vídeo com métricas de desempenho. Esta integração oferece uma visão mais global do desempenho de um bailarino combinando uma análise visual com dados quantitativos físicos e técnicos.

Portanto considero estas ferramentas essenciais para a observação de 3 objetivos fundamentais numa coreografia como:

- Análise coreográfica: Envolve estudar formações, estratégias para compreender a eficácia de diferentes abordagens em diversas situações da coreografia como identificação de pontos fortes e fracos, facilitando um melhor planeamento e tomada de decisões.
- Análise Comportamental: Ao observar o comportamento e as reações dos bailarinos durante cenários específicos, observação sobre a dinâmica individual e grupal assim como as respostas emocionais. Este aspecto da análise de vídeo ajuda a melhorar a coesão da performance da peça em si.
- Melhorias de desempenho individual: A análise de vídeo permite dissecar o desempenho individual concentrando-se na técnica e nos movimentos físicos. Os bailarinos podem ver em primeira mão desde os pequenos ajustes técnicos até às grandes revisões que necessitam ser feitas para melhorar suas habilidades.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

## **Apêndice B | Entrevista nº2 | Maria Luísa Carles**

*Natural do Panamá, realizou a sua formação Académica/Técnica pelo Teachers Training Course da Royal Academy of Dancing e pela Universidade de Durham. Integrou em 1981 a Companhia Nacional de Bailado, sob a direção artística de Armando Jorge. Colabora assiduamente com várias escolas do EAE, companhias profissionais de dança e ESD. Exerceu funções no OPART - Organismo de Produção Artística, E.P.E. como Gestora de Projetos nos Estúdios Victor Córdon, com a coordenação de Rui Lopes Graça.*

Data de realização: 24/01/2025

- De facto é um tema interessante porque a dança clássica envolve uma combinação técnica, artística (expressão e interpretação) que pode beneficiar com a utilização de vídeos. Desde que me lembro, e ainda como estudante, a utilização do vídeo fazia parte integrante do crescimento e do melhoramento das diferentes técnicas de dança: clássica, contemporânea, histórica, de carácter, jazz, entre outras.
- A utilização de vídeos como ferramenta de ensino-aprendizagem pode ser muito eficaz, imediata e bastante específica, no entanto, considero importantíssimo que exista no início e sempre que necessário, um acompanhamento aos alunos/bailarinos para que o material que irá ser visionado faça sentido.
- É necessário também que existam diretrizes específicas e detalhadas, e que se demarquem parâmetros e guias do que se pretende visualizar para evitar devaneios na tarefa a cumprir.
- O que pretendo mencionar é que a maturidade dos alunos é um dos pontos a considerar quando se inicia o trabalho com vídeos. Utilizar guias, temas e comentários específicos sobre a execução técnica dos movimentos a visionar será feita para que o aluno/bailarino se concentre nas diretrizes apresentadas.
- Os vídeos podem ser utilizados para servir de *feedback* positivo e para que possa produzir encorajamento e/ou reconhecimento dos avanços e conquistas técnicas de forma a aumentar a confiança e a motivação dos alunos/bailarinos. Podem ser utilizados para obter correções imediatas ou, inclusive em tempo real, aquando a introdução e prática de uma novo movimento, posição, sequência, etc, e de como se executa corretamente.
- A utilização de vídeos pode - inclusive - ser utilizada como método de autoavaliação... por exemplo: gravar as aulas e/ou ensaios para permitir que o executante possa observar

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

o seu desempenho e comparar o mesmo, identificando por conta própria, o material técnico a melhorar. Utilizar vídeos no processo de ensino-aprendizagem da técnica de dança clássica pode ser extremamente benéfico para a melhoria da técnica e da performance.

- Gravar práticas (aulas e/ou ensaios) permite que o aluno/bailarino observe sua execução de movimentos de forma objetiva, identificando as áreas de melhoria ou de processos adquiridos com menos sucesso.
- Essa autoavaliação é fundamental para o desenvolvimento técnico, uma vez que ajuda o aluno/bailarino a identificar erros, pontos fracos e fortes, alinhamento do corpo, a execução dos movimentos e a postura utilizada.
- Ao longo do tempo, a utilização do vídeo serve também para comparar a progressão do executante, vendo de forma clara, como evoluiu, e desta forma, motivar o aluno/bailarino a continuar trabalhando nas áreas que ainda precisam de aperfeiçoamento.
- Muitas vezes a correção verbal pode não ser suficiente para que o aluno/bailarino perceba o que se pretende e ver uma gravação do seu trabalho ou de outro executante, pode proporcionar uma compreensão mais clara e eficaz.
- A Técnica de Dança Clássica não é só técnica... também envolve a interpretação, musicalidade e as variantes de narrativas transmitidas através de movimentos e a visualização de vídeos pode ajudar a encontrar detalhes para permitir uma melhor performance dos executantes.
- Ajuda também na memorização dos passos pretendidos (variações, por exemplo) e ajuda também aos alunos/bailarinos a se prepararem para os exames ou performances.
- Observando a sua performance, descubrem detalhes como a dinâmica, a projeção e/ou progressão dos movimento e, sobretudo, aquilo que pode ser melhorado.
- Definitivamente, os bailarinos desenvolvem uma maior consciência de estudo corporal e entendimento de como o corpo se posiciona ou se move no espaço e ajuda a analisar e refinar aspetos interpretativos da performance.
- Tanto o executante como o formador usufruem do vídeo. O mesmo facilita o *feedback* dos professores que podem, mediante a visualização dos vídeos

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

(aulas/ensaios/performances), fazer comentários mais detalhados, acertados e específicos sobre o trabalho do executante. Os professores podem utilizar esta metodologia como base para futuras correções e/ou destacar melhorias em aulas subsequentes.

- Considero que é uma ferramenta poderosa para o aperfeiçoamento técnico/artístico, no entanto, tal como indiquei no início, é necessário que este tipo de trabalho seja bem guiado para poder usufruir ao máximo da sua eficácia.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

### **Apêndice C | Entrevista nº3 | Etelvina Torres**

*Licenciada em Letras, integrou, como bailarina, a Companhia Nacional de Bailado desde a sua fundação (em 1977) até 2004. Desde a sua saída, dedicou-se ao ensino de Técnica de Dança Clássica e Repertório na EADCN, onde permanece atualmente. Realizou o CESE – Curso de Estudos Superiores Especializados pela ESD. Tem colaborado regularmente no acompanhamento dos estágios dos alunos do Mestrado em Ensino de Dança da ESD como professora-cooperante.*

Data de realização: 9/2/2025

**Pergunta: Considerando o estudante de dança envolvido num constante ciclo de ensino-aprendizagem, que tipo de apreciações e feedback considera serem mais eficazes?**

**Resposta:** Os alunos devem ser mantidos motivados a aprender, a ultrapassar dificuldades e com curiosidade pelo novo. Devem ser incentivados a ter autodisciplina e resiliência perante os desafios e ser ajudados a fazer autoanálise, a fim de tomarem consciência do domínio do corpo, com vista à autonomia e melhoria do seu desempenho. Nas minhas aulas uso predominantemente o espelho e o toque para correção da postura e dos movimentos.

**P: Em relação ao registo de vídeo para melhoria da prática de dança clássica, considera ser uma ferramenta frequentemente utilizada pelos professores nos anos de formação em dança?**

**R:** Não é uma ferramenta utilizada frequentemente na EADCN. Uma das exceções é o visionamento dos vídeos realizados durante os testes.

**P: Já utilizou alguma vez esta ferramenta no contexto de ensino?**

**R:** Utilizo esta ferramenta, para análise, depois de cada teste de Técnica de Dança Clássica, quando os alunos visionam o vídeo do teste acompanhando as chamadas de atenção da minha parte. Frequentemente, filmo, também, uma aula de preparação para um teste, para que as alunas possam tomar mais consciência do seu trabalho e melhorar o seu desempenho. Utilizo, igualmente, este recurso, na aprendizagem de Repertório Clássico, onde as alunas podem explorar, descobrir, desenvolver conhecimentos e ver exemplos de referência na Dança.

**P: Na sua opinião, quais os benefícios e desvantagens em relação a outros recursos?**

**R:** Sem a utilização das tecnologias, na aprendizagem, os alunos podem autocorrigir-se, olhando-se no espelho, o que se pode tornar complexo durante a execução dos exercícios. Além

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

disso, os alunos mais novos que estão ainda a tomar consciência do corpo no espaço, não deverão usar este recurso para fazer uma análise para a qual ainda não estão preparados.

**P: Em relação ao estudo da *pirouette*, no qual se irá centrar o trabalho da professora estagiária, que elementos considera que precisam de trabalho no grupo em questão com vista ao domínio das *pirouettes* previsto para este ano letivo?**

**R:** Incidir na boa utilização do pé e joelho de trabalho para ajudar a subir e girar o corpo no eixo, melhorar a boa colocação da bacia e aperfeiçoar o trabalho de foco.

**P: De uma forma geral, enquanto professora titular, como vê a motivação da turma para alcançar o domínio de *tours e pirouettes*?**

**R:** A turma está motivada a experimentar este novo trabalho. No entanto, sinto ao mesmo tempo, algum receio e falta de confiança.

**P: Gostaria de acrescentar algum comentário adicional sobre este tema?**

**R:** Segundo a minha experiência na EADCN, a capacidade de analisar a informação obtida através das tecnologias é mais notória a partir do 4º ano de dança. Até aí, os alunos têm dificuldade em fazer uma autoanálise realista

## Apêndice D | Grelhas de observação

**Tema:** Condições gerais dos elementos da amostra

**Data:** 23/10/2024

|                                                                                     | aluna<br>1 | aluna<br>2 | Aluna<br>3 | aluna<br>4 | aluna<br>5 | aluna<br>6 | aluna<br>7 | aluna<br>8 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Postura e colocação de peso correta                                                 | 4          | 3          | 3          | 4          | 3          | 5          | 4          | 3          |
| Capacidade de rotação coxo-femoral (com correto alinhamento dos membros inferiores) | 4          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 4          | 3          |
| Flexibilidade                                                                       | 3          | 4          | 3          | 5          | 4          | 5          | 4          | 4          |
| Coordenação                                                                         | 4          | 3          | 3          | 3          | 3          | 4          | 3          | 4          |
| Controlo                                                                            | 3          | 3          | 3          | 4          | 3          | 4          | 3          | 4          |
| Expressividade/Interpretação                                                        | 5          | 2          | 3          | 3          | 3          | 5          | 4          | 3          |
| Domínio do vocabulário                                                              | 5          | 3          | 3          | 4          | 3          | 5          | 5          | 4          |

1 não satisfatório

5 bastante satisfatório

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Tema:** Caracterização e contextualização da turma

**Data:** 25/10/25

|                                        | Nunca | Algumas vezes | Sempre |
|----------------------------------------|-------|---------------|--------|
| Indumentária adequada para TDC         |       | x             |        |
| Realização de <i>warm up/cool down</i> |       | x             |        |
| Controlo da disciplina                 |       | x             |        |
| Respeito pelos professores             |       |               | X      |
| Atenção às correções do professor      |       |               | X      |
| Aplicação das correções                |       |               | X      |
| Demonstração de autonomia de trabalho  |       | x             |        |
| Hidratação                             |       | x             |        |
| Pontualidade                           |       | x             |        |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Tema:** Observação de estratégias de ensino do professor-cooperante

**Data:** 29/10/25

|                                                                          | Nunca | Frequentemente | Sempre |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|--------|
| Demonstração de exercícios                                               |       | X              |        |
| Uso de materiais (imagens, vídeos, entre outros) como recurso pedagógico | x     |                |        |
| Uso de imagética como recurso pedagógico                                 | x     |                |        |
| Uso do espelho                                                           |       | X              |        |
| Uso do toque                                                             |       | X              |        |
| Manutenção da voz estável                                                |       |                | x      |
| Distribuição da atenção por todos os alunos                              |       |                | x      |
| Correção individual                                                      |       | X              |        |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Tema:** Observar o nível de conhecimento da turma quanto à execução de *pirouettes*

**Data:** 6/11/25

|                                                                                            | Nenhuma<br>estudante<br>demonstrou | Algumas<br>estudantes<br>demonstraram | A maioria dos<br>estudantes<br>demonstrou | Todas as<br>estudantes<br>demonstraram |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| Estudantes executam <i>pirouettes en dehors</i> e <i>en dedans</i> a partir de 4ª posição? |                                    |                                       |                                           | x                                      |
| Estudantes utilizam eficazmente a ação de <i>relevé</i> ?                                  |                                    | x                                     |                                           |                                        |
| Estudantes executam pelo menos uma volta com finalização controlada?                       |                                    | x                                     |                                           |                                        |
| Estudantes apresentam boa coordenação na execução do movimento de <i>pirouettes</i> ?      |                                    | x                                     |                                           |                                        |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                                                                                        | Nenhuma<br>estudante<br>demonstrou | Algumas<br>estudantes<br>demonstraram | A maioria dos<br>estudantes<br>demonstrou | Todas as<br>estudantes<br>demonstraram |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| Estudantes utilizam a respiração corretamente?                                         |                                    |                                       | x                                         |                                        |
| Estudantes mantêm, a posição de <i>retiré</i> durante a execução da <i>pirouette</i> ? |                                    | x                                     |                                           |                                        |
| Estudantes utilizam a ação do foco corretamente?                                       |                                    | x                                     |                                           |                                        |
| Estudantes mantêm postura correta e rotação coxofemoral?                               | x                                  |                                       |                                           |                                        |

## Apêndice E | Diário de Bordo

---

### Diário de Bordo - Fase 1: Observação

**Duração:** Entre dia 23 de outubro e 27 de novembro

---

**Objetivo:** Conhecer a turma, conhecer a professora cooperante, verificar a capacidade técnica dos alunos e o vocabulário já aprendido de forma a planificar os elementos da técnica de dança clássica que serão incluídos na intervenção pedagógica das próximas fases.

- conversa prévia informal com a professora cooperante sobre os objetivos do ano, as características da turma e a organização da semana de trabalho; As alunas têm 3 aulas de 90 minutos (de segunda a quarta-feira) nos estúdios da Jazzy Dance Studios e 2 aulas de 90 minutos (quinta e sexta-feira) num dos edifícios da EADCN, num estúdio de dança recentemente renovado e que reúne todas as condições para a prática segura de Técnica de Dança Clássica. Normalmente, a aula de sexta-feira é uma aula de resumo da semana.
- conversa informal com a professora acompanhadora Eleni-Persefoni Stavrianou sobre o seu percurso, experiência e prática;
- alunas demonstram respeito e uma atitude positiva perante ambas as docentes e as colegas;
- A aluna nº2 encontrava-se lesionada no joelho e apenas assistiu nas primeiras aulas, a aluna nº8 também pediu à professora para não fazer a secção de saltos por se encontrar com dores e a aluna nº3 pediu para não fazer uma das aulas por estar cansada;
- As alunas nº2, nº5 e nº8 nem sempre se apresentaram com a indumentária adequada para uma aula de TDC;
- aplicação da grelha de observação no dia 23/10;

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- A professora dá o ‘feedback’ e corrige individualmente, privilegiando o uso do toque e do espelho nas suas apreciações, bem como a demonstração com recurso ao seu próprio corpo ou a uma das estudantes, faz elogios e correções pertinentes;
- As estudantes demonstram boas condições físicas para a prática de dança clássica, no entanto verificam-se dificuldades ao nível do controlo postural e na manutenção da estabilidade da perna de apoio. A aluna nº1 demonstra pontos de tensão nas mãos, a aluna nº4 demonstra encurtamento do tendão de Aquiles na preparação de pirouettes mas também nos saltos.
- As alunas nº7 e nº6 realizam aquecimento e têm preocupação em incluir exercícios de mobilização articular e ligamentar, ativação de grandes grupos musculares e ativação da flexibilidade, com exercícios dinâmicos. As restantes alunas “aquecem” com espargatas e conversando com as colegas. A aluna nº8 chegou sempre após início da aula e por isso não realizou aquecimento.
- Como estratégia pedagógica para as alunas memorizarem os exercícios, com vista à preparação da Aula Aberta para os pais, professora pede à professora-acompanhadora para manter constante a música associada a cada exercício;
- Alunas alongam no final da barra, têm sempre água disponível;
- Alunas iniciam trabalho de grandes poses com *promenades*;
- Alunas trabalham exercícios com *pirouettes en dehors* e *en dedans*, também *pirouettes* com preparação na segunda posição. Alunas nº 1, nº 4 e nº6 (ocasionalmente) não usam o calcanhar na ação de *relevé*, na subida para a meia ponta. Alunas demonstram dificuldade em manter a posição de *retiré devant* durante a execução da *pirouette* e pouca consciência da importante ação dos braços e da manutenção da postura.
- alunas elogiam aulas da professora cooperante e demonstram empatia;
- Alunas trabalham *relevés* e *échappés* em pontas, *pirouettes* e *pas de soutenus*, evidenciando ainda pouco controlo postural;
- Durante as primeiras aulas de observação senti-me um pouco perdida naquilo que seria interessante analisar com o vídeo, mas com o passar do tempo e a ajuda da professora cooperante a ideia de trabalhar as *pirouettes* ganhou forma e pertinência no grupo em questão.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- Os exercícios foram introduzidos na ordem correspondente e aplicados os conteúdos programáticos destinados ao 4º ano de dança. Foram repetidos semanalmente com ligeiras alterações de semana para semana;
- Neste período tive também oportunidade de assistir a uma aula de condição física com a professora Sofia Santiago, igualmente diretora de turma. Nesta aula tive oportunidade de observar a turma completa (com rapazes). Foi muito interessante conhecer o grupo de observação fora do contexto de clássico e sob o “olhar” da professora Sofia Santiago, a quem agradeço a disponibilidade. Durante a aula e utilizando algumas técnicas de Ioga, a docente trabalhou as relações intergrupais, a entrega individual, a fruição do momento e a consciência do eu na relação consigo próprio e com os outros.
- Durante as aulas a comunicação entre as duas professoras (pianista e professora de TDC) acontece em vários momentos e revelam-se uma ferramenta muito útil para a evolução artística e musical das alunas.
- Assisti ao ensaio do *Pas de Trois* de O Quebra Nozes, conduzido pela professora Elsa Barros, que foi apresentado pelas alunas nº 1, nº4 e nº7 no espetáculo de dezembro e que, posteriormente, tive oportunidade de assistir.
- Foi entregue e preenchido pelos respetivos Encarregados de Educação o “Consentimento Livre e Informado” que autorizou a participação da totalidade das alunas neste estágio.

## **Diário de Bordo - Fase 2: Lecionação partilhada**

**Duração:** Entre os dias 28/11 e 12 de dezembro

---

- Comecei por ajudar a professora cooperante nas correções da barra, nomeadamente posturais, pressão da mão que apoia a barra, distância em relação à mesma; alinhamento em relação à barra, articulação dos pés durante os *battements tendus*;
- Tentei gradualmente ajustar-me à prática pedagógica de modo a coexistir a intervenção da professora titular em conjunto e partilha com a professora estagiária, criando uma relação pedagógica positiva com o grupo de estudantes.
- Neste período iniciei a abordagem ao *feedback* por vídeo tentando perceber que experiência tinham com a utilização desta ferramenta;
- Aproximando-se a realização da aula aberta para os pais, algumas alunas demonstraram dificuldade na memorização dos exercícios e na aplicação das correções, algo que foi alvo de chamada de atenção por parte da professora cooperante, que alertou para a necessidade de manterem a concentração na aula de TDC;
- Foi realizado um questionário prévio muito útil nesta fase para compreensão da experiência das alunas em relação à utilização do registo de vídeo para autocorreção e da percepção que têm em relação à forma como executam *pirouettes*;
- Ficou decidido que iria ser filmada uma aula integral com as combinações de exercícios da barra e do centro que as estudantes se encontravam a trabalhar com a professora cooperante como uma primeira abordagem à ferramenta de análise de vídeo;
- A aula de 11/12 foi assim filmada pela professora estagiária sem qualquer intervenção da sua parte;
- Na aula de 16/12 foi feita a análise do vídeo de uma forma guiada em conjunto com a professora estagiária e a professora cooperante. As estudantes foram também desafiadas pela professora estagiária a registar (numa folha entregue para o efeito) as suas apreciações. Senti alguma dificuldade das alunas em verbalizar aquilo que estavam a

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

observar e para as ajudar, na aula seguinte, entreguei-lhes uma imagem com algumas pistas para correção da posição de *retiré devant*, tendo em conta o âmbito do estudo;

- Antes das férias do Natal tive ainda oportunidade de lecionar a barra numa aula que incluiu os rapazes das duas turmas de 4º ano (4 rapazes). Após a barra foram praticadas as *pirouettes* e feito um ensaio do *Pas de Trois* de O Quebra Nozes que estava a ser trabalhado na aula de Repertório, com a professora Elsa Barros. Foi possível observar que os rapazes têm já um bom domínio das *pirouettes*, executando múltiplas, algo que acabou por ser motivacional para todos os elementos do grupo. Insisti na necessidade de controlar a finalização da *pirouette* e no acabar em cima;
- Na aula aberta para os pais, pude verificar que as alunas melhoraram a parte artística, especialmente a aluna nº6, embora nos exercícios tecnicamente mais exigentes a “expressão” é perdida para a concentração na execução técnica. Nesta aula pude novamente analisar os erros mais comuns da turma, pensando no bloco de aulas que ia preparar para o regresso das férias de Natal.
- Nas *pirouettes* verifiquei que a aluna nº1 executa o giro sem controlar a velocidade, com claro dispêndio excessivo de energia e todo o grupo precisa de melhorar a consciência postural, a ação rápida do *relevé*, a definição da posição dos braços e da perna e a coordenação de todos os elementos necessários para a execução da *pirouette*.
- As alunas não realizaram teste de TDC no 1º período.

### **Diário de Bordo - Fase 3: Lecionação autónoma**

**Duração:** De 13 de dezembro a 11 de junho

---

- Após a aula aberta para os pais tive a oportunidade de dar a minha primeira aula completa e iniciar a fase de lecionação autónoma. As alunas estavam pouco motivadas para a aula depois de terem cumprido o objetivo da aula aberta e sentiam-se cansadas às 8:15 de uma sexta-feira, último dia de aulas, mas ao longo da aula foram melhorando a motivação;
- Expliquei o foco da aula e a importância do trabalho da base, da consciência e concentração com que devem executar a aula de clássico. Quando começam a executar movimentos mais difíceis perdem a atenção que devem continuar a dar à postura, à relação com o chão, etc e estas áreas ainda carecem de atenção por parte das estudantes;
- Procurei dar um bom aquecimento, com trabalho de mobilidade articular e ligamentar, ativação dos principais grupos musculares, ativação dos músculos posturais e dos músculos responsáveis pela ativação e manutenção da rotação externa. Insisti na consolidação das bases, no alinhamento dos *pliés*, na articulação e relação com o chão dos *battements tendus* e *jetés*, na definição das quintas posições, na precisão do *flic flac*, na precisão e rapidez dos *relevés* (lembrando a sua importância para o trabalho das *pirouettes*), entre outras.
- Ao nível das *pirouettes* introduzi uma combinação de *changements* prévios à execução da *pirouette* para levar as alunas a sentirem a necessidade de construir uma relação com o chão na *pirouette* semelhante à que constroem para a execução de saltos, penso que se revelou uma estratégia eficaz para a compreensão das estudantes;
- Senti-me confiante com o trabalho “em equipa” com a professora acompanhadora e a observação da professora cooperante e percebi que as alunas estavam curiosas e motivadas para o trabalho com o registo em vídeo das *pirouettes*.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- Fizemos uma primeira experiência com 2 alunas voluntárias e em grupo analisamos as imagens gravadas em telemóvel por *frames*. As alunas confessaram não ter gostado de se ver. Refletimos sobre a necessidade de olhar para esta ferramenta apenas como uma ferramenta de trabalho. Expliquei que se filmarmos uma bailarina profissional a executar uma *pirouette* e fizermos a análise *frame a frame* ela também vai encontrar pontos de correção.
- Introduzir os *chaînes* e relacionei a *imagética* com o significado da palavra em frances, *correntes*; penso que é um movimento útil para o trabalho da cabeça e do foco;
- No final foi feito trabalho de relaxamento corporal e respiração, refletimos sobre a importância da respiração da dança e pensamos qual a forma correta de respirar na execução de uma *pirouette*.
- A convite da professora cooperante tive oportunidade de lecionar uma aula de TDC de 5º ano (9º ano), identificando bastantes diferenças na maturidade das jovens em relação ao grupo de 4º ano, facto que me fez refletir sobre a eficácia de iniciar este tipo de trabalho em idades muito jovens.
- Iniciado o 2º período fiquei responsável por lecionar um bloco de 5 aulas de regresso após férias, mas o ano começou com apenas quatro das 8 alunas presentes, estando as restantes doentes.
- As alunas mantêm o hábito de se aquecerem antes da aula com alongamentos passivos e “borboletas” entre conversas, com exceção das alunas nº 6 e nº7 e por isso em todas as aulas por mim lecionadas reservei 10 minutos ao *warm up* antes de iniciar a barra. Refletimos sobre a importância de realizarem *warm up/cool down* e alongamentos, mas também de respeitarem os períodos de recuperação e descanso. Identifiquei a falta de alongamento da parte posterior da coxa na generalidade do grupo, facto que pode aumentar o risco de encurtamento do tendão de Aquiles e o risco de lesão, pelo que sugeri realizarem diariamente um exercício de alongamento;
- Durante a aula foi abordada a necessidade de dar atenção aos elementos básicos, que podem parecer mais fáceis, numa altura em que estão a aprender elementos cada vez mais complexos

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- As alunas nº 2 e nº 8 ainda não tinham feito o registo de vídeo e não se mostraram muito confiantes com a ferramenta. Dizem que não gostam de se ver no vídeo, mas identificam elementos importantes na análise que fazem do seu vídeo. A aluna nº 8 por exemplo nunca tinha percebido que abre a perna da frente quando realiza a ação de *relevé*;
- As alunas que tinham já feito registos de vídeo pedem para fazer novamente;
- Terminámos a semana com uma aula de reforço de pontas com barra e preparação para *pirouettes* em pontas;
- Nas restantes aulas até ao teste a estrutura da aula da professora cooperante era mantida, assim como os exercícios e combinações durante a lecionação. Aproveitei para introduzir alguma variabilidade na prática habitual das alunas como a troca dos lugares habituais na barra, variar as frentes, fazer jogos de equilíbrios, testar o equilíbrio de olhos fechados e manter o trabalho de melhoria das *pirouettes*. Passei a usar a ferramenta de *slow motion* por tornar mais fácil a visualização do movimento.
- No final de fevereiro as alunas têm já uma lista de exercícios para o teste do 2º período, onde se incluem exercícios com *pirouettes*. As alunas estão motivadas para melhorar este movimento e praticam-no diversas vezes na sala de aula. As *pirouettes* em pontas fazem já parte da avaliação deste período.
- A aluna nº3 apresenta-se lesionada nesta altura e não realizará o teste de TDC, que se realizou no dia 27/2.
- Na aula seguinte, a professora cooperante visualizou o registo feito em vídeo do teste com as alunas com vista a analisar e a dar *feedback* sobre este momento de avaliação. Na parte das *pirouettes* coube à professora estagiária dar o *feedback*. Verificámos que é necessário dar continuidade ao trabalho de correção postural e ativação e manutenção da rotação coxofemoral para melhorar o trabalho das *pirouettes*. Terminámos esta aula com exercícios de barra e centro, com foco no trabalho de *pirouettes*.
- As alunas nº2 e nº8 chegam muitas vezes atrasadas à aula;
- A professora Gabriela Cogumbreiro veio assistir a uma aula em março e partilhou algumas considerações com a professora Etelvina.
- A professora Etelvina manteve a partilha constante e o *feedback* positivo e construtivo em relação às minhas aulas e à evolução das alunas;

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- No dia 10 de março, a professora orientadora veio assistir a minha 31ª aula a acompanhar este grupo, estávamos a meio do caminho. Foi uma aula de lecionação autónoma de regresso após a pausa letiva do Carnaval com foco no trabalho das *pirouettes* e no *feedback* por vídeo. Introduzi em folhas de papel quatro lembretes para terem sempre presentes no trabalho da aula e que ajudarão na melhoria da execução das *pirouettes*: - Ação do relevé (por impulso do demi-plié); - ação de fechar braços (1ª posição); - foco e - respiração. Senti as alunas bastante participativas e empenhadas, facto que tive oportunidade de agradecer. Senti que o trabalho das *pirouettes* estava mais consistente e consciente, mas precisam de trabalhar mais: a ação do *relevé*, a manutenção da rotação externa coxofemural e a precisão dos braços e da posição do *retiré devant*. Após a aula, em reunião com a professora orientadora tive oportunidade de fazer um balanço da experiência de estágio até essa altura, partilhando todos os desafios que encontrei no grupo escolhido: alguma imaturidade para trabalhar com a ferramenta vídeo, a técnica Vaganova, diferente daquela que é a minha formação de ISTD e RAD e a gestão dos vários compromissos do grupo ao longo do ano (espetáculo de Natal e de fim de ano, duas aulas abertas e dois momentos de avaliação), a que acrescem lesões das alunas nº 2, nº3, nº4 e nº 5 e ausências ou dispensas por doença. A professora orientadora deu algumas sugestões de trabalho para as próximas aulas, com vista à melhoria das práticas entre as quais aumentar o tamanho dos lembretes utilizados e do local onde visualizam o vídeos, também introduzir na barra um exercício que promova a rapidez da subida à posição de *pirouette* e a sua manutenção até ao final do exercício. Sobre a relação com a pianista nas aulas, foi referido à professora estagiária a necessidade de envolver mais na aula a professora acompanhadora, para aproveitar mais esta ferramenta que promove a artisticidade e a respiração dos movimentos.
- Durante as aulas levei algumas definições de *pirouettes* e livros com imagens de *pirouettes* para as estudantes visualizarem.
- Terminámos o segundo período com um balanço da execução das *pirouettes* no momento do teste e as alunas preencheram um novo questionário, desta vez mais confortáveis com as perguntas e menos dúvidas.
- No dia 21 de abril comecei o 3º período com lecionação autónoma e a minha aula nº 40 de acompanhamento deste grupo;

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- As alunas terão pouco tempo até ao novo teste que ficou marcado para dia 15 de maio, pelo que foi decidido pela professora titular que apenas daria uma aula da semana, à sexta-feira, com todo o trabalho da semana e mantendo o foco no trabalho das *pirouettes*.
- A aluna nº3 começa o período mais confiante e motivada; as alunas nº5 e nº8 acusam alguma desmotivação e desconcentração nas aulas. A evolução nas *pirouettes* das estudantes nº 1, nº 6 e nº 7 é muito visível e comentada pela professora cooperante. A aluna nº4 também evoluiu bastante no 3º período, mas mantém a dificuldade no movimento do *relevé* devido ao encurtamento do tendão de Aquiles.
- Refletimos sobre a necessidade de manterem a hidratação na aula com a subida das temperaturas e os riscos de lesão no caso de desidratação. A reflexão alargou-se para a importância dos estudantes de dança manterem uma alimentação saudável, livre de açúcares e gorduras processadas.
- Em algumas aulas foram trabalhadas as *pirouettes* em pontas, mas regressámos à barra para as preparar com exercícios de *relevés*, *elevés* e equilíbrios.
- A evolução da maioria das estudantes no segundo momento de avaliação de 15 de maio foi notória, com exceção das estudantes nº 5 e nº 8. A aluna nº 1 têm um maior controlo nos braços mas ainda mantém a tensão nos dedos das mãos que a prejudica e a nº 6 e nº 7 conseguem executar uma pequena suspensão no final das *pirouettes*, antes de descerem a perna da posição de *retiré devant*. Todo o grupo precisa de continuar a trabalhar na correção postural nos exercícios e combinações do centro e das pontas.
- Depois do teste, as alunas introduziram o trabalho dos *glissades en tournant* ou *soutenus en tournant*, bastante útil para o foco do trabalho de giros e controlo de braços, melhoria da coordenação e controlo dos braços;
- Falámos sobre a importância de manter a motivação. As imagens em *slow motion* são muito ‘cruéis’, se pusermos uma bailarina profissional na mesma situação vamos encontrar elementos a corrigir, foi importante fazer esta partilha.
- A última aula do período foi uma aula de rapazes e raparigas, fizemos o balanço da evolução das *pirouettes* e refletimos na forma mais funcional que os rapazes estavam a dar aos braços nas suas *pirouettes*.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- No final da aula as estudantes pediram para fazer uma foto de grupo e uma delas pediu um abraço à professora-estagiária, num momento que guardei com muito carinho e empatia com que aquela aluna recebeu sempre de forma tão entusiasmada as minhas propostas ao longo do ano.



---

#### **Diário de Bordo - Fase 4 | Participação em outras atividades**

---

No período do Natal, disponibilizei-me para ajudar no espetáculo realizado, mas acabei por não obter resposta aos emails enviados. Disponibilizei-me então para ajudar na preparação da sala e das meninas nos dois momentos de avaliação e na aula aberta para os pais, apoiando com a indumentária e preparação dos cabelos, bem como o *warm-up* para o teste e o acolhimento dos pais. Foram momentos muito apreciados pelas famílias e pelas alunas. A professora cooperante fez também uma apreciação muito positiva do trabalho da generalidade das alunas, com

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

destaque para três alunas que evidenciam uma evolução mais consolidada. Estes momentos totalizaram as 4 horas previstas no âmbito do regulamento do estágio.

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

## Apêndice F | Exemplos de blocos de aulas lecionados autonomamente

*Bloco de aulas de Técnica de Dança Clássica para o 4º ano do EAE, início do 2º período, após pausa letiva*

### Sumário das aulas:

Estas aulas serão dedicadas à consolidação dos conhecimentos adquiridos pelas alunas no 1º período, com ênfase na manutenção da postura correta, com ativação e manutenção do *en dehors* durante todos os exercícios e com foco no trabalho de *pirouettes (tours)*. Pretende-se desenvolver nas alunas autonomia e competências de trabalho de auto-observação (através de pequenos registos de vídeo).

### Público-alvo:

8 alunas do 4º ano A da Escola de Dança do Conservatório Nacional

### Duração:

90 minutos

### Objetivos gerais de aprendizagem:

No final deste bloco de aulas, as estudantes estarão aptas a:

- Executar as sequências demonstrando correta ativação e manutenção da rotação externa (*en dehors*), com precisão rítmica e sentido de *performance*.
- Utilizar o vídeo como ferramenta de aprendizagem para melhoria da performance de *pirouettes (tours)* através da auto-observação por vídeo.

## PLANO DE AULA

### AQUECIMENTO

| Música | Descrição do exercício                                                 | Observações                         |
|--------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 4/4    | <b>Posição inicial:</b> Pés paralelos<br><br>Preparação:<br><br>Mantém | Alunos dispostos em filas paralelas |
| -----  | -----                                                                  | -----                               |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|  | <p>Mobilização das articulações e ativação de grandes grupos musculares;</p> <p>Caminhar com recurso a diferentes tipos de caminhada, diferentes ritmos e diferentes direções (1 minuto aproximadamente);</p> <p>Agachamentos com <i>retiré</i> em paralelo (5 repetições);</p> <p><i>Burpees</i> (5 repetições);</p> <p><i>Roll down</i> até prancha em decúbito ventral, <i>retiré</i> paralelo com perna D, abre <i>en dehors</i>, repete com perna E e fecha paralelo volta pés juntos e <i>roll up</i> (5 repetições);</p> <p><i>Desafio em equilíbrio</i> – consiste em manter o equilíbrio numa perna só durante 1 minutos e depois com a outra perna. O objetivo é desafiar o equilíbrio e compreender a noção de eixo do corpo</p> | <p>Alunos deslocam-se em direções diferentes</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Objetivos específicos do exercício</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mobilização da coluna</li> <li>• aquecimento corporal</li> <li>• ativação dos grandes grupos musculares</li> <li>• ativação dos glúteos</li> <li>• compreensão do eixo do corpo</li> <li>• concentrar os alunos, conectando-os ao espaço da sala de aula</li> </ul> |
| <p><b>Intervenção pedagógica</b></p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta (enfoque no alinhamento dos segmentos do corpo)</li> <li>• verificar ativação e manutenção do <i>en dehors</i> nos retirés</li> <li>• manter a energia nas caminhadas</li> </ul>                                                          |

**BARRA**

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

***Reverence e Warm Up Tendu***

| Música | Descrição do exercício                                              | Observações                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/4    | <b>Posição inicial:</b> 1ª                                          | De frente para a barra                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1-4    | posição                                                             | <i>demi-seconde</i> para <i>bras bas</i> e pousa mãos na barra                                                                                                                                                                                                |
|        | Preparação:                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | Mantém                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1-4    | -----                                                               | -----                                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | -----                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5-6    | <i>Dégagé devant</i> , vira para paralelo, volta <i>en dehors</i> e |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7-8    | fecha 1ª                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | <i>battement tendu devant</i>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1-16   | <i>battement tendu devant</i> , terminando em <i>demi-plié</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| *1-2   | R ao lado e atrás                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | <i>Dégagé</i> ao lado com a                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3-4*   | perna Direita (D)                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | transfere o peso por <i>demi-</i>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5-8    | <i>plié</i> à 2ª                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1-32   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | R com E                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1-4    | R*1-4* fechando em 1ª                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | posição (8)                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5-8    | R com perna E                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1-16   |                                                                     | <i>Port de bras</i> à 2ª com braço D com <i>demi-plié</i> no 1. Roda só cabeça para a E. <i>Port de bras</i> ao lado com braço E. Roda só cabeça para a D <i>Cambré</i> com braço D por 1ª e 5ª posição, regressando pelo caminho inverso. Repete com braço E |
| 1-3    | mobilização do quadril balançando a perna D                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|      |                                                               |                                        |
|------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 4-8  | equilíbrio em <i>retiré devant</i>                            |                                        |
| 1-8  | R com equilíbrio em meia ponta                                |                                        |
| 1-16 | R com perna E                                                 |                                        |
| 1-16 | 3 <i>Rises</i> (fica em equilíbrio em 1ª posição no terceiro) | braços em 1ª posição no 3º <i>rise</i> |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulação dos pés</li> <li>- Demonstrar postura correta</li> <li>- Demonstrar compreensão da ação da rotação externa da anca</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• usar a resistência nas meias pontas</li> <li>• assegurar ativação muscular dos glúteos e membros inferiores nos <i>port de bras</i></li> <li>• referir a importância da ligação ao chão em toda a aula</li> <li>• verificar posição de <i>retiré devant</i> e referir a importância de dominar a manutenção do <i>retiré devant</i> durante as <i>pirouettes</i>.</li> </ul> |

### *Plié*

| Música | Descrição do exercício             | Observações                                      |
|--------|------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 3/4    | <b>Posição inicial:</b> 1ª posição | Mão E na barra, <i>bras bas</i>                  |
|        | Preparação:                        |                                                  |
| 1-2    | mantém                             | sobe <i>demi-seconde</i> e desce <i>bras bas</i> |
| 3-4    | mantém                             | sobe 1ª e 2ª posição                             |
| ----   | -----                              | -----                                            |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do exercício                                         | Observações                                                  |
|--------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| *1-2   | <i>Demi-plié</i>                                               | Braço sobe à 1ª posição por <i>bras bas</i>                  |
| 3      | <i>Rise</i>                                                    | Braço sobe à 5ª posição                                      |
| &4     | <i>Demi-plié</i>                                               | Braço desce por 1ª posição e volta a subir até à 2ª posição  |
| 5-8*   | <i>Grand plié</i>                                              | Braço desce <i>bras bas</i> , sobe 1ª e abre para 2ª posição |
| 1-8    | <i>Rise</i>                                                    | <i>Port de bras devant e derrière</i> em 5ª                  |
| 1-16   | R *1-8* à 2ª posição                                           | <i>Port de bras</i> ao lado (para E e D)                     |
| 1-8    | <i>Rise</i>                                                    | <i>Port de bras devant e derrière en ouvert</i>              |
| 1-8    | R *1-8* à 4ª                                                   |                                                              |
| 1-8    | <i>Dégagé devant en fondu</i> e estica perna de apoio no 4     | <i>Port de bras devant en croisé</i>                         |
| 1-8    | R à 5ª posição                                                 | 2º <i>arabesque</i>                                          |
| 1-7    | <i>Dégagé derrière en fondu</i> e estica a perna no 4          |                                                              |
| 8      | Junta em 5ª posição em meia ponta <i>en face</i> em equilíbrio |                                                              |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar postura correta e alinhamento entre a cabeça, os ombros, as ancas e os tornozelos</li> <li>- Executar corretamente diferentes <i>port de bras</i></li> <li>- Compreender mecânica inerente à execução do <i>demi-plié</i> e <i>grand plié</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta e alinhamento</li> <li>• assegurar controlo dos glúteos nos <i>port de bras</i></li> <li>• garantir precisão rítmica e utilização correta e coordenada dos braços e da linha do olhar nos <i>grands pliés</i></li> <li>• verificar utilização do <i>pull up</i> (linhas de oposição)</li> <li>• recurso de imagética: imaginar um elevador silencioso que desce e sobe devagar nos <i>pliés</i>, nos <i>grands pliés</i> e nos <i>rises</i></li> <li>• verificar alinhamento dos calcanhares nos <i>rises</i></li> </ul> |

### ***Battement tendu***

| Música | Descrição do exercício                          | Observações                                          |
|--------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 4/4    |                                                 |                                                      |
|        | Posição inicial: 5ª posição                     | <i>bras bas</i>                                      |
|        | Preparação:                                     |                                                      |
| 1-2    | Mantém                                          | <i>demi seconde</i> para <i>bras bas</i>             |
| 3-4    | Mantém                                          | braço sobe 1ª e abre para 2ª                         |
| -----  | -----                                           | -----                                                |
| *1     | <i>Demi-plié</i>                                | braço em 1ª posição                                  |
| 2      | <i>Dégagé devant</i> esticando a perna de apoio | braço em 2ª posição                                  |
| 3      | Fecha 5ª posição                                |                                                      |
| &4     | <i>Battement tendu devant</i>                   | braço desce <i>bras bas</i> , sobe 1ª e abre para 1º |
| 5-8*   |                                                 | <i>arabesque</i> no 7                                |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|      |                                                                                                          |                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-8  | Transferência de peso completa <i>en avant</i> por 4ª                                                    | braço sobe 5ª posição e cabeça vira para D                                         |
| 1-8  | Repete *1-8* <i>derrière,</i>                                                                            | braços em 2ª                                                                       |
| 1-4  | iniciando com a perna da barra                                                                           |                                                                                    |
| &5-6 | <i>Battements tendus en croix</i><br>2 <i>battements tendus</i> à 2ª com <i>demi-plié</i> (trás, frente) | braço D fecha 1ª e cabeça segue a mão, braço E abre 2ª e cabeça vira para o centro |
| &7   | <i>Full-détourné</i>                                                                                     |                                                                                    |
| 8    |                                                                                                          | <i>Bras bas</i>                                                                    |
| 1-32 | <i>Demi-détourné</i><br>Estica pernas                                                                    |                                                                                    |
|      | Repete o inverso iniciando atrás                                                                         |                                                                                    |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> <li>- Executar corretamente coordenação dos braços, pernas e linha do olhar</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta e colocação na barra</li> <li>• verificar dedos (alinhamento e distribuição do peso) e articulação do pé nos <i>battements tendus</i></li> <li>• garantir precisão rítmica e utilização correta da linha do olhar</li> <li>• verificar passagem por 1ª posição no <i>demi-détourné</i> e <i>full détourné</i> e a ação de <i>relevé</i></li> <li>• verificar uso correto da barra</li> <li>• recurso de imagética: imaginar dedos como um pincel a pintar o chão</li> </ul> |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

***Battement jeté com flic flac***

| Música | Descrição do exercício                                                                  | Observações                                                                                                                      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/4    |                                                                                         |                                                                                                                                  |
| 1-4    | <p><b>Posição inicial:</b> 5ª posição</p> <p>Preparação:</p> <p>Mantém</p> <p>-----</p> | <p>Mão E na barra, braço D <i>bras bas</i></p> <p>braço sobre ao <i>demi-seconde</i> e regressa <i>bras bas</i></p> <p>-----</p> |
| 1-2    | <p>1 <i>battement jeté devant</i> para <i>éffacé devant</i></p>                         |                                                                                                                                  |
| &3-4   | <p>2 <i>battement glissés devant</i></p>                                                |                                                                                                                                  |
| 5-8    | <p>R atrás em 1º <i>arabesque</i></p>                                                   |                                                                                                                                  |
| 1-4    | <p>R ao lado em <i>écarté devant</i></p>                                                |                                                                                                                                  |
| 5      | <p>1 <i>dégagé</i> ao lado em meia ponta <i>en face</i></p>                             |                                                                                                                                  |
| &6     | <p><i>flic flac en dehors</i></p> <p>mantém</p>                                         | Fecha <i>bras bas</i>                                                                                                            |
| 7      | <p>fecha atrás</p>                                                                      |                                                                                                                                  |
| 8      |                                                                                         |                                                                                                                                  |
| 1-16   | <p>R o inverso</p>                                                                      |                                                                                                                                  |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> <li>- Demonstrar domínio do tronco e braços</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• verificar calcanhar nas mudanças de direção (garantir peso nos metatarsos)</li> <li>• garantir precisão rítmica e utilização correta da linha do olhar</li> <li>• Manter a quadratura da anca e ombros com domínio do <i>en dehors</i></li> <li>• promover a auto-correção no espelho</li> <li>• Executar o <i>battement jeté</i> a 45° (com acento fora) e o <i>battement glissé</i> mais baixo (com acento dentro) para preparar os saltos do centro.</li> <li>• recurso de imagética: imaginar um fósforo a acender, chutar a bola e congelar.</li> </ul> |

### *Rond de jambe à terre e fondu*

| Música | Descrição do exercício                                                                       | Observações             |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 3/4    | <b>Posição inicial:</b> 5ª posição, mão E na barra                                           |                         |
|        | Preparação:                                                                                  | <i>Bras bas</i>         |
| 1-2    | Mantém                                                                                       |                         |
| &a3    | <i>Assemblé soutenus en dehors</i> , em <i>fondu</i> , para 4ª <i>derrière</i>               |                         |
| 4      | Estica a perna de apoio                                                                      | braço sobe 1ª e abre 2ª |
| -----  | -----                                                                                        | -----                   |
| 1-2    | 2 <i>Ronds de jambe à terre en dehors</i>                                                    |                         |
| 3-4    | fecha 1ª por <i>demi-plié</i> para <i>degagé</i> <i>devant</i> esticando a perna de apoio    | cabeça para o centro    |
| 5-8    | Repete em <i>reverse</i>                                                                     |                         |
| 1-2    | Perna passa para 4ª posição <i>devant en l'air</i><br><i>temps lié</i> para <i>arabesque</i> |                         |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música                                               | Descrição do exercício                                                                                                                                                                                                                        | Observações  |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 3<br>&4<br>5-6<br>7<br>&8                            | Fouetté of adage para o outro lado em meia ponta<br><br><i>Retiré devant</i><br><br>desce calcanhares<br><br><i>assemblé soutenu</i> em <i>en dehors</i> para 4ª <i>derrière</i><br><br>7<br><br>Repete para o outro lado                     | braços em 5ª |
| 1-16<br><br>1-6<br>7-8<br><br>1-6<br>7-8<br><br>1-16 | <i>Fondu</i> <i>devant, a la seconde e derrière to 2º arabesque</i><br><br>Equilíbrio<br><br>R inverso<br><br>7-8<br><br>junta 5ª posição e <i>demi-détourné</i><br><br>1-6<br><br>R para o outro lado e termina em 5ª<br><br>7-8<br><br>1-16 | 5ª aberta    |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar musicalidade (resposta à música)</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar e braços</li> </ul>                                                                               |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• garantir precisão rítmica (trabalho no compasso ternário) e utilização correta da linha do olhar</li> <li>• verificar manutenção do <i>en dehors</i> da perna de trabalho na execução do exercício, importante para o trabalho de centro</li> </ul> |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar o alinhamento dos ombros</li> <li>• verificar peso da mão na barra</li> <li>• recurso de imagética: imaginar o desenho de meio círculo durante a execução do <i>rond de jambe</i></li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ***Battement frappé e petit battement***

| Música | Descrição do exercício                                             | Observações                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 4/4    | Posição inicial: 5ª posição                                        | <i>Bras bas</i> , mão E na barra                             |
| 1-2    | Mantém                                                             | Braço sobe à 1ª (no 2)                                       |
| 3      | <i>Dégagé à 2ª</i>                                                 | Braço abre 2ª                                                |
| 4      | Mantém                                                             |                                                              |
| -----  |                                                                    |                                                              |
| 1-4    | <i>Battements frappés en croix</i> em meia ponta com o pé esticado | --                                                           |
| 5-8    | <i>Battement frappés en croix</i> duplos                           |                                                              |
| 1      | Fecha <i>demi plié</i>                                             | <i>Bras bas</i>                                              |
| &2     | <i>Relevé</i> em 5ª                                                | 1ª posição                                                   |
| 3      | <i>Demi plié</i>                                                   |                                                              |
| &4     | <i>Relevé devant</i>                                               |                                                              |
| 5-6    | <i>Pirouette en dehors</i> (mantém no 6 em <i>retiré devant</i> )  |                                                              |
|        | fecha 5ª <i>derrière</i>                                           | braço abre 2ª                                                |
| 7      | abre <i>dégagé à 2ª</i>                                            |                                                              |
| 8      | Repete em <i>reverse</i>                                           | <i>Bras bas</i>                                              |
| 1-15   | <i>demi-détourné</i>                                               |                                                              |
| 16     | R para o outro lado                                                | Braços em <i>bras bas</i><br>braços abre <i>demi-seconde</i> |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do exercício                                     | Observações |
|--------|------------------------------------------------------------|-------------|
| 1-14   | <i>Petit battements</i>                                    |             |
| 15     | abre ao lado                                               |             |
| 16     | vira para o outro lado abrindo à 2ª<br>R para o outro lado |             |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• manter 2 pernas ativas (a de trabalho e a de apoio)</li> <li>• verificar posição correta do pé de trabalho</li> <li>• garantir qualidade do movimento no <i>battement frappé</i></li> <li>• garantir manutenção do <i>en dehors</i> durante a execução das <i>pirouettes</i></li> <li>• promover a auto-correção e a auto-observação das <i>pirouettes</i> através do vídeo</li> </ul> |

### *Adage*

| Música | Descrição do exercício                             | Observações                                                          |
|--------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 4/4    | <b>Posição de inicial:</b> 5ª posição              | Mão E na barra, <i>bras bas</i>                                      |
| 1-2    | Mantém                                             | Braço abre <i>demi seconde</i> , passa por <i>bras bas</i> e sobe    |
| 3-4    | Mantém                                             | 1ª posição                                                           |
| -----  | -----                                              | -----                                                                |
| 1-2    | <i>Chassé en arrière</i> para <i>degagé devant</i> | <i>Port de bras</i> ao lado (por <i>reverse port de bras</i> até 5ª) |
| &3     |                                                    | Braço à 2ª                                                           |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do exercício                                | Observações                  |
|--------|-------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4      | <i>Fondu para posé en avant</i> para <i>arabesque</i> | abre à 2ª                    |
| 5-6    | Fecha 5ª                                              |                              |
| &7     | <i>Developpé devant</i> em meia ponta                 | com <i>port de bras</i> à 2ª |
| 8      | <i>Fondu e posé en avant</i> para 1º <i>arabesque</i> |                              |
| 1-2    | <i>dégagé derrière</i> e fecha 5ª                     | braço sobe 5ª posição        |
| 3      |                                                       |                              |
| 4      | <i>Développé à la seconde</i> em meia ponta           | 5ª aberta                    |
| 5-6    | <i>Demi-grand rond de jambe en dehors</i>             | braços em 5ª posição         |
| 7      | <i>Attitude derrière</i>                              |                              |
| 8      | Vira para o outro lado mantendo a meia ponta          |                              |
| 1-16   | <i>Arabesque</i>                                      |                              |
|        | Fecha 5ª em meia ponta                                |                              |
|        | R para o outro lado                                   |                              |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica e musicalidade</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar</li> </ul> |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Intervenção pedagógica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta, alinhamento e distribuição do peso</li> <li>• garantir ativação da perna de apoio e sinalizar a sua importância para o trabalho de <i>Adage</i> no centro</li> <li>• recurso cinestésico: imaginar que conseguem esticar-se até tocar com a cabeça no teto, imaginar que os movimentos preenchem a música que está a ser tocada (trabalhar “em equipa” com o pianista)</li> </ul> |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Grand Battement**

| Música | Descrição do exercício                  | Observações                     |
|--------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| 4/4    | <b>Posição inicial:</b> 5ª posição      | Mão E na barra, mão D bras bas  |
| 1-2    | Preparação:                             |                                 |
| 3-4    | Mantém                                  | Braço sobe 1ª posição e abre 2ª |
| -----  |                                         |                                 |
| 1-6    | <i>6 grands battements devant</i>       |                                 |
| &7     | <i>full détourné</i>                    | braços em 1ª                    |
| &8     | <i>Demi-plié estica</i>                 | braço abre à 2ª                 |
| 1-8    | Repete <i>Derrière</i>                  |                                 |
| 1-3    | <i>3 Grands battements</i> ao lado      |                                 |
| 4      | Mantém                                  |                                 |
| 5-7    | <i>3 Grands battements</i> ao lado      | braços em 1ª                    |
| 8      | Mantém                                  |                                 |
| &1-2   | <i>Relevé</i> em 5ª                     |                                 |
| &3-4   | <i>Relevé</i> em <i>retiré devant</i>   | braço abre à 2ª                 |
| &5-6   | <i>Relevé</i> em <i>retiré derrière</i> |                                 |
| &7     | <i>demi-détourné</i>                    |                                 |
| &8     | <i>plié</i> e estica                    |                                 |
| 1-16   | Repete para o outro lado                |                                 |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li><li>- Demonstrar alinhamento postural</li><li>- Demonstrar precisão rítmica</li><li>- Executar sequência com controlo do tronco e membros superiores</li></ul>                   |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• verificar alinhamento do ombro da barra</li><li>• verificar utilização do foco no <i>full détourné</i></li><li>• garantir precisão rítmica</li><li>• verificar coordenação entre braços e pernas</li><li>• verificar transferências de peso</li></ul> |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Exercício para a estabilização da posição de *retiré à frente/devant***

| Música    | Descrição do exercício                                     | Observações                                         |
|-----------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 3/4 lento | <b>Posição de inicial:</b> 5ª posição Direita (D) à frente | De costas voltadas para a barra                     |
| 1-2       |                                                            |                                                     |
| 3-4       | Mantém                                                     | Braços sobem à 1ª posição e abrem para a 2ª posição |
| .....     |                                                            |                                                     |
| 1         | <i>Retiré</i>                                              | Braços fecham 1ª                                    |
| 2-4       | Mantém                                                     |                                                     |
| 5-12      | <i>Promenade en dehors</i>                                 |                                                     |
| 13-14     | Sobe meia ponta                                            |                                                     |
| 15        | Mantém                                                     |                                                     |
| 16        | Fecha 5ª posição em <i>demi-plié</i>                       |                                                     |
| 1-16      | Repete à esquerda (E)                                      | Fecha braços <i>bras bas</i>                        |
| 1-32      | Repete <i>en dedans</i>                                    |                                                     |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i> em ambas as pernas</li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Executar sequência com controlo do tronco e membros superiores</li> </ul> |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Intervenção pedagógica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar alinhamento da cintura escapular e pélvica</li> <li>• verificar a ativação muscular pedindo às estudantes para empurrarem a mão da professora (para trás)</li> <li>• verificar transferência de peso (a rotação é feita na superfície dos metatarsos)</li> </ul> |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Exercício de *Stretching*/Alongamento

| Música | Descrição do exercício                                                                                         | Observações         |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|        | Posição inicial: 2ª posição sentada (joelhos dobrados na direção do teto)                                      | <i>demi-seconde</i> |
| 1-2    | Vira para 4ª posição (direita à frente)                                                                        |                     |
| 3-4    | Volta à posição inicial                                                                                        |                     |
| 5-6    | Vira para 4ª posição (esquerda à frente)                                                                       |                     |
| 7-8    | Volta posição inicial                                                                                          |                     |
| 1-8    | R                                                                                                              |                     |
|        | Colocação de joelhos                                                                                           |                     |
| 1-8    | <i>Grand écart</i> (costas eretas) com perna D à frente                                                        | mãos no chão        |
|        | Repete com perna E                                                                                             |                     |
| 1-8    | Junta pés em paralelo e corpo enrolado sobre as pernas, desenrola devagar até posição de pé ( <i>roll up</i> ) |                     |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar capacidade de realizar alongamentos dinâmicos</li> <li>- Mobilização da anca para descomprimir pontos de tensão que possam ter surgido no trabalho da barra</li> <li>- Melhorar a flexibilidade</li> </ul> |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar alunos à auto-correção e ao trabalho autónomo</li> <li>• Incentivar alunos a beberem água após a realização deste exercício</li> </ul>                                                                     |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

## CENTRE PRACTICE

### Adage

| Música | Descrição do Exercício                                                                     | Observações                              |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 4/4    | Posição inicial: 5ª posição D à frente <i>croisé</i>                                       |                                          |
| 1-4    | Mantém                                                                                     | <i>Demi seconde</i> para <i>bras bas</i> |
| -----  | -----                                                                                      | -----                                    |
| 1-4    | <i>Développé</i> para <i>croisé devant</i>                                                 |                                          |
| 5-7    | Sobe meia ponta                                                                            |                                          |
| 8      | Fecha 5ª                                                                                   |                                          |
| 1-16   | R nos alinhamentos de <i>écarté devant</i> ( <i>fecha atrás</i> ) e de <i>1º arabesque</i> |                                          |
| 1-2    | Tombé pas de bourré (termina em 4ª) para 5<br><i>Pirouette en dehors</i>                   |                                          |
| 3-4    | <i>Rotation</i> para o 6                                                                   |                                          |
| 5-6    | Fecha 5ª                                                                                   |                                          |
| 7-8    | R para o outro lado                                                                        |                                          |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Executar corretamente coordenação das cabeças e linha do olhar já consolidadas no 1º período</li> </ul>                                                                                                                                           |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>• verificar ativação da perna de apoio nas mudanças de direção</li> <li>• dispor alunos em linhas (xadrez), mudar a frente da sala</li> <li>• recurso de imagética: imaginar que estão a fazer o exercício num palco, imaginando o público nos camarotes para direcionar as linhas do olhar</li> </ul> |

### Preparação para *pirouette* de 5ª

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do Exercício                            | Observações                                                   |
|--------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 4/4    | <b>Posição inicial:</b> 5ª posição <i>en face</i> |                                                               |
| 1-2    | Preparação                                        | Braço abre <i>demi-seconde</i> e volta ao <i>bras bas</i>     |
| 3-4    | Mantém                                            |                                                               |
| -----  | -----                                             | -----                                                         |
| 1-4    | --<br>4 <i>Changements</i>                        | braços sobem 1ª e regressam ao <i>bras bas</i> por 2ª posição |
| 5-6    |                                                   |                                                               |
| 7      | <i>Relevé passé derrière</i>                      | braços sobem à 5ª posição<br><i>bras bas</i>                  |
| 8      | Mantém<br>Fecha 5ª                                |                                                               |
| 1-8    | R 1-8 com a E                                     |                                                               |
| 1-16   | R com <i>pirouette en dehors</i>                  |                                                               |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar correta transferência de peso na subida do relevé</li> <li>- Introduzir o <i>tour tire bouchon en dehors e en dedans</i> que consta do programa do 4º ano A</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> </ul>                                                          |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• verificar dedos (alinhamento e distribuição do peso)</li> <li>• sinalizar 1ª linha de alunos passa para trás, restantes avançam</li> <li>• Repetir o exercício em <i>en dedans</i> deixando alunas pensar como executar desta forma</li> <li>• Utilizar a observação em vídeo como ferramenta de trabalho para melhoria da execução de <i>pirouettes</i></li> </ul> |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|  |                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sinalizar a necessidade do trabalho de pesquisa individual: onde está o meu equilíbrio? Como recupero o meu eixo?</li> </ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Chaînes

| Música             | Descrição do Exercício                                                                                             | Observações                                                |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 2/4<br><i>coda</i> | <b>Posição inicial:</b> No canto 8, <i>derrèrre devant</i><br>D à frente                                           | <i>Bras bas</i>                                            |
| 1-3                | Mantém                                                                                                             | braços em 3ª                                               |
| 4                  | Vira para 6                                                                                                        | <i>Allongée</i> para linha de 1º arabesque                 |
| -----              | -----                                                                                                              | -----                                                      |
| &1-6               | <i>pose devant</i> a viajar na diagonal e <i>chaînes</i><br><br><i>Chassé en avant</i> para <i>effacé derrière</i> | braços abrem 3ª posição com o <i>chassé</i> e fecham em 1ª |
| 7-8                |                                                                                                                    |                                                            |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do en dehors</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar (foco)</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> <li>- Terminar sequência de voltas mantendo o domínio do corpo numa pose definida</li> </ul>                                                                                                                 |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• “guiar” a diagonal das alunas</li> <li>• garantir precisão rítmica e utilização correta da linha do olhar no foco</li> <li>• explicar o significado da palavra <i>chaînes</i> em francês para que tenham a imagética de uma corrente ou de uma espiral</li> <li>• deixar alunas mais confiantes decidirem terminar em attitude en l’air com <i>pied plat</i> ou em meia ponta</li> </ul> |

### Pirouettes

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do Exercício                                                                    | Observações                                                            |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 3/4    | <b>Posição inicial:</b> 5ª posição <i>croisé</i> , D à frente                             | Canto da sala                                                          |
| 1-2    | Mantém                                                                                    |                                                                        |
| 3-4    | <i>chassé en avant</i> para <i>classical pose</i>                                         |                                                                        |
| -----  | -----                                                                                     | -----                                                                  |
| 1-2    | coupé, <i>chassé</i> e pas de bourré over/dessus a terminar em 4ª posição                 | braços sobem 1ª e abrem 2ª, terminando em linha de 1º <i>arabesque</i> |
| 3-4    |                                                                                           |                                                                        |
| 5-8    | <i>pirouette en dehors</i>                                                                | termina em <i>arabesque a terre</i>                                    |
| 1-4    | R a terminar em <i>effacé derrière</i>                                                    |                                                                        |
| &5     | R a terminar em 5ª posição                                                                |                                                                        |
| 6      | Vira para 5 por <i>degagé devant en l'air</i>                                             | 3º <i>arabesque</i>                                                    |
| 7-8    | Preparação para <i>pirouette en dedans</i><br><i>Pirouette en dedans</i> a terminar em 5ª |                                                                        |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar musicalidade e expressividade musical</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• verificar as linhas dos braços</li> <li>• garantir domínio do tronco</li> <li>• verificar ativação da perna de apoio e ação do <i>relevé</i> na <i>pirouette</i></li> <li>• verificar alinhamento dos ombros</li> <li>• verificar se alunos que aguardam a sua vez mantêm a sua atenção ativa e observam os colegas, questionar o que viram</li> </ul> |

**ALLEGRO**

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Petit Allegro**

| Música | Descrição do Exercício                                           | Observações                                        |
|--------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 4/4    | <b>Posição inicial:</b> 5ª <i>croisé</i> (2)                     | <i>bras bas</i>                                    |
| 1-4    | Mantém                                                           | -----                                              |
| &1-2   | <i>Echappé sauté fermé</i> para 4ª (2)                           | braços de 1ª para 3ª (E à frente), cabeça para a E |
| &3-4   | <i>Echappé sauté fermé</i> para 2ª (5) termina <i>croisé</i> (1) | braços 2ª cabeça para 5, termina <i>bras bas</i>   |
| &5-6   | <i>Echappé sauté fermé</i> para 4ª (1)                           | braços de 1ª para 3ª (D à frente), cabeça para D   |
| &7-8   | <i>Echappé sauté fermé</i> para 2ª (5) termina <i>croisé</i> (2) | braços 2ª cabeça para 5                            |
| &1-3   | 3 <i>changements en tournant</i> para a E (3, 4 e 1)             |                                                    |
| &4     | <i>Soubresaut</i>                                                | braços <i>bras bas</i> cabeça ereta                |
| 5-6    | <i>Relevé</i> em 5ª                                              | <i>demi-bras</i>                                   |
| 7-8    | desce <i>plié</i> e estica as pernas                             | <i>bras bas</i>                                    |
| 1-16   | Repete para o outro lado                                         |                                                    |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar manutenção do alinhamento postural nos saltos</li> <li>- Executar ação de <i>ballon</i> dos saltos</li> <li>- Manter controlo do tronco e braços</li> </ul>                         |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• marcar o lugar para não sair do sítio nos saltos (todos os saltos são <i>sur place</i>)</li> <li>• verificar dedos (distribuição do peso) e garantir que calcanhares chegam ao chão</li> <li>• garantir precisão rítmica e utilização correta da linha do olhar</li> </ul> |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|  |                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• recurso de imagética: imaginar uma bola saltitona</li> <li>• alunos mudam a frente, de costas para o espelho</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### *Ballonnés e Changements battus*

| Música              | Descrição do Exercício                         | Observações                  |
|---------------------|------------------------------------------------|------------------------------|
| 2/4<br><i>tango</i> | <b>Posição inicial:</b> 5ª posição, D à frente |                              |
|                     | Mantém                                         | <i>Bras bas</i>              |
| 1-4                 | -----                                          | -----                        |
| 1                   | <i>Ballonné devant</i>                         | Braço em 3ª (E à frente)     |
| 2                   | <i>Ballonné à 2ª</i>                           | Braço 2ª                     |
| 3                   | <i>Ballonné derrière</i>                       | Braço em 2º <i>arabesque</i> |
| 4                   | <i>Petit assemblé derrière</i>                 | <i>Bras bas</i>              |
| 5                   | <i>Changement battu</i>                        |                              |
| 6                   | Estica, plié                                   |                              |
| 7                   | <i>Changement battu</i>                        |                              |
| 8                   | Estica plié                                    |                              |
| 1-8                 | R para a E                                     |                              |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Consolidar a aprendizagem dos <i>ballonnés</i>, enquanto salto de um para o mesmo apoio, iniciada no final do 2º período</li> </ul> |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta e alinhamento (anca, joelho, tornozelo)</li> <li>• recordar exercício de <i>fondus</i> executado na barra e fazer o <i>transfer</i> da aprendizagem, sinalizar o uso do mesmo estilo musical</li> </ul>                          |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar e sinalizar a ação de <i>battement jeté</i> na saída do <i>ballonné</i> e verificação da posição de <i>sur le cou-de-pied</i> na chegada (com acento dentro)</li> <li>• verificar verticalidade do salto</li> <li>• garantir que ação de batida do <i>changement battu</i> é feita por ambas as pernas com ação dos músculos adutores</li> <li>• garantir precisão rítmica</li> <li>• alunos voltam-se novamente para o espelho</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Sissones

| Música                      | Descrição do Exercício                                                                                                  | Observações             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 3/4<br><i>spanish waltz</i> | <b>Posição inicial:</b> 5ª D à frente <i>en ouvert</i>                                                                  |                         |
| 1-2                         | Mantém                                                                                                                  | braços 5ª               |
| 3-4                         | Relevé em 5ª                                                                                                            | -----                   |
| -----                       | -----                                                                                                                   |                         |
| 1-3                         | 3 <i>Sissonnes fermées en avant</i> para 1º <i>arabesque</i> (1)<br><br><i>Grand sissonne</i> para <i>chassé croisé</i> | 2ª para <i>bras bas</i> |
| 4                           | <i>tombé pas de bourré</i> (1)                                                                                          | braços sobem à 1ª       |
| &5-6                        | <i>glissade derrière</i>                                                                                                | braços em 5ª            |
| 7                           | <i>Grand pas de chat</i>                                                                                                |                         |
| 8                           | Repete para o outro lado pela diagonal do canto 4 ao 2                                                                  |                         |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural (mantendo a quadratura entre as ancas e os ombros)</li> <li>- Executar a sequência com sentido de <i>performance</i> e espacialidade com os colegas</li> <li>- Executar a sequência com expressão musical (resposta à música)</li> </ul> |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• garantir precisão rítmica</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar a coordenação dos braços com as pernas</li> <li>• verificar correção do alinhamento (<i>en ouverte</i>)</li> <li>• Verificar se alunos realizam <i>sissonne</i> - salto de 2 para 1 apoio - com ação simultânea nas duas pernas na saída e coordenada na receção (passando por <i>degagé</i> antes de fechar em 5ª posição)</li> <li>• Verificar utilização do <i>demi-plié</i> que antecede o <i>pas de chat</i> para impulsionar, com auxílio dos braços, o corpo para cima e para a frente</li> <li>• Alunos fazem uma diagonal no canto 3 a pares e iniciam de forma contínua o exercício</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Pas de soutenus e posé pirouettes en tournant*

| Música | Descrição do Exercício                                            | Observações                  |
|--------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 3/4    | <b>Posição inicial:</b> 5ª D à frente <i>en ouvert</i>            |                              |
| 1-2    | <i>Dégagé devant</i> para 5                                       | linha de 1º <i>arabesque</i> |
| 3-4    | Vira para 6                                                       | mantém braço                 |
| -----  | -----                                                             | -----                        |
| 1-2    | 2 <i>soutenus en tournant</i>                                     |                              |
| 3-4    | <i>posé pirouette en dedans</i>                                   | braços fecham 1ª posição     |
| 5-6    | 2 <i>soutenus en tournant</i>                                     |                              |
| 7-8    | <i>posé pirouette en dehors</i> terminando em 1º <i>arabesque</i> |                              |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural (mantendo a quadratura entre as ancas e os ombros)</li> <li>- Executar a deslocação espacial (em diagonal)</li> <li>- Executar a sequência com expressão musical (resposta à música)</li> </ul> |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• garantir precisão rítmica</li> <li>• verificar a coordenação dos braços com as pernas</li> <li>• verificar correção do alinhamento (<i>en ouverte</i>)</li> </ul>                                                                                                      |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Arrefecimento e *Reverence***

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Garantir o retorno à calma</li><li>- Executar o momento de <i>reverence</i> - forma de agradecimento pelos ensinamentos do professor, pela presença do público e do acompanhador musical (se aplicável)</li><li>- Coordenar a respiração com o movimento</li></ul>                                                                                                                                                            |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alunas acompanham professor/a no arrefecimento (<i>cool down</i>) e fazem a <i>reverence</i> já preparada com a professora cooperante no 1º trimestre.</li><li>• No final fazer balanço do trabalho da aula, deixando alunos relatarem experiências e sensações que tiveram durante a aula</li><li>• Agradecer empenho</li><li>• Apresentar estratégias de melhoria</li><li>• Motivar para o trabalho do 2º período</li></ul> |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

***Bloco de aulas de Técnica de Dança Clássica para o 4º ano do EAE, fim do 2º período, após pausa letiva de Carnaval e avaliação de final de período***

**Sumário das aulas:**

Estas aulas serão dedicadas à consolidação dos conhecimentos adquiridos pelas alunas no 1º período, com ênfase na manutenção da postura correta, com ativação e manutenção do *en dehors* durante todos os exercícios e com foco nos elementos necessários para o trabalho de *pirouettes (tours)*. Pretende-se desenvolver nas alunas autonomia e competências de trabalho de auto-observação (através de pequenos registos de vídeo em câmara lenta) e observação dos pares.

**Público-alvo:**

8 alunas do 4º ano A da EADCN

**Duração:**

90 minutos

**Objetivos gerais de aprendizagem:**

No final deste bloco de aulas, as alunas estarão aptas a:

- Executar as sequências demonstrando correta ativação e manutenção da rotação externa (*en dehors*), com precisão rítmica e sentido de *performance*.
- Utilizar o vídeo como ferramenta de aprendizagem para melhoria da *performance* de *pirouettes (tours)* através da auto-observação.

PLANO DE AULA

**AQUECIMENTO**

| Música | Descrição do exercício                                   | Observações |
|--------|----------------------------------------------------------|-------------|
| 4/4    | <b>Posição inicial:</b> Pés paralelos<br><br>Preparação: |             |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Mantém</p> <p>-----</p> <p>mobilização das articulações e ativação de grandes grupos musculares</p> <p>caminhar com recurso a diferentes tipos de caminhada, diferentes ritmos e diferentes direções (1 minuto aproximadamente)</p> <p>agachamentos com <i>retiré</i> em paralelo (5 repetições)</p> <p><i>Airplane test</i> (10 repetições D e E)</p> <p><i>Roll down</i> até prancha em decúbito ventral, <i>retiré</i> paralelo com perna D, abre <i>en dehors</i>, repete com perna E e fecha paralelo volta pés juntos e <i>roll up</i> (5 repetições)</p> <p>Desafio em “equilíbrio”</p> | <p>Alunos dispostos em filas paralelas</p> <p>-----</p> <p>Alunos deslocam-se em direções diferentes</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mobilização da coluna</li> <li>• aquecimento corporal</li> <li>• ativação dos grandes grupos musculares</li> <li>• ativação dos glúteos</li> <li>• estabilidade do tornozelo</li> <li>• concentrar os alunos, conectando-os ao espaço da sala de aula</li> </ul> |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta (enfoque no alinhamento dos segmentos do corpo)</li> <li>• verificar ativação e manutenção do <i>en dehors</i> nos <i>retirés</i></li> </ul>                                                                                           |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|  |                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>manter a energia nas caminhadas</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|

## BARRA

### *Warm Up Tendus*

| Música | Descrição do exercício                                                  | Observações                                                                          |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/4    | <b>Posição inicial:</b> 1ª posição                                      | De frente para a barra                                                               |
| 1-4    | Preparação:<br>Mantém                                                   | demi-seconde to bras bas e pausa<br>mãos na barra                                    |
| 1-4    | <i>Dégagé devant</i> , meia ponta, estica <i>en dehors</i> e fecha 1ª   |                                                                                      |
| 5-6    | <i>battement tendu devant</i>                                           |                                                                                      |
| 7-8    | <i>battement tendu devant</i> , terminando em <i>demi-plié</i>          |                                                                                      |
| 1-16   | R ao lado e atrás                                                       |                                                                                      |
| *1-2   | Dégagé ao lado com a perna D transfere o peso por <i>demi-plié à 2ª</i> |                                                                                      |
|        | R com perna E                                                           |                                                                                      |
| 3-4*   | Repete *1-4* fechando em 1ª posição (8)                                 |                                                                                      |
| 5-8    | R com perna E                                                           | <i>Port de bras à 2ª</i> e en arrière por 5ª posição, regressando a mão à barra no 8 |
| 1-32   | <i>demi-plié</i> no 1 e mantém                                          |                                                                                      |
| 1-8    |                                                                         |                                                                                      |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|      |                                                                                                                       |                      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1-8  | R à E                                                                                                                 |                      |
| 1-8  | articulação dos dedos dos pés e alongamento do tendão de aquiles por ação do plié e subida do calcanhar em 1ª posição |                      |
| 1-8  |                                                                                                                       |                      |
| 1-3  | mobilização do quadril balançando a perna D                                                                           |                      |
| 4-8  | equilíbrio em <i>retiré devant</i> em meia ponta                                                                      |                      |
|      |                                                                                                                       | braços em 5ª posição |
| 1-8  | R                                                                                                                     |                      |
| 1-16 | R com perna E                                                                                                         |                      |
| 1-16 | equilíbrio em meia ponta                                                                                              |                      |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulação dos pés</li> <li>- Demonstrar postura correta</li> <li>- Demonstrar compreensão da ação da rotação externa da anca</li> </ul>                                           |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• usar a resistência nas meias pontas</li> <li>• assegurar ativação muscular dos glúteos e membros inferiores nos <i>port de bras</i></li> </ul> |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• referir a importância da ligação ao chão em toda a aula</li> <li>• verificar posição de <i>retiré devant</i> e referir a importância de dominar a manutenção do <i>retiré devant</i> durante as <i>pirouettes</i>.</li> <li>• desafiar o equilíbrio (retirando um dos sentidos - a visão)</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### *Pliés*

| Música | Descrição do exercício                                     | Observações                                                 |
|--------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 3/4    | <b>Posição inicial:</b> 1ª posição                         | Mão E na barra, <i>bras bas</i>                             |
| 1-2    | Preparação:<br>mantém                                      | <i>demi-seconde</i> e <i>bras bas</i>                       |
| 3-4    |                                                            | braço sobe à 1ª e abre 2ª posição                           |
| *1-2   | <i>Demi-plié</i>                                           | Braço sobe à 5ª posição por <i>bras bas</i>                 |
| 3-4    | R                                                          | Braço desce à 5ª posição, <i>bras bas</i> e 2ª              |
| 5-8*   | <i>Grand plié</i>                                          | Braço desce por 1ª posição e volta a subir até à 2ª posição |
| 1-8    | <i>Rise</i>                                                | <i>Port de bras devant</i> e <i>derrière</i> em 5ª          |
| 1-16   | R *1-8* à 2ª posição                                       | <i>Port de bras</i> ao lado (para E e D)                    |
| 1-8    | <i>Rise</i>                                                | <i>Port de bras devant</i> e <i>derrière</i> em linha de    |
| 1-8    | R *1-8* à 4ª                                               | 2º <i>arabesque</i>                                         |
| 1-8    | <i>Dégagé devant en fondu</i> e estica perna de apoio no 4 | <i>Port de bras devant</i> e <i>en arrière</i>              |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do exercício   | Observações |
|--------|--------------------------|-------------|
| 1-8    | R à 5ª posição           |             |
| 1-16   | <i>Rise e equilíbrio</i> |             |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar postura correta e alinhamento entre a cabeça, os ombros, as ancas e os tornozelos</li> <li>- Executar corretamente diferentes <i>port de bras</i></li> <li>- Compreender mecânica inerente à execução do <i>demi-plié</i> e <i>grand plié</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta e alinhamento</li> <li>• assegurar controlo dos glúteos nos <i>port de bras</i></li> <li>• garantir precisão rítmica e utilização correta e coordenada dos braços e da linha do olhar nos <i>grands pliés</i></li> <li>• verificar utilização do <i>pull up</i> (linhas de oposição)</li> <li>• recurso de imagética: imaginar um elevador silencioso que desce e sobe devagar nos <i>pliés</i>, nos <i>grands pliés</i> e nos <i>rises</i></li> <li>• verificar alinhamento dos calcanhares nos <i>rises</i> e nos <i>port de bras</i></li> </ul> |

### ***Battement tendu***

| Música | Descrição do exercício                          | Observações                              |
|--------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 4/4    |                                                 |                                          |
|        | Posição inicial: 5ª posição                     | <i>bras bas</i>                          |
|        | Preparação:                                     |                                          |
| 1-2    | Mantém                                          | <i>demi seconde</i> para <i>bras bas</i> |
| 3-4    | Mantém                                          | braço sobe 1ª e abre para 2ª             |
| -----  | -----                                           | -----                                    |
| *1     | <i>Demi-plié</i>                                |                                          |
| 2      | <i>Dégagé devant</i> esticando a perna de apoio |                                          |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|            |                                                                |                                                              |
|------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 3          | Fecha 5ª posição<br><i>Battement tendu devant</i>              |                                                              |
| &4<br>5-8* | Transferência de peso completa <i>en avant</i> por 4ª          | braço desce <i>bras bas</i> , sobe 1ª e abre para 2ª posição |
| 1-8        | Repete *1-8* <i>derrière</i> , iniciando com a perna da barra  |                                                              |
| 1-4        | <i>Battements tendus en croix</i> (iniciando <i>derrière</i> ) |                                                              |
| 5-8        | 4 <i>battements tendus</i> à 2ª com a perna da barra           |                                                              |
| 1-32       | Repete o inverso iniciando atrás                               | <i>Bras bas</i>                                              |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> <li>- Executar corretamente coordenação dos braços, pernas e linha do olhar</li> </ul>                                                                                                                                  |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta e colocação na barra</li> <li>• verificar dedos (alinhamento e distribuição do peso) e articulação do pé nos <i>battements tendus</i></li> <li>• garantir precisão rítmica e utilização correta da linha do olhar</li> <li>• verificar uso correto da barra</li> <li>• recurso de imagética: imaginar dedos como um pincel a pintar o chão</li> </ul> |

### *Battements jetés*

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do exercício                                                     | Observações                                                                                                         |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/4    |                                                                            |                                                                                                                     |
| 1-4    | <p><b>Posição inicial:</b> 5ª posição</p> <p>Preparação:</p> <p>Mantém</p> | <p>Mão E na barra, braço D <i>bras bas</i></p> <p>braço sobre ao <i>demi-seconde</i> e regressa <i>bras bas</i></p> |
| 1-2    | 1 <i>battement jeté devant</i>                                             |                                                                                                                     |
| &3-4   | 2 <i>battement glissés devant</i>                                          |                                                                                                                     |
| 5-8    | R <i>derrière</i>                                                          |                                                                                                                     |
| 1-4    | 3 <i>battements piqués (devant, a la seconde e derrière)</i>               |                                                                                                                     |
| 5-8    | 2 <i>battement jetés</i> em meia ponta                                     |                                                                                                                     |
| 1-16   | R o inverso (com <i>demi detourné</i> em vez dos 2 últimos <i>jetés</i> )  | Fecha <i>bras bas</i>                                                                                               |
| 1-32   | R à E                                                                      |                                                                                                                     |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> <li>- Demonstrar domínio do tronco e braços</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar</li> </ul> |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Intervenção pedagógica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• verificar calcanhar nas mudanças de direção (garantir peso nos metatarsos)</li> <li>• garantir precisão rítmica e utilização correta da linha do olhar</li> <li>• Manter a quadratura da anca e ombros com domínio do <i>en dehors</i></li> <li>• promover a auto-correção no espelho</li> <li>• Executar o <i>battement jeté</i> a 45° (com acento fora - a 2 tempos) e o <i>battement glissé</i> (com acento dentro - a 1 tempo) para preparar os saltos do centro.</li> <li>• recurso de imagética: imaginar um fósforo a acender, chutar a bola e congelar.</li> </ul> |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### *Rond de jambe à terre*

| Música | Descrição do exercício                                                                                   | Observações                                                   |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 3/4    | <b>Posição inicial:</b> 5ª posição, mão E na barra                                                       | <i>Bras bas</i>                                               |
| 1-2    | Preparação:<br>Mantém                                                                                    | <i>demi seconde para bras bas</i>                             |
| &a3    | <i>Assemblé soutenus en dehors</i> para 4ª <i>derrière</i>                                               |                                                               |
| 4      | Estica a perna de apoio                                                                                  | braço sobe 1ª e abre 2ª ( <i>allongé</i> )                    |
| 1-4    | -----<br><i>2 Ronds de jambe à terre en dehors en fondu</i><br><i>3 Ronds de jambe a terre en dehors</i> | braço desce bras bas, sobe 1ª posição, abre 2ª <i>allongé</i> |
| 5-8    |                                                                                                          |                                                               |
| 1-4    | Perna passa para 4ª posição <i>devant en l'air</i> para <i>grand ronds de jambe en l'air</i>             |                                                               |
| &5-8   | <i>2 ronds de jambe jeté en dehors</i> e termina em <i>degagé devant</i><br><br>R em <i>reverse</i>      |                                                               |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do exercício       | Observações                   |
|--------|------------------------------|-------------------------------|
| 1-16   | <i>Relevé passé derrière</i> | braço em 1ª posição e abre 2ª |
| 1-8    | <i>Relevé passé devant</i>   | braço em 1ª posição e abre 2ª |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar musicalidade (resposta à música)</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar e braços</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• garantir precisão rítmica (trabalho no compasso ternário) e utilização correta da linha do olhar</li> <li>• verificar manutenção do <i>en dehors</i> da perna de trabalho na execução do exercício, importante para o trabalho de centro</li> <li>• verificar o alinhamento dos ombros</li> <li>• verificar peso da mão na barra</li> <li>• recurso de imagética: imaginar o desenho de meio círculo durante a execução do <i>rond de jambe</i></li> </ul> |

### *Fondus e Ronds de jambe en l'air*

| Música | Descrição do exercício      | Observações                      |
|--------|-----------------------------|----------------------------------|
| 4/4    | Posição inicial: 5ª posição | <i>Bras bas</i> , mão E na barra |
| 1-2    | Mantém                      | Braço abre <i>demi-seconde</i>   |
| 3-4    | Meia ponta                  | Braço sobe 1ª e abre 2ª          |
| 1-2    | <i>Fondu devant</i>         |                                  |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do exercício                                       | Observações                                               |
|--------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 3-4    | <i>Fondu</i> na perna esquerda (mantendo a direita esticada) | braço desce <i>bras bas</i> e sobe por 1ª para 2ª posição |
| 5-8    | R <i>derrière</i>                                            | Mantém                                                    |
| 1-2    | <i>Fondu a la seconde</i>                                    |                                                           |
| 3-4    | <i>2 ronds de jambe en l'air en dehors</i>                   |                                                           |
| 5      | <i>Fondu</i> (na perna de apoio)                             |                                                           |
| &6-7   | <i>Pirouette en dehors</i>                                   |                                                           |
| 8      | Fecha 5ª na meia ponta (atrás)                               |                                                           |
| 1-16   | R o inverso virando para o lado esquerdo no final            |                                                           |
| 1-32   | R para o lado E                                              | Braços em <i>bras bas</i>                                 |

### *Battement frappé e petit battement*

| Música | Descrição do exercício                                             | Observações                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 4/4    | Posição inicial: 5ª posição                                        | <i>Bras bas</i> , mão E na barra |
| 1-2    | Mantém                                                             | Braço sobe à 1ª (no 2)           |
| 3      | <i>Dégagé</i> à 2ª em meia ponta                                   | Braço abre 2ª                    |
| 4      | Mantém                                                             | -----                            |
| -----  | -----                                                              | ---                              |
| 1-4    | <i>Battements frappés en croix</i> em meia ponta com o pé esticado |                                  |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do exercício                   | Observações               |
|--------|------------------------------------------|---------------------------|
| 5-8    | <i>Battement frappés en croix</i> duplos | braço por 1ª posição e 2ª |
| 1-4    | 4 battements frappés ao lado             |                           |
| 5-8    | 2 flic flacs en dehors                   | braço por 1ª posição      |
| 1-14   | R inverso iniciando atrás                | braço abre 2ª             |
| 15-16  | Fecha quinta e demi-détourné para a E    | <i>Bras bas</i>           |
| 1-32   | R para o outro lado                      |                           |
| 1-12   | <i>Petit battements</i>                  | Braços em <i>bras bas</i> |
| 13     | abre ao lado                             |                           |
| 14-16  | vira para o outro lado abrindo à 2ª      |                           |
| 1-14   | R para o outro lado                      |                           |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do en dehors</li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar</li> </ul>                                                                                                                                                                            |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• manter 2 pernas ativas (a de trabalho e a de apoio)</li> <li>• verificar posição correta do pé de trabalho</li> <li>• garantir qualidade do movimento no <i>battement frappé</i></li> <li>• garantir manutenção do <i>en dehors</i> durante a execução dos flic-flacs</li> <li>• dar alternativa de uso de <i>pied plat</i> às alunas lesionadas</li> </ul> |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

### *Adage*

| Música | Descrição do exercício                                                  | Observações                                                                            |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/4    | <b>Posição de inicial:</b> 5ª posição                                   | Mão E na barra, <i>bras bas</i>                                                        |
| 1-2    | Mantém                                                                  | Braço abre <i>demi seconde</i> , passa por <i>bras bas</i> e sobe 1ª posição e abre 2ª |
| 3-4    | Mantém                                                                  |                                                                                        |
| -----  | -----                                                                   | -----                                                                                  |
| 1-2    | –<br><i>Developpé devant</i> em meia ponta                              | Braços em 5ª posição                                                                   |
| &3-4   |                                                                         | Braço à 2ª                                                                             |
| 5-6    | <i>Fondu e posé en avant</i> para 1º                                    | sobe à 5ª posição no 4                                                                 |
| 7-8    | <i>arabesque</i>                                                        |                                                                                        |
| 1-4    | <i>Fondu e posé en arrière</i><br>Mantém                                | 5ª aberta <i>allongé</i>                                                               |
| 5-8    | <i>Demi-grand rond de jambe en dehors</i> para <i>attitude derrière</i> |                                                                                        |
| 5-6    | Vira para o outro lado mantendo a                                       |                                                                                        |
| 7      | meia ponta<br><i>Arabesque</i>                                          |                                                                                        |
| 8      |                                                                         |                                                                                        |
|        | Fecha 5ª em meia ponta                                                  |                                                                                        |
| 1-16   |                                                                         |                                                                                        |
| 1-32   | ( <i>Port de bras</i> da aula de teste)<br>R para o outro lado          |                                                                                        |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica e musicalidade</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta, alinhamento e distribuição do peso</li> <li>• garantir ativação da perna de apoio e sinalizar a sua importância para o trabalho de <i>Adage</i> no centro</li> <li>• recurso cinestésico: imaginar que conseguem esticar-se até tocar com a cabeça no teto, imaginar que os movimentos preenchem a música que está a ser tocada (trabalhar “em equipa” com o pianista, “preenchendo” a música com o movimento)</li> </ul> |

### ***Grand Battement***

| Música | Descrição do exercício                 | Observações                     |
|--------|----------------------------------------|---------------------------------|
| 4/4    | <b>Posição inicial:</b> 5ª posição     | Mão E na barra, mão D bras bas  |
|        | Preparação:                            |                                 |
| 1-2    | Mantém                                 |                                 |
| 3-4    | Sobe meia ponta                        | Braço sobe 1ª posição e abre 2ª |
| -----  | -----                                  | -----                           |
| 1-4    | <i>4 grands battements devant</i>      |                                 |
| 5-6    | <i>Developpé devant</i>                |                                 |
| 7-8    | <i>Enveloppé</i>                       |                                 |
| 1-4    | <i>4 grand battements a la seconde</i> |                                 |
| 5-6    | <i>relevé devant</i>                   |                                 |
| 7-8    | <i>full détourné</i>                   |                                 |
| 1-12   | R iniciando <i>derrière</i>            |                                 |
| 13-14  | <i>relevé passé devant</i>             |                                 |
| 15-16  | <i>demi détourné</i>                   |                                 |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do en dehors</li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> <li>- Executar sequência com controlo do tronco e membros superiores</li> </ul>                           |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar alinhamento do ombro da barra</li> <li>• verificar utilização do foco no <i>full détourné</i></li> <li>• garantir precisão rítmica</li> <li>• verificar coordenação entre braços e pernas</li> <li>• verificar transferências de peso</li> </ul> |

| Preparação para <i>Pirouettes</i> – Na barra |                                                                                                          |                                                                                                 |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Música                                       | Descrição do exercício                                                                                   | Observações                                                                                     |
| 4/4                                          | <b>Posição inicial:</b> 5ª posição (de frente para a barra                                               |                                                                                                 |
| 1-4                                          | Preparação                                                                                               | .....                                                                                           |
| &1-4                                         | .....<br><i>Relevé</i> para <i>retiré devant</i> com ¼ de volta e equilíbrio                             | Braço D fica em 1ª posição e cabeça e foco são mantidos <i>en face</i> (para a parede da barra) |
| &5-7                                         | <i>Fondu</i> com a E e <i>pirouette en dehors</i> até voltar a ficar de frente para a barra (¾ de volta) |                                                                                                 |
| 8                                            | Fecha atrás em 5ª posição em <i>demi-plié</i>                                                            | Braços juntam à 1ª posição na <i>pirouette</i> e voltam à barra                                 |
| 1-8                                          | R à E                                                                                                    |                                                                                                 |
| 1-16                                         | R tudo                                                                                                   |                                                                                                 |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

### Exercício de *Stretching*/Alongamento

| Música | Descrição do exercício                                                                                         | Observações         |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|        | Posição inicial: 2ª posição sentada (joelhos dobrados na direção do teto)                                      | <i>demi-seconde</i> |
| 1-2    | Vira para 4ª posição (direita à frente)                                                                        |                     |
| 3-4    | Volta à posição inicial                                                                                        |                     |
| 5-6    | Vira para 4ª posição (esquerda à frente)                                                                       |                     |
| 7-8    | Volta posição inicial                                                                                          |                     |
| 1-8    | Repete                                                                                                         |                     |
|        | Colocação de joelhos                                                                                           | mãos no chão        |
| 1-8    | <i>Grand écart</i> (costas eretas) com perna D à frente                                                        |                     |
|        | Repete com perna E                                                                                             |                     |
| 1-8    | Junta pés em paralelo e corpo enrolado sobre as pernas, desenrola devagar até posição de pé ( <i>roll up</i> ) |                     |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar capacidade de realizar alongamentos dinâmicos</li> <li>- Mobilização da anca para descomprimir pontos de tensão que possam ter surgido no trabalho da barra</li> <li>- Melhorar a flexibilidade</li> </ul> |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar alunos à auto-correção e ao trabalho autónomo</li> <li>• Incentivar alunos a beberem água após a realização deste exercício</li> </ul>                                                                     |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

## CENTRE PRACTICE

### *Preparação para pirouette de 5ª*

| Música | Descrição do Exercício                            | Observações                                            |
|--------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 4/4    | <b>Posição inicial:</b> 5ª posição <i>en face</i> |                                                        |
|        | Preparação:                                       |                                                        |
| 1-2    | Mantém                                            | Braço sobe demi-seconde bras bas                       |
| 3-4    | Mantém                                            | -----                                                  |
| -----  | -----                                             | -----                                                  |
| 1-4    | 4 <i>Changements</i>                              | braços descem <i>bras bas</i> , sobem 1ª e voltam à 2ª |
|        |                                                   | braços à 1ª posição                                    |
| 5-6    | <i>Relevé passé derrière</i>                      | braços sobem à 5ª posição                              |
| 7      | Mantém                                            | <i>bras bas</i>                                        |
| 8      | Fecha 5ª                                          |                                                        |
| 1-8    | R 1-8 com a E                                     |                                                        |
| 1-16   | R com <i>pirouette en dehors</i>                  |                                                        |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar correta transferência de peso na subida do relevé</li> <li>- Introduzir o <i>tour tire bouchon en dehors e en dedans</i> (Vaganova)</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> </ul> |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Intervenção pedagógica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• verificar dedos (alinhamento e distribuição do peso)</li> <li>• sinalizar 1ª linha de alunos passa para trás, restantes avançam</li> <li>• Repetir o exercício em <i>en dedans</i></li> <li>• Sinalizar a necessidade do trabalho de pesquisa individual: onde está o meu equilíbrio? Como recupero o meu eixo?</li> </ul> |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### *Pirouettes*

\*\*\*\*\*Executar o exercício da aula da professora titular que contém *pirouette en dehors* e *en dedans* com preparação por 4ª posição\*\*\*\*\*

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural</li> <li>- Demonstrar correta transferência de peso na subida do relevé</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> </ul>    |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• Utilizar a observação em vídeo como ferramenta de trabalho para melhoria da execução de <i>pirouettes</i> e repetição com correções sinalizando os pontos chave que devem ser observados</li> </ul> |

### *Chaînes*

| Música             | Descrição do Exercício                                         | Observações                         |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 2/4<br><i>coda</i> | <b>Posição inicial:</b> No canto 8, derrèrre devant D à frente | <i>Bras bas</i>                     |
| 1-3                | Mantém                                                         | braços em 3ª                        |
| 4                  | Vira para 6                                                    | Allongée para linha de 1º arabesque |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do Exercício                                   | Observações                                         |
|--------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| &1-6   | <i>pose devant</i> a viajar na diagonal e <i>chaînes</i> | braços abrem 3ª posição com o chassé e fecham em 1ª |
| 7-8    | <i>Chassé en avant</i> para <i>effacé derrière</i>       |                                                     |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do en dehors</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar (foco)</li> <li>- Demonstrar precisão rítmica</li> <li>- Terminar sequência de voltas mantendo o domínio do corpo numa pose definida</li> </ul>                                                                                                                        |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• “guiar” a diagonal das alunas</li> <li>• garantir precisão rítmica e utilização correta da linha do olhar no foco</li> <li>• explicar o significado da palavra <i>chaînes</i> em francês para que tenham a imagética de uma corrente ou de uma espiral</li> <li>• deixar alunas alunas mais confiantes decidirem terminar em attitude en l’air com <i>pied plat</i> ou em meia ponta</li> </ul> |

### *Pirouettes*

| Música              | Descrição do Exercício                                                    | Observações                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 3/4<br><i>waltz</i> | <b>Posição inicial:</b> 5ª posição croisé, D à frente (1)                 | Canto 8                                                         |
| 1-2                 | Mantém                                                                    |                                                                 |
| 3-4                 | <i>chassé en avant</i> para <i>classical pose</i>                         |                                                                 |
| 1-2                 | <i>coupé, chassé e pas de bourré over/dessus</i> a terminar em 4ª posição | braços sobem 1ª e abrem 2ª, terminando em linha de 1º arabesque |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do Exercício                        | Observações                         |
|--------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| 3-4    | <i>pirouette en dehors</i>                    | termina em <i>arabesque a terre</i> |
| 5-8    | R a terminar em <i>effacé derrière</i>        |                                     |
| 1-4    | R a terminar em 5ª posição                    |                                     |
| &5     | Vira para 5 por <i>degagé devant en l'air</i> |                                     |
| 6      | Preparação para <i>pirouette en dedans</i>    | 3º <i>arabesque</i>                 |
| 7-8    | <i>Pirouette en dedans</i> a terminar em 5ª   |                                     |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar musicalidade e expressividade musical</li> <li>- Executar corretamente coordenação da linha do olhar</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• verificar as linhas dos braços</li> <li>• garantir domínio do tronco</li> <li>• verificar ativação da perna de apoio e ação do <i>relevé</i> na <i>pirouette</i></li> <li>• verificar alinhamento dos ombros</li> <li>• verificar se alunos que aguardam a sua vez mantêm a sua atenção ativa e observam os colegas, questionar o que viram</li> </ul> |

## **ALLEGRO**

### **Petit Allegro**

| Música     | Descrição do Exercício                       | Observações     |
|------------|----------------------------------------------|-----------------|
| 6/8        | <b>Posição inicial:</b> 5ª <i>croisé</i> (2) | <i>bras bas</i> |
| <i>jig</i> |                                              |                 |
| 1-4        | Mantém                                       |                 |
|            | -----                                        | -----           |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

| Música | Descrição do Exercício                                           | Observações                                        |
|--------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ---    | <i>Echappé sauté fermé</i> para 4ª (2)                           | braços de 1ª para 3ª (E à frente), cabeça para a E |
| &1-2   |                                                                  |                                                    |
| &3-4   | <i>Echappé sauté fermé</i> para 2ª (5) termina <i>croisé</i> (1) | braços 2ª cabeça para 5, termina <i>bras bas</i>   |
| &5-6   | <i>Echappé sauté fermé</i> para 4ª (1)                           | braços de 1ª para 3ª (D à frente), cabeça para D   |
| &7-8   | <i>Echappé sauté fermé</i> para 2ª (5) termina <i>croisé</i> (2) | braços 2ª cabeça para 5                            |
| &1-3   |                                                                  | braços <i>bras bas</i> cabeça ereta                |
| &4     | 3 <i>changements en tournant</i> para a E (3, 4 e 1)             | cabeça para 5                                      |
| 5-6    | <i>Soubresaut</i>                                                | <i>demi-bras</i>                                   |
| 7      | <i>Relevé</i> em 5ª                                              | <i>bras bas</i>                                    |
| 8      | desce <i>plié</i>                                                |                                                    |
| 1-16   | estica as pernas                                                 |                                                    |
|        | R para o outro lado                                              |                                                    |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar manutenção do alinhamento postural nos saltos</li> <li>- Executar ação de <i>ballon</i> dos saltos</li> <li>- Manter controlo do tronco e braços</li> </ul> |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Intervenção pedagógica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• marcar o lugar para não sair do sítio nos saltos (todos os saltos são <i>sur place</i>)</li> <li>• verificar dedos (distribuição do peso) e garantir que calcanhares chegam ao chão</li> <li>• garantir precisão rítmica e utilização correta da linha do olhar</li> <li>• recurso de imagética: imaginar uma bola saltitona</li> <li>• alunos mudam a frente, de costas para o espelho</li> </ul> |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

***Pas de soutenus e posé pirouettes en tournant***

| Música | Descrição do Exercício                                            | Observações                  |
|--------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 3/4    | <b>Posição inicial:</b> 5ª D à frente en ouvert                   |                              |
| 1-2    | <i>Degagé</i> devant para 5                                       | linha de 1º <i>arabesque</i> |
| 3-4    | Vira para 6                                                       | mantém braço                 |
| -----  | -----                                                             | -----                        |
| 1-2    | 2 <i>soutenus en tournant</i>                                     | braços fecham 1ª posição     |
| 3-4    | <i>posé pirouette en dedans</i>                                   |                              |
| 5-6    | 2 <i>soutenus en tournant</i>                                     |                              |
| 7-8    | <i>posé pirouette en dehors</i> terminando em 1º <i>arabesque</i> |                              |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar exercício com ativação e controlo do <i>en dehors</i></li> <li>- Demonstrar alinhamento postural (mantendo a quadratura entre as ancas e os ombros)</li> <li>- Executar a deslocação espacial (em diagonal)</li> </ul> |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | - Executar a sequência com expressão musical (resposta à música)                                                                                                                                                                                |
| <b>Intervenção pedagógica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verificar postura correta</li> <li>• garantir precisão rítmica</li> <li>• verificar a coordenação dos braços com as pernas</li> <li>• verificar correção do alinhamento (<i>en ouverte</i>)</li> </ul> |

### *Arrefecimento e Reverence*

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garantir o retorno à calma</li> <li>- Executar o momento de <i>reverence</i> - forma de agradecimento pelos ensinamentos do professor, pela presença do público e do acompanhador musical (se aplicável)</li> <li>- Coordenar a respiração com o movimento</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alunas acompanham professor/a no arrefecimento (<i>cool down</i>) e fazem a <i>reverence</i> já preparada com a professora cooperante no 1º e 2º trimestre.</li> <li>• No final fazer balanço do trabalho da aula, deixando alunos relatarem experiências e sensações que tiveram durante a aula</li> <li>• Agradecer empenho</li> <li>• Apresentar estratégias de melhoria</li> <li>• Motivar para o trabalho futuro</li> </ul> |

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

## Apêndice G | Exemplo de exercício para alongamento do Tendão de Aquiles

### Exemplo de exercício para alongamento do Tendão de Aquiles:

1. De frente para uma parede, com as mãos apoiadas
2. Colocar uma perna à frente (dobrada) e outra atrás (esticada)
3. Manter o calcanhar da perna de trás bem assente no chão
4. Inclinar o corpo para a frente até sentir o alongamento no gêmeo e no tendão de Aquiles
5. Manter a posição durante 30-40 segundos e trocar a perna

|                                           |                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos específicos do exercício</b> | - Garantir alongamento dos gêmeos e tendão de Aquiles                                                             |
| <b>Intervenção pedagógica</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sugerir realização diária deste exercício, como parte da rotina</li></ul> |

## Apêndice H | Consentimento Livre e Informado



Mestrado de Ensino em Ensino de Dança | Isabel Couto da Silva | 2023004@alunos.esd.ipl.pt

### CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

**Título do projeto: O vídeo como ferramenta de *feedback* no processo de ensino-aprendizagem da Técnica de Dança Clássica - 4º ano da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional**

Este projeto de estágio propõe verificar ao longo do presente ano letivo, através de instrumentos e técnicas da investigação-ação, o impacto da utilização de registos de vídeo como ferramenta de *feedback* nos estudantes do 4º ano da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN) como forma de potenciar o seu interesse pela auto-análise e auto-reflexão na disciplina de Técnica de Dança Clássica (TDC), promovendo a sua autonomia e o seu desenvolvimento pessoal.

O estudo é coordenado pela professora doutora Vera Amorim, da Escola Superior de Dança (ESD).

A participação do seu educando será muito valorizada e consistirá na participação das atividades propostas pela estagiária na EADCN durante as aulas de Técnica de Dança Clássica ou em outros momentos dentro do período escolar e incluem registos de imagens em formato digital e a participação em inquéritos e questionários, que serão utilizados exclusivamente no contexto académico para o fim a que se destinam.

A participação é voluntária e confidencial e pressupõe a assinatura do presente CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO.

\_\_\_\_\_ Consinto

\_\_\_\_\_ Não Consinto

Aluna: \_\_\_\_\_

Encarregado de Educação: \_\_\_\_\_

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

## Apêndice I | Registos de vídeo para observação

Registos realizados em novembro de 2024 durante uma aula de lecionação partilhada:

<https://youtu.be/bTerCO97z9Y?si=VITYkMFfz1E1QqTV> (vídeo não listado)

Comparação normal vs lento:

<https://youtu.be/ilUM9vtamjM>

Registos realizados em maio 2025 durante uma aula de lecionação autónoma:

<https://youtu.be/aQQUUavPl-A?si=B1-moiyXfZPhoMF0> (vídeo não listado)

Compilação de exemplos de registos de vídeo em *slow motion* para auto-observação e autocorreção em aula:

<https://youtu.be/s8NVvfAYoL8>

**Apêndice J | Grelha para *feedback* individual dos exercícios da aula gravada**

Exercício 1:

---

---

---

Exercício 2:

---

---

---

Exercício 3:

---

---

---

Exercício 4:

---

---

---

Exercício 5:

---

---

---

Exercício 6:

---

---

---

Exercício 7:

---

---

---

Exercício 8:

---

---

---

Exercício 9:

---

---

---

Exercício 10:

---

---

---

Exercício 11:

---

---

---

Exercício 12:

---

---

---

Exercício 13:

---

---

---

Exercício 14:

---

---

---

## Apêndice K | Pré-questionário



1. Há quanto tempo iniciaste a prática de dança?  
\_\_\_\_\_
2. Há quanto tempo iniciaste o ensino artístico especializado de dança?  
\_\_\_\_\_
3. Numa escala de 0 a 10 quanto te sentes capaz de fazer uma *pirouette en dehors*?  
\_\_\_\_\_
4. Numa escala de 0 a 10 quanto te sentes capaz de fazer uma *pirouette en dehors* em pontas?  
\_\_\_\_\_
5. Numa escala de 0 a 10 quanto te sentes capaz de fazer uma *pirouette en dedans*?  
\_\_\_\_\_
6. Numa escala de 0 a 10 quanto te sentes capaz de fazer uma *pirouette en dedans* em pontas?  
\_\_\_\_\_
7. Identifica os teus pontos fortes e dificuldades em executar estes movimentos de rotação da Técnica de Dança Clássica:  
  
pontos fortes: \_\_\_\_\_ dificuldades: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_
8. Costumas fazer pequenos registos de vídeo teus a executar movimentos da técnica de dança clássica com o objetivo de auto-avaliação e auto-correção?  
\_\_ Nunca fiz  
\_\_ Faço algumas vezes  
\_\_ Fiz uma vez

Nome: \_\_\_\_\_

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

## Apêndice L | Como observo a minha *pirouette*?

### Como observo a minha *pirouette*?

**B I U**  

Para a correta execução de uma *pirouette* é indispensável conjugar elementos físicos e mecânicos. Concentremo-nos nos seguintes:

- 1 - foco
- 2 - ação simultânea do *relevé* com o início da rotação (por impulso do *demi-plié*)
- 3 - manutenção da posição de *retiré devant*
- 4 - ação de fechar os braços em 1ª posição
- 5 - respiração (contenção do ar inspirado no momento de girar)

Observa o teu vídeo e responde em seguida às questões.

---

**Email \***

Email válido

Este formulário está a recolher emails. [Alterar definições](#)

Fui capaz de manter o foco? \*

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Verifiquei a ação simultânea do *relevé* com o início da rotação (por impulso do *demi-plié*)? \*

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

...

Consegui manter a posição de *retiré devant* durante a execução da *pirouette*? \*

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Verifiquei a ação do fecho dos braços (em 1ª posição)? \*

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Estive consciente da minha respiração durante a *pirouette*?

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## Apêndice M | Questionário final

Perguntas Respostas 0 Definições

### Questionário Final

B I U  

Questionário realizado em 23/05/2024 às alunas do 4ªA da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN)

Isabel Couto da Silva  
Mestrado em Ensino de Dança 2024/25

---

Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette *en dehors* em meia ponta (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)? \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette *en dehors* em pontas (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)? \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette *en dedans* em meia ponta (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)? \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette *en dedans* em pontas (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)? \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Identifica os teus **pontos fortes** para conseguires executar corretamente uma *pirouette* \*

- Uso correto da respiração
- Uso correto do foco
- Correta ação do relevé (por impulso do demi-plié)
- Controle da postura
- Ação de fechar os braços (em 1ª posição)
- Manutenção da posição de retiré

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Manutenção e controle da rotação externa da anca e membros inferiores (en dehors)

Equilíbrio

Identifica as tuas **dificuldades** para conseguires executar corretamente uma *pirouette* \*

Perda do foco

Não utilização do demi-plié na preparação e finalização da *pirouette*

Controlo da rotação externa da anca e membros inferiores (en dehors)

Coordenação braços/pernas

Manutenção da postura

Manutenção da posição de retiré durante a *pirouette*

Perda de equilíbrio (eixo)

Extensão e controlo da perna de apoio

Consideras que a correção através do vídeo e em câmara lenta são ferramentas úteis de aprendizagem na técnica de dança clássica? \*

Sim

Não

Enumera os benefícios que te trouxe a observação em vídeo e em câmara lenta das tuas próprias *pirouettes* durante a aula de técnica de dança clássica \*

Texto de resposta longa

Enumera os benefícios que te trouxe a observação em vídeo e em câmara lenta das *pirouettes* tuas colegas durante a aula de técnica de dança clássica \*

Texto de resposta longa

Gostarias de continuar a utilizar esta ferramenta (de gravação de pequenos vídeos) para melhorares o teu desempenho individual nas aulas de técnica de dança clássica? \*

Sim

Não

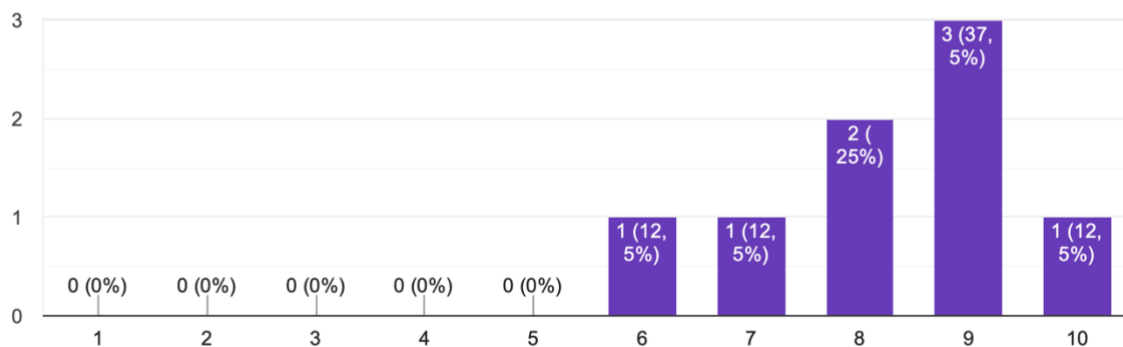
Nome \*

Texto de resposta curta

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

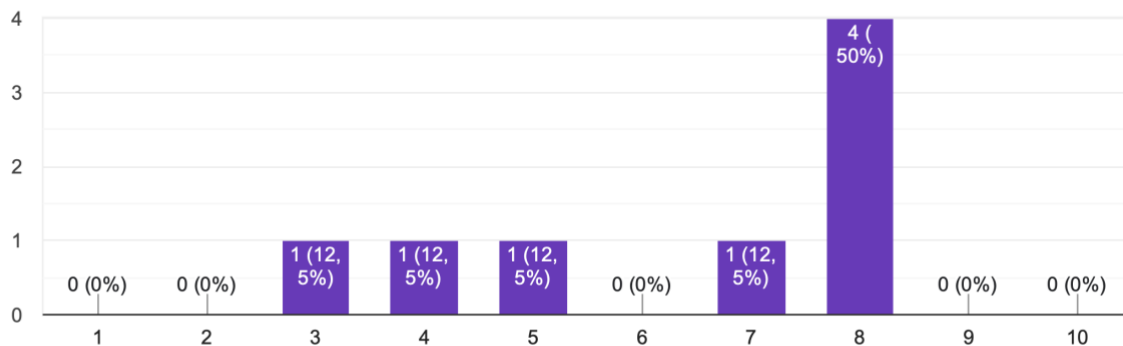
Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette en dehors em meia ponta (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)?

8 respostas



Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette en dehors em pontas (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)?

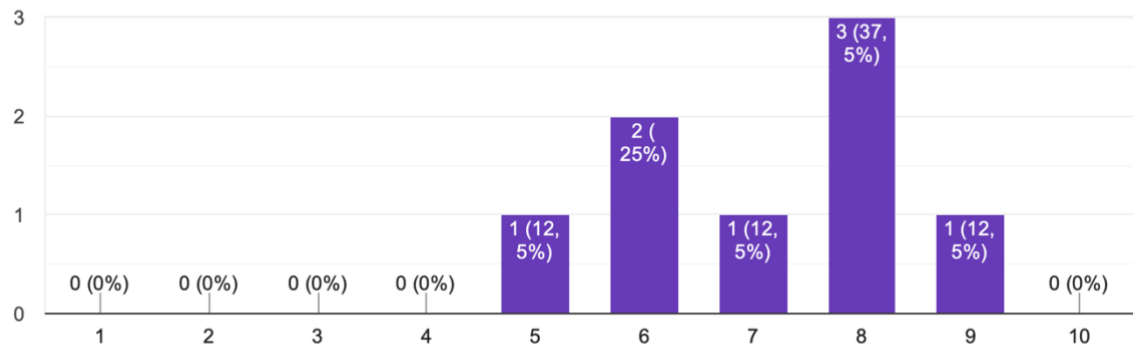
8 respostas



O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

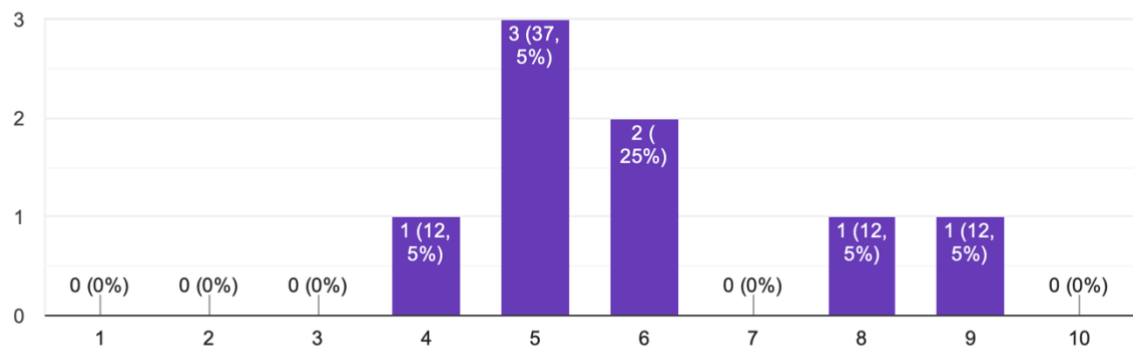
Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette en dedans em meia ponta (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)?

8 respostas



Quanto te sentes capaz de executar uma pirouette en dedans em pontas (em que 1 é pouco capaz e 10 é muito capaz)?

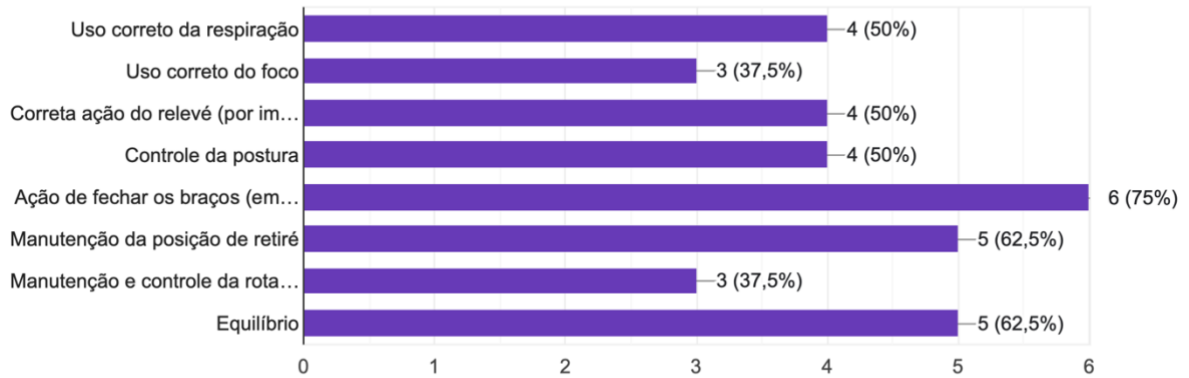
8 respostas



O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

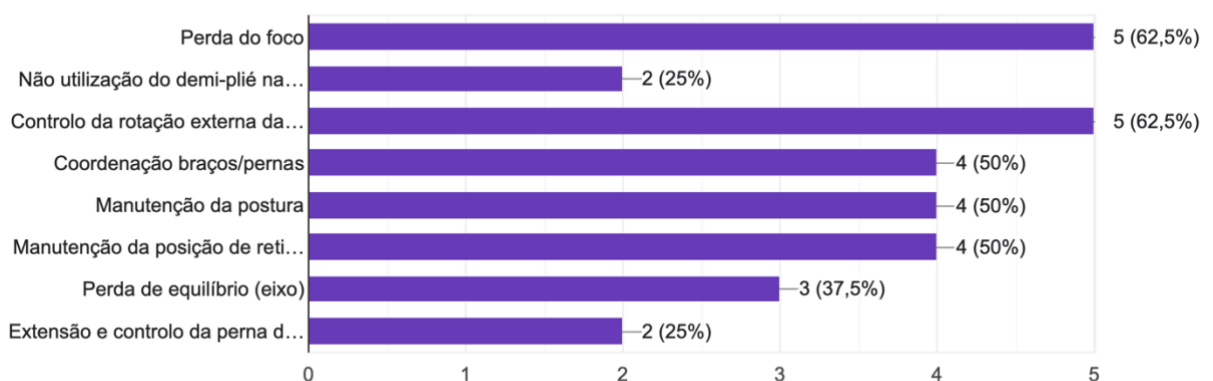
Identifica os teus pontos fortes para conseguires executar corretamente uma pirouette

8 respostas



Identifica as tuas dificuldades para conseguires executar corretamente uma pirouette

8 respostas



Enumera os benefícios que te trouxe a observação em vídeo e em câmara lenta das tuas próprias pirouettes durante a aula de técnica de dança clássica

Eu acho que a correção através da visualização de vídeo em câmara lenta das nossas pirouettes ajuda-nos a autocorrigir-mo-nos e a ter uma perceção maior de como está a pirouette em si.

Pessoalmente acho que a visualização do vídeo em câmara lenta, não foi o que mais me ajudou, e também me senti desconfortável a gravar esses vídeos.

Ajudou me ver a minha postura melhor e o coordenação que eu ainda tenho que melhorar

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

o uso certo da postura, por causa da anca

A colocação da postura correta e perceber as correções da professora

ajudou me a conseguir corrigir melhor as coisas que eu tinha mais dificuldades, como conseguir manter o pé posicionado na posição de retiré

Os benefícios foi que eu consegui ver corretamente o que realmente estava a fazer, porque na câmara lenta mostra todos os detalhes e há sempre uma qualquer coisinha para corrigir

O vídeo ajudou me a conseguir perceber bastantes erros que eu fazia como por exemplo na preparação da pirouette eu mexia sempre o pé de base antes de fazer a volta.

Conseguir ver o que estamos a fazer mal e bem em pormenor/lentamente para conseguir relacioná-lo com o que sentimos e corrigir-nos

Enumera os benefícios que te trouxe a observação em vídeo e em câmara lenta das pirouettes tuas colegas durante a aula de técnica de dança clássica

Eu acho que me trouxe bastantes benefícios, porque ao ver e ouvir as correções das outras pessoas, posso também aplicá-las quando faço as minhas pirouettes.

Observar as correções delas que podem ser as minhas

Percepção de ajuda e detalhes nas colegas que depois estive mais atenta em mim

Observar os erros delas e ver se eu também tinha as mesmas dificuldades e fazia a mesma coisa

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

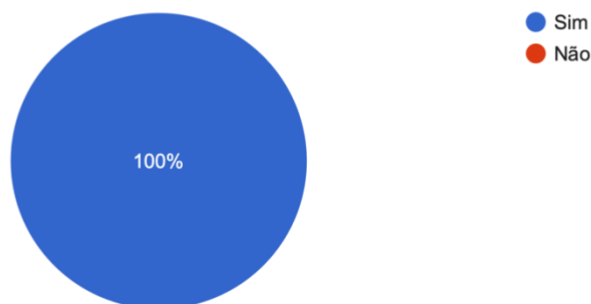
aplicar as correções das minhas colegas, observá-las e tentar fazer melhor com as correções

Ajudou a ver alguns dos erros e correções delas que se calhar eu também faço então ao ver os vídeos das minhas colegas fiquei atenta a essas correções.

Também aprendemos ao ver os erros dos outros pois força-nos a comprovar se fazemos os mesmos erros comparar ela ou coisas que fazem bem das quais devemos copiar e aprender

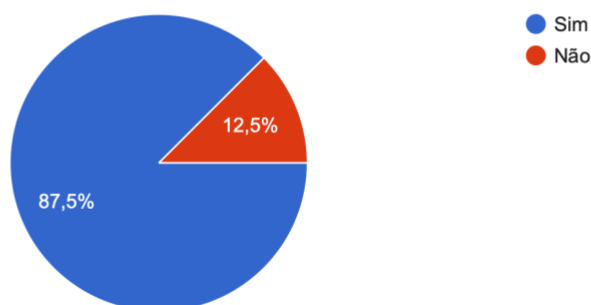
Consideras que a correção através do vídeo e em câmara lenta são ferramentas úteis de aprendizagem na técnica de dança clássica?

8 respostas



Gostarias de continuar a utilizar esta ferramenta (de gravação de pequenos vídeos) para melhorares o teu desempenho individual nas aulas de técnica de dança clássica?

8 respostas



O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

## ANEXOS

### Anexo A | Programa da Disciplina de TDC para o 4º ano A

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>EADCN</b></p> <p><b>ANO LETIVO 2023/2024</b></p> <p><b>TDC 4º A</b></p> <p><b>PROFESSORA ETELVINA LOUREIRO</b></p> <p><b>Aulas previstas</b></p> <p>1º período - 62<br/>2º período - 55<br/>3º período - 45</p> <p><b>Conteúdos Programáticos</b></p> <p>Desenvolvimento da estabilidade nas grandes poses, na ½ ponta e nas pontas.<br/>Preparação para tours nas grandes poses. Tours lentos nas grandes poses.<br/>Domínio técnico de tours e pirouettes.<br/>Execução dos exercícios do centro em tournant.<br/>Aprendizagem de batterie terminando sobre uma perna.<br/>Início da aprendizagem de grandes saltos.<br/>Aumento da dificuldade na forma de coordenar os movimentos e desenvolvimento da plasticidade dos braços e do tronco.</p> <p><b>1º PERÍODO</b></p> <p><b>BARRA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Volta fouetté ½ e ¼ volta com a perna à frente ou atrás a 45º; volta fouetté com plié relevé.</li><li>Flic flac en tournant terminando a 45º em todas as direcções.</li><li>Rond de jambes en l'air com plié relevé e relevé à ½ ponta.</li><li>Temps relevé a 45º:<ol style="list-style-type: none"><li>preparação para tour.</li></ol></li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>tour de temps relevé.</li><li>Battements double frappé com ¼ e ½ volta.</li><li>Battement battu sur le coup-de-pied.</li><li>Battement relevé lent e battement développé:<ol style="list-style-type: none"><li>en face e nas grandes poses na ½ ponta.</li><li>com plié relevé e demi rond de jambes en face e de uma pose para outra.</li></ol></li><li>Battement fondu a 90º.</li><li>Battement développé ballotté a 90º.</li><li>Relevé à ½ ponta com a perna de trabalho a 90º.</li><li>Grand rond de jambes jeté.</li><li>Soutenu en tournant a 90º, ½ e 1 volta, en face e nas grandes poses.</li><li>Tour sur le cou-de-pied, começando com perna ao lado a 45º.</li><li>Tour tire bouchon da 5ª posição en dehors e en dedans.</li><li>Battement développé com volta fouetté; sem ½ ponta, a 90º.</li><li>Battement développé tombé, en face e nas poses.</li><li>Grand battement jeté com subida à ½ ponta e na ½ ponta.</li><li>Grand battement jeté développé com subida à ½ ponta.</li><li>Grand temps relevé, en dehors e en dedans.</li><li>Port de bras e cambré com perna a 90º.</li></ol> <p style="text-align: center;"><b>CENTRO</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Battements tendu e battements tendu jeté en tournant, com ½ volta.</li><li>Rond de jambe par terre en tournant, ¼ volta.</li><li>Rond de jambe a 45º, na ½ ponta, em demi-plié e com plié relevé.</li><li>Battement fondu a 90º, en face e nas poses, na ½ ponta.</li><li>Battement soutenu a 90º, en face e nas grandes poses.</li><li>Pas jeté en tournant com ½ volta e deslocação numa linha e na diagonal.</li><li>Battement frappé; na ½ ponta, nas poses.</li><li>Battement double frappé com plié relevé à ½ ponta.</li><li>Rond de jambes en l'air terminando em demi-plié.</li><li>Battement relevé lent e battement développé, en face e nas grandes poses, na ½ ponta e com plié relevé.</li><li>Pas tombé a 45º, de uma pose para a outra.</li><li>Temps lié a 90º.</li><li>Tour lent:<ol style="list-style-type: none"><li>nas grandes poses.</li><li>de uma pose para a outra através de passé.</li></ol></li><li>Grand battement jeté développé, sem ½ ponta.</li><li>Pas-de-bourrée dessus-dessous en tournant.</li><li>Pas-de-bourrée com mudança de pernas en tournant.</li><li>Soutenu en tournant, ½ e 1 volta a 90º, en face e nas grandes poses.</li></ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- 18- Pas glissade en tournant. (Sous-ouverté)
- 19- Volta fouetté, começando à frente ou atrás, a 45°, sem ½ ponta e com plié relevé.
- 20- 2 tours de 2º e 4º posição, terminando na 5ª e 4ª posição.
- 21- 6º port de bras, terminando na 4ª posição, como preparação para tours nas grandes poses.
- 22- Tour chaîné.
- 23- Tours de 5ª posição, seguidos.
- 24- Flic flac, en face, terminando nas poses a 45° (sem volta).
- 25- Tour tire bouchon de 5ª posição.
- 26- Preparação para alguns tours nas grandes poses da 4ª e 2ª posição.
- 27- Preparação para tours de grand-plié da 1ª e 5ª posição.
- 28- Pas couru para combinações.

## ALLEGRO

1. Pas échappé battu, forma mais complicada.
2. Pas échappé battu terminando numa perna.
3. Pas assemblé battu.
4. Entrechat trois.
5. Entrechat cinq.
6. Pas brisé.
7. Temps levé com perna a 45°.
8. Pas assemblé a 45° com deslocação, começando de pas coupé e pas glissade.
9. Grande sissonne ouverte, em todas as direcções e poses.
10. Rond de jambe en l'air sauté, en dehors e en dedans, começando de sissonne ouverte e da 5ª posição.
11. Pas échappé en tournant com ½ volta, na 2ª e 4ª posição.

## PONTAS

1. Pas échappé en tournant na 2ª e 4ª posição, com ¼ e ½ volta.
2. Pas de bourrée en tournant:
  - a) com mudança de pernas
  - b) dessus-dessous.
3. Soutenu en tournant en dehors e en dedans.
4. Pas glissade en tournant numa linha e na diagonal.
5. Sissonne ouverte a 45° com deslocação.
6. Grande sissonne ouverte.
7. Pas jeté nas grandes poses seguido de plié nas mesmas poses.

3

8. Relevé numa perna, nas poses, sem deslocação, a outra perna a 45°.
9. Relevé en tournant numa perna com ¼ de volta, na posição sur le cou-de-pied.
10. Pas ballonné, sem deslocação para a frente, para trás e lado; épaulement croisé e en face ao lado.
11. Tour en dehors e en dedans da 4ª posição.
12. Tour suivi en dehors e en dedans da 5ª posição.
13. Temps sauté na 5ª posição, com deslocação, em todas as direcções.
14. Changement de pieds com deslocação em todas as direcções e en tournant.
15. Sissonne simple en tournant com ¼ de volta.
16. Pas de bourré suivi em círculo.

## 2º PERÍODO

### CENTRO

1. Demi rond de jambe développé en face e de uma pose para outra, na ½ ponta, em demi-plié; com plié relevé en face.
2. Preparação para tours nas grandes poses de 4ª e 2ª posição (cont.).
3. Grand rond de jambe développé na ½ ponta en face.

### ALLEGRO

1. Sissonne simple en tournant com ½ volta.
2. Pas emboté no lugar e com deslocação numa linha e na diagonal.
3. Grand pas assemblé, começando de passo coupé através da 4ª posição e da 5ª posição ao lado, à frente e atrás.

### PONTAS

1. Relevé numa perna, a 90°.
2. Sissonne simple en tournant com ½ volta.

4

## 3º PERÍODO

### ALLEGRO

1. Grande sissonne ouverte com deslocação.
2. Grand pas emboté.
3. Pas assemblé ao lado a 45° com ¼ volta.

5

O vídeo como ferramenta de *feedback* para a consolidação da aprendizagem da *pirouette* na Técnica de Dança Clássica - 4º ano A da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

**Anexo B | Horário semanal do 4º A**

|             | segunda |     |         | terça |     |      | quarta |     |         | quinta |     |      | sexta |     |      |
|-------------|---------|-----|---------|-------|-----|------|--------|-----|---------|--------|-----|------|-------|-----|------|
|             | S       | P   | Disc    | S     | P   | Disc | S      | P   | Disc    | S      | P   | Disc | S     | P   | Disc |
| 8:15 8:30   | S1      | 502 | FRA8    | AC3   | 496 | MAT8 | S4     | 501 | HIS8    | E6     | 5   | TDC4 | E6    | 5   | TDC4 |
| 8:30 8:45   |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 8:45 9:00   |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 9:00 9:15   |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 9:15 9:30   |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 9:30 9:45   |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 9:45 10:00  |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 10:00 10:15 | S3      | 496 | MAT8    | AC3   | 384 | POR8 | TR2    | 464 | TR8     | GIN    | 1   | PF4  | S4    | 384 | POR8 |
| 10:15 10:30 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 10:30 10:45 |         |     |         |       |     |      | J2     | 5   | TDC4    |        |     |      |       |     |      |
| 10:45 11:00 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 11:00 11:15 |         |     |         |       |     |      |        |     |         | S1     | 20  | MUS4 |       |     |      |
| 11:15 11:30 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 11:30 11:45 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 11:45 12:00 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      | E4    | 450 | PC4  |
| 12:00 12:15 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 12:15 12:30 |         |     |         |       |     |      | TR2    | 464 | TR8     |        |     |      |       |     |      |
| 12:30 12:45 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 12:45 13:00 | TR2     | 464 | TR8     | TR2   | 464 | TR8  |        |     |         | S4     | 507 | ING8 |       |     |      |
| 13:00 13:15 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 13:15 13:30 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 13:30 13:45 | J4      | 5   | TDC4    | J4    | 5   | TDC4 | E2     | 466 | TDCONT4 |        |     |      |       |     |      |
| 13:45 14:00 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 14:00 14:15 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 14:15 14:30 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      | S7    | 496 | MAT8 |
| 14:30 14:45 |         |     |         |       |     |      |        |     |         | S4     | 384 | POR8 |       |     |      |
| 14:45 15:00 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 15:00 15:15 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      | S7    | 382 | FQ8  |
| 15:15 15:30 | J4      | 466 | TDCONT4 | J2    | 478 | RC4  | S1     | 20  | MUS4    | S4     | 501 | CD8  |       |     |      |
| 15:30 15:45 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 15:45 16:00 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 16:00 16:15 |         |     |         |       |     |      | S3     | 507 | ING8    |        |     |      | S7    | 501 | HIS8 |
| 16:15 16:30 |         |     |         |       |     |      |        |     |         | S4     | 354 | GEO8 |       |     |      |
| 16:30 16:45 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 16:45 17:00 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 17:00 17:15 |         |     |         |       |     |      | S3     | 382 | FQ8     |        |     |      | S7    | 520 | CN8  |
| 17:15 17:30 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 17:30 17:45 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 17:45 18:00 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 18:00 18:15 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 18:15 18:30 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 18:30 18:45 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 18:45 19:00 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 19:00 19:15 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 19:15 19:30 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 19:30 19:45 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 19:45 20:00 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 20:00 20:15 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |
| 20:15 20:30 |         |     |         |       |     |      |        |     |         |        |     |      |       |     |      |

2ª e 3ª feira - Terminam o dia escolar no Jazzy Dance Studios (Santos) às 16h45 (2ªf.) e 16h00 (3ªf.) - Transporte da responsabilidade dos Encarregados de Educação  
 TR - Transporte escolar da EDCN

- CD8 - Sónia Pereira
- ING8 - Lígia Clemente
- RC4 - Elsa Almeida
- TDCONT4 - José Manuel Tavares
- CN8 - Manuel Pinho
- MAT8 - Sílvia Vicente
- RC4 - Teodora Mendes
- TR8 - Transporte 3
- FQ8 - Alfredo Sousa
- MUS4 - Teresa Santos
- TDC4 - Eleni Stavrianou
- FRA8 - Diana Baotista
- PC4 - João Lara
- TDC4 - Etelvina Loureiro
- GEO8 - Adelina Oliveira
- PF4 - Maria Sofia Santiaoo
- TDCONT4 - Diogo Vida
- HIS8 - Sónia Pereira
- POR8 - Maria Fiaqueiredo
- TDCONT4 - Inês Costa