



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

A imagética e a Técnica de Dança Clássica: diferentes modos de aplicação em alunos do 4º Ano do Conservatório de Dança do Norte

Samanta Cristina Osório Figueiredo Soares

Orientadora: Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

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

setembro de 2017



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

A imagética e a Técnica de Dança Clássica: diferentes modos de aplicação em alunos do 4º Ano do Conservatório de Dança do Norte

Samanta Cristina Osório Figueiredo Soares

Orientadora: Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

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

setembro de 2017

AGRADECIMENTO

Estes dois anos de estudo e a realização deste trabalho não teriam sido possíveis sem o apoio e a orientação de diversas pessoas que não posso deixar de mencionar aqui.

Em primeiro lugar, a minha orientadora, Doutora Vanda Nascimento, sempre disponível e atenta, pronta para transmitir a calma de uma palavra amiga, presente nos momentos de maior dificuldade com compreensão e boas sugestões, e verdadeiramente orientando o trabalho, sem nunca desistir: Muito obrigada!

Aos professores do curso de Mestrado, que nas suas diversas áreas de atuação tanto nos inspiraram, estimulando o espírito crítico. Um agradecimento especial ao Doutor Tiago Almeida pela inspiração, pelo apoio e pelo desafio sugerido no tratamento deste tema e também à Doutora Ana Silva Marques pela ajuda no arranque deste trabalho, pelas ideias práticas e operacionalizáveis para criar ambientes cooperativos na sala de aula.

Aos colegas de curso pelas discussões e ajudas, momentos de partilha e amizade.

Às minhas colegas e alunas, pela paciência e ajuda, pela substituição no trabalho, pelo entusiasmo e dedicação com que sempre trabalham.

Ao CDN pela oportunidade de realizar este estágio e aos professores que me acompanharam e ajudaram neste percurso, especialmente à Professora Cátia Cascais, professora titular da turma de estágio; aos alunos da turma de estágio pelo trabalho realizado.

À minha família, ao meu pai, ao meu marido João e aos meus filhos Afonso e Matilde: Obrigada pela paciência e pela compreensão da ausência, e por todos os momentos bons que ajudam a superar os difíceis.

À minha mãe.

Muito obrigada.

RESUMO

O presente estudo, desenvolvido em cooperação com o Conservatório de Dança do Norte, pretendeu aplicar a imagética na aula de Técnica de Dança Clássica, em ambientes progressivamente mais cooperativos, passando por uma fase inicial de aplicação individual até à aplicação da imagem em grupo cooperativo, fundamentado na Zona de Desenvolvimento Próximo de Vygotsky. Os resultados revelaram pequenos indícios favoráveis ao desenvolvimento de estratégias de trabalho cooperativas para aplicação de temáticas de imagem, com o propósito de estimular o desenvolvimento técnico consciente e ativo, especialmente direcionado para acompanhar alunos vocacionais adolescentes. Sugerem-se mais estudos nesta área, em diversos ambientes, visando uma maior compreensão das dinâmicas patentes nas turmas, numa procura das estratégias mais eficazes para trabalhar com alunos desta faixa etária.

Palavras-Chave: CDN, Imagética, ZDP, trabalho cooperativo, adolescentes

ABSTRACT

This study was developed in cooperation with the Conservatório de Dança do Norte, and aimed to use imagery in the Technical Ballet Class, within a gradually more cooperative environment, starting by applying the image individually and progressing to the cooperative group setting, based on the Zone of Proximal Development (Vygotsky). Results have shown small indications favourable to the development of cooperative work strategies in the use of imagery to stimulate the conscient, active, technical development of the adolescent vocational dance student. Further research is suggested, in multiple environments, aiming at an enhanced understanding of the class dynamics, searching for the most effective strategies to work with students of this age group.

Keywords: CDN, Imagery, ZPD, cooperative work, adolescents

ÍNDICE

AGRADECIMENTO	iii
RESUMO	v
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
ÍNDICE DE TABELAS.....	x
Abreviaturas E Siglas.....	xi
INTRODUÇÃO.....	13
1 - EQUADRAMENTO GERAL	15
1.1 - CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA COOPERANTE	15
1.1.1 - DESCRIÇÃO DE RECURSOS FÍSICOS E HUMANOS EXISTENTES	15
1.2 - IDENTIFICAÇÃO DO TEMA	16
1.3 - MOTIVAÇÃO.....	17
1.4 - OBJETIVO GERAL	19
1.5 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
1.6 - DESCRIÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES / PLANO DE AÇÃO	20
1.6.1 - CRONOGRAMA DE ATIVIDADES	21
2 - EQUADRAMENTO TEÓRICO	23
2.1 - IMAGÉTICA	23
2.2 – ZDP – ZONA DE DESENVOLVIMENTO POTENCIAL.....	26
3 - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO.....	33
3.1 – DESCRIÇÃO.....	33
3.2 - TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	34
3.3 – CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	36
4 - ESTÁGIO – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS.....	39
4.1 – DESCRIÇÃO DA PRÁTICA REALIZADA	39
4.1.1 - FASE DE OBSERVAÇÃO – DESCRIÇÃO.....	40

4.1.2 - FASE DE LECIONAÇÃO PARTILHADA – DESCRIÇÃO	43
4.1.3 - FASE DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA – DESCRIÇÃO	47
4.1.3.1 - Lecionação Autónoma (Previsão/Planeamento): 1º Plano.....	47
4.1.3.2 - 1º Plano - Desenvolvimento	49
4.1.3.3 - Implementação – Primeiras aulas de Lecionação Autónoma.....	51
4.1.3.4 - Implementação – Primeira revisão da estratégia de aplicação	55
4.1.3.5 - Implementação – Segunda revisão da estratégia de aplicação	58
4.2 – INTERPRETAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	65
4.2.1 - FASE DE OBSERVAÇÃO.....	65
4.2.2 - FASE DE LECIONAÇÃO PARTILHADA	67
4.2.3 - FASE DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA.....	67
4.3 – PARTICIPAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES.....	83
REFLEXÕES FINAIS.....	85
BIBLIOGRAFIA.....	87
APÊNDICES	I
ANEXOS	CCXXIII

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - cronograma de atividades.....	21
Figura 2 - Lecionação Partilhada: planificação.....	43
Figura 3 - Balancer	44
Figura 4 - Balancer vista lateral	44
Figura 5 - Tópicos de Imagética.....	47
Figura 6 - Progressão de Modos de Aplicação.....	47
Figura 7 - Preparação do trabalho cooperativo	48
Figura 8 - Pressupostos do grupo cooperativo.....	48
Figura 9 - Imagens gerais Postura Correta	52
Figura 10 - Aumento dos espaços intervertebrais	52
Figura 11 - Alinhamento (faróis para alinhamento pélvico)	52
Figura 12 - Colocação pélvica incorreta.....	53
Figura 13 - Colocação pélvica correta.....	53
Figura 14 - Linhas de energia em expansão	53
Figura 15 - Imagem para levar para casa - hambúrguer	54
Figura 16 - Painel Rotação Externa (Aula A3)	56
Figura 17 -Linhas de energia em expansão	60
Figura 18 -two-way pull - direções opostas	60
Figura 19 - Banda elástica	60
Figura 20 - Bandas elásticas.....	60
Figura 21 - Fondu - Resistência.....	61
Figura 22 - Plié - Resistência	61
Figura 23 - Fotos da aula A19.....	61
Figura 24 - garrafas (pesos diferentes)	62
Figura 25 - Linha contínua (Battement Tendu).....	62
Figura 26 - Painel Battement Tendu - Pressão (Aula A25).....	64
Figura 27 - Fotos Aula A25	65
Figura 28 - Percentagem de presenças registadas	68
Figura 29 - Percentagem dos alunos presentes que declarou usar a imagem	68
Figura 30 - Percentagem dos alunos que declarou sentir diferença por usar a imagem e linha de tendência	69
Figura 31 - Percentagem de alunos que declararam usar imagem e sentir diferença	69
Figura 32 - Evolução média sentida ao longo das aulas	71
Figura 33 - Média das evoluções registadas por aula e linha de tendência.....	71
Figura 34 - Evolução descrita pelo aluno A7 ao longo das aulas	72

Figura 35 - Uso da imagem 'sempre nesta aula'	72
Figura 36 - Gráfico da evolução descrita pela aluna A2	73
Figura 37 - Gráfico da evolução descrita pela aluna A4	73
Figura 38 - Gráfico da evolução descrita pela aluna A3	74
Figura 39 - Gráfico dos momentos de utilização da imagem.....	75
Figura 40 - Gráfico da resposta observada por tipo de aplicação.....	76
Figura 41 - Gráfico do interesse observado por tipo de aplicação.....	77
Figura 42 - Gráfico do empenho observado por tipo de aplicação	77
Figura 43 - Percentagem de aulas com e sem melhoria imediata observada.....	78
Figura 44 - Gráfico de melhoria imediata observada por tipo de aplicação	78
Figura 45 -Gráfico de melhoria sentida pelos alunos	79
Figura 46 - Gráfico de melhoria sentida pelos alunos	79
Figura 47 - Gráfico (Influência do trabalho realizado na motivação sentida)	79
Figura 48 - Gráfico do tipo de trabalho preferido	80
Figura 49 - Gráfico das situações com influência positiva (perspetiva dos alunos)	80
Figura 50 - Gráfico das reações às correções dos colegas.....	81
Figura 51 - Aumento da compreensão corporal	81
Figura 52 - Aumento da compreensão corporal sem quantificação.....	81
Figura 53 - Empenho ativo relatado pelos alunos	82
Figura 54 - Empenho ativo relatado pelos alunos sem quantificação.....	82
Figura 55 - Quadro resumo do Questionário Final aos Professores.....	82

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Ideias de imagem a utilizar (por tema)	51
---	----

Abreviaturas E Siglas

% - repete

CDN – Conservatório de Dança do Norte

D – Direito(a)

DREN – Direção Regional de Educação do Norte

E – Esquerdo(a)

EDDALM – Escola de Dança Ana Luísa Mendonça

ESD – Escola Superior de Dança

LA – Lecionação Autónoma

LP – Lecionação Partilhada

MED – Mestrado em Ensino de Dança

OAZ – Oliveira de Azeméis

OE – Observação Estruturada

PCD – Práticas Complementares de Dança

RAD – Royal Academy of Dance

SJM – S. João da Madeira

TDC – Técnica de Dança Clássica

TDCt – Técnica de Dança Contemporânea

TPC – Trabalho para Casa

ZDP – Zona de Desenvolvimento Potencial (ou Proximal)

INTRODUÇÃO

Na sociedade atual, o ritmo de vida e o ambiente em constante mudança obrigam a um esforço físico e mental, numa incessante procura de resultados, que provoca desgaste e desequilíbrios emocionais, inclusivamente nos jovens e nas crianças. O Ensino Artístico Especializado, devido à exigente carga horária que impõe aos alunos, poderá contribuir na configuração destas alterações ao desenvolvimento emocional dos jovens (Buckroyd, 2000), retirando tempo pessoal para a sustentação de um trabalho disciplinado, rigoroso e focado em si mesmo.

Surge assim a necessidade de procurar complementar as práticas com métodos capazes de ir de encontro às necessidades dos alunos adolescentes, promovendo o estímulo da sua autonomia, liberdade de escolha e capacidade de auto-regulação, e fazendo uso dos seus interesses, ajudar a manter a motivação e a energia necessárias ao trabalho diário da aula técnica.

Considera-se a imagética uma técnica fundamental na aula de técnica de dança clássica, uma vez que promove correções antecipadas, melhorias técnicas, aumenta a capacidade somestésica dos alunos e também pode ser uma ferramenta motivacional eficaz.

A zona de desenvolvimento próximo (ZDP), construto abstrato introduzido por Vygotsky no âmbito da sua teoria socio-construtivista, constitui-se como uma ideologia interessante, capaz de potenciar tanto o desenvolvimento a nível externo como interno dos alunos. A necessidade de recorrer a práticas cooperativas para tornar possível a criação de ZDP's nos alunos, vai ao encontro das exigências emocionais dos adolescentes, constituindo-se assim numa estratégia a considerar para trabalhar com alunos desta faixa etária.

Aliando estes dois conceitos, pretendeu-se desenvolver uma estratégia de trabalho mais adequada e potencialmente mais cativante para alunos do 3º ciclo do Ensino Básico.

Primeiro será descrito o **Enquadramento Teórico** que envolve este trabalho, onde se fará referência à Escola Cooperante que possibilitou a realização deste estudo, bem como uma descrição do Tema proposto e do motivo pelo qual se escolheu esta temática, passando ainda por uma enumeração dos objetivos que nortearam a realização do estudo e uma planificação geral de atuação.

No segundo capítulo apresenta-se a **Fundamentação Teórica** dos dois grandes conceitos selecionados para este trabalho: A imagética e a Zona de Desenvolvimento Próximo (ZDP).

A **Metodologia de Investigação-Ação**, veículo fundamental para levar a cabo estudos de natureza empírica, especialmente em ambientes educacionais, é apresentada no terceiro capítulo, juntamente com os instrumentos selecionados para a natural recolha de dados associada a este género de estudo.

Finalmente, no capítulo quatro, apresenta-se uma **descrição da prática realizada**, nas suas fases fundamentais de Observação Estruturada, Lecionação Partilhada e Lecionação Autónoma, sendo depois apresentados os resultados do trabalho realizado, baseados na recolha de dados efetuada. É ainda descrita a Participação em Outras Atividades.

Por fim, umas breves **Reflexões** fazem o balanço do estudo que se apresenta, ressaltando ainda algumas sugestões de melhoria e de continuidade do trabalho realizado.

1 - ENQUADRAMENTO GERAL

1.1 - CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA COOPERANTE

A Escola de Dança Ana Luísa Mendonça (EDDALM), sediada em Oliveira de Azeméis, foi fundada em 2000, tendo aberto uma segunda dependência em S. João da Madeira em 2003. Funciona desde 2010 em regime de ensino articulado para o ensino especializado da Dança no 2º e 3º ciclo (Autorização de funcionamento concedida pela Direção Regional de Educação do Norte – DREN). É uma escola integrada no ensino particular e cooperativo e oferece ainda formação no regime supletivo / cursos livres.

Em 2014 as instalações da EDDALM em S. João da Madeira passam para a Oliva Creative Factory e em novembro de 2016 a escola passa a designar-se Conservatório de Dança do Norte – CDN.

Para além do curso vocacional, a escola oferece um leque de atividades em regime livre, que incluem aulas de Dança Clássica, Dança Contemporânea, Dança Jazz, Dança Criativa, Dança para Bebés, HipHop, Sapateado, Danças de Salão, Teatro, Yoga e Karaté (ver Anexo A).

O CDN trabalha na Dança Clássica com o método da Royal Academy of Dance (RAD), sendo uma Escola Registada e reconhecida por esta Academia britânica.

O CDN tem neste momento dois pólos em funcionamento: o pólo de Oliveira de Azeméis, ainda a sede da Escola, e o pólo de S. João da Madeira, onde beneficia de instalações mais recentes e um crescente número de alunos inscritos.

1.1.1 - DESCRIÇÃO DE RECURSOS FÍSICOS E HUMANOS EXISTENTES

Com base em informações recebidas pela Escola, relativamente ao ano letivo de 2016/2017, a EDDALM /CDN conta com uma direção pedagógica, constituída por dois elementos, uma direção financeira, constituída igualmente por dois elementos, um departamento administrativo, mais uma vez composto por dois elementos, dez docentes, um auxiliar de ação educativa e dois elementos de higiene e limpeza.

As instalações da sede em Oliveira de Azeméis incluem nas suas infraestruturas um espaço de recreio (espaço aberto), um parque de estacionamento, uma receção, dois estúdios de dança (equipados com espelhos, barras, aparelho de som e de ar condicionado), uma sala de aulas teóricas (para aulas de música), uma sala de professores, uma sala de direção, uma zona de refeição/ bar, dois balneários para alunos (cada um com um sanitário e quatro chuveiros), um balneário para professores e um sanitário público com capacidade para utentes com mobilidade reduzida.

Quanto às instalações na Oliva Creative Factory, em S. João da Madeira, compõem-se das seguintes infraestruturas: um espaço de recreio (terraço aberto), parque de estacionamento, receção, três estúdios de dança (equipados com barras, espelhos e aparelho de som), uma sala de aulas teóricas (para aulas de música), uma sala de professores, uma sala de direção, uma zona de refeição/ bar, três balneários para alunos (dois femininos e um masculino, cada um com sanitários, chuveiros e cacifos), um sanitário público adequado a utentes com mobilidade reduzida e um gabinete de massagens.

Atualmente o CDN atinge aproximadamente os 200 alunos, divididos por turmas conforme as idades e níveis de formação. Apresentam-se no Anexo I os dados referentes às turmas existentes nos dois espaços físicos do CDN (OAZ – Oliveira de Azeméis e SJM – S. João da Madeira), com indicação das idades e níveis correspondentes em cada turma, tanto para o Regime de Curso Livre como para o Ensino Articulado de Dança.

No que respeita à relação com a comunidade, o CDN desenvolve continuamente atividades em estreita colaboração e parceria com várias instituições dos Concelhos e com os Municípios de S. João da Madeira e de Oliveira de Azeméis.

1.2 - IDENTIFICAÇÃO DO TEMA

O ensino da Dança Clássica usa tradicional- e preferencialmente uma tipologia de ensino diretiva e autoritária, sendo desde os primeiros tempos um ensino baseado na transmissão de conhecimentos do mestre para os pupilos. Vários são os autores que referenciam este estilo de ensino como (Lakes, 2005) ou (Buckroyd, 2000). Este é o estilo de ensino capaz de promover uma disciplina rigorosa e inflexível (que não deixa lugar à desconcentração e promove um trabalho focado e árduo), que potencia um trabalho técnico, repetitivo e exaustivo, com o intuito de desenvolver as capacidades e competências necessárias à prática da dança clássica profissional.

No entanto, nos tempos que correm, com o despertar das múltiplas inteligências e a atenção dispensada à individualidade de cada aluno, aliado aos estímulos constantes e diversificados a que os jovens hoje estão expostos, surge a necessidade de reavaliar as formas de ensino tradicionais e procurar novas formas, mais estimulantes e apelativas, de promover as mesmas capacidades e competências, mantendo os jovens intelectualmente mais ativos e potenciando o seu desenvolvimento técnico de uma forma mais holística e integradora (Buckroyd, 2000). O jovem como construtor do seu próprio conhecimento, percurso ou mesmo habilidade física.

Esta necessidade leva a que os professores procurem novas formas de comunicação e de trabalho, incentivando e estimulando o interesse e a motivação dos alunos, procurando ser um apoio nas alturas de maior dificuldade e sendo um elemento facilitador da aprendizagem, uma parte integrante de um processo cooperativo. O grande desafio que se coloca hoje ao professor é o de proporcionar o estímulo e o incentivo que levem o aluno a procurar, ele próprio, a sua disciplina e a forma de estar e trabalhar que o levem mais próximo do seu objetivo final: o domínio e o controlo sobre o seu corpo, para o poder utilizar de forma expressiva e completa como meio de comunicação e forma de arte.

Está já provado, como diz (Franklin, 1996), que o uso da imagética, aliado ao estudo da Dança Clássica (ou de outras atividades físicas) promove o aumento da qualidade do movimento, expressividade e compreensão do próprio corpo. Considera-se que a abordagem construtivista da aprendizagem, passando pelo conceito de Zona de Desenvolvimento Próximo (ZDP), traz vantagens na aula de Técnica de Dança Clássica, especialmente quando trabalhado em conjunto com o uso de imagens, promovendo não só uma melhoria da compreensão e qualidade dos movimentos, como também uma participação mais integral por parte dos alunos envolvidos, que deverão fazer uso das ferramentas disponíveis, usando o professor como facilitador, para construir a sua própria técnica e os métodos de aperfeiçoamento mais adequados à sua idade, estilo e interesses. Pretende-se desta forma tornar o tipo de ensino da Dança Clássica menos diretivo e mais cooperativo, mantendo a exigência, rigor e disciplina necessários a uma formação de excelência, capaz de gerar os bailarinos do futuro.

1.3 - MOTIVAÇÃO

Os membros da RAD, obtém acesso a vários cursos de formação e desenvolvimento profissional contínuo. Em Londres, no ano de 2000, surgiu a oportunidade de ter um primeiro

contacto com ideias práticas relacionadas com imagética para o ensino da dança, apropriadas a crianças. Este curso, ministrado pela Examinadora Paula Hunt, atualmente diretora artística da RAD, visava principalmente o uso de ideias e adereços, com o intuito de promover uma melhor compreensão de questões técnicas (e por vezes de outra natureza), que se tornavam, nesta situação, visíveis aos olhos das crianças. Desde este pequeno estímulo à descoberta das ideias e imagens de Eric Franklin foi um pequeno salto, passando estas ideias e imagens a ser incorporadas na técnica de ensino da dança utilizada. De imediato se sentiram os efeitos benéficos da aplicação da imagética, havendo por parte dos alunos, dos mais novos aos mais velhos, uma adesão significativa às ideias sugeridas, obtendo-se desta forma uma melhor compreensão dos processos corporais envolvidos na técnica de dança clássica, através da imagem visual ou do conceito simplificado.

É então já antigo o uso bastante expressivo da imagética na aula de TDC, em todos os níveis lecionados, havendo sempre uma boa receção por parte dos alunos envolvidos, o que proporcionou que esta técnica fosse considerada muito válida e útil na experiência profissional própria.

Tendo este pressuposto por base, procurou-se encontrar a fundamentação teórica que suportasse esta forma de lecionar. Considerou-se a abordagem socio-construtivista (nomeadamente de Vygotsky) uma mais valia na aplicação em adolescentes.

Os alunos adolescentes, pelas características específicas da sua fase de desenvolvimento, obrigam o professor a encontrar formas de atuação que potenciem a sua autonomia e liberdade de escolha (Buckroyd, 2000). Devido à multiplicidade de escolhas e ofertas que estão hoje disponíveis aos jovens, nomeadamente ao acesso fácil e rápido a jogos e momentos de descontração, em que o esforço exigido ao adolescente para atingir o objetivo específico é ínfimo, o trabalho de TDC é um desafio difícil e mais exigente do que a maioria é capaz de conciliar com os seus interesses pessoais. Motivar e estimular o interesse dos jovens para um esforço concentrado e constante é, atualmente, um problema só por si, tanto no trabalho da escola regular, como na escola de dança. Os alunos adolescentes, perante esta multiplicidade de escolhas, tornam-se assim, um grupo difícil de motivar para um trabalho técnico exigente, repetitivo e disciplinado, como é o da Dança Clássica.

Surge então, naturalmente, a questão: Qual a melhor forma de trabalhar a técnica de dança Clássica com esta faixa etária e como estimular o desenvolvimento integral das suas capacidades artísticas e técnicas potenciais, mantendo a sua motivação e o seu interesse no trabalho?

Tendo por base esta questão, procura-se de seguida operacionalizá-la, com o intuito de encontrar os objetivos específicos que irão nortear a implementação deste estágio.

Vários autores, como (Franklin, 1996) ou (Girón, Mclsaac & Nielsen, 2012) consideram o uso estruturado da imagética na aula de Técnica de Dança Clássica, como um adjuvante na problemática da melhoria da qualidade de execução dos elementos da técnica, possibilitando aos alunos e ao professor uma forma de trabalhar mais interessante e que comprovadamente desenvolve as qualidades técnicas e expressivas do aluno (Franklin, 1996).

Ao enquadrar neste âmbito, de forma simbiótica, métodos de trabalho que potencialmente desenvolvem a ZDP, conceito socio-construtivista abordado por Vygotsky (em teoria), pretende-se conciliar as vantagens das duas técnicas, numa procura de alcançar os melhores resultados de que cada aluno será capaz.

1.4 - OBJETIVO GERAL

O grande objetivo que se propõe alcançar neste trabalho é o de melhorar a qualidade do trabalho na aula de Técnica de Dança Clássica, objetivo comum a todos os professores e escolas que exercem a sua atividade de forma conscienciosa. No entanto, pretende-se consegui-lo através da aplicação de técnicas específicas que já provaram a sua validade neste âmbito, de forma individual, em estudos anteriores: a imagética e a ZDP. A grande contribuição inovadora do estudo proposto, consiste na conciliação destas duas técnicas, procurando-se alcançar resultados de evolução positivos e tornando o trabalho da aula de Técnica de Dança Clássica mais apelativo aos jovens, numa procura de tornar a sua participação na aula mais ativa, mais alerta e mais eficaz; pretende-se criar o aluno pensante, capaz de se autoavaliar e autocorriger em tempo real. Sentir através da sua consciência corporal a imagem estabelecida no seu corpo, comparar a sua imagem interna alvo com a imagem percebida e identificar e executar as correções necessárias para as tornar coincidentes. Neste trabalho, o professor ou o colega podem ser os facilitadores, tanto na visualização correta das imagens percebidas, como na identificação das ações corretivas a executar, estando assim a trabalhar dentro da ZDP de cada aluno e potenciando o seu contínuo desenvolvimento.

1.5 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Tendo por base os pressupostos atrás descritos, identificam-se de seguida os objetivos específicos para a operacionalização do trabalho prático:

- Melhorar a qualidade de execução técnica de secções seleccionadas da aula de Técnica de Dança Clássica, aplicando a imagética;
- Criar um ambiente de trabalho favorável ao desenvolvimento da ZDP;
- Trabalhar de forma cooperativa na aplicação de imagética;
- Potenciar uma sólida evolução técnica, mantendo um ambiente de trabalho interessante aos alunos adolescentes;
- Motivar para a melhoria técnica do próprio aluno e do seu próximo;
- Refletir sobre os processos e os resultados obtidos, promovendo uma melhoria na ação futura.

1.6 - DESCRIÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES / PLANO DE AÇÃO

De acordo com as regras de realização dos estágios profissionalizantes do curso de Mestrado em Ensino de Dança (MED) da Escola Superior de Dança (ESD), incluíram-se no planeamento do estágio quatro fases distintas: a fase de Observação Estruturada, a fase de Lecionação Partilhada, a fase de Lecionação Autónoma e a participação em Outras Atividades.

Delineou-se um plano de trabalho que pretendia realizar cada uma das fases descritas de uma forma sequencial. No entanto, todo o trabalho foi sempre alvo de adaptação e reestruturação conforme as necessidades e especificidades de cada momento.

O plano inicial incluía, após as fases de Observação Estruturada (em que se pretendia realizar uma caracterização o mais próxima possível da turma e de cada aluno em particular) e de Lecionação Partilhada (na qual se pretendia gradualmente introduzir momentos de trabalho a par ou em pequeno grupo, numa procura de desenvolver atitudes cooperativas de trabalho), uma fase de Lecionação Autónoma que se regia por temas, sendo alocadas três, quatro ou cinco aulas para cada tema. Os temas incluíam aspetos técnicos a trabalhar/melhorar e seriam implementados aplicando a imagética para cada tema, sequencialmente, de forma individual, com atenção ao outro, a par e finalmente em pequeno grupo.

2 - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1 - IMAGÉTICA

A imagética é utilizada como ferramenta em várias situações, nomeadamente no desporto, na dança, em terapia de reabilitação, tendo como objetivo diversos fins, sendo os mais usuais a melhoria técnica, a eficiência motora e as qualidades performativas, mas havendo também algumas situações em que é utilizada como ferramenta motivacional.

Pavlik & Nordin-Bates (2016) oferecem uma definição comum de imagética como “imagery is commonly defined as an intentional mental representation of motor skills used either without or in combination with physical movement.” (p.51)

Uma definição alternativa, e mais abrangente, para incluir outros tipos de imagética utilizados na dança, como a imagem metafórica, é usada por (Nordin & Cumming, citados por Pavlik & Nordin-Bates, 2016): “Imagery is an experience that mimics real experience or approximates a desirable sensation. We can be aware of ‘seeing’ an image, feeling movements as an image, or experiencing an image of smell, taste or sounds without experiencing the real thing. Sometimes people find that it helps to close their eyes. It differs from dreams in that we are awake and conscious when we form an image.” (p.51)

Overby & Dunn (2011) por sua vez, definem a imagética como “Dance imagery is the deliberate use of the senses to rehearse or envision a particular outcome mentally, in the absence of, or in combination with, overt physical movement. The images may be constructed of real or metaphorical movements, objects, events, or processes” (p.9).

Ainda Pavlin e Nordin-Bates (2016) referem que o bailarino cria a imagem conscientemente, sendo esta uma representação mental de uma experiência, real ou imaginária. A imagética ajuda o aluno a aprender o movimento e a melhorar a técnica. A imagem potencia o movimento de dança quando usada durante a execução (imagética dinâmica), capacidade desenvolvida por bailarinos, mas usualmente não por atletas, que preferem a imagem estática (sem execução de movimento em simultâneo – a visualização). A função mais usual da imagética para os bailarinos, referem ainda os mesmos autores, é a de inspirar o bailarino artisticamente.

No entanto, no desporto, tem vindo a ser estudada recentemente a aplicação psicológica da imagética, com o intuito de promover a auto-estima e a auto-confiança do atleta na situação de competição (Pavlik & Nordin-Bates, 2016) e na área específica do Ballet, as investigadoras Monsma & Overby (2004) estudaram a relação entre o uso da imagética e a ansiedade competitiva em situação de audição, concluindo que os bailarinos deveriam fazer maior uso da imagética de domínio, aprendendo-a de forma sistemática, para a aplicar previamente, obtendo um maior controlo sobre a sua ansiedade.

São referidos na revisão da literatura de Pavlik & Nordin-Bates (2016) seis questões pertinentes para o uso da imagética nas áreas do desporto, da dança e da reabilitação: Onde? Quando? Porquê? O quê? Quem? Como? As autoras consideram ainda que a significação pessoal atribuída à imagem e a capacidade de manter o foco na imagem (habilidade imagética) são também fatores pertinentes na eficácia que a imagem vai ter na obtenção dos resultados esperados.

Os resultados enumerados por estas investigadoras incluem a indicação que primeiro é necessário desenvolver a representação mental da tarefa, após o que se pode então aplicar a imagética. Esta é assim referida como uma ferramenta de ensino, usada pelos professores de dança para enfatizar a qualidade do movimento, para descrever a execução de um passo e para incorporar na prática diária. Referem quatro tipos de imagética usada em dança: a imagem técnica ou direta (um ensaio mental do movimento), a imagem de domínio (planeamento, controlo de ansiedade, manutenção do foco, relacionada com a estimulação e a motivação), a imagem de objetivos (que se pretende alcançar) e a imagem de papel/qualidade de movimento (metafórica ou indireta, relacionada com a caracterização de um personagem).

Vários autores (Krasnow, Chatfield, Barr, & Jenson, 1991), e Pavlik & Nordin-Bates (2016), assim como Overby & Dunn (2011), por exemplo, referem modalidades sensoriais com relação à imagética, nomeadamente visuais, auditivas, gustativas, olfatórias, táteis e cinestésicas. Sendo as componentes visuais e cinestésicas as mais utilizadas na dança, os autores consideram a componente visual de duas perspetivas: a perspetiva interna (corresponde à experiência de execução) e a perspetiva externa (corresponde à visão do público). Estas duas perspetivas, consideram alguns dos autores, são específicas da tarefa. Também Girón, Mclsaac & Nielsen (2012) referem o aumento dos benefícios obtidos ao alinhar a modalidade sensorial da imagem com a tarefa específica a executar.

Tanto no desporto como na dança, a técnica da imagética já provou a sua pertinência, sendo usada por atletas de alta competição e bailarinos, nos treinos e nas apresentações, como dizem Pavlik & Nordin-Bates (2016), entre outros autores. No entanto, também na área

da fisioterapia esta técnica se torna útil, como referem Scholefield, Cooke, Van Vliet & Heneghan (2015) quando descrevem as possíveis aplicações do uso da imagética para manter o treino de força muscular em casos de imobilização ou dor.

A representação mental da habilidade motora, tal como a observação da mesma, ativam circuitos neuronais similares aos da própria execução da habilidade, como mencionam Ridderinkhof & Brass (2015). Estes autores estudaram a característica preditiva que se obtém desta relação, considerando a imagética motora como um sistema preditivo, em que a imagem ativada internamente se constitui como uma imagem que antecipa os efeitos da ação, possibilitando desta forma uma melhoria da execução motora, baseada unicamente num emular da ação. Este funcionamento é justificado pelos autores como consequência direta do sistema de espelho característico da espécie humana.

Também (Bläsing, Calvo-Merino, Cross, Jola, & Honisch, 2012) referem que a rede de regiões cerebrais ativas durante a observação, execução ou imaginação de um movimento são similares, tendo sido identificadas como o sistema de espelho humano.

Jones & Stuth (1997) referem que a imagem mental será mais eficaz na aprendizagem de habilidades com uma sequência motora planeada. E segundo (Gatti, Tettamanti, Gough, Riboldi, & Marinoni, 2013) a observação da ação e a imagética têm ambas um papel ativo na aprendizagem de uma tarefa motora complexa, partilhando uma base neurológica comum: o sistema de espelho. Num estudo subsequente, (Gonzales-Rosa, et al., 2015) referem que a observação da ação poderá ser mais eficaz na aprendizagem inicial de uma tarefa motora complexa.

Relativamente ao uso de imagética no ensino da dança, Pavlik & Nordin-Bates (2016) recomendam que se prepare antecipadamente a imagética a utilizar, que se implemente de forma estruturada, ensinando-a sistematicamente, tendo também em consideração a importância, o significado, que lhe será atribuído pelos alunos, sendo necessário que seja significativa para cada um: “tailoring an image to the individual” (Pavlik & Nordin-Bates, 2016).

Mas é Eric Franklin (1996) quem apresenta mais recentemente uma metodologia aplicada à dança, e até à vida em geral (2012), que se destaca pelo uso da imagética – o Método Franklin. Refere que a imagética deve ser treinada de forma sistemática, por forma a ser possível aplicá-la com sucesso na aula de técnica.

No seu livro ‘*Dance Imagery for Technique and Performance*’ (1996), Franklin menciona que o objetivo de usar a imagética na aula técnica é primordialmente ajudar o aluno a autocorrigir-se, sugerindo que se inicie pelos problemas mais básicos de cada aluno, progredindo posteriormente para maiores detalhes. Indica que o professor deve conhecer as

respostas de cada aluno com relação à imagética e quais os tipos de imagem específicos a que cada aluno responde. Alerta para o facto de ser necessário usar a imagem para se identificar com ela internamente e não para a copiar (mímica externa). No entanto, com relação ao uso sistemático da imagética, Franklin indica também que será necessário os alunos manterem a imagem, mesmo fora da aula, especialmente no caso de alguma correção postural essencial, por exemplo, sendo contraproducente a repetição física exaustiva, por provocar o desgaste e o regresso ao padrão anterior. Estimula portanto que os alunos repassem mentalmente a imagem, até mesmo fora da aula, por forma a integrá-la na sua imagem corporal interna. Adverte os alunos a utilizar os tempos de espera da cada aula para fazer o ensaio mental (do passo da coreografia,...) e até para não esquecerem o repouso entre aulas, ou no final da aula, usando a imagética para libertar a tensão acumulada.

2.2 – ZDP – ZONA DE DESENVOLVIMENTO POTENCIAL

O período da adolescência caracteriza-se por grandes alterações, a todos os níveis, do físico ao psicológico, sendo uma fase de transição que coloca os adolescentes numa situação de crise, como referem vários autores, nomeadamente (Archambault, Janosz, Morizot & Pagani, 2009). Durante esta fase, o adolescente constrói a sua identidade, mas também o seu projeto de vida. No entanto, devido às grandes alterações a que está sujeito, e a todas as pressões interiores e exteriores a si, apresenta facilmente grandes alterações de humor, e, conseqüentemente, oscilações de comportamento (Adams, 2005).

No contexto do ensino vocacional da dança, o tipo de treino exigido ao aluno adolescente, e principalmente o tempo de dedicação ao trabalho que é imprescindível à obtenção de um domínio corporal minucioso, perante um ambiente externo carregado de outros estímulos e atrações, torna-se muitas vezes pesado, sendo difícil manter o entusiasmo pela arte e a vontade forte de superar todas as adversidades que naturalmente surgem.

O ensino tradicional tem vindo a ser alvo de crítica, sendo procuradas formas alternativas de promover a aprendizagem e o desenvolvimento de crianças e jovens, sem recorrer a esta forma de ensino ou minimizando-a, como se pode ver em (Buckroyd, 2000) ou em (Connery, John-Steiner & Marjanovic-Shane, 2010).

(Buckroyd, 2000) refere os requisitos culturais para a autorrealização do adolescente no seu desenvolvimento para a autonomia, indicando que o treino para um aluno vocacional, como exige muito tempo de trabalho concentrado num único foco externo, deixa as tarefas emocionais da adolescência por cumprir, tornando-se num problema de desenvolvimento.

Sugere a aprendizagem centrada no aluno para ir de encontro às necessidades (emocionais) do adolescente, mencionando uma relação professor-aluno mais colaborativa, o que potencia uma maior responsabilização do próprio aluno pelo seu desenvolvimento e pela sua aprendizagem.

(Doolittle, 1995), define a aprendizagem cooperativa com base na definição de Slavin como instrução em ambiente social, onde pequenos grupos trabalham na resolução de problemas, indicando que este tipo de aprendizagem encoraja a discussão e a interação social, o que estimula vários processos que facilitam a memorização de longo prazo.

(Tran, 2013) menciona com relação à aprendizagem cooperativa, os elementos básicos fundamentais para o sucesso: interdependência positiva, interação frente a frente, responsabilidade individual, habilidades interpessoais e sociais e processamento/avaliação grupal. Estas dinâmicas de grupo, necessitam ser treinadas, segundo Buckroyd (2000), Fontes & Freixo (2004), entre outros. Estas últimas autoras reforçam que

um dos aspetos mais importantes da Aprendizagem Cooperativa passa pela aceitação, por parte de todos os elementos do grupo, de que só podem atingir os seus próprios objetivos se os restantes membros atingirem o deles, verificando-se assim uma interdependência positiva: Não podemos ter sucesso sem os outros. (Fontes & Freixo, 2004, p. 29)

Vários autores, nomeadamente (Buckroyd, 2000), mencionam o estilo de ensino autoritário, considerando-o importante na fase inicial da aprendizagem, na aquisição da habilidade motora. No entanto, consideram este estilo uma interferência no caso do desenvolvimento da criatividade ou do pensamento independente, sem os quais as formas de arte poderiam ‘murchar’.

A ZDP, conceito abstrato definido por Vygotsky, está patente na inter-relação social, possibilitando ao indivíduo uma maior aprendizagem, de uma forma mais eficiente. Ainda, esta aprendizagem leva ao desenvolvimento, mas apenas quando resulta da intersecção entre as intenções dos indivíduos envolvidos. (Zuckerman, 2007).

Citando Vygotsky no seu livro (Vygotsky and creativity: A cultural-historical approach to play, meaning making and the arts, 2010), as autoras Connery, John-Steiner & Marjanovic-Shane realçam a seguinte passagem, relativa à ZDP:

We propose that an essential feature of learning is that it creates the zone of proximal development; that is, learning awakens a variety of internal developmental processes that are able to operate only when the child is interacting with people in his environment and in cooperation with its peers. Once these processes are internalized, they become part of the child's independent developmental achievement. (p. 9)

(Doolittle, 1995) esclarece segundo Vygotsky o conceito abstrato da Zona de Desenvolvimento Potencial como

(...) child's immediate potential for cognitive growth is bounded on the lower end by what the child can accomplish on his/her own and on the upper end by what the child can accomplish with the help of a more knowledgeable other, such as a peer or teacher. This region of immediate potential is the zone of proximal development. (p. 1)

O autor refere, no entanto, que para Vygotsky, a ZDP não se resume a uma questão de aprendizagem, mas sim, de uma forma mais completa, refere-se ao desenvolvimento cognitivo. O objeto da ZDP é a mudança e o crescimento.

O indivíduo deve ser exposto à tarefa a resolver, na sua zona superior de desenvolvimento potencial, sendo que inicialmente necessita de muita ajuda de outros, mas quando a ajuda diminui (quantidade), a capacidade cognitiva desenvolve-se. Para Vygotsky citado por Doolittle (1995), há três aspetos relevantes a considerar com relação à ZDP: devem ser usadas atividades completas, há uma necessidade de interação social e de mudança. A ZDP funciona em ambos os sentidos, sendo que o indivíduo mais conhecedor, facilitador, também recebe um retorno desta interação. Vygotsky define ainda o conceito de enculturação, como o que é aprendido, enquanto a mediação social se constitui no modo como é aprendido.

As autoras (Murphy, Scantlebury & Milne, 2015) referem ainda uma outra característica realçada por Vygotsky em relação à ZDP: a unidade do afeto e do intelecto. Esta ideia, também referida por Kravtsova (Kravtsova, 2009), simboliza a interdependência entre a

emoção e a aprendizagem. Do exposto acima referente às emoções conturbadas dos adolescentes, pode-se inferir que segundo este conceito, a adolescência será um período difícil no que respeita a harmonizar estas duas vertentes, emocional e intelectual.

Segundo a teoria de Vygotsky, as mesmas autoras ainda referem que o desenvolvimento na aprendizagem ocorre apenas quando o aprendiz toma consciência dos seus erros e de que é o seu próprio comportamento que determina a sua aprendizagem. Assim, a tomada de consciência sobre o processo de aprendizagem é fundamental e ocorre através da própria experiência emocional. O mesmo reconhecimento refere (Partida, s.d.) quando identifica a metacognição como mecanismo de construção de ZDP's. A metacognição é assim definida por esta autora que cita Perinat, como a representação mental dos próprios processos mentais.

E a este respeito, da consciencialização para os próprios processos mentais, também se refere (Gredler, 2012) na sua explanação e reenquadramento do conceito Vygotskiano da ZDP:

Mas segundo (Eun, Knotck & Heining-Boynton, 2007), o próprio tutor, ou elemento mais conhecedor patente na ZDP, também precisa tomar consciência dos fatores que influenciam o seu papel de mediador dentro da zona, nomeadamente tornando explícita a sua dialética interna, que poderá estar escondida e que estes autores referenciam como a terceira voz, baseando-se nos conceitos de dialética de Bahktin.

Também (Frankel, 2012) se baseia nos conceitos de diálogo quando define os “double bind moments” (p.162) como momentos que surgem quando “(...) grapple with the conflicts that arise from the juxtaposition of competing discourses. (...) [são] opportunities for future learning and development” (p.162)

Já (Mestad & Kolstø, 2014) consideram que o intuito da ZDP é o de organizar a envolvente social, sendo este objetivo mais importante do que o *scaffolding* individual: “how to facilitate a social practice” (p.1055), os autores citando Lave & Wenger, onde o papel do professor se entende como um facilitador na construção de ligações entre o real e o teórico. Estes autores consideram que existe um espaço dialético (terceiro espaço) onde os novos conceitos e linguagem se desenvolvem pela negociação do significado na sala de aula – um espaço intermédio, onde o professor e o aluno procuram a compreensão das ideias recíprocas.

Quanto à questão do *scaffolding* em si, (Waas & Golding, 2014) alertam para o facto de o professor dever manter o desafio patente nas tarefas que propõe aos alunos. Definem *scaffolding*, citando Davis & Miyake, como um suporte, orientação conselho, dicas, direção e

recursos que permitem a execução da tarefa. No entanto, o professor não deve apenas estruturar, mas também problematizar, pois consideram a aprendizagem como sendo “result of solving a challenge” (Waas & Golding, 2014, p. 677) Estes autores mencionam ainda a relevância da tarefa: o aluno será mais ativo e motivado para resolver a tarefa se a considerar relevante.

(Wood, Bruner & Ross, 1976), definem seis ações tutoriais com respeito ao *scaffolding*: recrutar o interesse para a tarefa, simplificar (definido como diminuir os graus de liberdade), manter o objetivo da tarefa em vista, pontuar características críticas, controlar a frustração e demonstrar os procedimentos preferenciais para poderem ser imitados pelo aprendiz. (Smit, van Eerde & Bakker, 2013), falam de *scaffolding* para toda a turma considerando o diagnóstico, a resposta do aluno e a gradual independência na execução da tarefa (objetivo ulterior do processo em si). Estes autores mencionam a pedagogia da promessa, citando Walqui & van Lier – a ideia vygostkiana de aprendizagem orientada para o desenvolvimento do futuro potencial da criança.

Mas surgem ainda outras interpretações deste conceito da ZDP, nomeadamente quando (Edwards, s.d.) a redefine como um “social space (...) encompasses learning environment, specific learning context (the task), the affective and emotive attributes of learning and the dialogic (...) which binds them together in socially constructed knowledge.” (p.8) Ou ainda, em (Zuckermann, 2007),

(...) describes the meeting (or failure to meet) of two different minds, each of which reflects the entire fullness of existence in its own way; (...) and the chief condition of the meeting and dialogue of these minds is the orientation of the adult towards what is present in the child at the moment of the meeting (...) (p.65)

Esta autora nomeia a questão da definição dos objetivos da criança para a situação de aprendizagem e as suas expectativas em relação ao adulto/ professor como uma questão crucial para resolver a principal dificuldade no ensino que promove o desenvolvimento: como proporcionar o encontro entre a criança e o adulto de forma a posicioná-lo na zona de desenvolvimento próximo da iniciativa da criança. (Zuckerman, 2007) considera a falta de iniciativa por parte da criança como sendo um produto do ensino.

No entanto, esta mesma autora indica ainda a assimetria introduzida pela experiência de ensino no desenvolvimento da criança. Considera que

(...) development by means of teaching has to be understood as the expansion of some potentialities of children's action and the simultaneous restriction of other potentialities.

(Zuckermann, 2007, p.62)

A tutoria de pares é referida por alguns autores como Eskay, Onu, Obiyo & Obidoa (2012) como um suplemento à instrução dirigida pelo professor. Consideram ainda que pares de alunos são do maior interesse para a aprendizagem e que criam condições favoráveis para que o aluno se torne mais ativo e auto regulado.

(George, 1994) fala da eficácia das várias estratégias da aprendizagem cooperativa, mencionando a máxima popular: "(...) best way to learn something well is to teach it to someone else". (p. 26) E (Edwards, s.d.) frisa que "(...) process (...) is an end in itself" (p.1), indicando que para os grupos de trabalho cooperativos, a falta de uma solução não é considerada uma falha, pois o foco do trabalho é não só o resultado como principalmente o processo.

No âmbito das artes, no entanto, a afirmação citada de Vygotsky por (Connery, John-Steiner & Marjanovic-Shane, 2010) refere que "The act of artistic creation cannot be taught" (p. 108), sendo também indicado que neste âmbito a ZDP não pode ser determinada, uma vez que tanto o problema como as capacidades dos alunos também não o são. Nas palavras de Vygotsky (ainda citado pelas mesmas autoras), constitui um "dynamic developmental state" (p. 108).

Ainda as autoras atrás referenciadas, indicam que na visão tradicional de ensino, um indivíduo de maior competência (professor) se relaciona com um indivíduo de menor competência (aluno), sendo que esta relação apenas se foca na ZDP do próprio aluno. No campo das artes, no entanto, o professor pode ser mais experiente, mas não é um especialista no que o aluno quer exprimir, sendo por isso necessário uma relação de colaboração, em que os parceiros criam ZDP's recíprocas. As autoras referem durante todo o processo criativo a importância da reflexão e da auto-reflexão sobre o trabalho criado/ desenvolvido, estimulando a que o aluno se coloque novas questões, avaliando o seu trabalho de novas perspetivas e fazendo desta forma avançar o processo criativo.

Ainda na mesma obra (Vygotsky and creativity: A cultural-historical approach to play, meaning making and the arts, 2010), Connery, John-Steiner & Marjanovic-Shane identificam alguns aspetos relevantes para o trabalho colaborativo, como encorajar os alunos a propor

ideias ou adaptações para exercícios; dar-lhes um papel de liderança; treinar métodos de trabalho de grupo auto-dirigido; encontrar estruturas abertas, de forma a que os alunos possam colocar os seus próprios problemas e questões; incorporar a reflexão, a observação e a discussão em cada aula. As mesmas autoras citam ainda Vygotsky, em relação à arte: “is a requirement that may never be fulfilled but that forces us to strive beyond our life toward all that lies beyond it” (p.123), reconhecendo esta afirmação como uma declaração da ZDP.

(Deans, 2016) propõe que o papel do professor é fomentar a aprendizagem, mencionando o scaffolding e a forma de ensino objetiva e intencional como estratégias que sustentam a criação da ZDP, constituindo-se num modelo da prática do professor, que se deve basear em estratégias diversificadas, como forma de operacionalizar este conceito, em busca da eficácia do processo.

3 - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

3.1 – DESCRIÇÃO

Este estudo foi desenvolvido através da metodologia de investigação-ação, como é usual em estudos desta natureza. Esta metodologia contempla uma espiral de ciclos de intervenção baseados numa planificação prévia, seguidos da atuação do investigador, que com base na sua observação estruturada retirará conclusões sobre a prática através da reflexão crítica sobre o processo. Após este momento, o investigador fará uma revisão do seu plano de atuação, reformulando-o, conforme as necessidades resultantes na prática e evidenciadas após a sua reflexão sobre o processo, dando desta forma início a um novo ciclo e assim por diante, como se pode ver, por exemplo, em (Coutinho, Sousa, Dias, Bessa, Ferreira & Vieira, 2009).

Esta metodologia, que vem descrita em (Coutinho et al., 2009), como uma metodologia para “intervir na reconstrução de uma realidade” (p. 356), e que “valoriza, sobretudo, a prática (...) [e em que] está sempre implícito o conceito da reflexão” (p. 358), é então perfeitamente aplicável numa situação de desenvolvimento de um estágio desta natureza. Os mesmos autores mencionam ainda, que se trata de uma “metodologia de pesquisa, essencialmente prática e aplicada, que se rege pela necessidade de resolver problemas reais.” (p. 362)

Também (Rosado, 2012) se refere à investigação-ação como o “estudo de problemas práticos com vista à obtenção de resultados, também eles práticos, pelo que pretende envolver os participantes, pela sua compreensão, reflexão e prática pessoal, na modificação das suas próprias práticas.” (p.25) Este autor sublinha ainda que a este tipo de estudo está inerente uma “abordagem reflexiva” (p.25).

Já (Dick, 1997) oferece uma sucinta definição da metodologia, indicando que procura simultaneamente resultados de ação e de investigação, e que se constitui como um processo cíclico, sendo a reflexão crítica um elemento presente em cada ciclo.

Esta metodologia é especialmente indicada para situações práticas, em que se pretenda intervir, com a intenção de promover a mudança, como aliás referem os vários autores já citados, entre outros. (Coutinho et al., 2009) mencionam ainda o professor como estudioso das suas próprias ações, numa procura de melhoria da prática pela melhor compreensão dos fenómenos estudados e dos problemas que surgem da sua prática. O reconhecimento de situações problemáticas ou até mesmo o questionar da sua própria prática, como também

refere (Dick, 2000), leva a um maior entendimento da situação e a uma procura de novas soluções, que vão originar a mudança de atuação, a melhoria da própria prática.

A metodologia da Investigação-ação valoriza desta forma a prática, promovendo a reflexão crítica e ativando desta forma a consciência crítica do professor/ investigador (Coutinho et al., 2009).

Depreende-se então, que esta metodologia é a mais indicada para acompanhar um estudo prático de atuação de um professor numa situação real, que vai promover uma melhoria da sua atuação prática pelo estímulo da sua reflexão sobre a mesma, levando a descobrir novos métodos e estratégias de trabalho e possibilitando a sua contínua formação.

3.2 - TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Utilizaram-se as técnicas da observação estruturada (grelhas de observação), questionários, entrevistas, diários de bordo e de adesão (alunos), o registo fotográfico e o registo videográfico, estes últimos para se obterem provas visuais da evolução obtida durante o processo de aplicação do estudo e/ ou salientar aspetos relevantes do processo. Posteriormente, considerou-se ainda necessário incluir um formulário de preenchimento rápido com a perceção dos alunos e do professor no final de cada aula implementada.

O Questionário Inicial aos Alunos pretendia avaliar a perceção que o próprio aluno tinha sobre o seu trabalho e a sua participação na aula, bem como determinar, através das suas áreas de interesse pessoal, quais os temas de imagética mais apropriados para os alunos específicos com que se ia trabalhar (ver Apêndice D).

Rosado (2012) indica o questionário como uma das fontes de informação da investigação qualitativa, no sentido de compreender a vivência dos participantes e as suas perceções. Outros autores, como Dabic & Stojanov (2014), referem que os dados coletados pertencem à prática e à experiência diárias, já Chaer, Diniz & Ribeiro (2011) indicam o questionário como técnica a utilizar para este fim. Ainda Radhakrishna (2007) se refere ao questionário como o instrumento mais frequentemente utilizado neste género de investigação.

Considerou-se importante a obtenção de uma imagem da situação inicial, incluindo as perceções dos alunos e dos professores, acompanhados do registo fotográfico e videográfico de elementos selecionados ou pertinentes. Para estes registos foram elaboradas autorizações por escrito, que foram assinadas pelos Encarregados de Educação e pelos alunos, no sentido de facilitar a imagem para fins do estudo em causa (apresentadas em Apêndice).

As grelhas de observação tiveram como objetivo o diagnóstico dos alunos com relação à sua postura na aula, ao seu trabalho técnico, às qualidades que cada aluno apresenta e as respectivas dificuldades ou pontos sensíveis da sua atuação. Tendo em conta os objetivos estabelecidos para o trabalho e acordados com a Escola Cooperante, procurou-se obter um quadro geral do trabalho da turma, sendo que as observações foram efetuadas nas aulas de dois dos professores de TDC da turma. Ainda assim, em cada aula observada, o ponto focal da observação foi, de forma sequencial, uma caracterização geral da turma, uma apreciação dos métodos de ensino e das estratégias utilizadas pelo professor, a motivação e o empenho dos alunos no trabalho, o nível de conhecimento da turma com relação à TDC de forma genérica (vocabulário e execução correta), o nível de conhecimento da turma com relação aos *allegros*, e finalmente uma caracterização geral da sua apresentação e da sua qualidade de movimento. Estas grelhas são apresentadas no Apêndice C.

De acordo com Dias & Morais (2004), a observação é referida como um dos métodos de observação de classes, fornecendo os dados para efetuar uma análise crítica da situação. Para realizar uma observação da situação, o investigador deve estabelecer critérios que vão organizar e dirigir a sua observação, segundo os mesmos autores, por forma a adequar a estratégia de observação delineada aos objetivos que se pretendem alcançar com a observação.

A descrição detalhada das observações efetuadas e as conclusões retiradas deste momento de avaliação são apresentadas na secção 4.1.1 e 4.2.1 respetivamente, estando as evidências da observação realizada apresentadas em Apêndice.

As entrevistas realizadas aos professores titulares da turma pretendiam obter informação sobre as dificuldades sentidas ao trabalhar com alunos desta faixa etária e com a amostra em particular (apresentadas nos Apêndices E e F).

Neste contexto de investigação a entrevista é novamente uma das técnicas mencionadas por diversos autores, como (Rosado, 2012) ou (Santos, Jones & Mesquita, 2012), sendo reconhecida como um meio de acesso ao pensamento dos intervenientes no estudo, como uma forma de identificar perceções, tornando-se assim num instrumento importante na recolha de informações em primeira mão.

Os diários de bordo do professor estagiário (apresentados no Apêndice H) são uma ferramenta fundamental na reflexão sobre a prática efetuada. Incluem a descrição da prática, mas também as dúvidas que avassalam o professor durante os momentos mais difíceis da prática, as questões que este se coloca e as sugestões de melhoria que descobre ao tentar dar resposta às questões que ele próprio levanta.

Rosado (2012) nomeia as notas do investigador, de carácter diverso, como um dos procedimentos usados na coleta de dados de uma investigação qualitativa, indicando a título de exemplo as reflexões pessoais, reflexões estas que se encontram de forma expressiva nos diários de bordo e que evidenciam a reflexão efetuada pelo investigador.

Os Diários de Adesão /de Imagem serviriam para verificar se os alunos mantinham a prática sistemática da imagética, mesmo fora da situação de aula, conforme sugerido por Eric Franklin (1996), como condição para a obtenção dos melhores resultados através desta técnica. Estes, no entanto, foram descurados por parte dos alunos participantes neste estudo, tendo sido obtida uma taxa muito baixa de retorno.

Assim, desenvolveu-se o Formulário Final de Aula, um para o professor e um para cada aluno, a ser preenchido por estes no final de cada aula implementada. Com este instrumento, pretendeu-se averiguar a percepção imediata dos intervenientes sobre a prática implementada e consiste num pequeno questionário de resposta rápida, com respostas curtas de opção limitada. O questionário vem apresentado no Apêndice N.

A situação final ficou documentada em registo de vídeo, mas também a nível das percepções dos alunos e dos professores sobre a evolução atingida com o estudo que se pretendeu levar a cabo, através dos questionários finais aplicados aos alunos e à professora da turma (Apêndice O).

3.3 – CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A turma do 4ºB de Oliveira de Azeméis foi a amostra selecionada pela Escola Cooperante, agora CDN – Conservatório de Dança do Norte, para a realização deste estágio. Esta turma é composta por dois rapazes e seis raparigas que frequentam o 8º ano do ensino regular em dois estabelecimentos de ensino diferentes, nomeadamente, três alunos de uma escola e os restantes da outra.

Os alunos desta turma apresentam idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos de idade, sendo duas alunas mais novas (aniversários no final do ano letivo ou fim do ano fiscal). Estes alunos inserem-se na fase intermédia da adolescência, segundo (Yeager, 2017), fase em que lidam com novas exigências ao nível escolar e social enquanto procuram gerir novas e intensas emoções, com um constante apelo à sua autonomia face ao suporte oferecido pelos adultos.

Com base nas observações que se descrevem posteriormente no capítulo 4.1.1 e no Apêndice C, respetivamente, identificou-se que a turma apresentava algum potencial no que diz respeito às capacidades dos alunos, havendo características bastante díspares ao nível da constituição física e conseqüentemente implicando dificuldades específicas bastante heterogêneas também.

Ficou desde logo aparente que havia níveis de esforço diferentes nos vários alunos da turma e que, de um modo geral, a turma se apresentava desmotivada para a continuidade no ensino artístico especializado da dança, sendo vários os alunos que mencionaram não querer continuar este tipo de trabalho. De seguida descrevem-se de forma mais detalhada as características observadas nos vários alunos da turma.

Assim, a aluna A1 apresenta uma figura adequada à prática da Dança Clássica, apesar de transparecer alguma dificuldade no controlo postural da parte superior das costas (ligeira tendência cifótica por falta de força e tonicidade muscular). A força e a flexibilidade gerais aparentam estar subdesenvolvidas (sendo que não possui apetência para trabalhar estas áreas nas aulas regulares), no entanto a aluna possui uma boa articulação dos pés, possibilitando o trabalho adequado ao nível da técnica de pontas.

A aluna A2 também possui uma figura adequada à prática da Dança Clássica, denotando-se uma fragilidade ainda maior ao nível da força (principalmente) e da flexibilidade, sendo notória a pobre colocação da cintura escapular (e dos braços) e conseqüente postura cifótica pela simples omissão de esforço muscular ou cuidado na colocação. Apresenta uma óptima articulação dos pés. Esta aluna demonstra uma evidente falta de confiança nas suas próprias capacidades e uma falta de motivação extrema, tornando difícil motivá-la para o trabalho, o que causa frequentemente desvios comportamentais durante a aula.

Já a aluna A3 possui pés muito pouco flexíveis, o que prejudica toda a sua colocação na meia ponta e na ponta e dificulta o trabalho do pé pelo chão. Esta aluna apresenta uma enorme flexibilidade ao nível da articulação coxo-femural, tendo no entanto, uma acentuação da lordose natural, o que dificulta toda a sua colocação postural, principalmente por lhe dedicar pouca atenção no trabalho regular. Apesar de mencionar desmotivação, esta aluna é capaz de projetar e apresentar-se ao público com grande entusiasmo, nomeadamente nos momentos de avaliação ou apresentações de grupo/ individuais. Apresenta variações de humor e momentos de insubordinação, o que torna difícil a sua progressão.

A aluna A4, apesar de apresentar uma figura ligeiramente desadequada à prática da Dança Clássica, nomeadamente no que concerne à sua estrutura óssea mais larga, possui uma boa articulação dos pés, o que lhe facilita o trabalho das pontas, e apresenta flexibilidade ao nível da articulação coxo-femural. Esta aluna não apresenta um bom controle do centro,

nem qualquer tipo de motivação para o trabalho vocacional de dança. É uma aluna tímida e de expressão mais fechada, sem grandes alterações na expressão facial.

No que concerne à aluna A5, esta já possui uma figura mais adequada à prática da Dança Clássica, apresentando uma flexibilidade adequada, exceto nos pés que possuem maior força e flexibilidade, sendo muito úteis para a prática das pontas. A aluna apresenta, no entanto, alguma dificuldade no controlo da rotação externa (coxo-femural), bem como na colocação pélvica e controle do centro. É uma aluna que apresenta grandes oscilações de atenção, tornando necessário repetir frequentemente as indicações para estas serem assimiladas.

A aluna A6 apresenta uma boa articulação ao nível dos pés. Possui um *ballon* extraordinário. A aluna tem dificuldade em controlar a rotação externa (coxo-femural), apesar de não apresentar limitações físicas com relação a este parâmetro. A sua maior dificuldade recai sobre os ombros, devido à sua constituição com ombros elevados, o que dificulta o aspeto visual harmonioso do seu trabalho. É uma aluna que não se esforça para melhorar a flexibilidade, nem a força. Quando questionada foi a aluna da turma que respondeu com maior conhecimento a nível de vocabulário técnico (teórico). Não demonstra grande motivação para progredir no trabalho vocacional.

O aluno A7 apresenta um trabalho mais consistente no geral, apesar de sentir algumas dificuldades ao nível da articulação do pé, da flexibilidade geral e principalmente, na parte superior do tronco, onde exhibe uma pequena tendência cifótica, possivelmente devido à sua estatura mais alta. Possui um bom conhecimento do vocabulário técnico e, após o primeiro período, foi o aluno que apresentou maior motivação para o trabalho.

Já o aluno A8 apresenta uma grande disponibilidade para o movimento, possuindo umas linhas muito bonitas e uma ótima coordenação geral, inclusivamente apresentando uma boa flexibilidade geral e uma boa articulação do pé. É um aluno de estatura baixa. Apesar das facilidades no trabalho de Dança Clássica, e de uma boa capacidade de perceber os exercícios e os executar com qualidade técnica, o aluno apresenta-se desmotivado. Esta desmotivação leva a que o aluno não preste a devida atenção aos detalhes no seu trabalho prático, nomeadamente no que refere à colocação dos braços e das mãos, ao *en dehors* e às terminações e inícios dos vários exercícios. O aluno trabalha aquém das suas capacidades físicas.

4 - ESTÁGIO – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

4.1 – DESCRIÇÃO DA PRÁTICA REALIZADA

A fase prática deste estudo teve início no final do mês de outubro, após um período inicial de estabelecimento de horários por parte da Escola Cooperante e após a receção dos consentimentos informados dos alunos e respetivos Encarregados de Educação, no sentido de participar no estudo planeado.

A previsão inicial de datas para as aulas a lecionar sofreu algumas alterações, uma vez que o número proposto de aulas semanais alocadas ao trabalho foi desde cedo reduzido, por motivos alheios a este estudo. Assim, e no sentido da metodologia de investigação-ação que se pretendeu implementar, adaptou-se a calendarização para refletir esta nova condicionante.

No decorrer do trabalho, e após as análises realizadas sobre o mesmo, foi ainda necessário proceder a mais duas revisões de estratégia. A primeira consistiu desde logo numa alteração fundamental: os ciclos de aplicação de imagem, que se haviam dimensionado passar por quatro fases distintas sequencialmente, foram espaçados, passando a incluir em cada ciclo apenas um tipo de aplicação da imagem (individual, com atenção ao outro, a par ou em pequeno grupo).

Sentiu-se esta necessidade por se notar alguma imaturidade por parte dos alunos perante o trabalho com atenção ao outro. Assim, procurou-se implementar essa fase do trabalho quando os alunos já estivessem mais habituados a este tipo de situação.

A segunda revisão de estratégia consistiu numa redução do número de temas para cada ciclo, por forma a visitar cada tema periodicamente, com algumas alterações ao nível da aplicação da imagem, e numa tentativa de fomentar um maior interesse dos alunos para o trabalho proposto, aliado a uma maior frequência de visitação de cada tema, visando promover também a consolidação do trabalho.

As planificações e revisões respetivas estão apresentadas no Apêndice L. Apresentam-se de seguida as descrições da prática realizada consoante as diferentes fases do trabalho.

4.1.1 - FASE DE OBSERVAÇÃO – DESCRIÇÃO

Foram observadas, para além das aulas estipuladas para esta fase, mais algumas aulas, a pedido da estagiária; este pedido foi bem aceite pela Escola Cooperante, no sentido de proporcionar uma melhor ambientação ao estilo de trabalho que a Escola procura. Apesar de se reger nos cursos livres pelo método da Royal Academy of Dance, este não é o método seguido pela Escola no Curso Básico do Ensino Articulado de Dança. Assim, a Escola tem os seus objetivos definidos para cada ano de ensino, havendo uma certa liberdade no método a seguir, sendo no entanto preferidos os conceitos trabalhados no método Vaganova.

As aulas observadas inicialmente serviram o propósito de familiarizar a estagiária com o tipo de trabalho pretendido para este nível de ensino vocacional.

Nesta altura, a turma da amostra selecionada para este trabalho de investigação tinha apenas três aulas de TDC semanais, por motivos de difícil conciliação dos horários da turma com as Escolas de Ensino Regular. As aulas estavam distribuídas por três professores, sendo uma delas atribuída à estagiária para a realização deste estudo.

Assim, as Observações Estruturadas foram realizadas alternadamente nas aulas dos restantes professores da turma.

O objeto da primeira aula de Observação foi uma **caracterização geral** e uma **contextualização da turma** e da sua forma de estar na aula. Segundo a tabela de observação que se construiu e que se apresenta no Apêndice C, os alunos mostraram-se pouco empenhados no trabalho de TDC, mantendo nesta fase uma atitude contida, sem falar quando o professor demonstrava ou explicava o exercício, mas também sem participar ativamente na aula.

Os alunos demonstraram pouca autonomia de trabalho, e só praticavam os movimentos após as correções quando o professor assim explicitamente solicitava, à exceção do aluno A8 e da aluna A5. Também com a exceção destes dois alunos, os restantes mostraram-se bastante distraídos no decorrer da aula, sendo no entanto quase sempre executada a marcação do exercício com o professor.

O professor em causa não utilizou imagens nesta aula. Os alunos apresentavam um aparente relacionamento de indiferença no que concerne à entre-ajuda.

Observaram-se alguns comportamentos disruptivos, nomeadamente a aluna A2 foi convidada pelo professor a sentar-se e observar, logo nos primeiros exercícios da barra, pois não se estava a esforçar. O professor sentiu sempre necessidade de repetir as mesmas

indicações várias vezes, e foi sempre necessário insistir com os alunos para que estes reagissem e começassem realmente a mostrar trabalho.

Durante toda a aula o professor lembrou os alunos que precisavam trabalhar mais, no seu limite, que podiam alcançar objetivos maiores com as capacidades físicas que apresentavam, se se esforçassem para isso, exortando os alunos a colocar a sua mente a trabalhar para o mesmo objetivo.

Já na segunda aula de Observação Estruturada, definida para averiguar **métodos e estratégias de ensino**, e que decorreu na aula da professora que mais tarde seria definida como titular da turma, foram observados momentos com recurso à imagem e a metáforas, conforme se pode verificar no Apêndice C.

A terceira aula de Observação tinha como objetivo avaliar a **motivação e o empenho dos alunos**, mostrando-se a turma nada homogénea quanto ao aspeto da motivação. Foram muito poucos os alunos que mostraram entusiasmo e atenção, sendo mais uma vez poucos os que executaram as correções feitas pelo professor, à semelhança da primeira aula de Observação Estruturada. Alguns alunos mostraram no entanto, ao repetir o exercício evidências das ditas correções. Foram mais uma vez poucos os alunos que marcaram o exercício, o que lhes dificultou a memorização.

Os alunos mostraram mais uma vez sinais de desmotivação, principalmente na segunda metade da aula, demonstrando ainda assim um acréscimo de entusiasmo no momento dos saltos.

Os comportamentos disruptivos continuaram a ser observados, havendo uma acrescida desarticulação com a música, sendo necessário repetir as preparações frequentemente, segundo as anotações da grelha apresentada no Apêndice C.

Na quarta Observação Estruturada, observou-se o **nível de conhecimento da turma quanto à TDC**, nomeadamente no que concerne ao **vocabulário e à execução correta**.

Alguns alunos apresentaram postura correta ou mais ou menos correta, sendo poucos os que mantiveram a colocação pélvica adequada nos movimentos de extensão da perna, apesar de alguns conseguirem manter a colocação correta nos movimentos de *plié*.

A rotação externa da articulação coxo-femural não foi usada consistentemente, sendo que alguns mantiveram de vez em quando um correto alinhamento anca- joelho-dedos dos pés no *plié*.

Alguns alunos apresentaram total extensão de pernas e pés nos *battements*, alguns fazendo uso do pé pelo chão, principalmente nos movimentos de maior energia (*jeté*).

Foram poucos os alunos que demonstraram a correta qualidade e dinâmica nos *battements fondus*, apresentando pouca diferenciação quanto à dinâmica e à qualidade dos movimentos na generalidade. Foram também poucos os alunos que mantiveram o controle da postura durante a execução dos exercícios.

Não foram observadas solicitações a nível de conhecimento de vocabulário, conforme se pode verificar no Apêndice C na grelha de observação utilizada.

No geral, observou-se que os alunos necessitavam de um maior controle pélvico, nomeadamente à *la seconde* e *derrière*.

A quinta aula de Observação Estruturada pretendia observar o **nível de conhecimento da turma quanto à correta execução dos *allegros***.

Genericamente foi observada uma fraca qualidade na técnica do salto, nomeadamente uma perda de controle e qualidade ao acelerar os movimentos e principalmente um mau alinhamento anca-joelho-pé na receção dos saltos. Observou-se ainda uma perda de controle da rotação externa da articulação coxo-femural quando o pé perdia o contacto com o solo.

No entanto, pode-se constatar no Apêndice C que a colocação pélvica se mantinha correta nas receções dos saltos (para alguns alunos).

Finalmente, a última aula de Observação pretendia observar a **qualidade do movimento e a apresentação /performance**.

Também quanto a esta temática, a observação realizada revelou que foram poucos os alunos que apresentaram alguma forma de projeção para o público e alguma capacidade interpretativa, sendo que na maioria dos casos se observou uma fraca relação com o público e com o acompanhamento musical. No entanto, observaram-se grandes variações dentro da turma a este nível, como referem as anotações efetuadas na grelha de observação que se apresenta no Apêndice C.

Concluiu-se desta fase de observação que a turma apresentava grandes lacunas ao nível técnico, mas principalmente ao nível da motivação para o trabalho realizado na aula de TDC.

Apresentam-se em Apêndice as grelhas de Observação Estruturada preenchidas.

4.1.2 - FASE DE LECIONAÇÃO PARTILHADA – DESCRIÇÃO

A fase de Lecionação Partilhada tinha o duplo propósito de gradualmente transferir a aula para o professor estagiário, mas também de, no âmbito do trabalho proposto por este, estimular um interesse e uma ambientação ao trabalho de grupo.

Assim, definiram-se seis secções da aula para distribuir a ação do professor estagiário igualmente pelos vários momentos de uma aula de TDC.

Figura 2 – Lecionação Partilhada: planificação

Lecionação partilhada: planificação		
Aula	Data	conteúdo a incluir na Lecionação Partilhada:
Aula 1	23/11/2016	barra preparatória ao centro a realizar
Aula 2	30/11/2016	exercícios de fortalecimento para preparar exame de 1º Período
Aula 3	07/12/2016	<i>centre practice</i> exercícios para melhorar <i>pirouettes</i>
Aula 4	14/12/2016	<i>adage</i> , exercícios para melhorar equilíbrio
Aula 5	11/01/2017	pequenos saltos e saltos médios adequados à barra proposta
Aula 6	18/01/2017	grandes saltos e <i>batterie</i> adequados à barra proposta

Figura 2 - Lecionação Partilhada: planificação

As datas apresentadas são as datas em que efetivamente foram realizadas as aulas. Detalham-se de seguida mais pormenorizadamente as aulas em Lecionação Partilhada.

Na primeira aula de Lecionação Partilhada foi combinado entre a professora e a estagiária que seria necessário, uma vez que os alunos apresentavam dificuldades na memorização dos exercícios que teriam que apresentar em exame no final do primeiro período (aula de exame apresentada no Apêndice K – Planos de Aula), manter esses mesmos exercícios em prática. Assim, foi dada à estagiária a possibilidade de dirigir a secção da barra, utilizando apenas exercícios da aula de exame que se estava a preparar.

Tendo assistido já a várias aulas com os dois professores da turma, havia uma familiaridade com os exercícios a executar pelos alunos, pelo que esta situação não causou qualquer problema. A secção da barra foi dirigida sem percalços e foram feitas algumas correções pertinentes aos alunos, embora tenha ficado a sensação que poderiam ter sido efetuadas mais correções por parte da estagiária.

A segunda aula planeada visava promover alguns exercícios de fortalecimento para áreas identificadas como frágeis nos alunos da turma, como o controle do centro e a rotação externa da articulação coxo-femural (ver plano na figura 2). No entanto, mais uma vez devido às dificuldades já mencionadas, foi indicado pela professora que se deveria manter a aula de

exame intacta e trabalhá-la já num ritmo mais adequado ao exame que se aproximava. Assim, foi desta vez dada a oportunidade à estagiária de conduzir quase a totalidade da aula, sendo que foi necessário manter apenas correções gerais, para não quebrar o ritmo da mesma.

Na terceira aula, já depois do exame do primeiro período, foi então finalmente possível incluir exercícios construídos pela estagiária e que conduzissem, idealmente, aos objetivos estipulados para o trabalho. Os exercícios desenvolvidos pela estagiária para este fim vêm descritos no Apêndice I.

Assim, e de acordo com a planificação apresentada, selecionaram-se exercícios que estimulassem a boa colocação, a rotação externa coxo-femural e o equilíbrio para a realização de *pirouettes*. Ainda de acordo com os objetivos do estudo que agora se apresenta, pretendia-se criar um momento de trabalho a par. Foram então emparelhados os alunos e apresentaram-se os exercícios propostos. O trabalho a par teve uma boa aceitação por parte dos alunos, no entanto, do ponto de vista da estagiária, perdeu-se um pouco a concentração, o que impediu que os alunos retirassem do trabalho proposto o máximo proveito.

No final desta aula, em conversa com a professora da turma, recebeu-se a indicação para procurar melhor as palavras-chave no momento de dar indicações rápidas e curtas, uma vez que considerava ter deixado margem para ambiguidade. Esta dica foi de imediato assimilada pela estagiária que procurou estar mais atenta a situações ambíguas em aulas futuras.

A quarta aula de Lecionação Partilhada pretendia melhorar o equilíbrio na secção de *adage* (do centro). Para este efeito recorreu-se a um pequeno aparelho, denominado *balancer*, que possui uma superfície lisa no topo e por baixo uma superfície cilíndrica, tendo-se optado pela altura mais básica (figuras 3 e 4). Este pequeno aparelho facilita o trabalho proprioceptor, estimulando a perceção do equilíbrio, podendo ser utilizado também para trabalhar a rotação externa coxo-femural.

Figuras 3 e 4 - *Balancer*



Figura 3 - Balancer



Figura 4 - Balancer vista lateral

Foram então construídos quatro exercícios a par, descritos em maior detalhe no Apêndice I, que gradualmente aumentavam o grau de dificuldade da execução, com um pé apoiado no *balancer*. As indicações dadas aos alunos pretendiam que o par servisse de apoio, tanto físico como motivacional, sendo necessário que desse indicações quanto à correta execução dos movimentos, o que deveria promover paralelamente uma maior compreensão da técnica adequada aos movimentos solicitados.

A turma foi dividida em dois grupos, sendo que o grupo que não estava nos *balancers* tinha a indicação de trabalhar os exercícios (*developpés e demi grand rond de jambe en l'air*) no chão, um com atenção ao outro, estimulando ainda desta forma o trabalho cooperativo.

Mais uma vez se observou, que apesar de haver apetência para o trabalho a par, esta situação implicou sempre uma perda de concentração, possivelmente por alguma falta de maturidade destes alunos para este género de trabalho.

O exercício de aplicação revelou que ainda havia alguma dificuldade na execução de movimentos de extensão mais lentos, que exigiam maior controle do que aquele facultado pelos alunos.

Na quinta aula de Lecionação Partilhada, aula em que se pretendia trabalhar a secção de pequenos saltos, selecionaram-se alguns exercícios preparatórios, conforme se apresenta no Apêndice I, sendo que se introduziu também um elemento de imagética, procurando a aplicação somestésica e cinestésica da imagem: o exercício da bola. Neste exercício propõe-se que um aluno salte (*sautés ou bounces* em 6ª posição dos pés) enquanto o par lhe carrega nos ombros e solta, como se *driblasse* uma bola de basquete. Com este estímulo, o aluno que salta 'sente-se' como uma bola a saltar. É um exercício divertido e que estimula a sensação de *ballon* no aluno, pelo que teve muito boa aceitação por parte dos alunos da turma.

Introduziu-se também nesta aula um novo elemento, o *entrechat trois*, elemento retirado do vocabulário que a turma deveria já ter cumprido e que ainda não havia sido trabalhado. Foi selecionado este elemento por se pretender incluí-lo nos exercícios do exame do segundo período. Relacionou-se o movimento do *entrechat trois derrière* com a execução da *sissonne ordinaire passé derrière*, combinando num exercício simples de aplicação. O trabalho proposto para esta secção foi bem aceite pelos alunos, sendo esta uma secção do agrado da maioria dos alunos da turma, conforme se pode retirar da informação recebida nos questionários iniciais (Apêndice D).

Finalmente, na última aula de Lecionação Partilhada, pretendia-se trabalhar *batterie e grand allegro*, secções que normalmente também são apelativas aos alunos. Selecionou-se o

brisée dessus, elemento ainda não trabalhado pela turma. Construíram-se então dois exercícios preparatórios, descritos sucintamente no Apêndice I, que se propôs aos alunos, executarem inicialmente de forma individual e posteriormente com o par a ajudar, promovendo um apoio no momento do salto e estimulando mais uma vez o trabalho cooperativo.

Apesar da dificuldade que o exercício proposto colocava, os alunos responderam com entusiasmo a esta proposta, principalmente devido à novidade que o passo acarretava. Ainda se verificou alguma perda de concentração no trabalho a par. Este elemento seria incluído na aula de exame do segundo período.

Incluiu-se no final da aula um *grand jeté en avant*, executado em linhas diagonais, procurando, no final da aula, estimular o gosto dos alunos pelos grandes saltos. No entanto, a coordenação de braços proposta (abrir à 2ª durante os passos preparatórios e saltar com o 2º *arabesque*) colocou algumas dificuldades inesperadas aos alunos, pelo que foi necessário repartir o exercício e simplificar, por forma a construir a coordenação pretendida.

Concluiu-se desta forma a fase de Lecionação Partilhada, tendo sido experimentada pela estagiária, sequencialmente, cada secção de uma aula de TDC, com a supervisão da professora da turma.

4.1.3 - FASE DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA – DESCRIÇÃO

4.1.3.1 - Lecionação Autónoma (Previsão/Planeamento): 1º Plano

Numa primeira fase do trabalho, e de forma a ter uma estrutura sólida para dar início ao estudo, construiu-se o plano inicial de aplicação com base nos seguintes pressupostos:

- Trabalhar áreas de interesse técnico com o uso da imagem
- Trabalhar de forma progressivamente mais cooperativa
- Manter o foco principal da aula no cumprimento dos objetivos da Escola Cooperante

Selecionaram-se primeiramente os seguintes tópicos a trabalhar com a Imagética:

Figura 5 – Tópicos de Imagética

Plano de tópicos a trabalhar (IMAGÉTICA):			
nº	tema	objetivo	exemplo imagem
1	Alinhamento corporal e postura (incl. Zona pélvica)		
2	Rotação externa e alinhamento da perna		
3	Plié	Resistência	Molas, elásticos, nuvens
4	B. Tendu	uso do chão, articulação do pé	
5	B. Jeté, B. Frappé	energia	
6	Receção saltos	pé, joelho, anca	
7	Outras áreas a identificar		

Figura 5 - Tópicos de Imagética

Definiram-se em simultâneo as linhas orientadoras para uma progressão gradual do trabalho individual para o trabalho cooperativo, conforme se identifica no quadro seguinte:

Figura 6 – Progressão de Modos de Aplicação

Plano de Progressão da aplicação			
nº	tipo de trabalho	objetivo	TPC
1ª aula	imagem com atenção a si próprio	apresentar imagem	trabalho de casa: manter imagem
2ª aula	imagem com atenção aos outros	variari a disposição na sala	
3ª aula	imagem a par	trabalhar a imagem a par	
4ª aula	imagem em grupo	trabalhar a imagem em pequeno grupo	

Figura 6 - Progressão de Modos de Aplicação

Criou-se ainda uma proposta de estruturação do trabalho prévio que seria necessário preparar para obter as condições necessárias a que se pudesse trabalhar dentro da ZDP dos alunos, seguindo as orientações obtidas em Fontes & Freixo (2004), por exemplo. Construiu-se então o quadro seguinte:

Figura 7 – Preparação do trabalho cooperativo

Preparação do trabalho cooperativo	
nº	objetivos
1	criação de ambiente tranquilo e seguro
2	reforço positivo
3	momento de atenção ao outro (disposição na sala)
4	momentos de trabalho a par / em grupo
5	uso de situações que ressaltem da fase de observação
6	estimular espírito de grupo cooperativo (sucesso sse do grupo)

Figura 7 - Preparação do trabalho cooperativo

Com base ainda nas indicações obtidas em Fontes & Freixo (2004), incluíram-se os seguintes aspetos nesta planificação inicial:

Figura 8 – Pressupostos do grupo cooperativo

pressupostos do grupo cooperativo:	
1-	interdependência positiva
2-	interação face-a-face
3-	responsabilidade individual
4-	skills de pequeno grupo e skills sociais
5-	avaliação do grupo

Figura 8 - Pressupostos do grupo cooperativo

Determinou-se, nesta altura, que o trabalho prévio de preparação para o trabalho cooperativo a desenvolver teria lugar na fase de Lecionação Partilhada e que foi implementado conforme já descrito no capítulo 4.1.2.

A partir destas ideias e pressupostos, elaborou-se então a planificação inicial do estudo. Em primeiro lugar, surgiram sete temas a trabalhar na aula com a imagem, sendo que um destes foi definido em coordenação com os objetivos da Escola Cooperante, que pretendia desenvolver mais, e estimular, a capacidade artística dos alunos, dando lugar assim ao tema sete – *Performance*.

Planearam-se inicialmente cinco formas de aplicação da imagem, sendo que, conforme o tema escolhido para cada aula, se determinou quantos ciclos de aplicação seriam atribuídos a esse tema, como se indica de seguida:

- Tema 1 – **POSTURA** (3 aulas)
- Tema 2 – **ROTAÇÃO EXTERNA** (3 aulas)

- Tema 3 – **PLIÉ** (4 aulas)
- Tema 4 – **BATTEMENT TENDU** (4 aulas)
- Tema 5 – **BATTEMENT JETÉ/ BATTEMENT FRAPPÉ/ ENERGIA** (4 aulas)
- Tema 6 – **SALTOS** (4 aulas)
- Tema 7 – **PERFORMANCE** (5 aulas)

Desta forma, distribuiu-se o trabalho pelas 27 aulas planeadas de Lecionação Autónoma, procurando fazer incidir o trabalho sobre áreas que se consideram pertinentes e que, de acordo com as observações efetuadas durante a fase de Observação Estruturada, iam ao encontro das necessidades de aperfeiçoamento identificadas para esta turma.

As cinco formas de aplicação da imagem são as que se enumeram de seguida:

- Aplicação individual da imagem
- Aplicação da imagem com atenção ao outro
- Aplicação da imagem a par
- Aplicação da imagem em pequeno grupo
- Aplicação da imagem em pequeno grupo com apresentação (público)

Optou-se por iniciar com a aplicação individual da imagem, uma vez que, para além de ser a forma mais lógica de iniciar um trabalho desta natureza, seria também a mais prudente. No caso de os alunos ainda não terem tido nenhum contacto com este tipo de situação, o facto de se terem que esforçar fisicamente com a mente 'ocupada' por este estímulo adicional, poderia ser já de si uma tarefa difícil. Da observação efetuada previamente (apresentada no apêndice C), e da entrevista efetuada com um dos professores da turma (e apresentada no apêndice F), concluiu-se que, apesar de haver algum contacto com a imagem, este teria sido, até agora, diminuto, comprovando assim a necessidade de uma fase inicial de aplicação individual da imagem.

Foi necessário entretanto, dar seguimento ao plano, definindo quais as imagens a utilizar para cada tema sugerido e desenvolver em conformidade o plano de aplicação que se apresenta de seguida.

4.1.3.2 - 1º Plano - Desenvolvimento

Para cada tema técnico selecionado, definiu-se nesta fase uma sugestão de imagens, a forma de aplicação das mesmas e a imagem a manter durante a semana, conforme indicações retiradas de Franklin (1996). Para esta manutenção da imagem, construiu-se o instrumento Diário de Imagem do Aluno, já descrito no capítulo 3.2 e apresentado no apêndice

G. Como se verá adiante, por motivos de fraca adesão dos alunos ao preenchimento regular deste instrumento, optou-se por não o incluir na posterior análise e discussão (capítulo 4.2), considerando-se não ter sido representativo.

Apresenta-se a planificação elaborada para cada tema (completa) no Apêndice J, de onde se retiraram as diversas imagens selecionadas para cada tema:

Tabela 1 – Ideias de imagem a utilizar (por tema):

Tema	Ideias de imagem a utilizar
Tema 1 – Postura (3 aulas)	Fios que puxam para direções opostas (ex: marioneta) e linhas de energia que se expandem em direções opostas (como <i>counter-point</i>), blocos empilhados, espaços intervertebrais aumentados, balde cheio de água (na pélvis) que não pode entornar, rodar em bloco (como cata-vento, não como pião desmontável), faróis de um camião TIR (ombros e cristas ilíacas alinhados – faróis em baixo e em cima apontam para mesma direção), arvore que cresce para sol e cujas raízes se estendem para baixo na terra.
Tema 2 – Rotação Externa (3 aulas)	Sumo (espremer sumo com nádegas), V (glúteos ativos formam um V), fita ou ‘cobra’ enrolada na perna (entra pelos glúteos, passa para a frente da coxa, empurra joelho para trás), aranha a descer da teia (em plié, se aranha fez teia no joelho e desce, deve cair no pé e não no chão à frente deste – alinhamento joelho -pé), visualizar a articulação coxo-femural (imaginando a ‘bola e o buraco’ – cabeça do fémur e acetábulo), encaixar perna na anca (quando em retiré) sem entornar o ‘balde’, linha curta e comprida (imaginar ‘abertura’ na frente – da crista ilíaca ao joelho quando em retiré),
Tema 3 – <i>Plié</i> (4 aulas)	Fita ou ‘cobra’ enrolada na perna (entra pelos glúteos, passa para a frente da coxa, empurra joelho para trás), aranha a descer da teia (em plié, se aranha fez teia no joelho e desce, deve cair no pé e não no chão à frente deste – alinhamento joelho -pé), raízes nos calcanhares que não ‘querem’ sair do chão – têm que ser arrancadas (grand plié), voltar a ‘plantar’ raízes ao fechar, esponja gigante entre os joelhos – preciso espremer para fechar (qualidade do movimento), mola entre joelhos (idem), mola entre joelho e chão (resistência do movimento), mola entre ísquios e chão (resistência do movimento), colchão encostado às costas (subir e descer com tronco alinhado), fios a puxar joelhos para as paredes laterais (manter a rotação externa), nuvens encostadas aos joelhos são suavemente empurradas para lados (qualidade do movimento e manutenção da rotação externa).
Tema 4 – <i>Battement Tendu</i> (4 aulas)	Desenhar na areia sem perder contacto do pé com o chão (linha contínua e não intermitente), apresentar calcanhar (calcانhar lidera movimento para a frente), dedos dos pés fecham (dedos lideram movimento de fechar), palitos nos joelhos ou tubos por onde passa a energia – têm que estar livres, desimpedidos, sem dobras; pernas elásticas – cada vez que estendem estão a crescer, a ficar mais compridas; alinhamento ‘debaixo do nariz’ não ‘debaixo da orelha’

	(devant); pernas tão compridas que chegam a uma 'mini' 4ª e já 'não cabem' – resistência do movimento e pressão no chão; empurrar a K7 (ou outro objeto) – do ¾ de ponta para pointe tendue a perna ainda vai mais longe
Tema 5 – <i>Battement Jeté/ Battement Frappé/ Energia</i> (4 aulas)	Apresentar calcanhar (calcanhar lidera movimento para a frente), dedos dos pés fecham (dedos lideram movimento de fechar), palitos nos joelhos ou tubos por onde passa a energia – têm que estar livres, desimpedidos, sem dobras; pernas elásticas – cada vez que estendem estão a crescer, a ficar mais compridas; alinhamento 'debaixo do nariz' não 'debaixo da orelha' (devant); pernas tão compridas que chegam a uma 'mini' 4ª e já 'não cabem' – resistência do movimento e pressão no chão; fazer saltar a mola – do ¾ de ponta para pointe tendue en l'air o uso dos músculos do pé como se saltasse por ação de carregar numa mola (B. jeté); 'bola do pé' desliza e salta (B. frappé); energia como se fosse uma seta que acerta no alvo, ou um disparo de uma seta (energia precisa); mostrar a posição en l'air parada (manter linhas de energia a fluir, como se fosse um super herói dos desenhos animados a lançar um 'poder' – visualizar cor da energia);
Tema 6 – Saltos (4 aulas)	Bolas a saltar (sentir-se uma bola) – para exprimir um maior ballon; visualizar uma bola que salta na pélvis, como se o pavimento pélvico fosse a altura do chão; mesmos do demi-plié; calcar molas (impulso para o salto); imaginar pernas e pés como lápis afiados (no ar); visualizar o rebound (mal movimento chega ao fim, recomeça logo no sentido oposto); bola elástica versus bola plástica (visualizar a deformação da bola e a sua imediata energia de retorno à forma inicial – exemplo: bola de ténis cortada ao meio e virada do avesso); visualização clara do sentido de deslocação do salto (exemplo: temps levé para cima, jeté en avant para a frente);
Tema 7 – <i>Performance</i> (5 aulas)	Holofote no esterno (abre e lança luz para o público); luz que irradia do corpo para fora; luz que aquece o público – tem que lá chegar - projetar; imaginar uma casa cheia (muito público a ver) – dançar para todos; imaginar pessoa ou objeto para onde olhar – com intenção; deixar braços e mãos 'respirar'; imaginar olhos nas costas e 'ver' com estes olhos o público também; público a toda a volta;

Tabela 1 - Ideias de imagem a utilizar (por tema)

E com este plano se foi para o terreno, seguindo uma distribuição de trabalho apresentada na calendarização inicial (Apêndice L).

4.1.3.3 - Implementação – Primeiras aulas de Lecionação Autónoma

A aula introdutória de preenchimento dos Questionários Iniciais aos Alunos, que decorreu no dia 28 de outubro de 2016, cumpriu com as orientações recebidas da professora da turma com relação à preparação do exame do primeiro período, tendo sido executados

principalmente os exercícios da barra e exercícios preparatórios de pontas (secção da aula que ainda não havia sido estudada este ano letivo).

Para o planeamento da primeira aula, a realizar no dia 11 de novembro de 2016, para além do conhecimento prévio do trabalho a realizar em exame (que vem apresentado no Apêndice K – Planos de Aulas), foi necessário selecionar as imagens mais apropriadas ao tema que se pretendia tratar.

Assim, com base no plano já anteriormente descrito, procuraram-se as seguintes imagens relacionadas com o tema que se intitulou Postura Perfeita (apresenta-se apenas um excerto das imagens selecionadas):

Figura 9 - Imagens gerais sobre a Postura Correta (para compreensão):

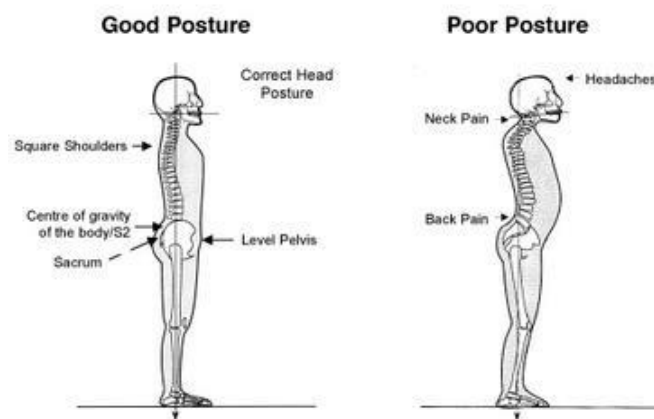


Figura 9 - Imagens gerais Postura Correta

http://www.southshoredanceacademy.com/uploads/2/2/1/8/22187048/1544170_orig.jpg

Imagens específicas sobre a Postura Perfeita (por zona):

Figura 10 - Aumento dos espaços intervertebrais

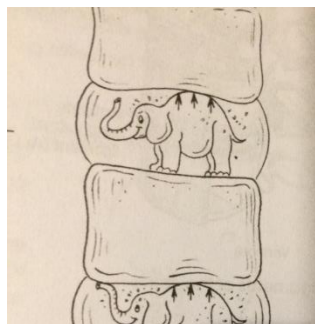


Figura 10 - Aumento dos espaços intervertebrais

Franklin, 2012, p.275

Figura 11 - Alinhamento



Figura 11 - Alinhamento (faróis para alinhamento pélvico)

Figuras 12 e 13 - Colocação pélvica: Incorreta e Correta



Figura 12 - Colocação pélvica incorreta

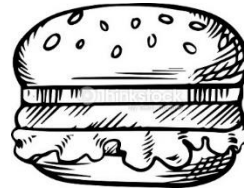


Figura 13 - Colocação pélvica correta

Figura 14 - Linhas de energia em expansão (a partir do centro):



Figura 14 - Linhas de energia em expansão

Franklin, 1996, p.111

Com as imagens construiu-se um painel que se afixou na parede do estúdio. Um painel exemplificativo vem expresso no Apêndice M. Nesta primeira abordagem explicou-se aos alunos o conceito e verificou-se o seu bom entendimento das imagens, assim como o propósito das mesmas em relação à técnica de dança e ao tema proposto. Esta verificação foi sempre efetuada, sendo que, com o decorrer do trabalho, foi sendo progressivamente mais sucinta. Optou-se por oferecer um conjunto de imagens mais alargado com o intuito de deixar alguma liberdade ao aluno de fazer a sua própria escolha quanto à imagem a trabalhar na aula. Pretendia-se ir ao encontro da necessidade de autonomia patente nesta fase da adolescência e já mencionada anteriormente, por exemplo em (Buckroyd, 2000). Solicitou-se que cada aluno selecionasse uma só imagem para ir aplicando ao longo da aula. A imagem do 'hambúrguer' (colocação pélvica correta e incorreta - lordose) foi uma das favoritas.

Durante a aula, e sempre que pertinente, foi sendo recordado aos alunos o recurso à imagem que cada um havia escolhido para o dia. Houve por parte dos alunos uma boa receção a esta forma de trabalhar, pelo que, especialmente no trabalho da barra, se notou uma melhoria na colocação. Esta visível diferença foi também sentida pelos alunos, que quando questionados sobre se haviam sentido diferença no trabalho, confirmaram de forma positiva.

Foi ainda explicado aos alunos o preenchimento do Diário de Imagem, que deveria promover a manutenção da imagem fora do contexto da sala de aula, ao longo de uma semana, tendo para isso distribuído os formulários (de fácil preenchimento) que se intitularam Diário de Imagem e onde os alunos poderiam registar o uso da imagem ao longo da dita semana.

De acordo com as instruções, cada aluno levaria para casa um pequeno quadro com a imagem seleccionada para o dia, conforme se apresenta de seguida (a título de exemplo):

Figura 15 – Exemplo de quadro a levar para casa

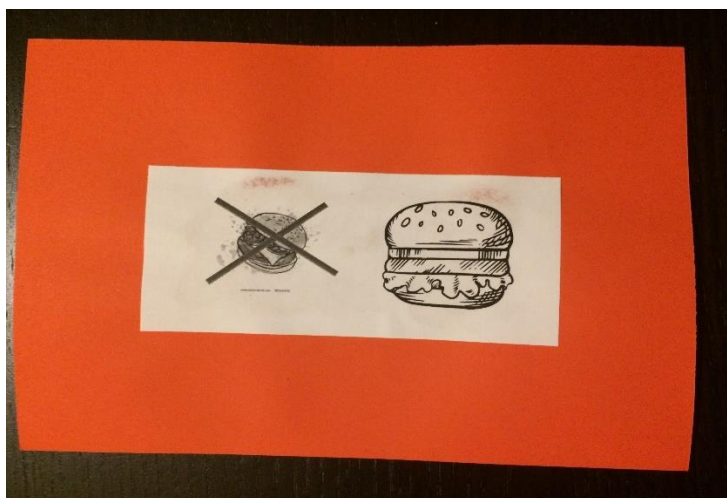


Figura 15 - Imagem para levar para casa - hambúrguer

Seguindo o plano, a segunda aula, que decorreu no dia 18 de novembro de 2016, devia promover a aplicação da imagem com atenção ao outro, mantendo o mesmo tema: Postura Perfeita. Planeou-se esse momento de atenção ao outro especificamente no trabalho de centro. Aqui surgiu uma primeira grande dificuldade deste estudo: a reação dos alunos não foi a esperada, havendo lugar a risos e desconcentração por se estarem a observar mutuamente. Como não se conseguiu reverter a situação e obter um trabalho concentrado nestas condições, optou-se por interromper o momento de observação mútua ao fim de dois exercícios, tomando-se a decisão de rever a estratégia de aplicação.

Considera-se que este momento de desconcentração se deveu a dois fatores primordialmente:

- Alguma imaturidade na forma de estar deste grupo de alunos
- Falta de trabalho prévio de preparação para o trabalho cooperativo

Devido a condicionantes no planeamento do trabalho, a fase de Lecionação Partilhada, que se tinha inicialmente selecionado para estabelecer estas condições para o trabalho cooperativo, ainda não havia decorrido, pelo que não havia ainda familiaridade suficiente para esta situação de observação mútua não causar algum desconforto, o que possivelmente aliado à pouca maturidade dos alunos, levou a este tipo de reação.

De acordo com a especificidade da metodologia de investigação-ação na qual se insere este estudo, a posterior análise desta situação, desencadeou os mecanismos de revisão da estratégia planeada, que atempadamente serviram o propósito de construir uma nova estratégia de aplicação, que entrasse em linha de conta com estes novos fatores.

Procedeu-se então à primeira revisão da estratégia de aplicação da imagem.

4.1.3.4 - Implementação – Primeira revisão da estratégia de aplicação

O surgimento de um problema, levou então a que se procedesse a uma revisão do plano, como forma de melhorar a prática para comportar novos pressupostos, mantendo um ciclo vivo da metodologia de investigação-ação.

Houve assim necessidade de atrasar a aplicação da imagem com atenção ao outro, por dois motivos distintos: Nomeadamente, por um lado, o amadurecimento das relações da turma (entre alunos e entre professor e alunos) numa expectativa de evitar situações futuras de embaraço que impedissem o bom funcionamento do trabalho, havendo por outro lado a necessidade de dar tempo a que as aulas de Lecionação Partilhada chegassem a bom termo, o que seria um adjuvante no estabelecimento das condições necessárias ao trabalho cooperativo, conforme planeado.

Desta necessidade criou-se então um novo plano, apresentado no Apêndice J, que postulava uma aplicação cíclica dos temas de imagética, sendo cada ciclo dedicado a uma só forma de aplicação. O primeiro ciclo contemplava então a aplicação individual da imagem, o segundo a aplicação com atenção ao outro e assim sucessivamente, conforme se apresenta no referido Apêndice.

Uma vez que já se havia utilizado o tema da Postura Perfeita em duas aulas sucessivas, optou-se por dar continuidade aos temas na aula seguinte, que teve lugar dia 28 de novembro de 2016, indo desta forma também ao encontro da necessidade de variedade já expressada pelos alunos desta turma (que se pode comprovar pela leitura do Diário de Bordo das aulas iniciais, apresentado no Apêndice H).

No que concerne aos demais pressupostos, manteve-se o plano já estruturado, dando então continuidade à seleção de imagens para cada aula. Como o tema tratado nesta terceira aula do estudo compreendia a Rotação Externa (novo tema), foram apresentadas novas imagens,

Tendo-se selecionado para este tema as que seguem:

Figura 16 – Painel sobre Rotação Externa (Imagens Aula A3)



Figura 16 - Painel Rotação Externa (Aula A3)

No entanto, não se sentiram grandes melhorias na manutenção do *en dehors*, nem na barra nem no centro, notando-se principalmente, por parte dos alunos uma preocupação com a estrutura da aula de exame por oposição a uma atenção dedicada à execução técnica correta dos exercícios. Para além desta dificuldade, foi-se confirmando a relutância dos alunos no preenchimento diário do instrumento construído com o intuito de promover a manutenção da imagem selecionada ao longo da semana e fora do contexto da aula.

Considerou-se importante, ao cabo de três temas distintos de imagem, incluir no painel apresentado aos alunos, em jeito de revisão, um quadro agrupado de imagens, que incluiria as imagens já tratadas. Iniciou-se esta prática na aula do dia 02 de dezembro, aula que tinha o propósito de trabalhar o *Plié*, quarto tema escolhido. As dificuldades técnicas evidenciadas pelos alunos ao longo destas aulas, aliadas a alguma imaturidade que impedia o trabalho consciencioso na aula, causaram também dificuldade na obtenção de uma percepção imediata sobre os efeitos do estudo que se pretendia desenvolver com esta turma.

Foi-se sentindo uma necessidade crescente de encontrar um instrumento que promovesse uma tomada de consciência imediata sobre o trabalho efetuado (ver Apêndice H).

Neste ciclo de aplicação individual da imagem, visitaram-se então os temas Postura Perfeita, Rotação Externa, *Plié / Fondu, Battement Tendu, Battement Jeté/ Frappé* – Energia, Saltos e *Performance*, nas aulas A1 e2, A3, A4 (revisão), A5, A6, A7, A8 e A9, respetivamente, como indicado na calendarização apresentada no Apêndice L. As imagens selecionadas para estas aulas estão apresentadas no Apêndice J (planificação) e no Apêndice M (quadros). Nesta altura tornava-se progressivamente mais evidente a falta de adesão dos alunos ao Diário de Imagem, sendo que ainda se persistiu na entrega dos quadros a levar para casa.

Pontualmente, sentiram-se alguns momentos de efeito imediato da aplicação da imagem, mas apenas em alguns alunos, sendo estes momentos também menos frequentes devido a uma forma de trabalhar mais desatenta e desconcentrada, que advinha de alguma desmotivação patente nas observações já efetuadas aos alunos (ver Apêndice C e Apêndice H).

O segundo ciclo de aplicação da imagem, que contemplava a aplicação com atenção ao outro novamente, teve início, devido a algumas condicionantes da Escola, a 03 de fevereiro de 2017, na aula 10, novamente com o tema Postura Perfeita. Este foi um desses momentos de observação imediata de resultados, quando por alturas da execução do exercício de *grand battement* da barra, onde se incluía um *grand battement piqué à la seconde* (vide o Plano de Aula respetivo no Apêndice K) se exortou a um dos alunos que expandisse a perna, sentindo uma energia para fora, para longe, e usando a pressão do pé pelo chão, o que tornou a execução deste difícil elemento técnico mais leve e adequada.

As dificuldades na aplicação dos temas de imagética até este momento consistiram sempre em dificuldades na promoção do empenho e da disciplina atenta ao detalhe, necessária à TDC, com este grupo de alunos específico. Como os alunos se apresentavam desmotivados e desfocados, e com necessidade de consolidar aspetos básicos do treino, considerou-se uma diminuição do número de temas, e a conseqüente revisitação mais frequente de cada um deles, como uma estratégia para promover a assimilação e a consolidação da técnica, sendo que, a rotatividade das temáticas, poderia ainda ir ao encontro das necessidades de variedade dos alunos. Foi então implementada a segunda revisão do plano de aplicação deste estudo, ainda dentro das especificidades da metodologia da investigação-ação, já apresentada em 3.1.

4.1.3.5 - Implementação – Segunda revisão da estratégia de aplicação

A definição desta segunda revisão de estratégia de implementação, devido à proximidade de um dos momentos de avaliação da turma, tomou em consideração os objetivos da Escola Cooperante para esse momento de avaliação (exame do 2º Período). Identificaram-se as necessidades da turma com respeito ao trabalho da barra e do centro, nomeadamente no que refere a uma promoção da clareza e da fluidez das sequências da barra e uma consolidação dos exercícios do centro. Aliaram-se a estes aspetos os temas de imagética a tratar, de forma a maximizar o proveito dos alunos em ambas as situações. Assim, determinaram-se, segundo a aula de Exame planeada e apresentada no Apêndice K, os temas mais adequados e fez-se a seleção dos exercícios de exame a tratar com maior detalhe em cada aula, conforme se indica de seguida:

- Aula do dia 03.03.2017 – *Battements* – Pressão
- Aula do dia 10.03.2017 – *Plié/ Fondu* – Resistência
- Aula do dia 17.03.2017 – *Battements* – Expansão
- Aula do dia 24.03.2017 – Postura / *Performance* – Comunicação/ Projeção

Manteve-se nesta fase a atenção ao outro de uma forma mais conservadora, sem alterações na disposição dos alunos na aula, devido à proximidade do momento de avaliação. Um impedimento pontual da turma (Visita de Estudo), obrigou a que a aula agendada para o dia 10.03.2017 fosse adiada para o dia 22.03.2017, mantendo-se a organização de temas na ordem estipulada.

Esta segunda revisão trouxe consigo também mais um instrumento, que já se vinha a anunciar em momentos anteriores: Um pequeno formulário de preenchimento rápido, que pretendia promover uma consciencialização imediata do trabalho efetuado na aula, sendo recolhido de duas perspetivas, nomeadamente a perspetiva do professor e a dos alunos (preenchimento individual). Este instrumento, já apresentado no capítulo 3.2, vem apresentado no Apêndice N e passou a ser utilizado de forma bastante consistente até ao final do estudo.

Após o exame do segundo período, deu-se início ao ciclo de apresentação da imagem a par, tendo-se optado por distribuir os temas a tratar da seguinte forma:

3º ciclo (a par) com início em 31 de março:

Aula 18 – Postura / Expansão

Aula 19 – *Plié / Fondu* / Resistência

Aula 20 – *Battements* / Energia

Aula 21 – Postura / Expansão

Aula 22 – *Plié / Fondu* / Resistência

Aula 23 – *Battements* / Energia

Para responder às necessidades demonstradas pelos alunos no decorrer do estudo, nomeadamente no que diz respeito à variedade e à novidade, optou-se por realizar o primeiro ciclo dos temas a par, em secções da barra e com adereços físicos, ficando o segundo ciclo alocado a momentos do centro. Pretendia-se que, nesta altura, os alunos já fossem capazes de promover momentos de ajuda mútua, sem necessidade de recorrer a comportamento disruptivos. No entanto, apenas alguns dos alunos demonstraram encontrar-se já nessa fase, enquanto outros se mantiveram ainda desatentos e a trabalhar sem atenção à qualidade. Em retrospectiva, considera-se que a fase preparatória, onde se pretendia construir um ambiente mais favorável ao trabalho cooperativo, não foi eficaz. Esta situação pode também ser explicada pela desmotivação constantemente patente na turma, que levava os alunos a um desinteresse no trabalho, estando portanto ainda um passo atrás do que seria esperado e desejável para este tipo de trabalho.

Não obstante, seleccionaram-se os adereços e as temáticas e desenvolveu-se um plano de aplicação, incluindo exercícios preparatórios, quando necessário, a ser utilizado nas primeiras três aulas de trabalho a par.

Assim, para o primeiro tema – Postura Perfeita – desenvolvido na aula do dia 31.03.2017, optou-se por utilizar o *balancer*, aparelho já utilizado na fase de Lecionação Partilhada e por isso já familiar dos alunos da turma. Construíram-se dois momentos: um momento preparatório, a executar na barra na altura do *Adage*, que estimulava a expansão da perna para fora, para longe, tornando-a mais leve, antes de executar um *pivot*, sendo que nesse momento a perna seria passada do alinhamento *devant* para o alinhamento *à la seconde*. Para isso a perna seria previamente colocada *devant*, apoiada na barra. Este momento era de execução individual.

O segundo momento, a par, compreendia duas situações, tendo-se para isso dividido a turma em dois grupos: um a trabalhar com o *balancer* e outro a trabalhar no chão. O exercício a executar (de forma dividida e não numa sequência fluida – para estimular e auxiliar a manutenção do controle postural) era o *demi-grand rond de jambe en l'air*.

Para esta aula, e em particular para este momento a par, seleccionaram-se duas imagens (que se apresentam de seguida) para cada aluno escolher:

Figura 17 e 18 – Painel Postura Perfeita (Aula A18)



Figura 17 -Linhas de energia em expansão

(Franklin, 1996, p.111)



Figura 18 -two-way pull - direções opostas

Pretendia-se com estas imagens estimular a correta colocação postural, e o consequente equilíbrio, sendo também necessário alguma ativação e consciencialização do centro (*core*). Para além disso, a expansão da perna, estendendo para longe do centro do corpo, seria um facilitador da correta execução dos movimentos *en l'air*, especialmente ao passar na diagonal, (da frente, *devant*, para o lado, *à la seconde*, por exemplo).

A cooperação do par consistia tanto no estímulo verbal (anímico/ motivacional e de correção), como num auxílio físico, se tal fosse necessário, nomeadamente para ajudar ao equilíbrio e ao desenho correto do movimento.

O trabalho com o *balancer* suscitou o interesse dos alunos, mas não se conseguiram reconhecer melhorias imediatas.

Já para a aula seguinte, que decorreu no dia 21 de abril de 2017 (devido à interrupção letiva da Páscoa) o adereço selecionado foram as bandas elásticas.

Figuras 19 e 20 – Bandas elásticas



Figura 19 - Banda elástica



Figura 20 - Bandas elásticas

A secção preparatória foram os exercícios de *plié* e *fondus* da barra trabalhada, conforme plano apresentado no Apêndice K, altura em que se estimulou o uso das imagens e uma

repetição mais lenta dos mesmos movimentos, para consciencializar e dar tempo de sentir o efeito da imagem no corpo.

Usaram-se, entre outras, as seguintes imagens, das quais os alunos escolheram uma:

Figura 21 e 22 – Painel Resistência (Aula A19)

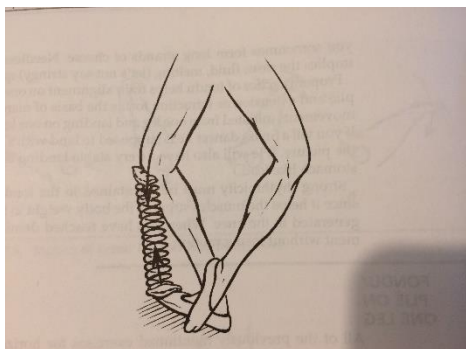


Figura 21 - Fondu - Resistência

Franklin, 1996, p.106

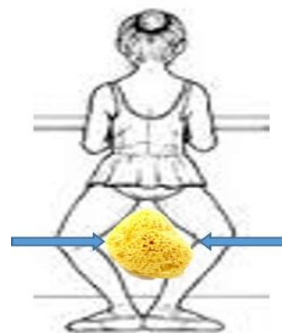


Figura 22 - Plié - Resistência

Posteriormente, realizou-se o trabalho usando as bandas. Devido a uma necessidade de substituição de última hora, foi necessário reagrupar os alunos, acabando por formar um pequeno grupo, em vez de dois pares (os restantes alunos faltaram nesta aula). Apresentam-se de seguida algumas imagens do trabalho realizado:

Figura 23- Fotos da aula A19



Figura 23 - Fotos da aula A19

A última aula deste ciclo, realizada no dia 05 de maio de 2017, prendia-se com o tema *battements*, sendo que se optou por realizar um exercício a par para ajudar a consciencializar para as diferentes energias patentes nos diferentes *battements*, por exemplo o *battement tendu* e o *battement glissé*. Assim, usaram-se pequenas garrafas (de água/ de iogurte), com pesos diferentes.

Figura 24 – Garrafas (pesos diferentes)



Figura 24 - garrafas (pesos diferentes)

O primeiro movimento seria executado sem peso, o segundo com o peso de uma garrafa meia cheia de arroz e o terceiro com o peso de uma garrafa de 33 cl de água (cheia). O par devia auxiliar da mesma forma já enunciada antes, tanto a nível motivacional, como ao nível corretivo, dando indicações para ajudar o par a melhorar.

A imagem associada a este trabalho, consistia nas linhas contínuas (apresentada em seguida), mas também na visualização de uma linha de energia de maior ou menor intensidade, consoante o movimento a executar e na perna elástica (que não para de crescer, fica mais longa).

Figura 25 – Linha contínua (Battement Tendu)

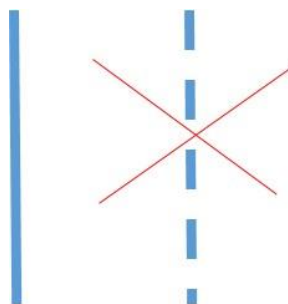


Figura 25 - Linha contínua (Battement Tendu)

Por motivos alheios a este estudo, apenas duas alunas participantes estiveram presentes nesta aula, pelo que os restantes não experienciaram esta situação e a sensação física que suscitava.

As três aulas seguintes contemplavam, seguindo o plano, uma segunda passagem nestas mesmas temáticas. Para trazer variedade e complementariedade ao trabalho realizado, focou-se esta segunda passagem no trabalho do centro, como já mencionado.

Devido à altura do ano em que este ciclo se realizou, nomeadamente já próximo do final do ano letivo, altura em que os alunos nas escolas regulares também são chamados a diversas atividades extra, apenas duas alunas se encontravam na aula do dia 12 de maio de 2017. Estas duas alunas, A2 e A3, já haviam demonstrado por diversas vezes comportamentos disruptivos e sistematicamente apresentavam grandes quebras no esforço realizado durante as aulas, principalmente a aluna A2. No entanto, eventualmente pela maior incidência da atenção do professor, ou possivelmente por se sentirem melhor a trabalhar em ambientes com menos pessoas em volta, realizaram neste dia um trabalho consciente e produtivo, apresentando melhoria imediata visível.

O trabalho a par foi baseado no tema da Postura Perfeita, sendo já familiares as imagens disponíveis/ sugeridas para trabalhar na aula, e consistiu na melhoria do equilíbrio para as *pirouettes*. As alunas deviam ajudar-se mutuamente a encontrar em primeiro lugar, calmamente, o seu ponto de equilíbrio com uma boa colocação técnica, sendo que posteriormente praticavam de forma mais dinâmica e finalmente executando *pirouettes*. Ambas as alunas sentiram melhoria, evidenciando um maior entusiasmo no trabalho.

Na aula seguinte, que decorreu no dia 19 de maio de 2017, procurou-se trabalhar a secção de saltos, no que refere à receção dos mesmos, com o auxílio da imagem. Sugeriu-se a imagem relativa ao alinhamento joelho-pé, já apresentada na temática da rotação externa. O trabalho a par, apesar de ser mais estimulante e do interesse dos alunos, ainda provocou uma quebra de concentração e, em alguns alunos, improdutividade.

A última fase de trabalho, em pequeno grupo, estava estruturada da seguinte maneira:

4º ciclo (em pequeno grupo) com início a 26 de maio:

Aula 23 – Postura / Expansão

Aula 24 – *Plié* / *Fondu* / Resistência

Aula 25 – *Battements* / Energia

Aula 26 – *Performance*

Esta fase, pelas condicionantes de final de ano já apontadas, teve de ser encurtada, pelo que contemplou apenas dois temas; selecionaram-se a Postura e o *Battement*. No entanto, para promover uma maior alternância, alterou-se o foco do *Battement* para a Pressão,

em substituição da Energia, já mais trabalhada. Usou-se, na aula do dia 9 de junho, a imagem que segue:

Figura 26 – Painel Battement Tendu – Pressão (Aula A25)



Figura 26 - Painel Battement Tendu - Pressão (Aula A25)

Para este trabalho em pequeno grupo, dividiu-se a turma em dois grupos de quatro. Depois da realização de uma barra introdutória, curta, com o foco na imagem escolhida para o dia, colocaram-se à disposição dos alunos os adereços já experimentados e as imagens já conhecidas, propondo a realização de pequenos exercícios de treino para os objetivos estipulados para a aula. Mais uma vez se comprovou, que alguns dos alunos são capazes de retirar maior proveito deste tipo de trabalho do que outros. Ainda assim, apresentam-se algumas das imagens retiradas do trabalho, sendo que os alunos acabaram por tratar mais do que um tema com os exercícios executados e desenvolvidos por eles:

Figura 27 – Fotos Aula A25



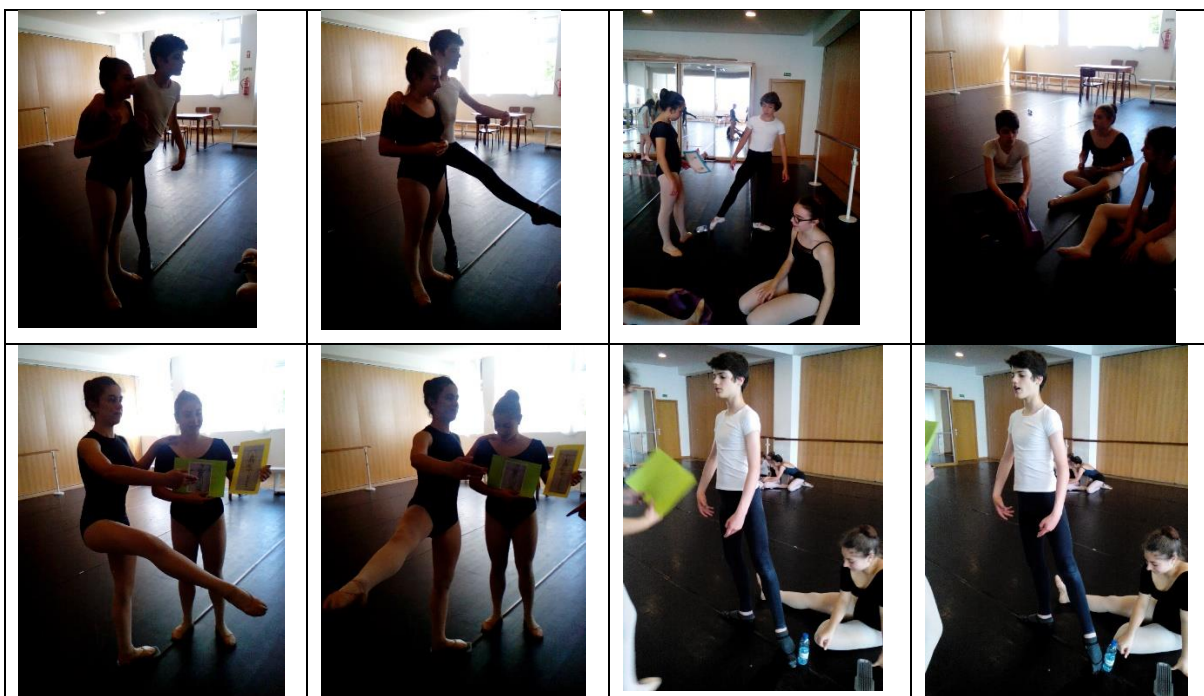


Figura 27 - Fotos Aula A25

Esta acabou por ser a última aula do estudo, o que tornou esta variedade de objetivos selecionada pelos alunos quase numa revisão do trabalho efetuado ao longo do ano letivo. Como estava planeada mais uma aula que acabou por não ocorrer, optou-se por deixar com a Escola Cooperante os Questionários Finais para os alunos preencherem, tendo estes sido levantados posteriormente. A Análise e Discussão dos resultados obtidos nesta prática são apresentados em seguida.

4.2 – INTERPRETAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

4.2.1 - FASE DE OBSERVAÇÃO

Da observação efetuada à turma, foi possível estabelecer alguns pressupostos importantes para o decorrer do trabalho. Em primeiro lugar, identificou-se uma turma bastante heterogénea, tanto no que diz respeito às capacidades físicas que apresenta, como em relação à atitude de trabalho e à forma de estar na aula (conforme se pode depreender da leitura da primeira grelha de Observação Estruturada, apresentada no Apêndice C).

Identificou-se igualmente uma falta de motivação e empenho geral, sendo necessário o professor insistir para que os alunos repetissem de forma prática os movimentos a corrigir,

levando a uma sequência de aula mais morosa e lenta, o que eventualmente potencializaria ainda mais esta falta de interesse demonstrada.

Ainda se pode observar, destas indicações, uma grande falta de autonomia no trabalho, não esperada de alunos deste nível de ensino (4º ano do ensino vocacional).

No entanto, nesta fase inicial, foi também possível identificar uma certa disciplina de aula, ainda que sempre forçada pela persistência do professor, no que diz respeito à marcação de exercícios (junto com o professor) e ao facto de não falarem entre eles durante a explicação dada pelo professor. Conforme se pode depois verificar no Apêndice H e na grelha de observação da terceira aula de Observação Estruturada, apresentada no Apêndice C, esta situação foi-se alterando ao longo do ano, havendo lugar a uma crescente falta de disciplina patente no trabalho da turma.

Ao nível da TDC, foi entretanto observada alguma heterogeneidade no trabalho apresentado e nas dificuldades físicas sentidas pelos oito alunos da turma, sendo que de um modo geral se inferiram uma falta de controlo postural (ver grelha de observação da quarta aula de Observação Estruturada – Apêndice C) e uma dificuldade na manutenção correta do *en dehors* (rotação externa na articulação coxo-femural) e especialmente, uma fraca demonstração da qualidade dos diversos movimentos.

Alguns alunos, no entanto, demonstraram um alinhamento correto (anca Joelho-dedos dos pés) na execução do *demi-plié*, havendo também alguns com uma melhor extensão de pernas e demonstrando o bom uso do pé pelo chão. Esta situação não foi observada com homogeneidade na turma, havendo até grande disparidade de capacidades demonstradas no que diz respeito a estas questões.

Todas estas capacidades foram observadas no trabalho em geral. Quando se particularizou para a secção de saltos, que até havia sido identificada pelos alunos como uma secção favorita e como se pode observar na Observação Estruturada 1, a qualidade observada perdeu-se. Denotam-se maiores dificuldades com o controle postural e com a correta colocação pélvica, com o uso dos pés, especialmente quando a velocidade de execução aumenta, e em especial com a rotação externa, situação em que se observam movimentos intermediários da perna durante a elevação.

Em termos da apresentação (*performance*), objeto da Observação Estruturada 6, mais uma vez se confirmaram as observações no que diz respeito à heterogeneidade da turma. Existe uma dificuldade na maioria dos alunos no relacionamento com o acompanhamento musical, sendo que as capacidades artísticas no geral, também se apresentaram com pouca evolução, tendo em conta o nível de ensino artístico em que se enquadram estes alunos.

4.2.2 - FASE DE LECIONAÇÃO PARTILHADA

Pretendia-se, numa primeira fase, utilizar esta prática para fomentar a criação de um ambiente cooperativo junto dos alunos da turma. No entanto, devido à reestruturação que foi necessário efetuar logo no início do trabalho, esta fase de lecionação ocorreu em simultâneo com a fase de Lecionação Autónoma, conforme já explicitado em capítulos anteriores. Assim, este efeito preparatório não foi possível de se obter com estas aulas, sendo então necessário, como também já foi referido anteriormente, rever a aplicação prática do trabalho para potenciar o desenvolvimento das capacidades cooperativas nos alunos da turma.

Foi então possível utilizar estas aulas para criar momentos de trabalho em pequeno grupo e/ou a par, sendo que em algumas aulas se optou pelo uso de adereços como forma de estimular tanto as capacidades proprioceptoras dos alunos, bem como numa tentativa de promover uma maior apetência para o trabalho técnico.

Não se considera, no entanto, que este objetivo se tenha cumprido nestas aulas. Possivelmente a desmotivação patente nos alunos poderá ter sido um impedimento, mas também a indisciplina de aula, que impedia um funcionamento fluido da mesma, obrigando a quebras que sublinhavam ainda mais esta falta de interesse demonstrada pelos alunos.

O trabalho que se pretendia desenvolver, apesar de não ter como foco principal a motivação, poderia ter esse 'efeito secundário', por promover alguns momentos que se consideram ser mais apelativos aos alunos desta faixa etária. Não foi o caso com esta turma, havendo uma grande panóplia de hipóteses de melhoria que serão apresentadas posteriormente, aquando das Reflexões Finais.

4.2.3 - FASE DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

Apesar das dificuldades relatadas na aplicação deste método com esta turma em particular, e como se verá de seguida, com base nas avaliações que os próprios alunos fizeram do trabalho proposto (tanto através do Formulário de Auto-avaliação que preenchem no final das aulas, a partir de um dado momento (Apêndice N), como pelas respostas assinaladas nos Questionários Finais – reproduzidos no Apêndice O) foi possível retirar as conclusões que se apresentam de seguida.

A partir da Aula A14 foram aplicados aos alunos pequenos questionários de resposta rápida, a responder no final da aula, relatando as impressões imediatas deixadas em cada aluno pelo trabalho que se havia proposto para a aula.

Da análise das respostas a estes pequenos questionários, ressalva-se em primeiro lugar a variabilidade do número de alunos presentes na aula. Esta situação, mais frequente no final do ano letivo, teve na sua origem motivos diversos, tanto por presenças extra nas respetivas Escolas Regulares, como por necessidades pontuais da Escola Cooperante. Verificou-se esta variabilidade com maior frequência na fase de implementação do trabalho a par, conforme se observa no gráfico seguinte (aulas de trabalho a par: A18 a A21):

Figura 28 – Gráfico da percentagem de presenças registadas

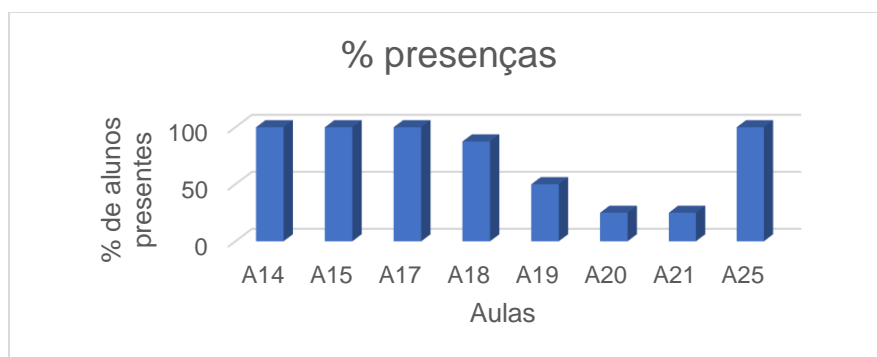


Figura 28 - Percentagem de presenças registadas

Dos alunos presentes, é de notar que em todas as aulas que foram alvo desta auto-avaliação, pelo menos 50% dos alunos presentes relataram ter feito uso da imagem sugerida durante a aula, como se comprova no gráfico seguinte:

Figura 29 – Percentagem dos alunos presentes que declarou usar a imagem

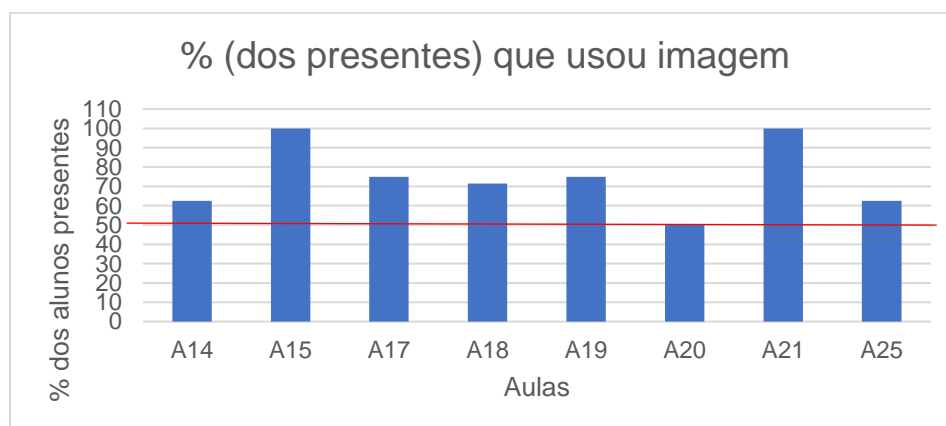


Figura 29 - Percentagem dos alunos presentes que declarou usar a imagem

Este facto é considerado um aspeto menos positivo dos resultados obtidos, pois seria espectável que se obtivesse uma adesão maior à imagem proposta. Não deixa em termos genéricos de ser um fator positivo, uma vez que significa uma adesão maior ou igual a 50%.

Refere-se ainda que se denota uma tendência crescente nas respostas dos alunos relativamente a sentirem uma diferença no trabalho efetuado, por terem utilizado a imagem sugerida durante a aula, como se pode ver pela seguinte linha de tendência (nota: A linha tracejada indica a tendência destas medições, obtida pela regressão linear das mesmas):

Figura 30 – Percentagem dos alunos que declarou sentir diferença por usar a imagem

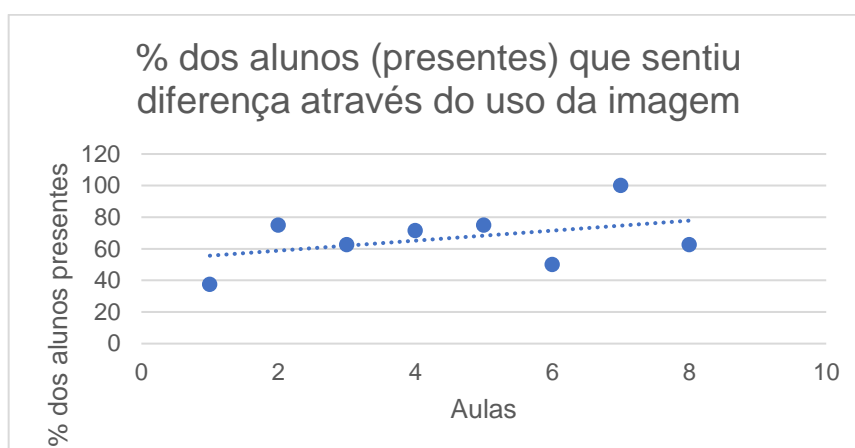


Figura 30 - Percentagem dos alunos que declarou sentir diferença por usar a imagem e linha de tendência

Finalmente, com relação ao facto de sentirem diferença no trabalho por utilizar a imagem durante a aula, surge ainda, da análise dos dados efetuada, uma revelção importante: Com o passar do tempo (e da prática de utilização de imagens na aula de TDC) obteve-se a seguinte curva de relacionamento entre dois fatores: O facto de os alunos mencionarem ter utilizado a imagem na aula, em relação ao facto de mencionarem ter sentido uma diferença no trabalho.

Figura 31 – Percentagem dos alunos que declararam usar imagem e mencionaram sentir diferença

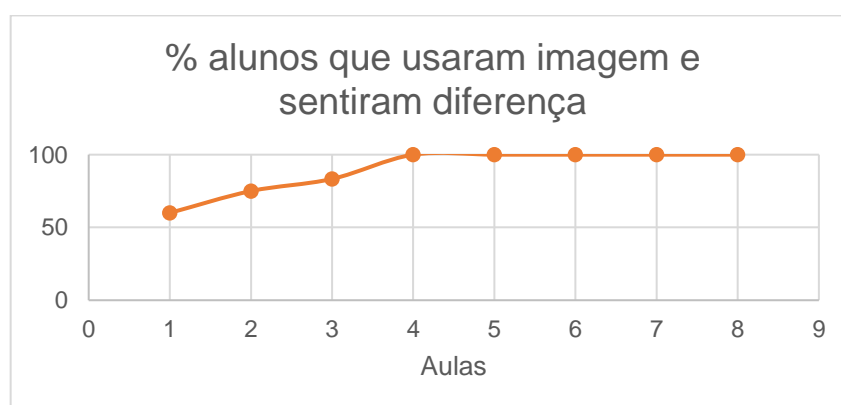


Figura 31 - Percentagem de alunos que declararam usar imagem e sentir diferença

Observa-se na curva apresentada que inicialmente há uma divergência entre o número de alunos que declara ter usado a imagem com relação ao número de alunos que declara ter sentido uma diferença no trabalho. Esta divergência está patente nas três primeiras aulas questionadas, coincidindo com a fase da aplicação individual da imagem (se bem que já com atenção ao outro – este facto não foi distinguido nos questionários distribuídos, por se considerar que, apesar do foco de atenção já divergir, o modo de aplicação continuava a ser individual).

De uma forma bastante expressiva, o gráfico revela que nas fases de aplicação a par e em grupo, tal discrepância não se verifica de todo. Não quer isto dizer que todos os alunos tenham aderido à imagem, pois como já vimos anteriormente, só em duas aulas se obteve uma adesão a 100%.

Este facto, apesar de poder estar relacionado, como mencionado atrás, com o tipo de aplicação da imagem, pode também ser motivado por outros factores não questionados aos alunos, como por exemplo a familiaridade com esta nova forma de trabalhar, que pode também ter despoletado uma eficácia maior no trabalho resultante. Não se dispõe de dados de amostragem suficientes, nem sequer se averiguaram todas as possíveis causas desta discrepância, para se poder relacionar este resultado de forma clara, pelo que se identifica já aqui uma limitação do estudo efetuado e uma possível área de estudo subsequente.

Dos dados analisados, obteve-se também uma quantificação, do ponto de vista dos alunos, sobre a evolução que sentiram em cada aula. De notar que se percebe pela análise das tabelas de resposta (apresentadas no Apêndice O) que alguns alunos não relacionaram esta evolução sentida em cada aula com o trabalho de imagética sugerido, uma vez que, apesar de responderem de forma negativa quanto ao uso da imagem, ainda quantificam a sua evolução na aula. Desta forma, deve-se olhar para os resultados com alguma prudência, quanto ao relacionamento da evolução com a aplicação do tema de imagética sugerido.

Ainda assim, salienta-se que, dos dados obtidos, se calculou a média das avaliações efetuadas ao longo das oito aulas questionadas, para cada ponto da escala de avaliação, obtendo-se a seguinte curva:

Figura 32 - Evolução média sentida ao longo das aulas

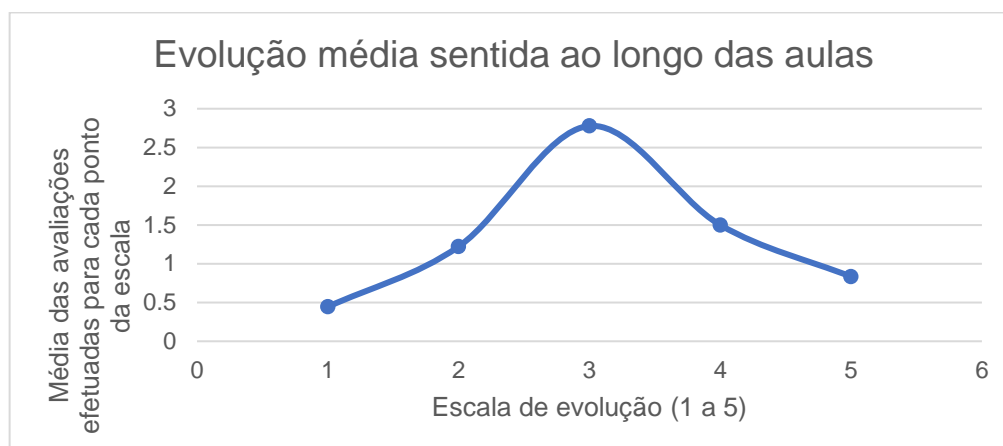


Figura 32 - Evolução média sentida ao longo das aulas

Calculou-se também a média das evoluções registadas em cada aula, obtendo-se o gráfico que segue, ao qual se adicionou uma linha de tendência, que se pode confirmar ter um crescimento positivo:

Figura 33 – Média das evoluções registadas por aula e linha de tendência

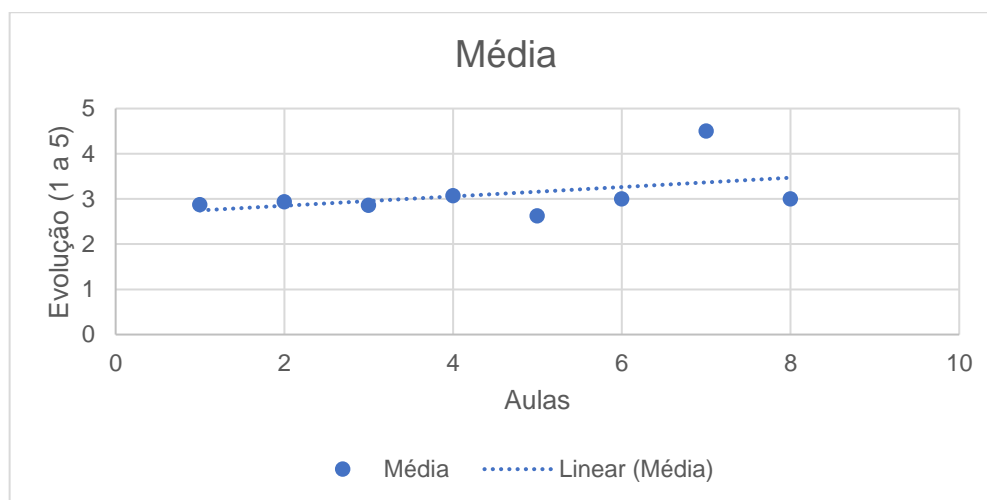


Figura 33 - Média das evoluções registadas por aula e linha de tendência

Destes dados observa-se ainda que, com exceção da aula A21, os restantes resultados rondam a evolução média, considerando-se, tendo em conta as avaliações efetuadas pela estagiária e as restantes evidências da prática efetuada apresentadas nos apêndices respetivos, que os alunos poderão ter quantificado o seu empenho/ interesse na aula e relacionado estes fatores com a evolução que relataram ter sentido.

Esta consideração entra ainda em linha de conta com as evoluções descritas sequencialmente por cada aluno no decorrer das várias aulas, como se apresenta de seguida um exemplo.

Figura 34 – Evolução descrita pelo aluno A7 ao longo das aulas

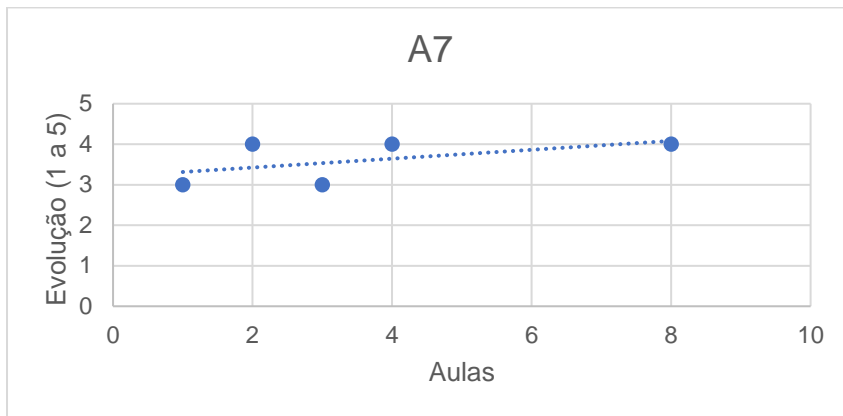


Figura 34 - Evolução descrita pelo aluno A7 ao longo das aulas

No caso específico do aluno A7, um aluno que se apresentou como demonstrando uma melhor atitude de trabalho durante o segundo e terceiro períodos (ver Apêndice H) e que, conseqüentemente, desenvolveu melhor as suas capacidades técnicas nesta fase, a avaliação efetuada pelo aluno quanto à sua evolução corresponde simultaneamente à avaliação da estagiária relativamente ao seu empenho e interesse na aula, ainda que possa também corresponder à sua real evolução técnica. Foi o único aluno que indicou ter utilizado a imagem sempre durante a aula (A18), denotando uma maior dedicação ao trabalho proposto.

Figura 35 – Uso da imagem ‘sempre nesta aula’

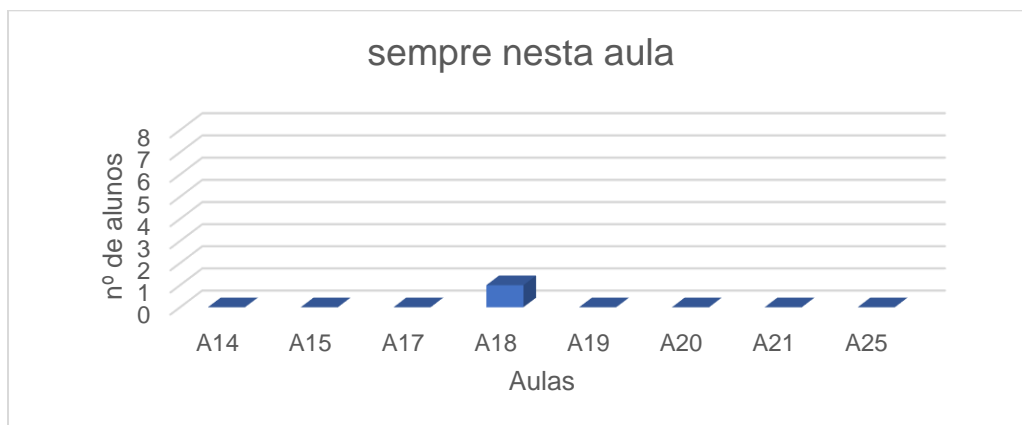


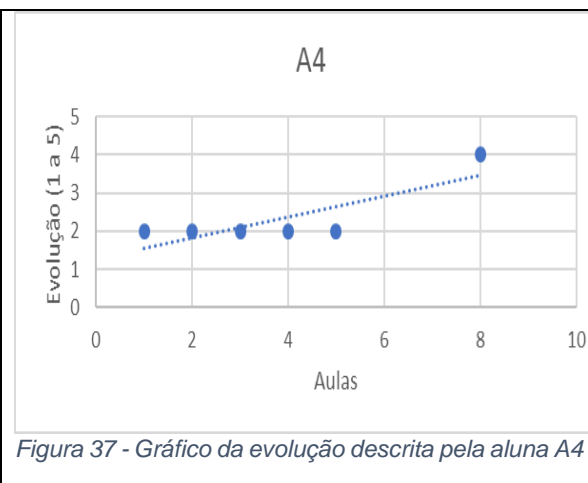
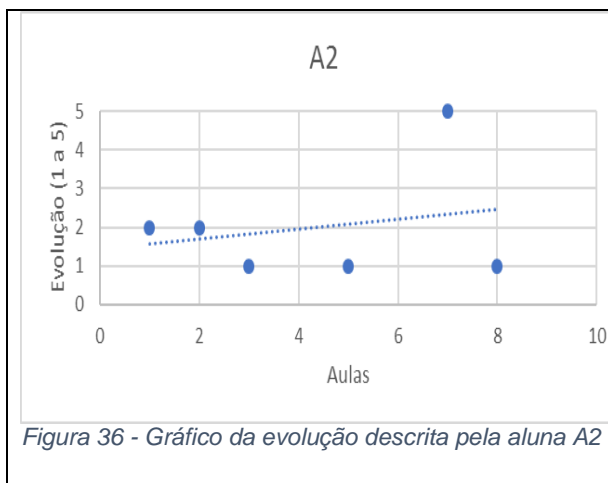
Figura 35 - Uso da imagem 'sempre nesta aula'

Podem-se observar as restantes evoluções descritas e apresentadas por cada aluno no Apêndice N.

De notar especialmente dois casos: A aluna A2 e a aluna A4. Com respeito a estas duas alunas, que ao longo do ano letivo se mostraram frequentemente desmotivadas e desinteressadas do trabalho efetuado na aula, sendo até o caso de uma apresentar

comportamentos mais disruptivos, como já mencionado, observam-se os seguintes pontos de auto-avaliação:

Figuras 36 e 37 – Gráficos das evoluções descritas pelas alunas A2 e A4



No caso da aluna A2, que apresenta sempre uma auto-avaliação muito baixa, e que na realidade corresponde às observações da estagiária, uma vez que maioritariamente trabalhou muito aquém das suas potencialidades físicas no que refere à TDC, observa-se um pico (avaliação máxima) na aula A21. Esta aula, como se pode verificar daquilo que já se expôs, contou com a presença de apenas duas alunas, sendo nomeadamente as alunas que mais vezes apresentaram comportamentos disruptivos durante as aulas anteriores (e subsequentes). No entanto, pode-se supor que pelo facto de estar a trabalhar sem os restantes elementos da turma, apesar de identificar nos questionários, inicial e final, que gosta de trabalhar em grupo, o seu empenho foi maior. Isto pode indicar algum tipo de relacionamento menos produtivo entre esta aluna e o restante da turma, uma vez que experienciou nesta aula um momento produtivo, concentrado, focado e com bons resultados, advindo daí também uma maior sensação de bem-estar, que terá levado a que avaliasse a sua evolução na aula como sendo máxima.

Considerou-se este momento fundamental para esta aluna, no sentido de verificar que, contrariamente ao que havia afirmado em conversas anteriores com a estagiária, mantém um interesse no bom trabalho nesta disciplina. Poderá a turma não ser a mais indicada para que o consiga desenvolver nas melhores condições, por diversos motivos, não avaliados neste trabalho.

Esta aula situava-se no momento de aplicação da imagem a par, pelo que o trabalho foi desenvolvido em conjunto com a outra aluna presente, a aluna A3, sendo que neste caso, o trabalho a par provou ser um adjuvante e uma mais-valia, não causando conflito com a prestação da aluna em causa. Os motivos desta situação ficarão por averiguar, pois não pertenciam ao âmbito do estudo que se desenvolveu.

Quanto à situação da aluna A4, sempre muito pouco expressiva na situação de aula e autoavaliando-se sempre em níveis baixos de evolução técnica, a aula A25 foi a aula que possivelmente lhe terá suscitado maior interesse. O resultado mencionado pela aluna para esta aula, em que se desenvolveu um trabalho de grupo, mais livre, deixando espaço para os alunos exercerem a sua autonomia, nomeadamente criando em grupo pequenos exercícios de treino, terá eventualmente conseguido estimular o interesse da aluna, levando-a a mencionar um elevado resultado em relação à sua evolução técnica. Será também pelo facto de se trabalhar em grupo, situação já referida pela aluna como preferencial (ver Apêndice D), o que poderá indicar mais uma vez uma ligeira confusão de conceitos no momento do registo da evolução técnica sentida na aula por cada aluno.

Ainda uma nota, com relação à aluna A3, que apresenta a curva seguinte:

Figura 38 – Gráfico da evolução descrita pela aluna A3

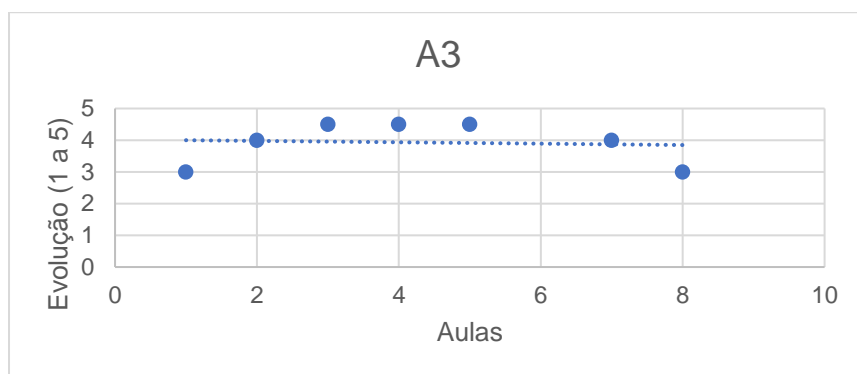


Figura 38 - Gráfico da evolução descrita pela aluna A3

Esta aluna refere maioritariamente evoluções acima da média. Este facto coincide com as observações da estagiária no que concerne à adesão desta aluna ao trabalho de imagética desenvolvido, apesar de haver momentos documentados de algum tipo de comportamento menos adequado em sala de aula. É uma aluna com dificuldades específicas, ao nível das articulações do pé, por exemplo, mas que sempre se apresentou com maior projeção em situações de avaliação e demonstrou maior interesse por conseguir melhorias técnicas, ainda que lidando com alguma dificuldade em momentos adversos.

Destas observações inferiu-se que possivelmente as autoavaliações dos alunos no que refere à sua evolução técnica na aula, poderão ter sido interpretadas pelos alunos de formas variadas, deixando aqui também uma nota de melhoria para desenvolvimentos futuros deste trabalho, no sentido de qualificar de uma forma mais precisa a evolução que se pretende que o aluno avalie.

Destacam-se ainda os momentos de utilização da imagem sugerida. Maioritariamente, os alunos indicam utilizar a imagem quando o professor indica, revelando ainda uma

necessidade de apoio por parte do professor para a aplicação da imagem trabalhada em cada dia.

Figura 39 – Gráfico dos momentos de utilização da imagem

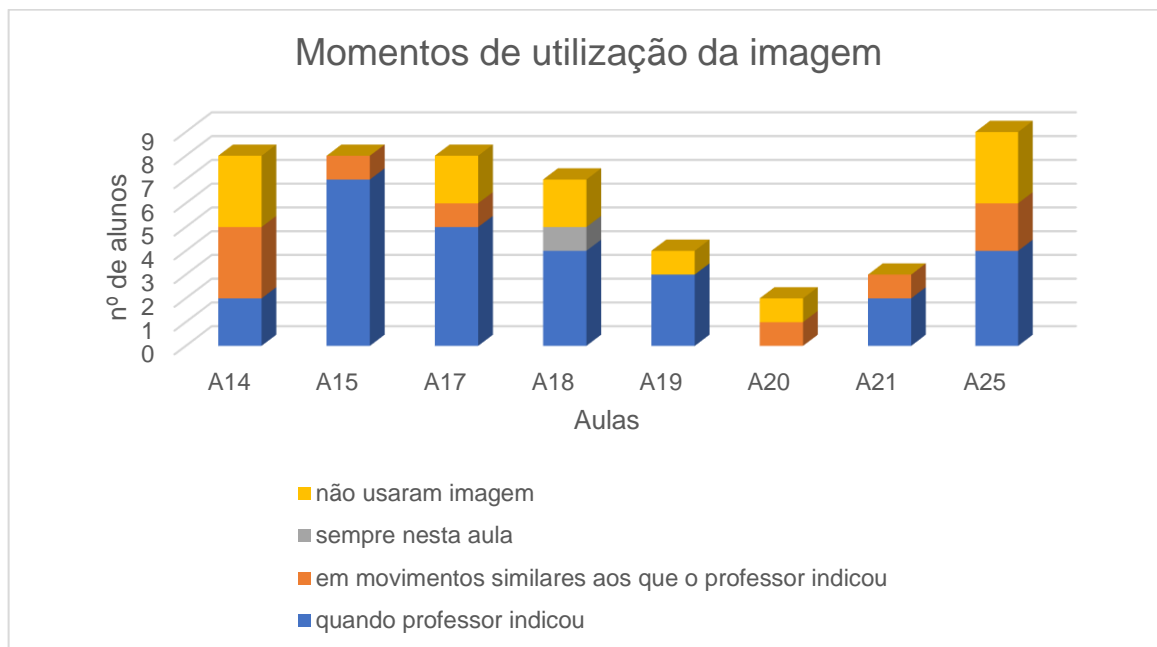


Figura 39 - Gráfico dos momentos de utilização da imagem

Ressalvam-se duas situações em que os alunos indicaram mais do que um momento de utilização da imagem (apesar das indicações do formulário solicitarem o preenchimento de apenas uma). No caso da aula A21 e da aula A25, as referidas alunas, A2 e A4, respetivamente, indicaram ter utilizado a imagem, tanto em movimentos indicados pelo professor, como em movimentos similares (vide Apêndice N). Esta indicação está de acordo com a análise anteriormente feita quanto ao entusiasmo acrescido durante o preenchimento deste pequeno questionário, pelos motivos já indicados. No entanto, a indicação de utilização da imagem em movimentos similares aos indicados pelo professor, denota uma maior autonomia no trabalho da imagética, revelando simultaneamente um maior interesse pela tarefa ou tema da aula.

Esta indicação ('em movimentos similares aos indicados pelo professor') surge em várias outras aulas, em alunos distintos, tendo sido mencionada pelos seguintes alunos: A1, A2, A3, A4, A5 e A7. Os casos das alunas A2 e A4 foram já referenciados, assim como o da aluna A3 e do aluno A7. Quanto à menção destes momentos de aplicação da imagem nas alunas A1 e A5, considera-se pertinente referir que são alunas que denotam uma maior autonomia para o trabalho, ainda que, maioritariamente durante o estudo desenvolvido, tenham demonstrado alguma falta de interesse e de motivação, conforme já foi mencionado.

Com base nos questionários preenchidos pela estagiária, também no final de cada aula, já se obtém um quadro um pouco mais pessimista dos resultados do estudo desenvolvido. Assim, salienta-se em primeiro lugar, a resposta observada na totalidade das aulas registadas em formulário de final de aula, por tipo de aplicação da imagem.

Figura 40 – Gráfico da resposta observada por tipo de aplicação

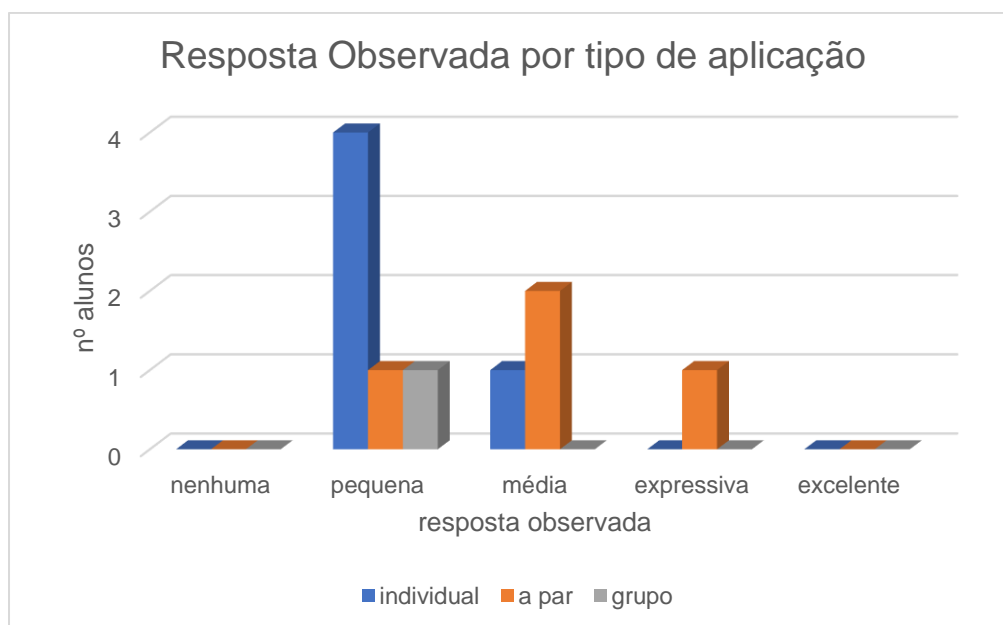


Figura 40 - Gráfico da resposta observada por tipo de aplicação

Como se pode verificar, maioritariamente registou-se uma resposta pequena ao trabalho proposto, sendo ainda possível de identificar uma ligeira deslocação para a região média no trabalho desenvolvido a par. Pode-se depreender desta análise, que possivelmente o trabalho a par será potenciador de uma melhoria na resposta observada. Ainda assim, devido às condicionantes já apontadas, nomeadamente o número reduzido de alunos presente nestas aulas específicas, não se pode generalizar esta conclusão. No entanto, este facto corresponde à expectativa inicial com que se propôs realizar este estudo, pelo que se considerou digno de nota.

O mesmo se verifica no que refere ao interesse observado em aula, como se identifica do gráfico seguinte:

Figura 41 – Gráfico do interesse observado por tipo de aplicação

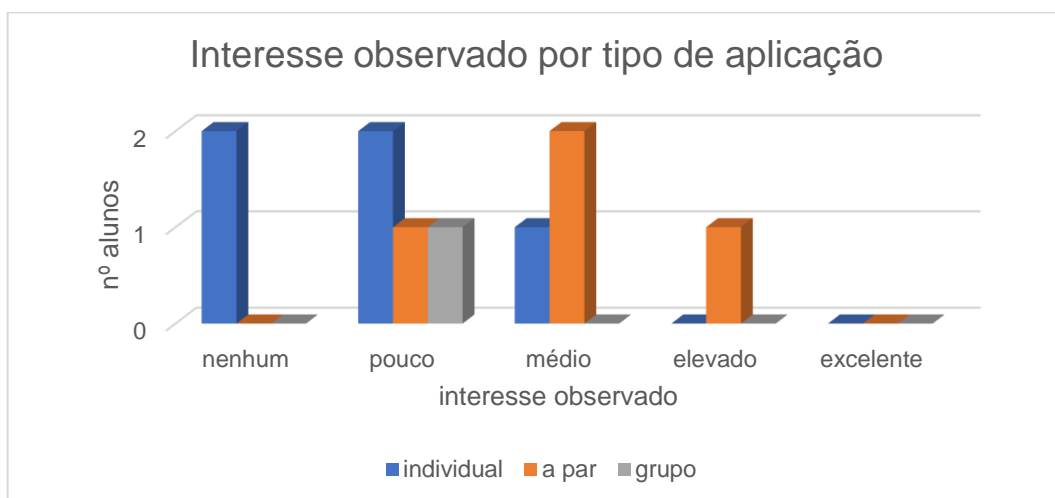


Figura 41 - Gráfico do interesse observado por tipo de aplicação

Quanto ao empenho observado e registado em aula, não se obtém uma imagem tão clara, sendo importante referir que a quantidade de pontos de amostragem foi também pequena para que estes dados pudessem ser interpretados de forma mais conclusiva e representativa.

Figura 42 – Gráfico do empenho observado por tipo de aplicação

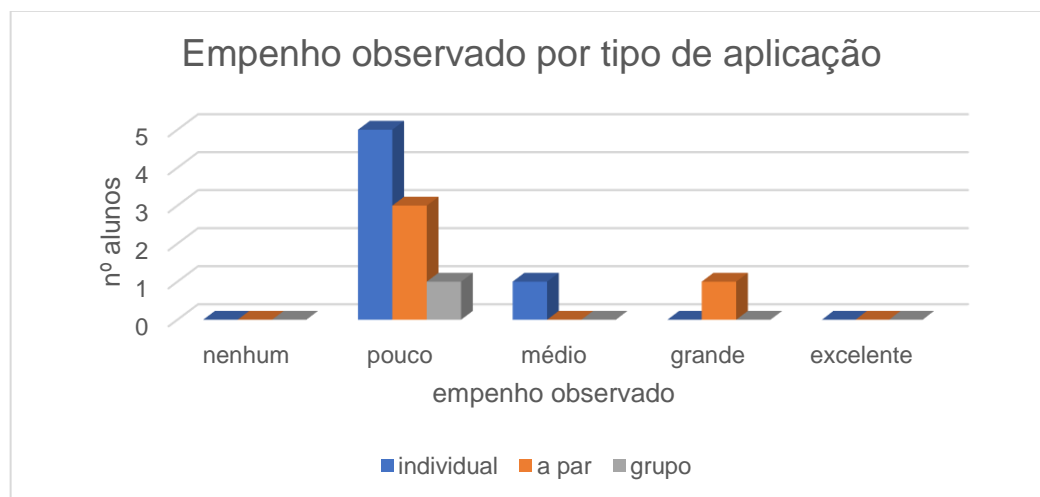


Figura 42 - Gráfico do empenho observado por tipo de aplicação

No respeitante a uma melhoria imediata observada no momento de aplicação da imagem, apesar de maioritariamente se ter observado uma melhoria parcial (não na totalidade dos alunos presentes, apenas em alguns, conforme se pode verificar no registo apresentado no Apêndice N), observou-se de facto uma melhoria imediata em grande parte das situações, como se pode verificar no gráfico que segue:

Figura 43 – Percentagem de aulas com e sem melhoria imediata observada

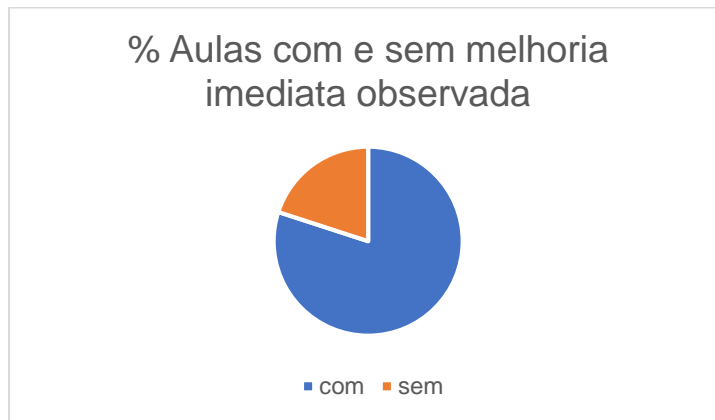


Figura 43 - Percentagem de aulas com e sem melhoria imediata observada

Ainda digno de se salientar, surge o facto de se ter observado situações sem melhoria imediata durante a fase de aplicação individual da imagem, mas não nas fases a par e em grupo.

Figura 44 – Gráfico de melhoria imediata observada por tipo de aplicação

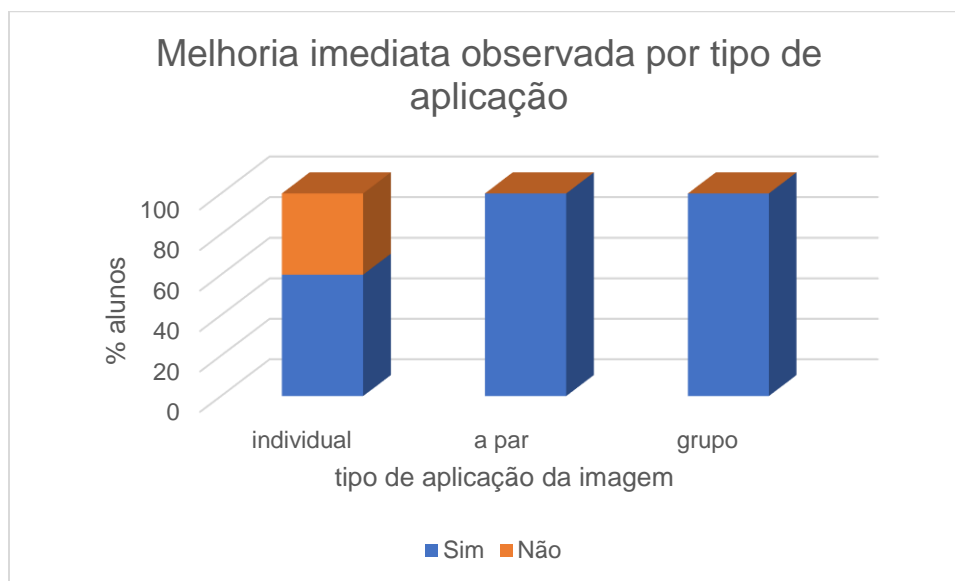


Figura 44 - Gráfico de melhoria imediata observada por tipo de aplicação

Esta situação pode sugerir realmente uma maior apetência para o trabalho quando surgem momentos de trabalho cooperativo, ainda que, conforme já mencionado, este estudo contemple uma amostra muito pequena para se poder considerar representativa. A realidade destas observações sugere fortemente que esta será uma área para desenvolver estudos futuros, de igual ou maior dimensão, considerando-se pertinente, uma vez que foram identificados aqui estes pequenos indícios de um efeito positivo na aplicação de imagética em ambientes de trabalho mais cooperativos.

Com base nos questionários finais preenchidos pelos alunos, obtém-se finalmente um quadro bastante positivo da prática realizada com esta turma. Conforme se pode ver no Apêndice O, a maioria dos alunos declara ter sentido uma melhoria técnica nas áreas em que havia inicialmente identificado dificuldade, sendo apenas uma aluna a avaliar este ponto negativamente:

Figuras 45 e 46 – Gráficos de melhoria sentida pelos alunos



Figura 45 -Gráfico de melhoria sentida pelos alunos

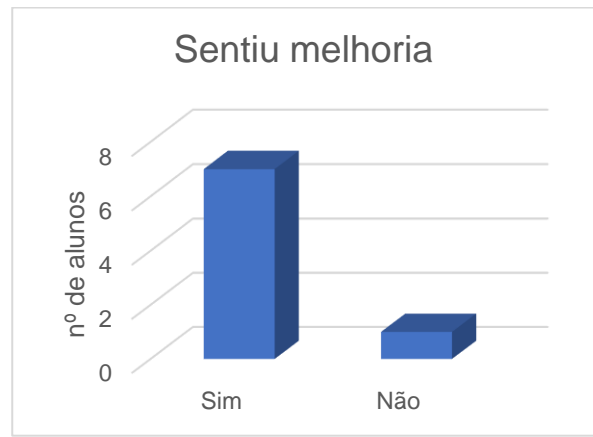


Figura 46 - Gráfico de melhoria sentida pelos alunos

No que refere à influência do trabalho realizado na motivação dos alunos, o quadro é um pouco mais disperso, havendo ainda uma maioria positiva. Salienta-se, no entanto, o facto de alguns alunos relatarem não ter opinião sobre este assunto, o que pode ser indicativo de alguma falta de interesse.

Figura 47 – Gráfico da influência do trabalho realizado na motivação sentida pelos alunos

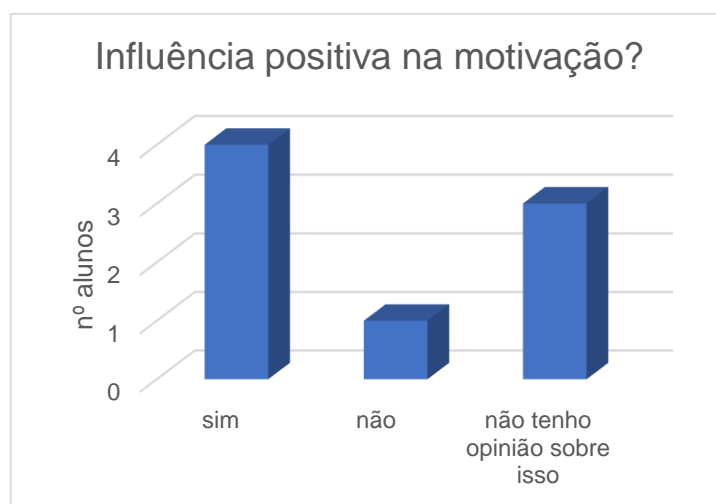


Figura 47 - Gráfico (Influência do trabalho realizado na motivação sentida)

Quando questionados sobre o tipo de trabalho que gostaram mais de fazer, surge uma discrepância, uma vez que aqui os alunos indicam ter preferido o trabalho individual. E no

momento em que relatam a influência positiva do trabalho, mencionam mais uma vez maioritariamente a situação individual como prevaiente.

Figuras 48 e 49 – Trabalho preferido e Situação com influência positiva



Figura 48 - Gráfico do tipo de trabalho preferido

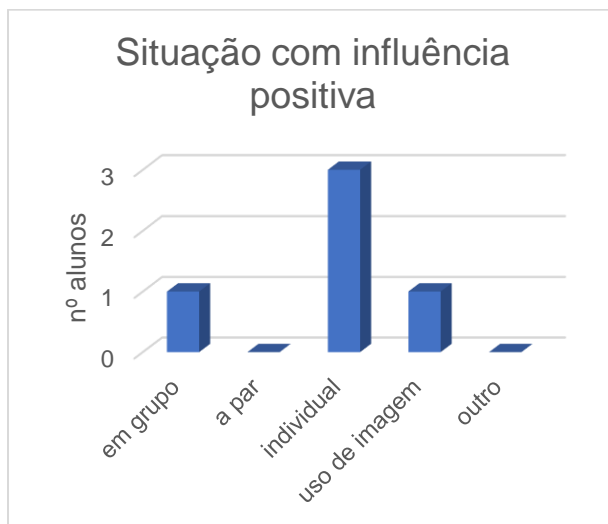


Figura 49 - Gráfico das situações com influência positiva (perspetiva dos alunos)

Esta situação não está em conformidade com as observações feitas anteriormente, nem com os resultados inferidos, quanto ao trabalho a par e em grupo, por oposição ao trabalho individual. Dado que já havia passado algum tempo desde a última aula lecionada quando os alunos efetivamente responderam a estes questionários (por motivos de organização na Escola Cooperante), considera-se que eventualmente a memória mais vívida nos alunos terá sido da fase mais longa – a fase da aplicação individual da imagem, daí surgir esta discrepância.

No entanto, a questão relacionada com os estímulos corretivos dos colegas, já suscitou novamente um indício de efeitos positivos advindos do trabalho cooperativo, como se pode verificar de seguida:

Figura 50 – Gráfico das reações às correções dos colegas

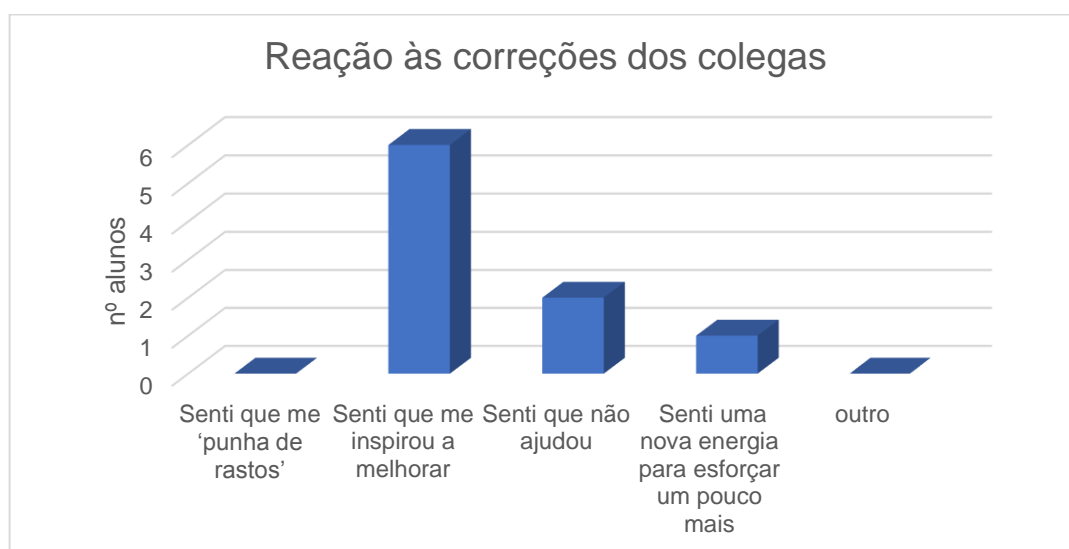


Figura 50 - Gráfico das reações às correções dos colegas

Em relação a um possível aumento da compreensão corporal promovido pelo uso da imagem, a maioria dos alunos responde de forma positiva, como se pode comprovar:

Figuras 51 e 52 – Gráficos do aumento da compreensão corporal sentida pelos alunos

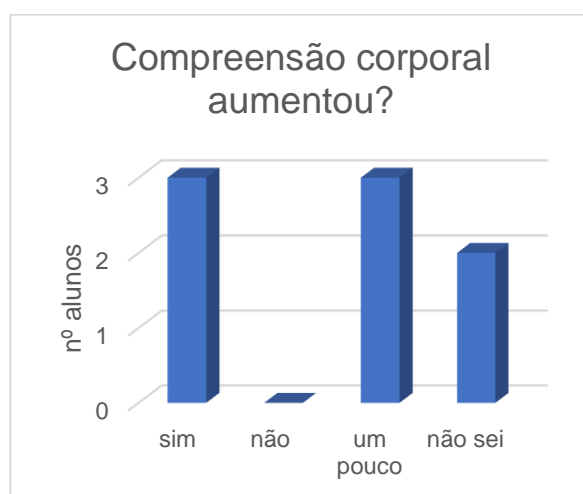


Figura 51 - Aumento da compreensão corporal

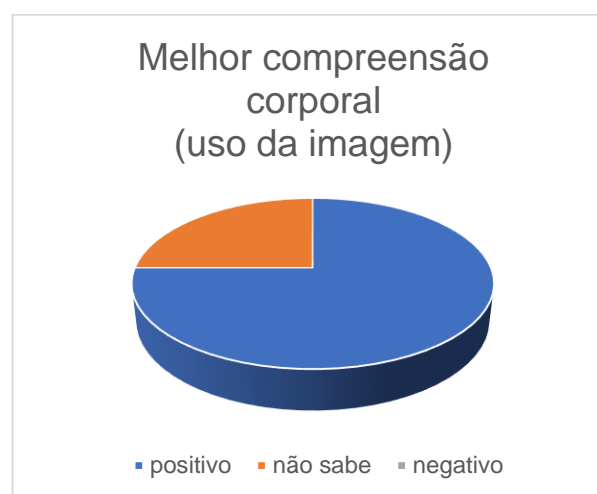


Figura 52 - Aumento da compreensão corporal sem quantificação

E finalmente, quanto ao empenho que o aluno sentiu ter apresentado em aula, nomeadamente um empenho ativo, considerando-se que nesta situação o aluno estaria empenhado de 'corpo e mente', há uma evidente resposta positiva por parte dos alunos.

Figuras 53 e 54 – Empenho ativo na aula (relatado pelos alunos)



Figura 53 - Empenho ativo relatado pelos alunos

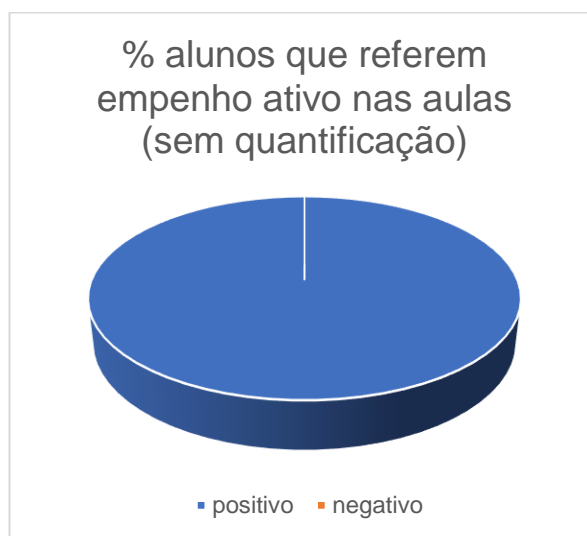


Figura 54 - Empenho ativo relatado pelos alunos sem quantificação

Esta situação é também confirmada pela opinião da professora titular da turma no questionário final que respondeu, e o qual se resume da seguinte forma:

Figura 55 – Quadro resumo do Questionário Final aplicado à Professora da Turma

questionário final			
Professores	sim	não	especificar
melhoria na coesão	x		
empenho /motivação alterou	x		melhorou
impacto trabalho cooperativo	x		positivo
imagética trouxe melhoria qualidade movimento	x		
melhoria dificuldades individuais	x		em alguns alunos

Figura 55 - Quadro resumo do Questionário Final aos Professores

Considera-se com base nesta análise, que o estudo desenvolvido teve efeitos positivos, sendo que, para se compreender melhor os fenómenos presentes nas dinâmicas da turma e poder inferir resultados mais representativos, seria necessários reestruturar alguns dos instrumentos utilizados e realizar o estudo numa amostra maior, sendo esta então a indicação de melhoria e aplicação futura deste estudo.

4.3 – PARTICIPAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES

Seguindo a planificação apresentada e as indicações da Escola Cooperante, a participação em Outras Atividades foi realizada no âmbito dos Exames de primeiro, segundo e terceiro períodos das várias turmas da Escola, consoantes as necessidades.

Assim, foram escalonadas quatro situações de avaliação no primeiro período, compreendendo cada uma das situações a duração de 45 minutos, exceto no caso dos exames de primeiro ano, cuja duração deve ser os 30 minutos, e os do 4º e 5º de TDC que devem durar 60 minutos. No segundo período foram escalonadas 6 situações de exame (perfazendo 4,5 horas) e no terceiro período foram escalonadas 6 situações de exame, sendo as de PCD (Práticas Complementares de Dança) de duração menor (15 minutos), o que fez um total de 2 horas e 45 minutos, conforme segue:

1º Período	2º Período	3º Período
TDCt – 1º B (30 minutos)	TDC – 2º B (45 minutos)	TDC – 5º A2 (60 minutos)
TDC – 1º B (30 minutos)	TDC - 3º B (45 minutos)	PCD – 4º A1 (15 minutos)
TDCt – 4º A1 (45 minutos)	TDC – 1º B (30 minutos)	PCD – 4º A2 (15 minutos)
TDCt – 4º A2 (45 minutos)	TDC – 4º A1 (60 minutos)	PCD - 3º B (15 minutos)
	TDC – 4º A2 (60 minutos)	PCD – 4º B (15 minutos)
	TDC – 1º A1 (30 minutos)	TDCt – 4º A1 (45 minutos)

A participação nestas situações de exame consistiu em pertencer à mesa de júri de exame, verificando e avaliando aspetos técnicos e performativos.

A avaliação efetuada incluiu considerações relativas a capacidades motoras, interpretativas e musicais, e espaciais (entre outras), segundo os parâmetros definidos pela Instituição. Apresentam-se no ANEXO B os Critérios de Avaliação definidos pelo CDN, de onde resultam, no caso da TDC, os seguintes parâmetros de avaliação: postura adequada e a correta colocação do peso; o controle da rotação externa (*en dehors*); a articulação do pé; as secções de *Port de bras* e de *Adage*; a secção de *Allegro*; capacidade de memorização e de concentração; musicalidade; uso do espaço; performance. Ainda, a secção de pontas para as alunas de género feminino (quando aplicável) e o *ballon* para os alunos de género masculino.

Considerou-se a experiência exigente, sendo necessário manter uma atenção rigorosa ao detalhe, perante uma miríade de corpos, mantendo o esforço sob controle, sem deixar transparecer sinais que pudessem ser interpretados como juízos de valor e procurando manter uma expressão aberta e simpática para com os examinandos.

Para além destas situações de exame já enumeradas, a estagiária foi também selecionada pela Escola Cooperante para acompanhar a realização dos exames de TDC do 4ºB, turma alvo deste estudo. Nestas situações de exame, foi necessário dirigir o decorrer do exame e ajudar na preparação dos alunos.

A participação no conjunto das situações de exame ultrapassou as horas estipuladas para a participação em outras atividades, dando lugar a um ajuste das horas alocadas à leção autónoma. Assim, a participação em outras atividades compreendeu um total de 12 horas.

REFLEXÕES FINAIS

De um modo geral, o propósito da metodologia de investigação-ação foi cumprido durante este estudo, nomeadamente a reflexão constante sobre os diversos problemas e situações que iam surgindo à medida que o trabalho foi avançando, levou indubitavelmente ao desenvolvimento de novas estratégias, comprovando-se assim os ciclos de ação e reflexão inerentes a este tipo de investigação. Este processo promove junto do investigador a necessidade de reformular procedimentos, sendo por isso facilitador da mudança e do desenvolvimento contínuo, objetivos a perseguir conforme já anteriormente explicitado.

No entanto, apesar de se terem obtido resultados considerados positivos, através da recolha de dados efetuada ao longo do trabalho, sente-se ainda alguma insatisfação no que refere às dificuldades que se vivenciaram durante este estudo, especialmente no trato com os adolescentes da turma da amostra.

Numa análise mais cuidada, e apesar de se terem procedido a revisões de estratégia motivadas pelo reconhecimento de problemas específicos, reconhecimento este impulsionado pela reflexão que foi inerente a todas as fases do trabalho, considera-se que as mudanças efetuadas poderiam ter sido mais eficazes, se tivessem sido simultaneamente considerados os pressupostos do grupo cooperativo (já enunciados), ao invés de manter essa preparação (supostamente prévia) alocada às aulas de LP, que na realidade decorriam em simultâneo com a LA (ao contrário do que originalmente se havia planeado).

Principalmente com o grupo de alunos em causa, havia a necessidade de promover uma maior responsabilidade individual para o trabalho e principalmente estimular a criação de uma interdependência positiva, o que se considera ter ficado aquém do esperado.

A identificação atempada do problema, levando à reflexão e à procura de novas soluções, teve ainda um tempo de atraso que se considera poderia ter sido evitado, uma vez que se poderia ter logo iniciado a nova estratégia, por oposição a esperar para a aula seguinte.

Devido a condicionantes do grupo de alunos em causa, com grande apetência pela 'novidade' e pouca perseverança no trabalho mais moroso da técnica, poderia ter sido também interessante inverter a ordem dos temas de imagética a tratar, iniciando pela *performance*, temas que poderia estimular o 'apetite' dos alunos, criando assim uma maior disponibilidade para prosseguir depois numa vertente mais técnica.

Para além destas questões, o recapitular dos temas já conhecidos e a explicitação mais frequente do objetivo de trabalho para o dia, poderiam também ter contribuído mais para a melhoria esperada.

Principalmente, o instrumento de auto-avaliação (formulário de final de aula) poderia ter sido aplicado logo desde início, uma vez que se considera que o seu contributo foi muito importante, não só na obtenção de resultados mais 'palpáveis', mas também na tomada de consciência que promoveu nos alunos.

No geral, esperava-se uma resposta mais positiva e uma adesão mais expressiva à temática proposta para este estudo. Considera-se que os pontos enumerados antes poderiam contribuir para melhorar a aplicação desta estratégia de atuação o futuro, contribuindo para uma resposta mais positiva por parte dos alunos envolvidos.

O instrumento de auto-avaliação desenvolvido revelou, como já indicado no capítulo anterior, alguma fragilidade no que refere à averiguação das causas das diferenças sentidas pelos alunos, pelo que necessita ser revisto e complementado para pesquisar as ditas causas de forma mais exaustiva, o que pode levar a uma maior compreensão dos fenómenos experienciados na aula. Nomeadamente, os conceitos a avaliar pelos alunos precisam ser clarificados, procurando uma melhor e mais concreta qualificação da evolução que o aluno deve aferir, por forma a evitar ambiguidades e possivelmente confusão de termos e conceitos.

Apesar destas limitações ao estudo efetuado, foi possível obter resultados positivos através das respostas dos alunos, tendo-se encontrado pequenos indícios de efeitos positivos da aplicação da imagem em ambientes progressivamente mais cooperativos. Assim, sugere-se a continuidade de estudos nesta área, procurando ajustar os instrumentos e as estratégias de trabalho à realidade da amostra existente, sendo ainda pertinente referir que um estudo mais alargado, em ambientes distintos (vocacional, extra-curricular,...) pode ser também uma mais-valia, no sentido de fomentar uma maior compreensão das situações experienciadas e consequentemente construir uma aprendizagem significativa.

BIBLIOGRAFIA

- Adams, G. (2005). Adolescent Development. Em T. & Gullotta, *handbook of Adolescent Behavioral Problems* (pp. 3-16). s.l.: Springer US.
- Archambault, I., Janosz, M., Morizot, J. & Pagani, L.. (2009). Adolescent Behavioral, Affective, and Cognitive Engagement in School: Relationship to Dropout. *Journal of School Health, Vol.79 (9)*, 408-415.
- Bläsing, B., Calvo-Merino, B., Cross, E., Jola, C., & Honisch, J. &. (2012). Neurocognitive control in dance perception and performance. *Acta Psychologica, 139*, 300-308.
- Buckroyd, J. (2000). *The student dancer : emotional aspects of the teaching and learning of dance*. London: Dance Books.
- Chaer, G., Diniz, R. & Ribeiro, E. (2011). A técnica do questionário na pesquisa educacional. *Evidência, Araxá, v.7, n.7*, 251-266.
- Connery, M., John-Steiner, V. & Marjanovic-Shane, A. (editors). (2010). *Vygotsky and creativity: A cultural-historical approach to play, meaning making and the arts*. New York: Peter Lang Publishing.
- Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M.J. & Vieira, S. (2009). Investigação-Ação: Metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia Educação e Cultura, XIII (2)*, 455-479.
- Dabić, T. & Stojanov, Ž. (2014). TECHNIQUES FOR COLLECTING QUALITATIVE FIELD DATA IN EDUCATION RESEARCH: EXAMPLE OF TWO STUDIES IN INFORMATION TECHNOLOGY FIELD. *SINTEZA 2014 "Internet and education*, 362-367.
- Deans, J. (2016). Thinking, feeling and relating: Young children learning through dance. *Australasian Journal of early Childhood, 41 (3)*, 46-57.
- Dias, C. & Morais, J. (2004). Interação em sala de aula: Observação e Análise. *Referência, 11*, 49-58.
- Dick, B. (1997). *Choosing action research [On line]*. Obtido de <http://www.aral.com.au>: <http://www.aral.com.au/resources/choice.html>
- Dick, B. (2000a). *A beginner's guide to action research [On line]*. Obtido de <http://www.aral.com.au>: http://www.uq.net.au/action_research/arp/guide.html
- Dick, B. (2000b). *Cycles within cycles. Available on line*. Obtido de <http://www.aral.com.au>: <http://www.aral.com.au/resources/cycles.html>

- Doolittle, P. (1995). Understanding cooperative learning through Vygotsky's Zone of Proximal Development. *Lilly National Conference on Excellence in College Teaching* (pp. 1-27). Columbia: SC.
- Edwards, J.-A. (s.d.). Exploratory talk in peer groups - exploring the ZPD. *School of Education; University of Southampton, UK*.
- Eskay M., Onu V. C., Obiyo N. & Obidoa M. (2012). Use of Peer Tutoring, Cooperative Learning, and Collaborative Learning: Implications for Reducing Anti-social Behavior of Schooling Adolescents. *US-China Education Review A 11* , 932-945.
- Eun, B., Knotck, S. & Heining-Boynton, A. (2007). Reconceptualizing the ZPD: The importance of the 3rd voice. *Educational Psychology Review, 20*, 133-147.
- Fontes, A. & Freixo, O. (2004). *Vygotsky e a aprendizagem cooperativa: Uma forma de aprender melhor*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Frankel, K. (2012). Coping with the double bind: Bidirectional learning and development in the ZPD. *Learning, Culture and Social Interaction, 1*, 153-166.
- Franklin, E. (1996). *Dance Imagery for Technique and Performance*. USA: Human Kinetics.
- Franklin, E. (2012). *Dynamic Alignment through imagery, second edition*. Champaign, USA: Human Kinetics.
- Gatti, R., Tettamanti, A., Gough, P., Riboldi, E., Marinoni, L. & Buccino, G. (2013). Action observation versus motor imagery in learning a complex motor task: A short review of literature and a kinematics study. *Neuroscience Letters, 540*, 37-42.
- George, P. (1994). The effectiveness of cooperative learning strategies in multicultural university classrooms. *Journal of Excellence in College Teaching, 5* (1), 21-30.
- Girón, E. M. (2012). Effects of Kinesthetic Versus Visual Imagery Practice on Two Technical Dance Movements: A Pilot Study. *Journal of Dance Medicine & Science, 16*(1), 36-38.
- Gonzales-Rosa, J., Natali, F., Tettamanti, A., Cursi, M., Velikova, S., Comi, G., Gatti, R. & Leocani, L.. (2015). Action observation and motor imagery in performance of complex movements: Evidence from EEG and kinematics analysis. *Behavioural Brain Research, 281*, 290-300.
- Gredler, M. (2012). Understanding Vygostky for the classroom: Is it too late? *Education Psychology Review, 24*, 113-131.
- Jones, L. & Stuth, G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: An overview. *Applied & Preventive Psychology, 6*, 101-115.

- Krasnow, D., Chatfield, S., Barr, S., Jenson, J. & Dufek, J. (1991). Imagery and Conditioning Practices for Dancers. *Dance Research Journal*, 29/1, 43-64.
- Kravtsova, E. (2009). The cultural-historical foundations of the ZPD. *Journal of Russian and East European Psychology*, 47 (6), 9-24.
- Lakes, R. (2005). The Messages behind the Methods: The Authoritarian Pedagogical Legacy in Western Concert Dance Technique Training and Rehearsals. *Arts Education Policy Review*, 106(5), 3-18.
- Mestad, I. & Kolstør, S. (2014). Using the concept of ZPD to explore the challenges of and opportunities in designing discourse activities based on practical work. *Wiley Online Library; Science Education; Wiley Periodicals, Inc. SciEd* 98, 1054-1076.
- Monsma, E. & Overby, L. (2004). The Relationship Between Imagery and Competitive Anxiety in Ballet Auditions. *Journal of Dance Medicine & Science*, 8(1), 11-18.
- Murphy, C., Scantlebury, K & Milne, C.. (2015). Using Vygotsky's ZPD to propose and test an explanatory model for conceptualizing coteaching in pre-service science teacher education. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 43 (4), 281-295.
- Overby, L. & Dunn, J. (2011). The History and Research of Dance Imagery: Implications for Teachers. *The IADMS Bulletin for Teacher*, 3(2), 9-11.
- Partida, S. (s.d.). Gestión de ambientes de aprendizaje constructivistas apoyados en la ZPD. *Revista de Innovación*.
- Pavlik, K. & Nordin-Bates, S. (2016). Imagery in Dance: A Literature Review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 20(2), 51-63.
- Radhakrishna, R. (2007). Tips for developing and testing Questionnaires/ Instruments. *Journal of Extension*, 45 (1).
- Ridderinkhof, K. R. & Brass, M. (2015). How kinesthetic motor imagery works: A predictive-processing theory of visualization in sports and motor expertise. *Journal of Physiology - Paris*, 109, 53-63.
- Rosado, A. (2012). Investigação interpretativa: uma visão geral. Em A. M. Rosado, *Desporto e Atividade Física: Métodos e Técnicas de Investigação Qualitativa* (pp. 7-28). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Santos, S. Jones, R. & Mesquita, I. (2012). Estudos Etnográficos: Conceção, Metodologia e Aplicação. Em A. M. Rosado, *Desporto e Atividade Física: Métodos e Técnicas de Investigação Qualitativa* (pp. 83-100). Cruz Quebrada: Edições FMH.

- Scholefield, S., Cooke, C., Van Vliet, P. & Heneghan, N. (2015). The effectiveness of mental imagery for improving strength in an asymptomatic population. *Physical Therapy Reviews*, 20(2), 86-97.
- Smit, J., van Eerde, H. & Bakker, A. (2013). A conceptualization of whole-class scaffolding. *British Educational Research Journal*, 39 (5), 817-834.
- Tran, T. (2013). Theoretical Perspectives Underlying the Application of Cooperative Learning in Classrooms . *International Journal of Higher Education*, vol 2(4), 101-115.
- Waas, R. & Golding, C. (2014). Sharpening a tool for teaching: the ZPD. *Teaching in Higher Education*, 19 (6), 671-684.
- Wood, D., Bruner, J & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *J. Child Psychol. Psychiat.*, 17, 89-100.
- Yeager, D. (2017). Social and Emotional Learning Programs for Adolescents. *The Future of Children*, Vol. 27 (1), 73-94.
- Zuckerman, G. (2007). Child-Adult interaction that creates a Zone of Proximal Development. *Journal of Russian and East European Psychology*, vol. 45, no. 3, 43-69.

APÊNDICES

ÍNDICE

ÍNDICE	III
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
ÍNDICE DE TABELAS.....	IX
APÊNDICE B – Consentimentos informados.....	XIII
A – Alunos	XIV
B – Pais	XV
C – Professores	XVI
APÊNDICE C - Grelhas de Observação Estruturada.....	XVII
APÊNDICE D	XXVII
A1	XXVII
A2	XXX
A3.....	XXXIII
A4.....	XXXVI
A5.....	XXXIX
A6.....	XLII
A7	XLV
A8.....	XLVIII
Quadro Resumo das respostas	LI
APÊNDICE E – Guião utilizado para as Entrevistas aos Professores	LIX
APÊNDICE F – Entrevistas aos professores (transcrições).....	LXI
Transcrição da entrevista ao Prof. Manuel Sanz.....	LXI
Transcrição da Entrevista à Professora Cátia Cascais.....	LXV
APÊNDICE G – Formulário ‘Diário de Imagem’	LXXIII
APÊNDICE H – Diários de Bordo	LXXV
Aula A0 – Aula Introdutória	LXXV
Aula A1 – Postura (1ª aula - individual).....	LXXV
Aula A2 – Postura (2ª aula – atenção ao outro)	LXXVII

Aula A3 – Rotação Externa (1ª aula – individual)	LXXX
Aula A4 – (substituição) preparação para exame.....	LXXXII
Aula A5 – Plié/ Fondu (1ª aula – individual)	LXXXIV
Aula A6 – Battement Tendu (1ª aula – individual)	LXXXVI
Aula A7 – Battement Jeté – Energia (1ª aula – individual)	LXXXVII
Aula A8 – Saltos (1ª aula – individual)	LXXXVIII
Aula A9 – Apresentação / Performance (1ª aula – individual)	LXXXIX
Aula sem número – Postura Perfeita (2ª aula – atenção ao outro).....	XCII
Aula A10 – Postura Perfeita (2ª aula – atenção ao outro)	XCIII
Aula A11 – Plié/ Fondu (2ª aula – atenção ao outro).....	XCV
Aula A12 – Battements Tendus (2ª aula – atenção ao outro).....	XCVIII
Aula A13 – Battements Jetés - Energia (2ª aula – atenção ao outro).....	CI
Aula A14 –Battements Tendu -Pressão (atenção ao outro – revisão de estratégia)....	CIII
Aula A15 –Plié/ Fondu -Resistência (atenção ao outro – revisão de estratégia)	CVI
Aula A16 – Battements - Energia (atenção ao outro – revisão de estratégia).....	CVIII
Aula A17 –Performance/ Apresentação (atenção ao outro – revisão de estratégia)....	CIX
Aula A18 – Postura Perfeita – Expansão (a par – revisão de estratégia)	CX
Aula A19 –Plié/ Fondu -Resistência (atenção ao outro – revisão de estratégia)	CXI
Aula A20 – Battements - Energia (atenção ao outro – revisão de estratégia).....	CXI
Aula A21 – Postura Perfeita - Expansão (a par – revisão de estratégia)	CXII
Aula A22 –Plié/ Fondu -Resistência (a par – revisão de estratégia).....	CXII
Aula A23 – Battements – Impulso para grandes saltos (a par – revisão de estratégia)	CXIII
Aula A24 – Postura Perfeita (grupo – revisão de estratégia).....	CXIII
Aula A25 – Battements – Pressão (grupo – revisão de estratégia)	CXIV
APÊNDICE I - Momentos da lecionação partilhada	CXIX
APÊNDICE J – Planos de atuação e subseqüentes revisões	CXXIII
Lecionação Autónoma (Previsão/Planeamento): 1º Plano	CXXIII
Revisões ao plano – 1ª Revisão	CXXXI

Revisões ao plano – 2ª Revisão	CXXXIII
APÊNDICE K – Aulas de Exame e Planos de Aula (excertos)	CXXXV
AULA EXAME 1º PERÍODO 4º B.....	CXXXV
AULA EXAME 2º PERÍODO 4º B.....	CXXXVII
AULA EXAME 3º PERÍODO 4º B.....	CXLIII
APÊNDICE L - Quadros de planificação e revisão das três fases do estudo	CXLIX
APÊNDICE M – Imagens selecionadas.....	CLIII
Imagens selecionadas para cada aula.....	CLIII
Imagens dos adereços utilizados:	CLX
APÊNDICE N – Formulários de Aula.....	CLXI
A – Aluno.....	CLXI
Aula A14 – Battement Tendu – Pressão.....	CLXII
Aula A15 – Plié / Fondu - Resistência	CLXVI
Aula A17 – Performance/ Apresentação - Projeção	CLXX
Aula A18 – Postura Perfeita - Expansão	CLXXIV
Aula A19 – Plié / Fondu - Resistência	CLXXVIII
Aula A20 – Battements – Energia.....	CLXXX
Aula A21 – Postura Perfeita - Expansão	CLXXXI
Aula A25 – Battement Tendu – Pressão.....	CLXXXII
Quadros resumo e outros dados	CLXXXVII
B – Professor.....	CXCIX
Tabela 25 - Quadro resumo da informação obtida com este formulário:.....	CCV
APÊNDICE O – Questionários Finais.....	CCIX
Questionário Final aos Professores	CCIX
Questionário Final aos Alunos	CCXI
A1	CCXI
A2	CCXIII
A3	CCXV
A4	CCXVII

A5	CCXIX
A6	CCXXI
A7	CCXXIII
A8	CCXXV
Quadro Resumo das respostas.....	CCXXVII

ANEXOS

ANEXO A.....	CCXXXV
ANEXO B.....	CCXXXVII

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 56 - Apêndice A: Projeto de Estágio	XI
Figura 57 - QI 1 Quadro resumo	LI
Figura 58 - QI 1 Gráfico respostas	LI
Figura 59 - QI 2 - Quadro resumo	LII
Figura 60 - QI 2 - Gráfico de respostas	LII
Figura 61 - QI 3 Quadro resumo	LIII
Figura 62 - QI 3 Gráfico de respostas	LIII
Figura 63 - QI 4 Quadro resumo	LIV
Figura 64 - QI 4 - Quadro de análise - categorias	LIV
Figura 65 - QI 4 - Quadro de análise - reagupamento.....	LIV
Figura 66 - QI 4 - Gráfico de resultados	LV
Figura 67 - QI 5 - Quadro resumo	LV
Figura 68 - QI 5 - Gráfico de resultados	LV
Figura 69 - QI 6 - Quadro resumo	LVI
Figura 70 - QI 6 - Gráfico de resultados	LVI
Figura 71 - QI 7 - Quadro resumo	LVI
Figura 72 - QI 7 - Gráfico de resultados	LVII
Figura 73 - QI 8 - Quadro resumo	LVII
Figura 74 - QI 8 - Gráfico de resultados	LVII
Figura 75 - QI - 9 Quadro resumo	LVIII
Figura 76 - QI 9 - Gráfico de resultados	LVIII
Figura 77 - Painel Performance	XC
Figura 78 - Quadro LP - Aula 1	CXIX
Figura 79 - Quadro LP - Aula 2	CXIX
Figura 80 - Quadro LP - Aula 3	CXIX
Figura 81 - Quadro LP - Aula 4	CXX
Figura 82 - Quadro LP - Aula 5	CXX
Figura 83 - Quadro LP - Aula 6	CXXI
Figura 84 - Quadro de planificação, calendarização - OE e LP.....	CXLIX
Figura 85 - Quadro de planificação, calendarização - LA.....	CLII
Figura 86 - Imagens selecionadas Aulas A1 e A2 - Postura Perfeita	CLIII
Figura 87 - Imagens selecionadas Aulas A1 e A2 - Postura Perfeita (continuação)	CLIII
Figura 88 - Imagens selecionadas Aula A3 - Rotação Externa	CLIV
Figura 89 - Imagens selecionadas Aula A5 – Plié	CLIV
Figura 90- Imagens selecionadas Aula A6 - Battement Tendu.....	CLV

Figura 91- Imagens selecionadas Aula A7 - Battement Jeté – Energia	CLV
Figura 92- Imagens selecionadas Aula A8 – Saltos	CLVI
Figura 93- Imagens selecionadas Aula A9 e A17 – Performance.....	CLVI
Figura 94- Imagens selecionadas Aulas A10, A18, A21 e A24 - Postura Perfeita	CLVII
Figura 95- Imagens selecionadas Aula A11 – Plié e Fondu	CLVII
Figura 96- Imagens selecionadas Aulas A12, A20 e A23 - Battement Tendu.....	CLVIII
Figura 97- Imagens selecionadas Aulas A13, A16 e A20 - Battement Jeté – Energia....	CLVIII
Figura 98- Imagens selecionadas Aulas A14 e A25 - Battement Tendu – Pressão.....	CLIX
Figura 99- Imagens selecionadas Aulas A15, A19 e A22 - Plié e Fondu – Resistência....	CLIX
Figura 100 - Balancer	CLX
Figura 101 - Balancer vista lateral.....	CLX
Figura 102 - Banda elástica	CLX
Figura 103 - Bandas elásticas.....	CLX
Figura 104 - Garrafas (diferentes pesos)	CLX
Figura 105 - Gráfico presenças (percentagem).....	CLXXXVIII
Figura 106 - Gráfico Uso da imagem	CLXXXVIII
Figura 107 - Gráfico do número de alunos que usou imagem em cada aula.....	CLXXXIX
Figura 108 - Percentagem de alunos que sentiu diferença por usar a Imagem.....	CLXXXIX
Figura 109 - Tendência	CLXXXIX
Figura 110 - Percentagem ds alunos presentes que sentiu evolução	CXC
Figura 111 - Percentagem de alunos que usou imagem e sentiu diferença	CXC
Figura 112 - Quantificação da evolução na Aula A14.....	CXC
Figura 113 - Quantificação da evolução na Aula A15.....	CXC
Figura 114 - Quantificação da evolução na Aula A17.....	CXCI
Figura 115 - Comparação da evolução nas três aulas	CXCI
Figura 116 - Quantificação da evolução nas Aulas A18, A19, A20 e A21 e comparação	CXCI
Figura 117 - Quantificação da evolução na Aula A25.....	CXCII
Figura 118 - Quadro auxiliar	CXCII
Figura 119 - Quantificação da evolução por aluno	CXCIII
Figura 120 - Quantificação da evolução por Aula.....	CXCIV
Figura 121 - Média das avaliações (evolução) e sua tendência	CXCV
Figura 122 - Momentos de utilização da imagem.....	CXCVI
Figura 123 - Gráfico geral dos momentos de utilização da imagem	CXCVII
Figura 124 - Utilização da imagem - relação com o número de alunos presentes.....	CXCVII
Figura 125 - Quadros de avaliação de aula - professor.....	CCIV
Figura 126 - Gráficos de resposta, interesse e empenho observados pelo professor ...	CCVIII

Figura 127 - Percentagem de aulas com melhoria imediata observada	CCVIII
Figura 128 - questionário final professores - Quadro resumo.....	CCX
Figura 129 - QF 1 - Quadro resumo.....	CCXXVII
Figura 130 QF 1 - % alunos que sentiram melhoria	CCXXVII
Figura 131 QF1 - número de alunos que sentiram melhoria	CCXXVII
Figura 132 QF 2 - Tipo de trabalho preferido	CCXXVII
Figura 133 QF 2 - Tipo de trabalho preferido	CCXXVIII
Figura 134 QF 3 – Influência na motivação.....	CCXXVIII
Figura 135 QF 3 - Influência na motivação	CCXXVIII
Figura 136 QF 5 - Situações com influência positiva na motivação.....	CCXXIX
Figura 137 QF 5 - Situações com influência positiva na motivação.....	CCXXIX
Figura 138 QF 6 - Reação às correções dos colegas	CCXXIX
Figura 139 QF 6 - Reação às correções dos colegas	CCXXX
Figura 140 QF 7 - Melhor compreensão corporal pelo uso da imagem.....	CCXXX
Figura 141 QF 7 - Melhor compreensão corporal pelo uso da imagem.....	CCXXX
Figura 142 QF 7 - % de alunos que refere aumento da compreensão corporal através do uso da imagem.....	CCXXXI
Figura 143 QF 8 - Alunos empenhados ativamente nas aulas	CCXXXI
Figura 144 QF 8 - Alunos empenhados ativamente nas aulas	CCXXXII
Figura 145 - QF 8 - % de alunos que refere empenho ativo (sem quantificação)	CCXXXII

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 2 - Grelha de Observação Estruturada Aula 1	XVIII
Tabela 3 - Grelha de Observação Estruturada Aula 2.....	XIX
Tabela 4- Grelha de Observação Estruturada Aula 3.....	XX
Tabela 5- Grelha de Observação Estruturada Aula 4.....	XXII
Tabela 6- Grelha de Observação Estruturada Aula 5.....	XXIV
Tabela 7- Grelha de Observação Estruturada Aula 6.....	XXV
Tabela 8 - Diário de Imagem (alunos).....	LXXIII
Tabela 9 - Tema 1: Postura	CXXV
Tabela 10 - Tema 2: Rotação Externa	CXXV
Tabela 11 - Tema 3: Plié.....	CXXVI
Tabela 12 - Tema 4: Battement Tendu	CXXVII
Tabela 13 - Tema 5: Battement Jeté/ Battement Frappé - Energia	CXXVII
Tabela 14 - Tema 6: Saltos.....	CXXVIII

Tabela 15 - Tema 7: Performance	CXXIX
Tabela 16 - Plano de aula 2º Período (excerto).....	CXLI
Tabela 17 - Rises e Temps liés (pontas).....	CXLV
Tabela 18 - Relevé, Pirouette e Échappé relevé (pontas)	CXLVI
Tabela 19 - Coupé Fouetté Raccourci e Cokus (pontas)	CXLVII
Tabela 20 - Quadro resumo das respostas dos alunos	CLXXXVII
Tabela 21 - Percentagens calculadas através das respostas obtidas	CLXXXVII
Tabela 22 - Quantificação da evolução	CLXXXVII
Tabela 23 - Quadro auxiliar: momentos de utilização da imagem	CXCVI
Tabela 24 - Grelha de avaliação de aula (professor).....	CC
Tabela 25 - Quadro resumo	CCV
Tabela 26 - Parciais por tipo de aplicação	CCVI
Tabela 27 - Quadro de melhoria imediata	CCVI
Tabela 28 - Percentagem com e sem melhoria	CCVI
Tabela 29 - Parciais por tipo de aplicação	CCVI
Tabela 30 - Quadro de modalidades e alunos.....	CCXXXV
Tabela 31 - Quadro de Disciplinas Ensino Artístico.....	CCXXXVI
Tabela 32 - Critérios de avaliação CDN	CCXLVI

APÊNDICE B – Consentimentos informados

Apresentam-se de seguida as minutas dos Consentimentos Informados utilizados para este estudo.

A – Alunos

Eu, Samanta Figueiredo, professora diplomada pela Royal Academy of Dance, aluna do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, propus-me realizar, durante o ano letivo 2016/2017, no âmbito do Estágio integrante do Curso, um estudo com o tema: ‘A imagética na aula de Técnica de Dança Clássica aplicada com base no conceito de ZDP (Zona de Desenvolvimento Potencial)’.

Para este estudo, que incide sobre a turma de 4º Ano do Ensino Artístico Especializado em Dança, gostaria de contar com a participação e colaboração dos alunos do 4º B da Escola de Dança Ana Luísa Mendonça, no pólo de Oliveira de Azeméis.

Durante o estudo, e segundo a planificação estipulada para o mesmo, será necessário captar imagens fotográficas e videográficas para exemplificar e clarificar pontos de interesse técnico. No início do estudo, será também solicitado aos participantes o preenchimento de um Questionário Inicial, que visa compreender e averiguar a motivação dos alunos para o trabalho realizado na aula de Técnica de Dança Clássica, assim como extrair um leque de atividades do interesse dos alunos, que servirá de base à seleção das imagens a utilizar durante o estudo, potenciando o sucesso da aplicação das mesmas. No final do estudo, será solicitado o preenchimento de um Questionário Final, que pretende avaliar o impacto do trabalho realizado, do ponto de vista dos próprios alunos.

Os questionários encontram-se anexados a este documento para consulta prévia.

As identidades dos alunos serão preservadas, sendo o fim previsto para a utilização dos dados recolhidos, a sua inclusão no relatório do estágio que se pretende concluir, bem como a prova final pública de defesa do mesmo, sendo o relatório posteriormente arquivado no Repositório Científico.

Assim, pedia a cada aluno o consentimento para a participação neste estudo académico.

Agradecendo desde já a colaboração

Samanta Figueiredo

CONSENTIMENTO

Eu, _____, Aluno da Turma _____, declaro que aceito participar no estudo apresentado, permitindo a utilização de imagem e dos questionários mencionados para os fins apresentados em cima.

Data:

Assinatura:

B – Pais

Eu, Samanta Figueiredo, professora diplomada pela Royal Academy of Dance, aluna do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, propus-me realizar, durante o ano letivo 2016/2017, no âmbito do Estágio integrante do Curso, um estudo com o tema: 'A imagética na aula de Técnica de Dança Clássica aplicada com base no conceito de ZDP (Zona de Desenvolvimento Potencial)'.

Para este estudo, que incide sobre a turma de 4º Ano do Ensino Artístico Especializado em Dança, gostaria de contar com a participação e colaboração dos alunos do 4º B da Escola de Dança Ana Luísa Mendonça, no pólo de Oliveira de Azeméis.

Durante o estudo, e segundo a planificação estipulada para o mesmo, será necessário captar imagens fotográficas e videográficas para exemplificar e clarificar pontos de interesse técnico. No início do estudo, será também solicitado aos participantes o preenchimento de um Questionário Inicial, que visa compreender e averiguar a motivação dos alunos para o trabalho realizado na aula de Técnica de Dança Clássica, assim como extrair um leque de atividades do interesse dos alunos, que servirá de base à seleção das imagens a utilizar durante o estudo, potenciando o sucesso da aplicação das mesmas. No final do estudo, será solicitado o preenchimento de um Questionário Final, que pretende avaliar o impacto do trabalho realizado, do ponto de vista dos próprios alunos.

Os questionários encontram-se anexados a este documento para consulta prévia.

As identidades dos alunos serão preservadas, sendo o fim previsto para a utilização dos dados recolhidos, a sua inclusão no relatório do estágio que se pretende concluir, bem como a prova final pública de defesa do mesmo, sendo o relatório posteriormente arquivado no Repositório Científico.

Pedia ao Encarregado de Educação de cada aluno o consentimento para a participação do seu educando neste estudo académico.

Agradecendo desde já a colaboração

Samanta Figueiredo

CONSENTIMENTO

Eu, _____, Encarregado de Educação da/o aluna/o _____, declaro que autorizo a/o minha/meu Educando a participar no estudo apresentado, permitindo a utilização de imagem e dos questionários mencionados para os fins apresentados em cima.

Data:

Assinatura:

C – Professores

Eu, Samanta Figueiredo, professora diplomada pela Royal Academy of Dance, aluna do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, propus-me realizar, durante o ano letivo 2016/2017, no âmbito do Estágio integrante do Curso, um estudo com o tema: 'A imagética na aula de Técnica de Dança Clássica aplicada com base no conceito de ZDP (Zona de Desenvolvimento Potencial)'.

Para este estudo, que incide sobre a turma de 4º Ano do Ensino Artístico Especializado em Dança, gostaria de contar com a participação e colaboração dos alunos do 4º B da Escola de Dança Ana Luísa Mendonça, no pólo de Oliveira de Azeméis, assim como com a participação dos professores da Escola.

Durante o estudo, e segundo a planificação estipulada para o mesmo, será necessário realizar uma entrevista (individual) com alguns professores da Turma. Estas entrevistas pretendem obter informação sobre a Turma do ponto de vista dos professores. No final do estudo será solicitado o preenchimento de um questionário que visa averiguar o impacto do estudo realizado, do ponto de vista dos professores. Os questionários encontram-se anexados a este documento para consulta prévia.

As identidades dos alunos serão preservadas, sendo o fim previsto para a utilização dos dados recolhidos, a sua inclusão no relatório do estágio que se pretende concluir, bem como a prova final pública de defesa do mesmo, sendo o relatório posteriormente arquivado no Repositório Científico.

Assim, pedia a cada professor o consentimento para a participação neste estudo académico.

Agradecendo desde já a colaboração

Samanta Figueiredo

CONSENTIMENTO

Eu, _____, Professor de _____, declaro que aceito participar no estudo apresentado, permitindo a utilização dos dados recolhidos mencionados para os fins apresentados em cima.

Data:

Assinatura:

APÊNDICE C - Grelhas de Observação Estruturada

Aula 1 - Observação estruturada					Código: OE - A1					
Professor:	Prof. Manuel Sanz		Observador:	Samanta Figueiredo						
Data:	31.10.2016	Hora:	8h30-10h00	Ano:	4º					
Turma:	4ºB OAZ									
Objetivo: caracterização e contextualização da turma						1	2	3	4	5
(todos /muito (5) - (1) nenhum /nada)										
1. Os alunos mostram-se todos igualmente empenhados?							x			
2. Os alunos falam uns com os outros enquanto o professor demonstra o exercício?						x				
3. Os alunos falam enquanto o professor explica o exercício?						x				
4. Os alunos participam da aula com questões?						x				
5. Os alunos demonstram autonomia de trabalho?							x			
6. Os alunos praticam os movimentos de modo a alcançarem as correções feitas pelo professor?							x			
7. O alunos mostram-se distraídos no decorrer da aula?									x	
8. Os alunos marcam o exercício com o professor?									x	
9. Quando o professor utiliza a imagem, como é a resposta dos alunos?										
10. Os alunos alcançam resultados visíveis através do uso da imagem?										
11. relacionamento entre alunos: (5) entre-ajuda - (3) indiferente - (1) prejudicial								x		

Aula 1 - Observação estruturada	Código: OE - A1
Objetivo: caracterização e contextualização da turma	
Outras observações:	
nesta aula o professor não utilizou imagens.	
Aluna A2 foi convidada a sentar-se nos primeiros exercícios da barra, por não se estar a esforçar.	
Professor tem que repetir as mesmas indicações várias vezes e sempre insistir com os alunos.	
Professor constantemente a lembrar para alunos trabalharem ao máximo, que podem chegar mais longe com as capacidades que apresentam, precisam apenas pôr a cabeça a trabalhar par o mesmo objetivo.	

Tabela 2 - Grelha de Observação Estruturada Aula 1

Aula 2 - Observação estruturada						Código: OE - A2		
						S - Sim		
Professor:	Prof. Cátia Cascais		Observador:	Samanta Figueiredo		N - Não		
Data:	02.11.2016		Hora:	14h15 - 15h45		NO - Não observado		
Ano:	4º							
Turma:	4ºB OAZ							
Objetivo: observar métodos e estratégias de ensino						S	N	NO
1. A professora demonstra os exercícios?						x		
2. A professora usa imagens/figuras como recurso de ensino?						x		
3. A professora mantém o uso de reforço positivo ao longo da aula?								x
4. A professora consegue dar igual atenção a todos os alunos?						x		
5. A professora repete as mesmas correções ao longo da aula?						x		
6. A professora utiliza metáforas na aula?						x		
7. A professora corrige os alunos individualmente?						x		
8. A professora propõe trabalho de grupo ou a par?								x
9. A professora promove a atenção ao outro e a entreajuda na turma?								x
Outras observações:								

Tabela 3 - Grelha de Observação Estruturada Aula 2

Aula 3 - Observação estruturadaAA1:K23				Código: OE - A3				
Professor:	Prof. Manuel Sanz	Observador:	Samanta Figueiredo					
Data:	07.11.2016	Hora:	8h30 - 10h00	Ano:	4º			
Turma:	4º B OAZ							
Objetivo: Observar motivação e empenho dos alunos				1	2	3	4	5
(muito (5) - (1) nada)								
1. A turma mostra-se homogénea quanto ao aspeto da motivação?				x				
2. Os alunos apresentam atitude de entusiasmo na aula, na forma de boa postura, atenção e resposta ao estímulo do professor?					x			
3. Os alunos tentam, de forma prática, com movimento, executar as correções feitas pelo professor?					x			
4. Os alunos repetem o exercício a evidenciar as correções solicitadas pelo professor?						x		
5. Os alunos marcam o exercício, de forma pratica, para facilitar a memorização?					x			
6. Os alunos mostram sinais de desmotivação e falta de atenção na segunda metade da aula?						x		
7. Os alunos apresentam momentos de entusiasmo relativamente a exercícios específicos?						x		
Quais? Saltos								
Outras observações:								
marcação efetuada apenas com solicitação explícita do Professor, e sempre a insistir.								
Não estão atentos ao início da música (preparação sempre atrasada e repetida).								
Uma aluna saiu da barra ameio da aula por lesão e uma aluna foi sentar-se no centro, pois não estava com atitude de trabalho adequada (evidenciando desafio).								

Tabela 4- Grelha de Observação Estruturada Aula 3

Aula 4 - Observação estruturada						Código: OE - A4				
Professor:	Prof. Cátia Cascais		Observador:	Samanta Figueiredo						
Data:	09.11.2016	Hora:	14h15 - 15h45	Ano:	4º					
Turma:	4º B OAZ									
Objetivo: Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica:						1	2	3	4	5
vocabulário e execução correta.										
(muito (5) - (1) nada/ nenhum)										
1. Os alunos mostram uma postura correta?								x		
2. Os alunos apresentam colocação pélvica adequada nos pliés e battements tendus ?							x			
3. Os alunos apresentam uso consistente do turn-out (rotação externa da anca)?							x			
4. Os alunos apresentam um correto alinhamento anca Joelho-dedos dos pés nos pliés?								x		
5. Os alunos demonstram total extensão de pernas e pés nos battements tendus e battements glissés?								x		
6. O alunos fazem uso dos pés pelo chão nos battements tendus, glissés e grand battements?								x		
7. Os alunos mostram a qualidade e dinâmica corretas dos battements fondus?							x			
8. Os alunos mostram diferenciação quanto à dinâmica e qualidade dos movimentos?							x			
9. Os alunos mostram conhecimento do vocabulário quando solicitado pela professora?										
10. Os alunos mantêm o controle da postura durante a execução dos exercícios?							x			
Quais?										

		Código: OE - A4
Aula 4 - Observação estruturada		
Objetivo: Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: vocabulário e execução correta.		
Outras observações:		
Alunos precisam maior controle na colocação pélvica (<i>a la seconde e derrière</i>).		
Conhecimentos específicos de vocabulário não foram muito solicitados pela professora.		

Tabela 5- Grelha de Observação Estruturada Aula 4

Aula 5 - Observação estruturada					Código: OE - A5				
Professor: Prof. Manuel Sanz					Observador: Samanta Figueiredo				
Data: 14.11.2016		Hora: 8h30 - 10h00		Ano: 4º					
Turma: 4º B OAZ									
Objetivo: Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: allegros					1	2	3	4	5
(muito/ sempre (5) - (1) nada/ nenhum/ nunca)									
1. Os alunos mostram pés esticados no ar?							x		
2. Os alunos mostram pernas em rotação externa no ar?						x			
3. Os alunos mostram receções com verticalidade do tronco?						x			
4. Os alunos mantém a correta colocação da pélvis nas receções?							x		
5. Os alunos apresentam bom uso dos pés nas receções?						x			
6. Os alunos usam resistência dos pliés nas receções?						x			
7. Os alunos mostram alinhamento anca-jelho-pé nas receções?					x				
8. Os alunos mostram as pernas esticadas no ar?						x			
9. Os alunos apresentam impulsão adequada a partir de uma só perna?						x			
10. Os alunos demonstram a perna do arabesque bem esticada nos posés temps levés ?						x			
11. Os alunos mostram a perna de suporte bem esticada no ar ao saltar?						x			

Aula 5 - Observação estruturada		Código: OE - A5
Objetivo: Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: allegros		
Outras observações:		
Quando os saltos são mais rápidos, os pés não esticam no ar, quando são saltos mais lentos, esticam.		
apresentam movimentos intermediários dos joelhos (no ar).		

Tabela 6- Grelha de Observação Estruturada Aula 5

Aula 6 - Observação estruturada					Código: OE - A6									
Professor:		Prof. Cátia Cascais		Observador:		Samanta Figueiredo								
Data:		16.11.2016		Hora:		14h15 - 15h45		Ano:		4º				
Turma:		4º B OAZ												
Objetivo: Observar o nível de apresentação e a qualidade do movimento										1	2	3	4	5
(muito /sempre (5) - (1) nenhum /nada /nunca)														
1.Os alunos apresentam uma consciência do público?											x			
2. Os alunos demonstram capacidade de projetar o movimento para o público?										x				
3. Os alunos mantém uma linha focal adequada?												x		
4. Os alunos apresentam os movimentos a tempo com relação ao acompanhamento musical?											x			
5. Os alunos respondem à dinâmica do suporte musical de forma adequada?											x			
6. Os alunos utilizam a dinâmica inerente a cada movimento?											x			
7. Os alunos demonstram capacidade de interpretar o movimento apresentado?												x		
8. Os alunos são capazes de transmitir a sua interpretação ao público?											x			
Outras observações:														
A turma apresenta grandes variações; alguns alunos conseguem apresentar mais o trabalho, responder melhor à música; mas há grandes diferenças de uns para os outros.														

Tabela 7- Grelha de Observação Estruturada Aula 6

APÊNDICE D

A1 Questionário Inicial aos Alunos

A1

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário a motivação para o trabalho realizado na aula de Técnica de Dança Clássica, assim como as áreas de interesse de cada aluno. Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 9 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – O que gostas mais na aula de Técnica de Dança Clássica (TDC)? (Podes assinalar mais do que uma opção)

- Barra
- Centre practice*
- Adage*
- Pirouettes*
- Allegro* (pequenos saltos)
- Allegro* (saltos médios e *batterie*)
- Allegro* (grandes saltos)
- Pontas/ Grandes saltos e voltas
- Outro. Qual? _____

2 – Que dificuldades sentes na aula de TDC?

- Postura
- Controle
- Pernas
- Pés
- Braços

Coordenação

Saltos

Musicalidade

Apresentação / *performance*

Outros. Quais? _____

3 – Quando te sentes mais motivado para o trabalho?

Numa secção específica da aula. Qual? _____

Depois da escola

Antes da escola

Junto com os amigos

Sozinho

Depois de ver um bailado

Antes dos exames

Outro. Qual? _____ Quando o dia me corre bem _____

4 – Quando ficas desmotivado para o trabalho? (descrição sucinta da situação)

Quando o dia não me corre bem, quando estou cansada e algumas vezes devido ao calor.

5 – Usas visualização* para melhorar a qualidade de execução dos exercícios?

*visualização – “Ação ou efeito de visualizar; transformação de conceitos em imagens reais ou mentalmente visíveis.” (retirado de: <https://www.dicio.com.br/visualizacao/>) ‘Imaginar’ o movimento de forma detalhada, sem o executar fisicamente.

Sim

Não

6 – Se assinalaste sim, em que situações?

Sempre

Às vezes

Quase nunca

Quando o professor indica

Antes de uma apresentação ao público

Antes dos exames

Antes de um concurso

Durante a aula

Nunca pensei nisto, por isso não sei

7 – Trabalho individual / de grupo: Em que situação trabalhas mais / melhor?

Em grupo

A par

Sozinho

Não sei

8 – Gostas de trabalhar em grupo?

Sim

Não

Não sei

9 – Áreas de interesse pessoal: Identifica as tuas áreas de interesse pessoal. (podes assinalar mais do que uma opção)

Leitura

Jogos de equipa

Desporto

Videojogos

Cinema

Viagens

Economia

Ciências

Artes. Quais? _____

Outras. Quais? _____

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário a motivação para o trabalho realizado na aula de Técnica de Dança Clássica, assim como as áreas de interesse de cada aluno. Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 9 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – O que gostas mais na aula de Técnica de Dança Clássica (TDC)? (Podes assinalar mais do que uma opção)

- Barra
- Centre practice*
- Adage*
- Pirouettes*
- Allegro* (pequenos saltos)
- Allegro* (saltos médios e *batterie*)
- Allegro* (grandes saltos)
- Pontas/ Grandes saltos e voltas
- Outro. Qual? _____

2 – Que dificuldades sentes na aula de TDC?

- Postura
- Controle
- Pernas
- Pés
- Braços
- Coordenação
- Saltos

- Musicalidade
- Apresentação / *performance*
- Outros. Quais? flexibilidade, força e resistência

3– Quando te sentes mais motivado para o trabalho?

- Numa secção específica da aula. Qual? Quando estou mais bem disposta
- Depois da escola
- Antes da escola
- Junto com os amigos
- Sozinho
- Depois de ver um bailado
- Antes dos exames
- Outro. Qual? _____

4 – Quando ficas desmotivado para o trabalho? (descrição sucinta da situação)

Quando estou de mal disposta, problemas femininos, tonturas ou dores de cabeça,

Quando estou com o corpo mole.

5 – Usas visualização* para melhorar a qualidade de execução dos exercícios?

*visualização – “Ação ou efeito de visualizar; transformação de conceitos em imagens reais ou mentalmente visíveis.” (retirado de: <https://www.dicio.com.br/visualizacao/>) ‘Imaginar’ o movimento de forma detalhada, sem o executar fisicamente.

- Sim
- Não

6 – Se assinalaste sim, em que situações?

- Sempre
- Às vezes
- Quase nunca
- Quando o professor indica

Antes de uma apresentação ao público

Antes dos exames

Antes de um concurso

Durante a aula

Nunca pensei nisto, por isso não sei

7– Trabalho individual / de grupo: Em que situação trabalhas mais / melhor?

Em grupo

A par

Sozinho

Não sei

8– Gostas de trabalhar em grupo?

Sim

Não

Não sei

9 – Áreas de interesse pessoal: Identifica as tuas áreas de interesse pessoal. (podes assinalar mais do que uma opção)

Leitura

Jogos de equipa

Desporto

Videojogos

Cinema

Viagens

Economia

Ciências

Artes. Quais? _____

Outras. Quais? _____

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário a motivação para o trabalho realizado na aula de Técnica de Dança Clássica, assim como as áreas de interesse de cada aluno. Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 9 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – O que gostas mais na aula de Técnica de Dança Clássica (TDC)? (Podes assinalar mais do que uma opção)

- Barra
- Centre practice*
- Adage*
- Pirouettes***
- Allegro* (pequenos saltos)
- Allegro* (saltos médios e *batterie*)
- Allegro* (grandes saltos)
- Pontas/ Grandes saltos e voltas**
- Outro. Qual? _____

2 – Que dificuldades sentes na aula de TDC?

- Postura
- Controle
- Pernas
- Pés**
- Braços
- Coordenação
- Saltos

- Musicalidade
- Apresentação / *performance*
- Outros. Quais? _____

3 – Quando te sentes mais motivado para o trabalho?

- Numa secção específica da aula. Qual? _____
- Depois da escola
- Antes da escola
- Junto com os amigos
- Sozinho
- Depois de ver um bailado
- Antes dos exames
- Outro. Qual? _____

4 – Quando ficas desmotivado para o trabalho? (descrição sucinta da situação)

Estando cansada e não estar nos meus melhores dias.

5 – Usas visualização* para melhorar a qualidade de execução dos exercícios?

*visualização – “Ação ou efeito de visualizar; transformação de conceitos em imagens reais ou mentalmente visíveis.” (retirado de: <https://www.dicio.com.br/visualizacao/>) ‘Imaginar’ o movimento de forma detalhada, sem o executar fisicamente.

- Sim
- Não

6 – Se assinalaste sim, em que situações?

- Sempre
- Às vezes
- Quase nunca
- Quando o professor indica
- Antes de uma apresentação ao público
- Antes dos exames

- Antes de um concurso
- Durante a aula
- Nunca pensei nisto, por isso não sei

7 – Trabalho individual / de grupo: Em que situação trabalhas mais / melhor?

- Em grupo
- A par
- Sozinho
- Não sei

8 – Gostas de trabalhar em grupo?

- Sim
- Não
- Não sei

9 – Áreas de interesse pessoal: Identifica as tuas áreas de interesse pessoal. (podes assinalar mais do que uma opção)

- Leitura
- Jogos de equipa
- Desporto
- Videojogos
- Cinema
- Viagens
- Economia
- Ciências
- Artes. Quais? _____ Dança _____
- Outras. Quais? _____ Televisão, estudar _____

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário a motivação para o trabalho realizado na aula de Técnica de Dança Clássica, assim como as áreas de interesse de cada aluno. Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 9 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – O que gostas mais na aula de Técnica de Dança Clássica (TDC)? (Podes assinalar mais do que uma opção)

- Barra
- Centre practice
- Adage
- Pirouettes
- Allegro (pequenos saltos)
- Allegro (saltos médios e *batterie*)
- Allegro (grandes saltos)
- Pontas/ Grandes saltos e voltas
- Outro. Qual? Alongamentos

2 – Que dificuldades sentes na aula de TDC?

- Postura
- Controle
- Pernas
- Pés
- Braços
- Coordenação
- Saltos

- Musicalidade
- Apresentação / performance
- Outros. Quais? _____

3 – Quando te sentes mais motivado para o trabalho?

- Numa secção específica da aula. Qual? _____
- Depois da escola
- Antes da escola
- Junto com os amigos
- Sozinho
- Depois de ver um bailado
- Antes dos exames
- Outro. Qual? _____

4 – Quando ficas desmotivado para o trabalho? (descrição sucinta da situação)

Quando estou com problemas femininos.

5 – Usas visualização* para melhorar a qualidade de execução dos exercícios?

*visualização – “Ação ou efeito de visualizar; transformação de conceitos em imagens reais ou mentalmente visíveis.” (retirado de: <https://www.dicio.com.br/visualizacao/>) ‘Imaginar’ o movimento de forma detalhada, sem o executar fisicamente.

- Sim
- Não

6 – Se assinalaste sim, em que situações?

- Sempre
- Às vezes
- Quase nunca
- Quando o professor indica
- Antes de uma apresentação ao público
- Antes dos exames

- Antes de um concurso
- Durante a aula
- Nunca pensei nisto, por isso não sei

7– Trabalho individual / de grupo: Em que situação trabalhas mais / melhor?

- Em grupo
- A par
- Sozinho
- Não sei

8– Gostas de trabalhar em grupo?

- Sim
- Não
- Não sei

9 – Áreas de interesse pessoal: Identifica as tuas áreas de interesse pessoal. (podes assinalar mais do que uma opção)

- Leitura
- Jogos de equipa
- Desporto
- Videojogos
- Cinema
- Viagens
- Economia
- Ciências
- Artes. Quais? Música e Dança
- Outras. Quais? Seris, filmes e comer

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário a motivação para o trabalho realizado na aula de Técnica de Dança Clássica, assim como as áreas de interesse de cada aluno. Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 9 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – O que gostas mais na aula de Técnica de Dança Clássica (TDC)? (Podes assinalar mais do que uma opção)

- Barra
- Centre practice*
- Adage*
- Pirouettes*
- Allegro (pequenos saltos)*
- Allegro (saltos médios e batterie)*
- Allegro (grandes saltos)*
- Pontas/ Grandes saltos e voltas
- Outro. Qual? _____

2 – Que dificuldades sentes na aula de TDC?

- Postura
- Controle
- Pernas
- Pés
- Braços
- Coordenação
- Saltos

- Musicalidade
- Apresentação / performance
- Outros. Quais? _____

3 – Quando te sentes mais motivado para o trabalho?

- Numa secção específica da aula. Qual? _____
- Depois da escola
- Antes da escola
- Junto com os amigos
- Sozinho
- Depois de ver um bailado
- Antes dos exames
- Outro. Qual? _____

4 – Quando ficas desmotivado para o trabalho? (descrição sucinta da situação)

Quando o professor não puxa por mim. sinto que não estou desmotivada.

5 – Usas visualização* para melhorar a qualidade de execução dos exercícios?

*visualização – “Ação ou efeito de visualizar; transformação de conceitos em imagens reais ou mentalmente visíveis.” (retirado de: <https://www.dicio.com.br/visualizacao/>) ‘Imaginar’ o movimento de forma detalhada, sem o executar fisicamente.

- Sim
- Não

6 – Se assinalaste sim, em que situações?

- Sempre
- Às vezes
- Quase nunca
- Quando o professor indica
- Antes de uma apresentação ao público
- Antes dos exames

- Antes de um concurso
- Durante a aula
- Nunca pensei nisto, por isso não sei

7 – Trabalho individual / de grupo: Em que situação trabalhas mais / melhor?

- Em grupo
- A par
- Sozinho
- Não sei

8 – Gostas de trabalhar em grupo?

- Sim
- Não
- Não sei

9 – Áreas de interesse pessoal: Identifica as tuas áreas de interesse pessoal. (podes assinalar mais do que uma opção)

- Leitura
- Jogos de equipa
- Desporto
- Videojogos
- Cinema
- Viagens
- Economia
- Ciências
- Artes. Quais? Música, Dança
- Outras. Quais? _____

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário a motivação para o trabalho realizado na aula de Técnica de Dança Clássica, assim como as áreas de interesse de cada aluno. Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 9 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – O que gostas mais na aula de Técnica de Dança Clássica (TDC)? (Podes assinalar mais do que uma opção)

- Barra
- Centre practice*
- Adage*
- Pirouettes*
- Allegro* (pequenos saltos)
- Allegro* (saltos médios e *batterie*)
- Allegro* (grandes saltos)
- Pontas/ Grandes saltos e voltas
- Outro. Qual? _____

2 – Que dificuldades sentes na aula de TDC?

- Postura
- Controle
- Pernas
- Pés
- Braços
- Coordenação
- Saltos

- Musicalidade
- Apresentação / *performance*
- Outros. Quais? _____

3 – Quando te sentes mais motivado para o trabalho?

- Numa secção específica da aula. Qual? _____
- Depois da escola
- Antes da escola
- Junto com os amigos
- Sozinho
- Depois de ver um bailado
- Antes dos exames
- Outro. Qual? _____

4 – Quando ficas desmotivado para o trabalho? (descrição sucinta da situação)

Quando a aula é muito cedo ou quando estou cansada.

5 – Usas visualização* para melhorar a qualidade de execução dos exercícios?

*visualização – “Ação ou efeito de visualizar; transformação de conceitos em imagens reais ou mentalmente visíveis.” (retirado de: <https://www.dicio.com.br/visualizacao/>) ‘Imaginar’ o movimento de forma detalhada, sem o executar fisicamente.

- Sim
- Não

6 – Se assinalaste sim, em que situações?

- Sempre
- Às vezes
- Quase nunca
- Quando o professor indica
- Antes de uma apresentação ao público
- Antes dos exames

- Antes de um concurso
- Durante a aula
- Nunca pensei nisto, por isso não sei

7 – Trabalho individual / de grupo: Em que situação trabalhas mais / melhor?

- Em grupo
- A par
- Sozinho
- Não sei

8 – Gostas de trabalhar em grupo?

- Sim
- Não
- Não sei

9 – Áreas de interesse pessoal: Identifica as tuas áreas de interesse pessoal. (podes assinalar mais do que uma opção)

- Leitura
- Jogos de equipa
- Desporto
- Videojogos
- Cinema
- Viagens
- Economia
- Ciências
- Artes. Quais? _____
- Outras. Quais? _____

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário a motivação para o trabalho realizado na aula de Técnica de Dança Clássica, assim como as áreas de interesse de cada aluno. Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 9 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – O que gostas mais na aula de Técnica de Dança Clássica (TDC)? (Podes assinalar mais do que uma opção)

- Barra
- Centre practice*
- Adage*
- Pirouettes*
- Allegro* (pequenos saltos)
- Allegro* (saltos médios e *batterie*)
- Allegro* (grandes saltos)
- Pontas/ Grandes saltos e voltas
- Outro. Qual? _____

2 – Que dificuldades sentes na aula de TDC?

- Postura**
- Controle
- Pernas
- Pés**
- Braços**
- Coordenação
- Saltos

- Musicalidade
- Apresentação / performance
- Outros. Quais? _____ Ombros _____

3 – Quando te sentes mais motivado para o trabalho?

- Numa secção específica da aula. Qual? _____ Centro _____
- Depois da escola
- Antes da escola
- Junto com os amigos
- Sozinho
- Depois de ver um bailado
- Antes dos exames
- Outro. Qual? _____

4 – Quando ficas desmotivado para o trabalho? (descrição sucinta da situação)

Às vezes, ,quando o dia corre mal.

5 – Usas visualização* para melhorar a qualidade de execução dos exercícios?

*visualização – “Ação ou efeito de visualizar; transformação de conceitos em imagens reais ou mentalmente visíveis.” (retirado de: <https://www.dicio.com.br/visualizacao/>) ‘Imaginar’ o movimento de forma detalhada, sem o executar fisicamente.

- Sim
- Não

6 – Se assinalaste sim, em que situações?

- Sempre
- Às vezes
- Quase nunca
- Quando o professor indica
- Antes de uma apresentação ao público
- Antes dos exames

- Antes de um concurso
- Durante a aula
- Nunca pensei nisto, por isso não sei

7 – Trabalho individual / de grupo: Em que situação trabalhas mais / melhor?

- Em grupo
- A par
- Sozinho
- Não sei

8 – Gostas de trabalhar em grupo?

- Sim
- Não
- Não sei

9 – Áreas de interesse pessoal: Identifica as tuas áreas de interesse pessoal. (podes assinalar mais do que uma opção)

- Leitura
- Jogos de equipa
- Desporto
- Videojogos
- Cinema
- Viagens
- Economia
- Ciências
- Artes. Quais? _____
- Outras. Quais? _____

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário a motivação para o trabalho realizado na aula de Técnica de Dança Clássica, assim como as áreas de interesse de cada aluno. Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 9 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – O que gostas mais na aula de Técnica de Dança Clássica (TDC)? (Podes assinalar mais do que uma opção)

- Barra
- Centre practice*
- Adage*
- Pirouettes*
- Allegro* (pequenos saltos)
- Allegro* (saltos médios e *batterie*)
- Allegro* (grandes saltos)
- Pontas/ Grandes saltos e voltas
- Outro. Qual? _____

2 – Que dificuldades sentes na aula de TDC?

- Postura
- Controle
- Pernas
- Pés
- Braços
- Coordenação
- Saltos

- Musicalidade
- Apresentação / performance
- Outros. Quais? _____

3 – Quando te sentes mais motivado para o trabalho?

- Numa secção específica da aula. Qual? _____
- Depois da escola
- Antes da escola
- Junto com os amigos
- Sozinho
- Depois de ver um bailado
- Antes dos exames
- Outro. Qual? _____

4 – Quando ficas desmotivado para o trabalho? (descrição sucinta da situação)

Quando o dia corre mal.

5 – Usas visualização* para melhorar a qualidade de execução dos exercícios?

*visualização – “Ação ou efeito de visualizar; transformação de conceitos em imagens reais ou mentalmente visíveis.” (retirado de: <https://www.dicio.com.br/visualizacao/>) ‘Imaginar’ o movimento de forma detalhada, sem o executar fisicamente.

- Sim
- Não

6 – Se assinalaste sim, em que situações?

- Sempre
- Às vezes
- Quase nunca
- Quando o professor indica
- Antes de uma apresentação ao público
- Antes dos exames

- Antes de um concurso
- Durante a aula
- Nunca pensei nisto, por isso não sei

7 – Trabalho individual / de grupo: Em que situação trabalhas mais / melhor?

- Em grupo
- A par
- Sozinho
- Não sei

8 – Gostas de trabalhar em grupo?

- Sim
- Não
- Não sei

9 – Áreas de interesse pessoal: Identifica as tuas áreas de interesse pessoal. (podes assinalar mais do que uma opção)

- Leitura
- Jogos de equipa
- Desporto
- Videojogos
- Cinema
- Viagens
- Economia
- Ciências
- Artes. Quais? _____
- Outras. Quais? _____

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

Quadro Resumo das respostas

Figura 57 - Q1 1 - O que gostas mais na aula de Técnica de Dança Clássica (TDC)?

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
Q1 1									
Barra		1		1					2
Centre Practice	1				1		1		3
Adage									0
Pirouettes	1		1				1	1	4
Allegro (peqs saltos)					1				1
Allegro (saltos med e batt.)					1				1
Allegro (gr. Saltos)	1	1			1	1	1	1	6
Pontas, gr saltos, voltas	1	1	1		1				4
outro				1 alongam.					1

Figura 57 - Q1 1 Quadro resumo

Figura 58 - Gráfico de barras:

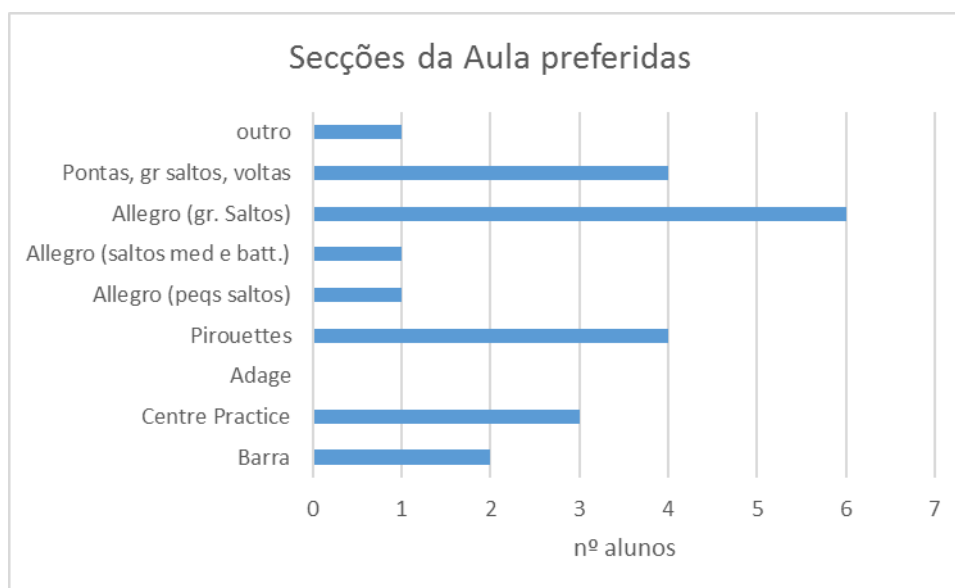


Figura 58 - Q1 1 Gráfico respostas

Figura 59 - QI 2 - Que dificuldades sentes na aula de TDC?

QI 2	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
Postura				1	1		1	1	4
Controle	1	1			1			1	4
Pernas		1		1					2
Pés			1				1		2
Braços		1		1	1	1	1		5
Coordenação	1				1				2
Saltos									0
Musicalidade	1		1	1					3
Apresentação/Performance				1	1			1	3
outros		1					1		2
		força					ombros		
		resist.							
		flex							

Figura 59 - QI 2 - Quadro resumo

Figura 60 - Gráfico de barras:

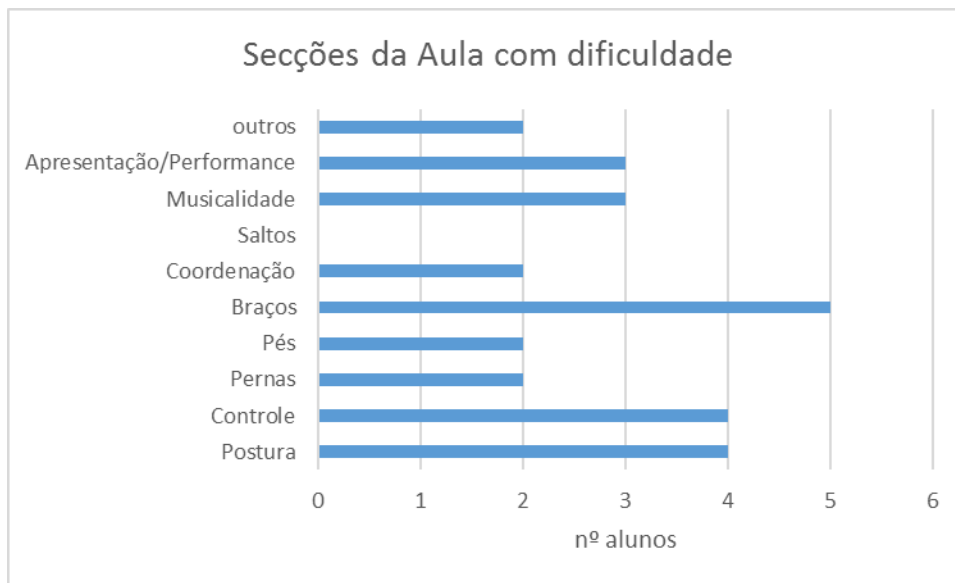


Figura 60 - QI 2 - Gráfico de respostas

Figura 61 - Q1 3 - Quando te sentes mais motivado para o trabalho?

Q1 3	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
secção específica		1					1		2
qual		qd bem disposta					centro		
secção específica		1					1		2
depois da escola				1		1		1	3
antes da escola					1				1
junto com os amigos		1		1	1		1		4
sozinho		1	1						2
depois de ver bailado	1				1	1			3
antes dos exames						1			1
outro	1								1
	qd dia corre bem								

Figura 61 - Q1 3 Quadro resumo

Figura 62 - Gráfico de Barras:

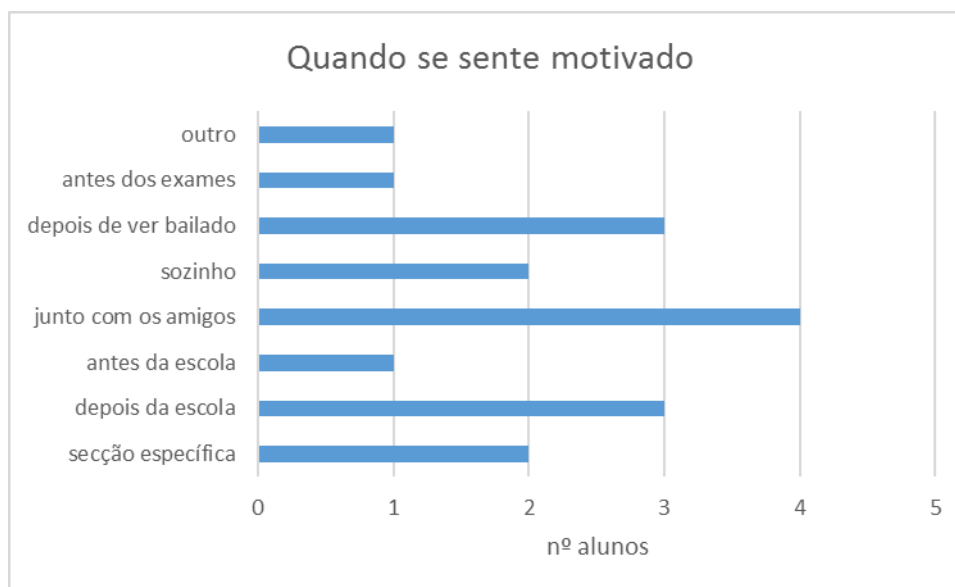


Figura 62 - Q1 3 Gráfico de respostas

Figura 63 - QI 4 – Quando ficas desmotivado para o trabalho?

QI 4	
A1	Quando o dia não me corre bem, quando estou cansada e algumas vezes devido ao calor.
A2	Quando estou de mal disposta, problemas femininos, tonturas ou dores de cabeça, quando estou com o corpo mole
A3	Estou cansada e não estar nos meus melhores dias.
A4	Quando estou com problemas femininos.
A5	Quando o professor não puxa por mim. Sinto que não estou desmotivada.
A6	Quando a aula é muito cedo ou quando estou cansada
A7	As vezes, quando o dia corre mal.
A8	Quando o dia corre mal.

Figura 63 - QI 4 Quadro resumo

Separação de elementos:

Figura 64 – Quadro de análise - categorias

categoria	motivo da desmotivação	nº alunos
a	Quando o dia não me corre bem	1
a	Quando o dia corre mal	2
b	Estou cansada	3
c	calor	1
d	mal disposta	1
d	problemas femininos	2
d	tonturas / dores cabeça	1
b	corpo mole	1
e	professor não puxa por mim	1
b	aula muito cedo	1

Figura 64 - QI 4 - Quadro de análise - categorias

Figura 65 – Quadro de análise - reagrupamento

	razão da desmotivação	nº alunos
a	dia corre mal/frustração	3
b	cansaço/ cedo	5
c	calor/ outros fatores	1
d	doente /mal disposto	4
e	professor não puxa por aluno	1

Figura 65 - QI 4 - Quadro de análise - reagupamento

Figura 66 – Gráfico de resultados

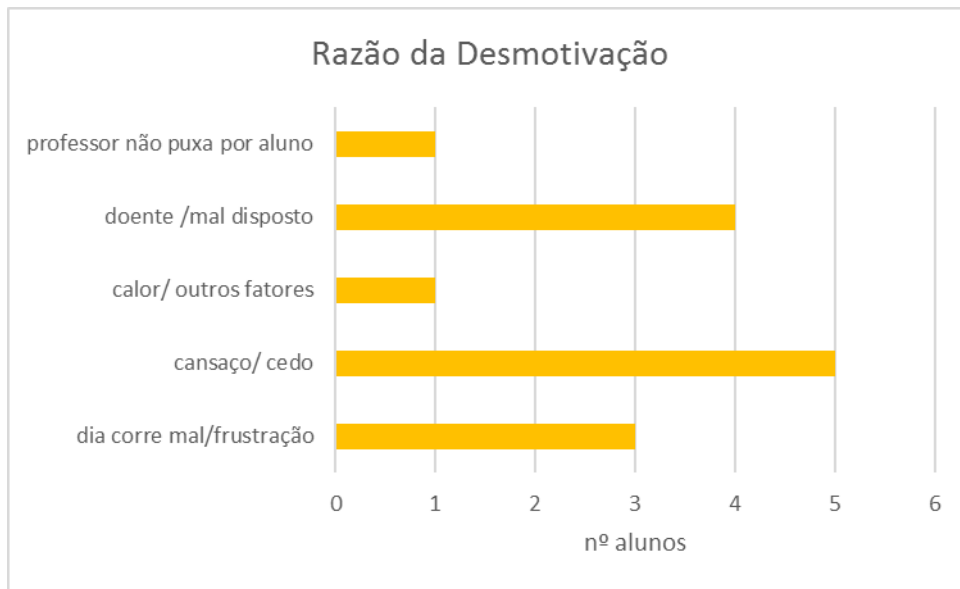


Figura 66 - QI 4 - Gráfico de resultados

Figura 67 - QI 5 - Usas visualização* para melhorar a qualidade de execução dos exercícios?

QI 5	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
SIM	1	1	1	1	1	1	1	1	8
NÃO									0

Figura 67 - QI 5 - Quadro resumo

Figura 68 – Gráfico de resultados



Figura 68 - QI 5 - Gráfico de resultados

Figura 69 - QI 6 - Se assinalaste sim, em que situações?

QI 6	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
sempre									0
às vezes	1		1	1	1	1	1		6
quase nunca									0
quando o professor indica	1		1		1	1		1	5
antes de apresentação	1	1		1	1			1	5
antes dos exames	1	1						1	3
antes de concurso									0
durante a aula	1		1						2
nunca pensei nisto n sei									0

Figura 69 - QI 6 - Quadro resumo

Figura 70 – Gráfico de resultados

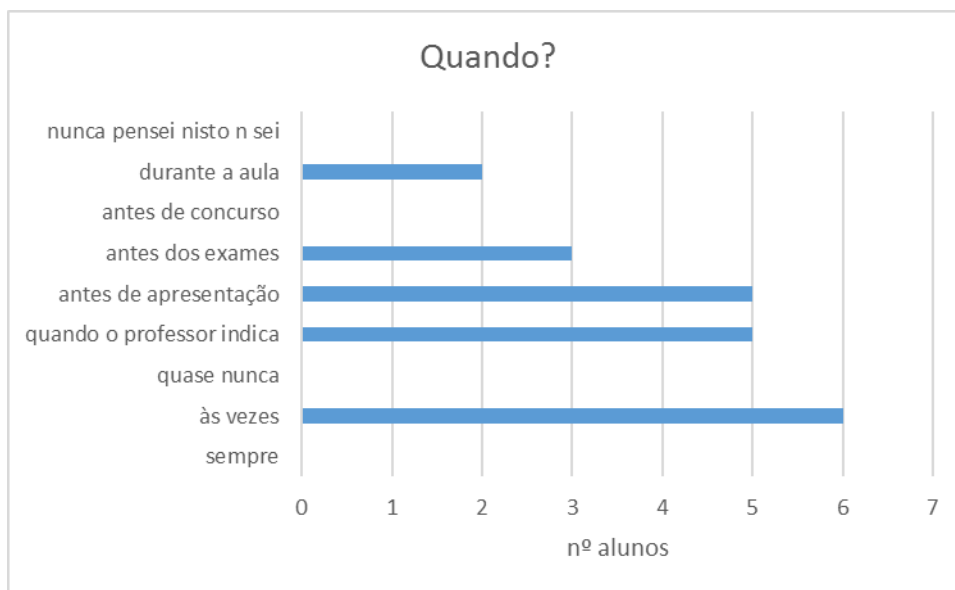


Figura 70 - QI 6 - Gráfico de resultados

Figura 71 - QI 7 - Trabalho individual / de grupo: Em que situação trabalhas mais / melhor?

QI 7	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
em grupo		1		1	1				3
a par								1	1
sozinho	1		1				1		3
não sei						1			1

Figura 71 - QI 7 - Quadro resumo

Figura 72 – Gráfico de resultados

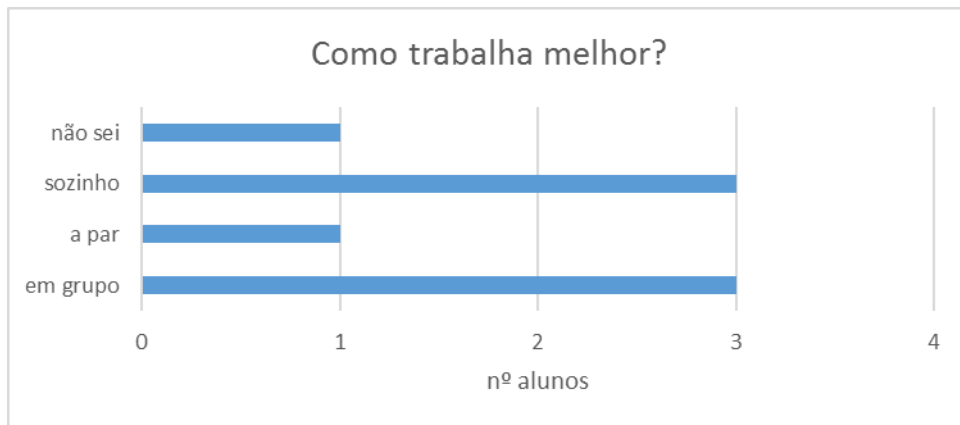


Figura 72 - QI 7 - Gráfico de resultados

Figura 73 - QI 8 - Gostas de trabalhar em grupo?

QI 8	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
sim	1	1		1	1	1	1		6
não								1	1
não sei			1						1

Figura 73 - QI 8 - Quadro resumo

Figura 74 – Gráfico de resultados



Figura 74 - QI 8 - Gráfico de resultados

Figura 75 - QI 9 - Áreas de interesse pessoal: Identifica as tuas áreas de interesse pessoal.

QI 9	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
leitura	1	1		1	1			1	5
jogos equipa	1	1		1	1		1		5
desporto	1	1		1	1			1	5
videojogos		1		1	1		1		4
cinema		1		1		1		1	4
viagens	1	1		1	1	1	1	1	7
economia									0
ciências					1		1		2
artes			1	1	1				3
outro			1	1					2
quais			dança	mus e danç	mus e danç				
outro			1	1					2
quais			tv	séries					
			estudar	filmes					
				comer					

Figura 75 - QI - 9 Quadro resumo

Figura 76 – Gráfico de resultados

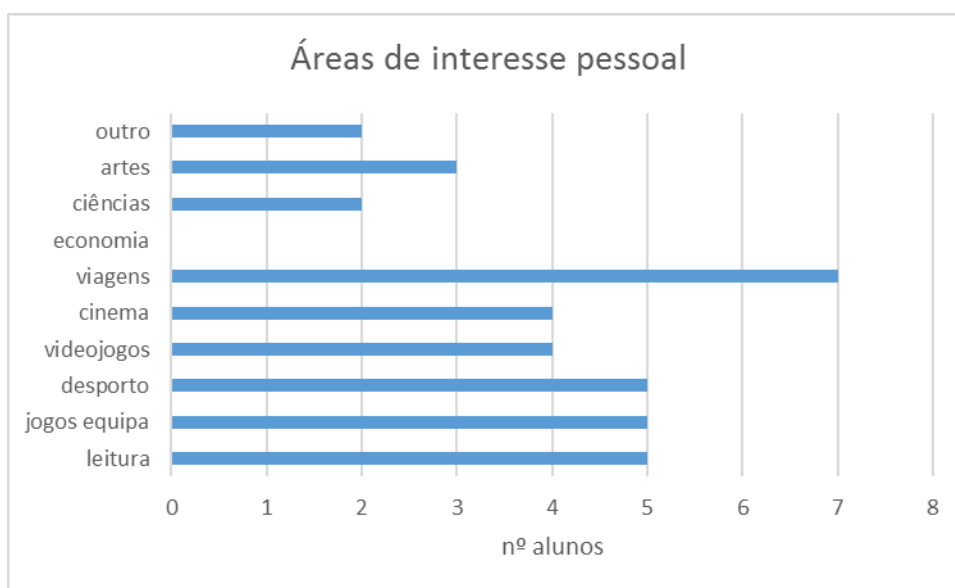


Figura 76 - QI 9 - Gráfico de resultados

APÊNDICE E – Guião utilizado para as Entrevistas aos Professores

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se entrevistar os professores da Turma 4ºB da EDDALM, numa tentativa de estabelecer uma imagem detalhada do seu desempenho na aula de TDC, do ponto de vista do professor, bem como da perceção que os professores têm em questões de motivação / desmotivação para o trabalho proposto. Agradecemos desde já a participação e a colaboração.

Obrigada!

Guião

1. Avaliação da turma: Como avalia esta turma com relação ao trabalho de TDC?
2. Como descreve a sua relação com a turma?
3. E a relação dos alunos dentro da turma? Uns com os outros?
4. Como sente a motivação dos alunos para o trabalho a realizar nas aulas de TDC? Porque, na sua opinião, estão motivados/desmotivados?
5. Na sua opinião, qual a melhor abordagem para lidar com situações deste género (de desmotivação)?
6. Usa a imagética nas aulas de TD? Qual o impacto da sua utilização, na sua opinião?
7. Que dificuldades sente ao trabalhar com esta turma, com estes alunos?
8. Qual a resposta dos alunos às correções?
9. Realiza propostas de trabalho em pequeno grupo/ a par? Qual a reação dos alunos perante este tipo de trabalho? (caso não use: Sente que o trabalho de grupo / a par é prejudicial aos objetivos propostos para a aula de TDC?)

Muito obrigada! A sua participação foi muito importante.

APÊNDICE F – Entrevistas aos professores (transcrições)

Transcrição da entrevista ao Prof. Manuel Sanz

Data: 24 de outubro de 2016

Entrevistadora: Professor Manuel, vamos então fazer aqui uma entrevista no âmbito do Estágio (hmm) integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança. Muito obrigada pela sua participação. (Hem) A entrevista vai ser gravada apenas para também ajudar a depois transcrever, que depois também farei chegar a, pois, transcrição, para verificar se está tudo de acordo com a sua (hmm) pronto, a informação que forneceu. Obrigada.

Professor Manuel: Obrigado.

E: Então, relativamente à turma do 4º B da Escola de Dança Ana Luísa Mendonça em Oliveira de Azeméis, em relação à avaliação que faz da turma: Como avalia esta turma com relação ao trabalho de Técnica de Dança Clássica?

PM: A minha avaliação desta turma no início foi, (eh) falta de disciplina dentro da aula. Reparei que alguns dos alunos durante a sessão não conseguiam manter a concentração durante a aula toda e faltou seriedade no trabalho.

Mas também é certo que, pouco a pouco, passando os dias, notam-se melhoras quanto à atitude, que cada vez conseguem manter a sua concentração um bocadinho mais, e mais, ... mas ainda há muito trabalho pela frente.

E: Muito obrigada. Como descreve a sua relação com esta turma?

PM: Minha relação com a turma, verdade, que conhecia muito pouco os meninos, a nível pessoal, antes de começar o ano letivo, mas acho que minha relação é um bocado distante, uma relação professor-aluno. Reparei que um excesso de confiança era o problema que eles tinham. Com a sua relação com o Professor, *no?*; que levar essa confiança demasiado ao limite, fazia que eles se relaxassem. Por isso pensei que desde o início teria que manter um bocado mais esta..., sobretudo ao início, *no?*, esta sensação de marcar os limites o tempo todo que dura a aula.

E: E a relação dos alunos dentro da turma, uns com os outros; o que tem ... em relação a isso?

PM: Isso é talvez uma das melhores coisas. Noto que se ajudam uns aos outros, noto que não há rivalidade nenhuma entre eles, e... às vezes estão a rir uns com os outros, talvez demasiado, dentro da aula, mas acho que a relação é muito boa entre eles.

E: Muito bem. Como sente a motivação dos alunos para o trabalho a realizar nas aulas de Técnica de Dança Clássica? Ou seja, porque é que, na sua opinião, estão, ou motivados ou desmotivados, se sentir que é o caso.

PM: Noto uma falta de motivação desde o primeiro dia. (eh..) Acho que isto pode ser devido a Falta de ver os objetivos, falta de ver... ou de saber, onde é que podem chegar. Talvez falta de...repetir sempre o mesmo estilo, ou a mesma dinâmica dentro da aula, *no?*, falta de mudanças, ou talvez, ... falta de ... um vocabulário diferente, *no?*, com eles, acho que talvez seja,... o problema mais grave seja, dificuldades físicas. Que nós sabemos que no clássico há imensas; e estes meninos, a maioria, não tem corpo para o clássico, sabemos; então estas dificuldades físicas desmotivam e, acrescenta à desmotivação, a falta de haver um objetivo de trabalho, *no?*, de trabalhar para um objetivo.

E: Ok. Então, na sua opinião, qual a melhor abordagem para lidar com situações deste género, de desmotivação?

PM: Abordagem para mim seria, falar com eles. E falar, talvez mesmo se às vezes é difícil, um por um; um por um e ver, onde é que está o problema; talvez ver onde é que está, ... sim, porque cada um deles é diferente, como nós, e cada um deles pode ter uma desmotivação por um motivo diferente. (Eh...) Aqueles que talvez seja uma coisa física, ou que se notam pior que os outros, pois tentar.... Animar, e que trabalhem para ser a sua melhor versão. Nunca se comparar com os outros, sempre fazer o seu máximo, e ali, é que vão encontrar as melhoras, vão progredir e vão-se motivar.

E: Obrigada. Hmm Usa a imagem, a imagética, nas aulas de técnica de dança? Na sua opinião, qual é o impacto de utilizar a imagem para trabalhar na aula de dança?

PM: Acho que..., que estão mais perto deles, é como falar um vocabulário mais... mais deles, *no?*. Utilizar estas comparações, tipo: 'sentir pernas que são raízes' ou 'braços que são asas', é verdade que isto... estou a ver que ... que ajuda... que ajuda os meninos a sentir e trabalhar mais e melhor.

E: ok. Que dificuldades sente ao trabalhar com esta turma, com estes alunos? Quais as maiores dificuldades?

PM: Olha, dificuldade para mim: falta de disciplina! Seria falta de disciplina e tudo o que leva à falta de disciplina, *no?*, porque não é só uma coisa, disciplina engloba muita coisa: é atitude, trabalho, esforço e seriedade durante a aula toda.

E: Ok. Qual a resposta dos alunos às suas correções?

PM: No início, a resposta não era positiva, porque não experimentavam o suficiente. Mas sim, que começo a ver, que ... cada vez estão a controlar, e a sentir que só quando eles repetem, repetem e repetem, é ali que conseguem... ehh , melhorar, *no?* Sim, que agora, é que... as correções, tens que estar lá e pedir sempre que, ... que repitam as correções, que deveria ser uma coisa natural, *no?*, para eles. Isso, é verdade, que é uma pena. Que ainda temos que trabalhar mais nesta área, porque é algo que deveria ser natural, ainda temos, ... o professor tem que estar lá a pedir, às vezes a suplicar, que... que façam as correções.

E: Realiza nas suas aulas propostas de trabalho em pequeno grupo, ou a par? Hmm, e qual a reação dos alunos, se utilizar, se for o caso de utilizar?

PM: Neste momento não utilizei, trabalhar por pares ou por grupos, mas acho que pode ser uma boa ideia, *no?*, dar-se correções uns aos outros, ajudar-se uns aos outros, isto motiva, porque... porque é verdade que é mais engraçado para eles trabalhar com um colega; é pois, ver..., para o outro, para quem está a olhar ou a dar correções, é bom ver os erros do outro, porque também se ajuda a si próprio. Só que, por falta de tempo, até agora não tenho feito. Mas talvez com uma segunda aula, ou terceira aula por semana, sim, que isto seria uma boa ideia.

E: Professor Manuel, muito obrigada pelo seu tempo e disponibilidade.

PM: Muito obrigado, Samanta.

Transcrição da Entrevista à Professora Cátia Cascais

Data: 31 de março de 2017

1 – Como avalias a turma em relação ao trabalho de TDC?

Cátia: É uma turma com muito potencial, mas que trabalha aquém das ... das potencialidades deles.

Samanta: Pois

Cátia: Acho que têm muita falta de concentração,... (Ehh)... estão numa idade que também não é muito.... Não é muito fácil; estão na adolescência, a entrar na adolescência, ... , mas que realmente a turma tem muitas capacidades, tem.

2 – Como descreves a tua relação com a turma?

Cátia: Eu, de... , do ponto de vista da professora, acho que é uma boa relação.

Samanta: ok,...

Cátia: Não sei o que é que eles sentem em relação a mim, mas acho que tenho uma boa relação com eles. (Ehhh)... O que eu sinto é que, às vezes, quando eu tento quebrar um bocadinho o gelo, brincar um bocadinho para não tornar o ambiente muito pesado, eles abusam, logo; ou seja, eu sinto que... , que em muitas aulas, eu tenho que entrar militar e sair militar; porque se eu não entrar assim, se eu às vezes brincar um bocadinho com eles, eles abusam e perdem... e perdem, pronto, perdem o foco, perdem o trabalho. Pronto, mas a relação é boa.

Samanta: Eu esqueci-me de fazer a introdução, devia ter dito, “ah e tal...” para não perder tempo...

Cátia: tranquilo...

3 – E a relação com os alunos dentro da turma, uns com os outros; como consideras esta relação entre eles?

Cátia: Eu acho que há grupos, na turma. Acho que, pronto, eles são pouquinhos, ehh..., mas mesmo assim, sinto que há ali uns grupinhos. (Ehhh)... Mas no geral, eles dão-se ... eles dão-se bem. É visível, os grupos, mas não... não há assim... não há assim...

Samanta: ... mau ambiente...

Cátia: não; não há mau ambiente; acho que no geral, eles dão-se bem; apesar de notar... grupos.

Samanta: Certo.

4 – Como sentes a motivação dos alunos para o trabalho a realizar nas aulas de TDC?

Cátia: É assim, ... o que eu sinto é, ... os alunos têm ainda grandes... grandes fragilidades a nível técnico; no entanto, se eu vou fazer um trabalho de... de voltar às bases,... eles desmotivam; porque eles querem é coisas difíceis. Eles próprios,... ainda... custa-lhes a entender que se calhar, fazer um plié, quatro tempos para descer e quatro tempos para subir, se calhar, ainda é necessário para eles assimilarem muitas coisas que não estão consolidadas. Não é que eles não saibam, porque se eu perguntar: “O que é que deves ter em conta para fazer um plié?”, eles sabem responder direitinho. Agora, transpor aquilo para o corpo...

Samanta: para o corpo...

Cátia: ... é que... é que... é realmente complicado, (ehh)... Para os motivar, o que é que... o que é que eu tento fazer, tento dar exercícios mais difíceis, que lhes crie algum desafio, (porque eu acho que eles... eles gostam de ultrapassar desafios) que lhes crie algum desafio, e depois aos poucos vou...ou seja, faço o trabalho inverso: dou o difícil e depois, aos poucos vou tentando limar, e trabalhar... as bases. Mas só assim é que eu acho que eles ... eles estão motivados; porque em relação ao primeiro período, ... eu acho que... eles... este período, eles estavam mais motivados, ... os exercícios eram mais difíceis...

Samanta: Já quase que respondeste à pergunta seguinte...

Cátia: Ehhh..... Também se calhar, nós organizamo-nos melhor este período, se calhar,...

Samanta: Sim, eventualmente.

5 – Porque é que achas que estão desmotivados? Esta é uma pergunta difícil, não é?

Cátia: Porque é que estão desmotivados? Eu acho que... Eu acho que, isto tem a ver com a sociedade. Na minha opinião, e grande parte desta desmotivação é da sociedade em que estamos inseridos; se reparares, a sociedade... “Então, está tudo bem? Ai, não, ... ai não sei quê...”... nunca nada está bem... Ou seja, as pessoas, em vez de pensarem positivo, mesmo que não esteja bem, a sociedade já em si é desmotivada. E eles fazem parte dessa sociedade. E porque é que..., porque é que eu sinto que eles estão desmotivados? Porque a técnica de dança clássica é uma técnica que demora ... a obter resultados. Enquanto no contemporâneo, vou-lhe chamar,...é uma coisa mais livre, eu... sabendo que tem técnica, ... passando por

isso tudo, não quero desprestigiar o contemporâneo, que eu adoro, mas é uma coisa mais livre, (ehhh)... é...

(câmara cai) Samanta: ui

Cátia: Está tudo bem?

Samanta: Tudo bem.

Cátia: ...mas é uma coisa mais livre; é mais fácil de... de... de eles verem alguma evolução do que no clássico. Enquanto... E acho que isto os desmotiva, ... e por cima,... por exemplo, no contemporâneo tu podes usar músicas que vão mais ao encontro deles, no clássico não, é... são aquelas músicas, ... ou seja, o clássico, ou se ama, mesmo,... para... para sentirmos um espírito de sacrifício, para alcançarmos, ... ou então é muito fácil desmotivar. Sem dúvida...

Samanta: Certo.

Cátia: mesmo... utilizando mil e uma estratégias, mesmo trazendo coisas de repertório para eles fazerem, só que depois eles vêm “ah, isto é difícil, não consigo fazer...” ... e desmotivam.

Samanta: Certo.

Cátia: Pronto, mas...

Samanta: ...há sempre dificuldades...

Cátia: há sempre.

6 – Aqui, ...já mais ou menos respondeste... não é?... Qual a melhor abordagem para lidar com situações deste género, de desmotivação? Por isso se calhar já, um bocadinho aquilo que disseste antes... não é?

Cátia: Sim, é aquilo de fazer coisas...

Samanta: ... mais difíceis, apelativas,...

Cátia: ... ir ao encontro deles; perceber de que é que gostam mais na aula; se é dos allegros, , que normalmente é,... se , ... e pronto, e ir um bocadinho mais ao encontro deles; dar-lhes desafios...

Samanta: Certo.

Cátia: ... desafios, que depois devagarinho vamos tentando ...

Samanta. ... ir limpar devagar...

Cátia: se no fim vai ficar tecnicamente executado?... (ehhh),... se calhar umas coisas vão, outras não,... mas pronto, ... não há alunos perfeitos. ... Aliás, ninguém é perfeito...

7 – Usas a imagética na aula de TDC? E qual ...ah... o impacto da utilização da imagem na tua opinião?

Cátia: Ah.. Eu , é assim, ... confesso que com... uso muito a imagem, mas não levo a imagem para a sala, ... uso..., mas mais com os primeiros anos,... e se calhar também, ...eu poderia usar com esta turma; uso muito, com os primeiros anos, aliás, o relevé é o esparguete (fuut),... para fazer assim... , na boca, sabes, como da Dama e do Vagabundo?

Samanta: sim...

Cátia: Pronto, e o alinhamento dos ombros com as ancas é a televisão que tem que estar direitinha. Pronto, ... eu uso muito as imagens, mas confesso que eu, ... só nos primeiros anos, se calhar é uma falha minha, e se calhar, ...

Samanta: não, são métodos diferentes...

Cátia: não, é uma coisa que eu nunca pensei, ... que com os primeiros utilizo e funciona muito bem, e com as turmas mais velhas, de vez em quando posso dar uma imagem, ... dar..., não trago a imagem para a sala, mas... não é uma coisa que ... que me lembre, enquanto que no primeiro ano é ... aquilo parece que já está intrínseco, já é natural,... nos outros anos... nos outros anos, não... E o que é que eu sinto? Com turmas que ... por exemplo com o segundo ano, que eu comecei no ano passado, (ehh)... eu dei muitas imagens... então eu agora eu vou... eu ali vou atrás e “ah, vocês lembram-se das duas linhas do galo a fazer (som) assim, então é assim que os pés têm que fazer no relevé” ou,... , Ou seja, nas turmas que começaram comigo, eu utilizo essas imagines, que eu comecei nos primeiros anos, e nas aulas mais avançadas, “olha, vocês lembram-se.... Não sei quê...” e aí utilizo; agora com esta turma específica, confesso que... não; porque é a primeira vez que os tenho, confesso ,... mas acho que é muito importante utilizar as imagens.

8 - Que dificuldades sentes ao trabalhar com esta turma e com estes alunos especificamente?

Também já estava mais ou menos respondido, não é? ... é a motivação.

Cátia: é a motivação e é o ... depois há um elemento da turma que parece que leva todos para trás,... (ehh)... eu sinto que,... eu às vezes venho com a energia toda e “vamos lá” e tento puxar por eles, ... só que ...não consigo ter esses picos de energia sempre.

Samanta: pois.

Cátia: ... e se eles não me correspondem, ... (ehh)... , se eles não me correspondem a esses picos de energia, ... eu própria também acabo por ,... por a minha energia baixar, por o meu rendimento baixar.

Samanta: certo, todos baixamos, não é?

Cátia: todos baixamos... , ... mas e..., em relação à motivação é ... é realmente ... perceber o que eles mais gostam, e ir ao encontro deles.

9 – Qual a resposta dos alunos às correções?

Cátia: (ehh)..., é assim, alguns percebem as correções e eu vejo literalmente que percebem e corrigem no corpo; outros,, não vejo qualquer... qualquer alteração; muitas vezes eu digo: “se não perceberem alguma correção, que esteja a dizer, se não perceberem no vosso corpo, vocês têm que me avisar”; só que eles nunca avisam.Ou seja, eu parto do início que eles perceberam o que é que eu quero; mas acho que muitas das vezes, eles não perceberem as correções; (ehhh)... E sinto que eles, corrigem no momento. No exercício a seguir, a mesma correção já não está, ... ou seja, eles não assimilam as correções que,, que eu dou; a maior parte das vezes; tanto que, e foi muito giro na aula que eu fui ver no Conservatório de Lisboa, 2º Ano, ... sim, ... 2º ou 3º, acho que foi 2º Ano, ... a Professora disse: “já corrigi uma, já corrigi duas, é a última vez que vou corrigir isto... Vocês têm que, antes de começarem o exercício, corrigir aquilo que o professor já corrigiu; porque....” E é verdade,... que é que acontece? Eles habituam-se ao professor...

Samanta: ahh!... encostam-se,.... Não é?

Cátia: ...encostam-se. Ou seja, eles habituam-se ao professor estar sempre a dizer as correções para eles fazerem. Agora, é difícil, acho que isso tem que ser desde o primeiro ano. ... por exemplo, eu já disse aos meus primeiros anos, “olhem, se vocês não corrigem aquilo que eu já vos pedi, que é puxar os abdominais, rodar o en dehors, ... eu não posso corrigir, nós não vamos avançar; ... porque eu tenho outras correções para fazer, mas enquanto essas não estiverem consolidadas, eu não posso avançar...”

Ou seja, eles estão sempre à espera que o professor corrija.

Samanta: Certo.

Cátia: E nós... e nós caímos nesse erro, não é?

Samanta: Claro:

Cátia: “Na, na, na...., na, na, na....” E quando eu vi essa aula dessa professora, eu assim, “isto realmente faz todo o sentido para mim.”Porque ela disse: “Eu não posso dar outras correções enquanto não fizerem estas; ou seja, não vou corrigir mais isto; fica, fica; não fica,

quem sai prejudicado são vocês.” Claro que isso também é uma atitude radical do Conservatório de Lisboa.

Samanta: Certo.

Cátia: Mas, ... mas é verdade; mas eu sinto isso; eles estão sempre,... eles encostam-se, não é? Porque, por exemplo, basta eu dizer “braço”; já nem digo “cotovelo”; “braço”, e já sinto o braço.

Samanta: Já está!

Cátia: Com a turma do 3º Ano...

Samanta: Sim, sim,...

Cátia: “braço; olhem me esses braços!”; eles já estão todos... já sabem... mas se eu não disser nada...

Samanta: Já relaxam... já relaxam...

10 – Realizas propostas de trabalho em pequeno grupo ou a par? E qual a reação dos alunos perante este tipo de trabalho? Se não usares: Sentes que o trabalho de grupo ou a par é prejudicial aos objetivos propostos para a aula de TDC?

Cátia. É assim: É com a turma do 4º Ano? Ou em geral?

Samanta: Sim: (ehhh).... Pode ser em geral e depois, se calhar, particularizar...

Cátia: Em geral, ... em geral...(ehhh)... de vez em quando, utilizo trabalho a pares. E trabalho de grupo; fiz hoje com o 1º Ano, maravilhoso!, olha, quase que chorava... A sério, já te conto... Ah, utilizo. O que é que acontece? Há muita conversa no trabalho a pares. Há muita conversa; e eles não... eles não têm maturidade, na minha opinião, de... tudo é motivo de riso. Portanto, eu opto com o 4ºB, nem trabalhar a pares. É assim, acho que era uma coisa... é uma coisa que os podia motivar, acho que é um trabalho... só que eles não têm maturidade para fazer isso. Ainda ontem, fiz com o 4ºA um trabalho a pares, de flexibilidade. Foi até a Ana Luísa que me disse para o fazer,... ‘ó pá’, e tinha dois ou três pares...

Samanta: ... a trabalhar... e o resto...

Cátia: ... e tinha o resto tudo na conversa e nos risinhos. ... E depois os risinhos... (Ehhh).... Eu acho que ... eu não utilizo mais por causa disso. Enquanto que com o 1º Ano, eu consigo controlar mais isso; porque é o primeiro ano, eles... eles acatam mais, já estão mais comigo; eu consigo que eles estejam mais comigo; com os quartos anos , não...

Samanta: Estão naquela idade que é tudo... sentem-se , não é, deselegantes, ou... ou... ‘des...’, sim... e ficam logo com vontade de se rirem, em vez de trabalhar.

Cátia: sim, e acho que o trabalho a pares com este tipo de idade... é assim,... por exemplo com... depende da turma. Porque como 5º Ano, o 5º A1, eu tenho..., não experimentei, mas tenho a certeza que se eles trabalharem a pares, que eles vão aproveitar muito, e vão-se corrigir, e vão-ajudar-se uns aos outros. Agora, com este 4ºB não, ... acho que isso é um motivo ... de...

Samanta: ... de risota...

Cátia: ... de risota, sim, sem dúvida. Mas acho que é importante.

Samanta: Cátia, muito obrigada por este bocadinho!...

Cátia: Está?

Samanta: Está.

APÊNDICE G – Formulário ‘Diário de Imagem’

Diário de Imagem (Alunos)	Nome:																													
Semana:																														
Imagem:																														
Objetivo:																														
Dias:	6 ^a	S	D	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	S	D	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	S	D	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	S	D	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a		
visualização da imagem																														
revisão mental dos exercícios sel.																														
Opção usada:																														
imagem visual (interior)																														
imagem visual (exterior)																														
imagem cinestésica																														
imagem auditiva																														
imagem somestésica																														
Observações:																														
Glossário de termos:																														
Imagem visual interior	-	como se me visse ao espelho																												
Imagem visual exterior	-	como se me visse na Televisão																												
Imagem cinestésica	-	imagem de movimento																												
Imagem auditiva	-	imagem com som (o som do pé a 'raspar' no chão nos battements jetés, por exemplo)																												
Imagem somestésica	-	imagem das sensações que o movimento provoca, como se sente o movimento																												

Tabela 8 - Diário de Imagem (alunos)

APÊNDICE H – Diários de Bordo

Aula A0 – Aula Introdutória

Lecionação Autónoma - Preenchimento dos questionários

Data: 28 de outubro de 2016

Nesta aula distribuíram-se os questionários, respondendo a algumas questões pontuais dos alunos. Como já tinha explicado o projeto de trabalho que pretendia fazer com eles quando distribuí os consentimentos, não havia grandes questões... Depois de recolhidos, começamos o trabalho.

A aula decorreu de acordo com o planeado; os exercícios combinados para exame foram executados (toda a barra exceto o *warm-up* e os *battements frappés*). Os alunos continuam a demonstrar dificuldades técnicas e pouca determinação.

Marquei e executamos os exercícios preparatórios de pontas, conforme combinado com o Professor Manuel e a Professora Cátia.

Não sobrou muito tempo de aula; preciso dar atenção à gestão de tempo quando houver uma tarefa extra...

Aula A1 – Postura (1ª aula - individual)

Lecionação Autónoma – 1º Tema de Imagética – Postura Perfeita

Data: 11 de novembro de 2016

Aula começou ligeiramente mais tarde, pois era necessário o Professor Mário (Contemporâneo) falar com os rapazes sobre as proteções a usar nas aulas de dança.

Aproveitei para ir colocando os cartazes preparados, afixando-os na parede (com a ajuda de uma aluna não elemento do curso vocacional), enquanto os restantes faziam aquecimento, pois não estavam quentes da aula anterior.

Quando vieram todos, informei da gravação da aula e chamei a atenção para os cartazes/painel. Passamos por todas as imagens afixadas, falando um pouco sobre o propósito/ a importância de cada uma delas. Relacionámos com o trabalho de TDC e perguntei se tinham outras sugestões para 'postura': Esta pergunta deveria ter sido mais/ melhor dirigida, pois suscitou comentários sobre *en dehors*, que não eram objetivo da aula.

Depois conclui que deveriam usar uma ou mais das imagens apresentadas e utilizá-la durante toda a aula, em todo o trabalho.

Conforme planeado, fiz apenas uma passagem rápida nos 4 primeiros exercícios da barra para poder ter mais tempo para o centro.

O trabalho na barra foi:

- Mais concentrado
- Mais focado
- Mais esticado

É certo que entretanto os exercícios de exame estão mais estabelecidos e há maior disponibilidade mental, mas notei uma grande diferença no trabalho.

No final da barra perguntei como se sentiam e se sentiam diferenças.

Quase todos sentiram melhoras. Disse-lhes que visualmente tinha sido muito diferente.

Só uma aluna referiu não ter sentido nada. Esta observação corresponde à minha própria observação da aula; uma lesão no joelho é 'desculpa' para fazer todo o trabalho 'mole', pelo que o objetivo não estava a ser cumprido com esta aluna. (Nota: a 'lesão' no joelho já foi vista pelo médico que não referenciou nada à aluna).

O mesmo não se verificou com outra aluna (também usualmente distraída e sem controle ou consciência corporal), que apesar de não estar perfeita, mostrou melhoria e entusiasmo na aplicação dos conceitos sugeridos.

No *centre practice* havia já algumas dúvidas que foram sendo clarificadas.

Fiz sempre rotação de filas no centro.

Centro mais forte, apesar de não estar tudo no sítio (algumas pernas pouco esticadas, muitos braços sem expressão, nem extensão completa); ainda precisam de imagens para cada um destes tópicos (mais tarde...)

Saltos revistos e dúvidas quase todas tiradas. Secção de saltos precisa muita melhoria (alinhamento pé- joelho, mais elevação quando só num pé,...)

Passamos todos os exercícios do centro até a 1ª diagonal dos rapazes (não houve tempo para 2ª diagonal dos rapazes, nem para pontas(!), nem para os *retirés* com meia volta!! -> erro: devia ter feito este exercício, pois havia combinado com a Professora Cátia.)

No final, nova conversa (rápida) para averiguar que se sentiam diferentes e que tinham sentido melhoria no trabalho.

Explicação sobre o Diário de Imagem a preencher e pedido de colaboração diária, registando o uso da imagem fora do contexto da aula.

Uma aluna disse logo que era muito trabalho e que já não gostava!, mas foi a única...

A melhorar na próxima aula:

- procurar obter uma filmagem mais completa e eficiente (câmara de vídeo – depois como passar vídeo à Professora Vanda?)
- fazer correções durante o exercício, por oposição a explicações paradas/ no fim do exercício (embora algumas explicações sejam necessárias...)
- passar conteúdos de pontas tem que ser! -> melhorar tempos de gestão da aula.

Nesta análise final, vem-me à ideia que a possibilidade de utilizar trabalho mais distribuído poderia ser também benéfica (por exemplo: uma aula para cada tema em sequência e repetir a sequência n vezes... Agora estou a fazer 3 aulas do tema 'postura' seguidas, mas noto que há outros tópicos que podiam ajudar à postura se trabalhados também de seguida e depois tudo revisitado para consolidar?... Pensar nesta possibilidade...)

Esta opção revisitaria cada tema técnico em fases supostamente distintas do trabalho (período igual a número de temas (são 7))... e tornaria, se calhar, o trabalho mais forte (ciclos de 7 aulas...)

Aula A2 – Postura (2ª aula – atenção ao outro)

Lecionação Autónoma – 1º Tema de Imagética – Postura Perfeita

Data: 18 de novembro de 2016

Apresentação dos Diários de Imagem e registo – apenas alguns alunos trouxeram e quase nenhuns preencheram os diários; mencionei importância dos mesmos. Convém insistir para não descurarem a tarefa...

Conversa inicial para rever o painel de imagens e apresentar imagens novas (alinhamentos).

Os alunos já aqui estavam bastante barulhentos e alvoroçados...

A aula de exame precisava ser repassada, conforme combinado com a Professora Cátia, pelo que fiz apenas os exercícios iniciais da barra e passei ao centro (seguindo as indicações recebidas).

Na barra, o trabalho está a ficar mais consistente; os alunos a conseguir, se forem recordados, obter algumas melhorias /correções.

Passámos ao centro e coloquei uma fila virada para a outra; era suposto observar os colegas durante o trabalho...

Esta sugestão não resultou nada bem; os alunos começaram a rir-se e nem se concentraram, nem continuaram o trabalho com o nível que haviam apresentado na barra.

Deveria neste ponto ter quebrado o 'ciclo' e retirado a componente da atenção ao outro para potenciar uma melhor concentração e trabalho?

Questão: Quais os objetivos que prevalecem – aplicar a estratégia do estágio, ou melhorar dentro do possível a aula de exame?

Eu tenho a convicção que um objetivo iria potenciar e ajudar o outro; no entanto, implica um pouco mais de maturidade para se conseguir trabalhar...

Será que com estes alunos não resulta, pois estão desmotivados, ou porque ainda são um pouco imaturos? Ou ambos?

Ou será que seria eu a ter que fazer algo de forma diferente?

Facto: A atitude de trabalho continua pouco rigorosa e estabelecida; entreguei a cada um uma 'folhinha' com indicações precisas sobre 'estar na aula' e 'saber estar na aula' relativamente à disciplina! (validado após conversa com Diretora) Não sei se vai ter efeito...

Tentei não quebrar muito o ritmo da aula com indicações paradas e fui corrigindo, dentro do possível. No entanto, penso que ainda não fui muito eficiente; o combinado era fazer o centro como no exame, pelo que só marquei se efetivamente os alunos tivessem dúvidas (nesta fase já não deveriam ter: Faltam duas semanas para o exame!), mas mais uma vez ainda havia dúvidas e com tanta regra e colocação, só a meio da aula reparei que duas alunas não tinham retirado os calções e a camisola de agasalho!!!

Isto NÃO PODE voltar a acontecer, pois é indicação clara da Escola: apresentação. (não percebo é porque os alunos insistem em não cumprir...)

A meio da aula, achei que ia bem de tempo, tendo passado os exercícios combinados. No entanto, foi necessário, para englobar a 'atenção ao outro' fazer alguns ajustes, pelo que não sei se foi cumprido este objetivo da aula de hoje...

Os alunos no início da aula, quando mencionei o objetivo 'Postura' outra vez, referiram "outra vez!?!". Um forte indício que a sugestão lançada na Aula 1 poderá ser uma melhor aposta.

A postura ainda não está perfeita, mas ir trabalhando outros aspetos complementares seria benéfico e coadjuvante. Há necessidade de rever o plano de aplicação para comportar estas ideias e tentar ir de encontro às necessidades de 'variar' que estes alunos apresentam, especialmente nesta fase final da preparação para exame, em que a aula é sempre a mesma!

Isto levanta a questão: Como fazer com relação à cooperatividade e colaboração?

Manter rotativamente como planeado inicialmente apesar da imagem ser outra e o objetivo também? Ou: Reajustar completamente? – Averiguar a opinião da Professora Vanda.

A partir de certa altura, pois tinha que cumprir a aula, terminei a parte de atenção ao outro e passei ao formato normal de aula até ao fim (linhas viradas para o público)...

Secção de pontas: Só uma aluna fez todos os exercícios sem problemas!

Parte cooperativa precisa trabalho prévio, que com a alteração efetuada no plano (aulas de Lecionação Partilhada (LP) deveriam ter sido anteriores a este início, conforme plano originalmente proposto...) não foi ainda promovida. Procurar fazer uso das aulas de LP para conseguir dar este passo em frente sem desanimar!

Pode ser que o resto também melhore.

Também pensei que, efetivamente, tinha muitas imagens, se calhar demasiadas!

Talvez mesmo só usar uma especificamente em cada aula?

Ou agrupá-las por temática:

- Imagem anatómica/ explicativa
- Imagem global
- Imagem de detalhe/ partes do corpo específicas
- Imagem de execução técnica

Efetivamente, os alunos precisam trabalhar a postura, mas também outras áreas, e como já mencionei, eventualmente poderia ser mais produtivo ir rodando, até dentro da própria aula!

Ideia: Rodar imagem em cada secção da aula de forma complementar! (Ver se é exequível.)

Problemas técnicos: resolver! (A filmagem ainda não foi corretamente feita! Esqueci seleccionar *long play* na cassete e parou após 1h! Usei *tablet* para secção de pontas.)

Restantes pontos, penso que foram melhorados:

- Correções durante os exercícios/ sem exagerar os tempos parados
- Passar secção de pontas e voltas

Aula A3 – Rotação Externa (1ª aula – individual)

Lecionação Autónoma – 2º Tema de Imagética – Rotação Externa

Data: 28 de novembro de 2016

Os alunos chegaram tarde e com sono à aula (aula às 8h20); estava a sala muito fria (o aquecimento estava ligado, mas ainda não tinha começado a surtir efeito). Dei indicação para fazerem um aquecimento individual autónomo, dinâmico, para aquecerem bem. (Enquanto isso, pendurei o painel de imagens).

Depois (já eram 8h30, devia ter sido às 8h20) fizemos uns 5 minutos de concentração (seguindo o procedimento estabelecido na Escola Cooperante). Procurei focar os alunos para a respiração, mas depois também para a energia a fluir de uns para os outros pelas palmas das mãos (mãos dadas num círculo).

Os alunos ao início mais irrequietos, a mexer partes do corpo e a rir (mesmo de olhos fechados), foram começando a acalmar e procurei focar a concentração nesses momentos, chamando a atenção para a respiração. Terminamos com o fluir de energia, tendo também mencionado o calor nas mãos que a energia provoca e estimulando a visualização de uma cor para a energia que flui. Pedi para ficarem concentrados no trabalho que seguia.

Estes alunos estavam hoje precisamente a uma semana do exame.

Enquanto retiravam agasalhos (isto provocou logo uma quebra e deu azo a conversas...) fui relembrando que havíamos tido a atenção focada na postura, nas aulas anteriores, e que deveríamos manter essa postura e as imagens que nos ajudaram nessa fase, sem as

esquecer. Mas que hoje teríamos novo foco de atenção: a rotação externa. (Apresentei quadro que havia preparado; imagens: poucas e simples).

Expliquei as imagens e pedi que se lembrassem de uma delas no decorrer da aula.; que esta deveria ser como o exame, sem paragens...

Começamos a barra, bem, com boa colocação, e os *pliés* foram correndo; fui passando e ajudando pontualmente os alunos, corrigindo ainda a postura e a colocação dos braços. Mas o exercício ainda não apresenta a fluidez esperada nesta fase; nem ainda a correta resposta à proposta musical.

Os restantes exercícios da barra até aos *battements jetés* correram sem interrupções; tentei que virassem eficientemente e se colocassem de imediato na barra; que se mostrassem prontos para começar. Fui corrigindo pontualmente. Tenho a sensação que houve alunos que não cheguei a corrigir: Estar mais atenta e evitar esta situação!

Nos *battements jetés* (final) parei para pedir que executassem movimentos com mais energia, até ao final do exercício (pois haviam começado bem e a meio começaram a perder energia.) Muitos casos de não fechar bem as quintas posições; especialmente quando vem de *devant*, perdem a rotação externa (que era o foco da aula!).

No resto da barra continuei correções pontuais, mas sinto que o trabalho não está com a qualidade devida e fiquei um pouco sem saber como estimular uma melhor atenção e um maior esforço.

Fui dando indicações de postura pélvica e energia no trabalho, bem como de colocação na barra antes e no final dos exercícios.

No centro houve logo dúvidas relativamente ao trabalho e à disposição na sala (para o exame). Este é um ponto a melhorar entre professores: Somos (agora) quatro em quatro aulas semanais e tem que haver uma melhor coordenação entre nós no sentido de poupar os alunos a um constante alterar de pequenos detalhes que se verificou durante este período; isto não os deixa com certezas sobre o trabalho que devem apresentar e agrava as falhas que já deles apresentam. O facto de se mudarem detalhes já combinados nas vésperas do exame torna tudo pior.

É importante os professores comunicarem melhor e mais atempadamente entre eles para não acontecer isto.

Foi necessário rever o exercício de diagonais e alguns exercícios de saltos, devido à organização e apresentação para exame. Nesta fase, já não foi fácil continuar a pensar na rotação externa e na correta execução do exercício, pois os alunos estavam alvoroçados com

as dúvidas, falando mais entre eles; tentei ir dando estímulos e correções pontualmente durante o exercício.

As diagonais dos rapazes foram mais alvoroçadas por causa das meninas estarem a calçar as pontas em simultâneo. É urgente estimular uma disciplina na sala de aula que neste momento ainda não se verifica.

A rotação externa ainda continua com falhas, especialmente na receção dos saltos, onde se torna evidente.

A secção de pontas está ainda mais confusa, pois há muitas alunas que ainda não decoraram os exercícios para exame!!!

É preciso encontrar uma estratégia motivacional que os leve a procurar melhorar na aula de TDC! Não podemos impor isto. Não resulta; ou eles querem e esforçam-se, ou não querem e pronto...

Foi necessário remarcar dois exercícios da barra e ao refazer, ainda assim houve erros e inexatidões.

O centro está novamente alterado! Disse que não dava e assumo isso, pois a sequência completa só encaixa na música com quatro tempos para cada parte dos *courus*! Não podem ser oito!

Os braços não estão limpos e a execução não tem qualidade. O que fazer?? Há que começar numa ponta e ir melhorando passo a passo, mas se os alunos não decoram as sequências, como conseguir?

Importa fazer:

- Um esforço de coordenação
- Preparação de todos os professores em conjunto
- Exigência disciplinar
- Estimular a motivação

É muito difícil conseguir na aula lembrar foco (objetivo), atitude de trabalho, atitude grupal,

Não foi uma boa aula...

Aula A4 – (substituição) preparação para exame

Lecionação Autónoma – sem tema de imagética adicional

Data: 30 de novembro de 2016

la usar esta aula (de substituição) para dar continuidade ao trabalho, mas decidi que, como os alunos têm o exame para ultimar, seria preferível não ter segundas intenções na aula, pois ainda havia dúvidas quanto às colocações, etc... Para além disso, o facto de só terem passado dois dias desde a última imagem e principalmente por faltarem só dois dias até a aplicação da próxima, o que iria interferir na apropriação de imagens importantes, pareceu-me a opção correta. Ainda assim, gravei a aula, para poder observar e corrigir os procedimentos na gravação que ainda não estão otimizados.

A aula correu bem, tendo em conta que se fez tudo, no espaço desta aula, que por motivos externos é mais curta. No entanto, ainda há muita desconcentração e falta de atitude no trabalho, o que prejudica muito todo o ambiente da aula.

Durante a barra, quando vou pelos alunos fora a corrigir, ainda não consigo ter todos os alunos em igual conta, sendo também visível que não corrijo todos os problemas dos alunos. Isto significa, como há muitos problemas em evidência, que deverei seleccionar apenas um por cada aula, sendo lógico que deveria ser o problema mais relacionado com o objetivo da aula (não esquecer de falar nele!).

A barra, como habitualmente, decorreu de forma mais concentrada, sendo que nos exercícios do centro, os alunos criam muitas paragens com perguntas, pequenas dúvidas e conversas. Tecnicamente continua um trabalho muito fraquinho, mas nalguns pontos notam-se melhoras a nível postural, sendo ainda frequente que os alunos necessitem ser lembrados antes. Em termos de energia para o trabalho (e atitude...) este é o ponto fundamental; não se vêem melhoras, nem consistência. Os alunos precisam recuperar a motivação intrínseca, pois não se empenham o suficiente.

Continua a haver uma grande heterogeneidade na turma. Algumas alunas não sabem distinguir certos elementos técnicos (como por exemplo: *sissonne*), executando os passos de forma incorreta. O exercício dos *relevés by half turn* é dos mais inconsistentes, pois também foi introduzido mais tarde. Não obstante, é simples o suficiente para poder estar melhor.

Às diagonais finais falta-lhes potência e alinhamento, pelo menos...

As pontas continuam difíceis: Só a A5 sabe os exercícios, a A2 não sabe nenhum e está completamente mal colocada e sem força; a A4 precisa mais força e a A3 não sobe às pontas. A A1 e a A6 faltaram (o A7 também) (Visita de estudo na Escola Regular). Refiz a marcação

dos exercícios para que todos acompanhassem; a A5 fazia outras coisas; pedi-lhe para acompanhar marcação com todos; ... fez que fez...

No final da marcação veio perguntar-me detalhes do exercício!!!

Não pode ser este género de atitude, que prejudica o trabalho.

Reverência fizemos só simples.

Aula com pouca energia positiva de trabalho.

Aula A5 – *Plié/ Fondu* (1ª aula – individual)

Lecionação Autónoma – 3º Tema de Imagética – *Plié/ Fondu*

Data: 02 de dezembro de 2016

Ainda não troquei os Diários de Imagem; entregar na próxima aula!

Em conversa preliminar com os alunos, apurei que não acreditam realmente no poder da mente; uma aluna dizia sobre a respiração para ajudar a ter mais força: “Não resulta!”

Como conseguir alterar este estado nos alunos, por forma a potenciar a utilização da imagem?

Pesquisar!

Detetei que, talvez pelo stress do exame que se aproxima, e como os alunos apresentam ainda dificuldades ao nível da memorização dos exercícios, sendo necessário investir o máximo de tempo de aula a pôr o programa de exame apresentável, durante a aula, ao corrigir, vou dando indicações sobre certas imagens pertinentes para os erros observados, mas não foco especialmente a imagem apresentada no início. Melhorar isto nas próximas aulas, em que já não haverá este stress!

Finalmente, como observação em jeito de desabafo, cabe-me anotar que começa a ser um pouco exasperante ver a desmotivação constante nestes alunos, e provavelmente não estou a lidar bem com esta situação. Para reverter, há que lhes mostrar que conseguem pequenas melhorias, o que irá gradualmente estimular o seu avanço. Mas penso que, principalmente pelo facto de serem alunos do ensino vocacional, e mostrarem uma atitude de trabalho muito pouco apropriada, não escolhi o melhor caminho, até agora, para conseguir obter resultados.

Há então que reavaliar a forma de estar em aula, e procurar uma melhoria nos procedimentos, que vá de encontro às necessidades destes alunos. Como? O que fazer? ...

Fico ainda com a dúvida sobre a questão técnica, pois há elementos técnicos muito mal compreendidos pelos alunos, que confundem exercícios (como já mencionei antes, por exemplo, a *sissonne* com a *glissade!*). Mas também sobre a execução, porque está também ligada ao aspeto anterior: motivação.

Relato da aula:

Como estamos na última aula antes do exame, optei por apresentar as imagens de forma sucinta, ao início, iniciando depois o programa completo de exame, de forma mais fluída, para potenciar a resistência.

Expliquei as imagens, perguntei se compreediam, pedi que escolhessem uma para trabalharem com ela na aula. (Este é o erro!)

(Incluí, em jeito de resumo, um póster com o somatório das imagens anteriores, para relembrar).

Barra: A barra foi fluindo com poucas paragens e com algumas indicações/ correções (na minha perceção, ainda em menor quantidade do que seria esperado). Os alunos não aparentavam estar a pensar nas linhas de energia (imagem já trabalhada), o que faz supor que não fizeram os TPC...

A qualidade técnica do trabalho é diminuta. Problema: Como colmatar as falhas para ter maior qualidade técnica e manter a aula a fluir e interessante para os alunos?

Não desistir deles! Se é o que lhes digo: “Não desistir!”, tenho também que o fazer.

Dar-lhes momentos de “alegria” por uma melhoria observada e consciente.

Estimular a motivação.

Talvez construir um quadro de auto-avaliação para o fim de cada aula: Tomada de consciência do nível de concentração e do rendimento atingido.

Pedir uma distinção teórica entre os passos confundidos para limpar a dúvida.

Observação: As atitudes comportamentais destes alunos e o estado de técnica em que se encontram, levam a pensar que ainda estão um passo atrás, que ainda demonstram muita imaturidade no trabalho. É pena, dado alguns alunos apresentarem bom potencial para esta arte.

No centro, o trabalho mantém-se com qualidade incerta, mas principalmente com um nível de energia muito baixo, pelo que fica a aula muito pesada.

Os alunos referem que há confusão nas indicações dadas pelos professores, e que por isso estão confusos... Isto está correto. Com quatro professores de clássico para quatro aulas semanais de clássico, é difícil articular o trabalho. E neste período, o trabalho foi coordenado já muito tarde, pelo que não houve o cuidado de pensar em todos os detalhes da aula de exame atempadamente, ficando os detalhes sempre 'para confirmar depois'.

É urgente alterar isto e combinar o trabalho do segundo período com a maior brevidade possível.

O facto de os alunos gostarem 'de coisas novas', é também pertinente, pois ao início ficaram entusiasmados com a minha aula; agora já se queixam de todos os professores, exceto a professora que mais recentemente começou a trabalhar com eles (logo, a 'novidade'), referindo ainda uma antiga professora, que penso ter sido responsável por esta turma ao início (possivelmente, não havendo outros professores à mistura...)

Tudo isto indica tempo demais gasto com conversas que não cabem na aula, que quebram o ritmo e que não ajudam estes alunos a melhorar.

Imperativo mudar procedimentos para encontrar forma de trabalhar produtivamente com estes alunos.

No geral, senti que a aula fluiu com o trabalho de exame; dei duas correções importantes com paragem, tudo o resto foi seguido, como devia, mas a correção individual ao longo da execução dos exercícios ainda não é feita de forma mais eficiente e equilibrada. Melhorar!

Mas foi muito dececionante ouvir os 'desbafos' dos alunos sobre os professores. Agravado na aula de CF (Condicionamento Físico, fora do âmbito do estágio) pelo facto de estarem muito barulhentos e alvoroçados, perturbando a calma que havia sido conseguida antes. Quando questionados, queixam-se dos alunos do segundo e do terceiro anos estarem juntos com eles, queriam uma aula só para eles; e queixam-se de injustiça no trato, porque só lhes ralhei a eles. Isto não é verdade, embora eu admita que tenho tendência para 'apertar' mais, exigir mais dos alunos que são de turmas minhas (quando misturados com outros), tal como exijo mais de familiares perante os restantes alunos. O intuito é não ser considerado que são os favoritos; pode ter efeito oposto...

Mas hoje foi justificado, pois os outros estavam sossegados até eles chegarem...

Não sei o que fazer com este caso...

Aula A6 – *Battement Tendu* (1ª aula – individual)

Lecionação Autónoma – 4º Tema de Imagética – *Battement Tendu*

Data: 16 de dezembro de 2016

Aula de 'Natal': usei o CD com músicas de Natal...

Esta aula não foi filmada, veio a minha irmã fotografar... Pedi para focar aspetos pertinentes relacionados com a técnica, nas várias áreas, apesar de ter como tema principal o *battement tendu*.

Poucos exercícios no centro, mas incluí *centre practice*, *pirouettes* e pontas; estive a entregar os testes escritos que, em conjunto com a Professora Cátia, havíamos aplicado aos alunos. (Para ver se eles tomavam consciência e se percebiam as dificuldades e as suas dúvidas teóricas). Os resultados foram terríveis, mas estive a mostrar e a explicar a cada um os critérios usados na correção, à medida que ia entregando... A ver se começam a trabalhar melhor...

Hoje já em 'modo de férias'...E a qualidade também...

Aula A7 – *Battement Jeté* – *Energia* (1ª aula – individual)

Lecionação Autónoma – 5º Tema de Imagética – *Battement Jeté - Energia*

Data: 06 de janeiro de 2017

Cheguei atrasada nesta aula!

Os rapazes não estavam e as raparigas estavam a conversar.

Como aquecimento (não tinham feito nada...) pedi que fizessem duas danças livres, com músicas à sua escolha (da internet...); depois a aula ficou muito difícil de gerir...

1º Ponto: Não chegar atrasada!

2º Ponto: Começar com concentração

3º Ponto: Não fazer vontades

4º Ponto: Como ter disciplina na aula?

Fiz os exercícios preparatórios que havia preparado para introduzir os meus exercícios do segundo período. (Nas férias combinamos dividir a aula pelas três professoras, construímos uma lista do vocabulário a incluir e distribuímos os exercícios de forma equitativa... Pelo menos isso foi corrigido. Mas a coordenação... Os exercícios que cabiam às colegas ainda não sabia... Não pude ir à aula da Professora Cátia... ainda não vi os exercícios. Na próxima aula de LP já vejo.)

Incluí exercícios livres para o restante.

A aula foi andando, com dificuldade. Mas não foi desequilibrada, fiz exercícios de várias secções da aula... Não houve tempo para as pontas.

O comportamento dos alunos foi desastroso, nem se conseguia trabalhar...

Desânimo...

Aula A8 – Saltos (1ª aula – individual)

Lecionação Autónoma – 6º Tema de Imagética – Saltos

Data: 13 de janeiro de 2017

Não filmei a barra; os alunos ficaram rotativamente a ver um exercício executado pelos colegas (já estava prometido há algum tempo, pois um deles viu quando lesionado e disse: "Não tinha noção que estava tão mau!" Depois combinamos fazer isto um dia...)

Um aluno faltou e duas saíram mais cedo...

O centro foi filmado. A atitude de trabalho estava um pouco melhor, exceto a A2 e a A4 que estavam sempre a rir, sem se esforçarem e a fazer outras coisas... O A8, a A6 e de vez em quando a A3 estavam a esforçar-se ou a tentar esforçar...

Fiz os exercícios de saltos propostos na LP5; fui lembrando a imagem da bola...

Os alunos sistematicamente continuam a evidenciar dificuldades na memorização dos exercícios. É difícil construir nesta base...

O fluir da aula estava melhor que na aula anterior, mas sem qualquer atenção à qualidade do trabalho.

Aula A9 – Apresentação / Performance (1ª aula – individual)

Lecionação Autônoma – 7º Tema de Imagética – Apresentação/ Performance

Data: 20 de janeiro de 2017

(À hora de início não estavam todos na aula, só a A4.)

Usei os primeiros 5 a 10 minutos da aula para fazer um círculo e escrevi numa folha A4 as palavras 'Performance' e 'Apresentação' e pedi que dissessem outras palavras associadas, que considerassem importantes para conseguir apresentar o trabalho ao público. A aluna que mais contributos deu não pertence ao estudo (extra-curricular).

No entanto, a sua participação neste 'Brainstorming' ajudou os alunos a terem *inputs*, que resultaram nas seguintes palavras (que fui escrevendo em folhas A4):

- Sorrir
- Pensamentos felizes
- Calor
- Técnica
- Comunicar
- Transmitir
- Sentimentos
- Gosto

Sumariei que: Para a Performance / Apresentação, nós usamos a técnica para comunicar, transmitir os sentimentos e o calor ao público, o que os leva a ter pensamentos felizes e a sorrir, porque tanto o público como nós gostamos muito de dançar.

Estas folhas ficaram expostas como desenhado a seguir:

Figura 77 – Painel Performance



Figura 77 - Painel Performance

Os alunos, então pediram para fazer um momento de concentração, pois não tinham feito nunca mais...

Acedi, formamos um círculo, e focamos a atenção na respiração, com um exercício curto, porque a aula já ia adiantada.

Fomos para a barra e fizemos os *pliés* marcados na quarta-feira pela Professora Cátia, exceto que alterei o *port de bras* associado, segundo uma das várias hipóteses que a Professora me havia sugerido (ainda não tinha decidido qual seria a opção definitiva). Duas alunas não fizeram o trabalho corretamente, pois alegaram que estava frio (cruzaram braços para ficarem mais quentes, em vez de colocarem a mão na barra).

As duas alunas fora do âmbito do estágio trabalharam bem assim como o A7 e a A5, e pontualmente a A1 e o A8. Três alunas sistematicamente a brincar e a querer levar os restantes para a brincadeira.

A grande questão aqui é: o que devo fazer para evitar esta situação (que eu atribuo à falta de motivação dos alunos)?

Os *battements tendus* de primeira e de quinta já marcado foram revistos; só um aluno (A7) tinha melhor noção dos exercícios já apresentados.

Continuou sempre a haver barulho, desatenção e interrupções pelo meio, dificultando todo o trabalho.

Os *battements glissés* também foram semelhantes aos já executados em aula quarta-feira, mantendo-se o *déficit* ao nível do controle postural e da atenção.

Os *battements jetés* (já parcialmente marcados na aula A8) foram acrescentados, procurei enfatizar a extensão, a energia para fora e exortei a que usassem para o *battement jeté* uma maior altura de trabalho (diferente do *battement glissé*). (A5 principalmente, muito baixo).

O *rond de jambe à terre* pareceu-lhes 'muito comprido', apesar de ser o mesmo exercício da semana passada. Não está ainda compreendida a sequência do exercício, nem claramente definidas as diferenças entre *rond de jambe* e *rond de jambe* duplo, principalmente a execução está descuidada e sem controlo postural. (Como melhorar sem atenção e motivação?)

O *battement frappé* (duplos lentos e rápidos, seguido de *petit battement* a duas velocidades (a tempo e rápido) não foi melhor. Exercícios mal compreendidos, com execução deficitária, nomeadamente sem energia e sem cuidado no afastamento da perna durante o *petit battement* a tempo.

Terminei barra com *grand battement* igual ao da última aula. Não estava sabido nem por sombra; o joelho de suporte dobra. Chamar e corrigir.

No centro houve mais uma interrupção por causa da A2 ter saído a meio da barra (para se arranjar, pois teve necessidade disso), tendo então regressado...

Fizemos alongamento individual enquanto eu estava ocupada. Depois, diagonal de *chassé pas de bourré pirouette* (os alunos costumam gostar). Simples, dupla, tripla, depois *en dedans*. Por grupos.

E treinamos o *relevé passé by half turn* em paralelo (ex^o do grau 5 da RAD) por grupos; os rapazes fizeram os *emboités sautés* (do exame do 1^o período)

Alguns alunos ainda não perceberam como executar e alguns não fazem o 1^o *relevé*; muitos não sobem o joelho o suficiente, pelo que o pé passa para trás do joelho. No final, fizemos *full contretemps* em série: A5 ainda não percebeu bem. *Assemblé soutenus en tournant* causou confusão (não está aprendido? Verificar).

No final fizemos os *brisés* que marquei na quarta-feira (a tempo e com pausas, e rápido). Os alunos foram fazendo, mas sem grande rigor técnico (mexem pé de suporte, rodam pé para dentro, dão passo prévio,...) tem vários pontos a melhorar...

No final da aula alguns alunos vieram queixar-se dos exercícios serem 'seca', lentos, fáceis; da aula da professora mais nova ser mais 'gira', mais difícil e dançada e que eles se portavam melhor.

Não compreendo esta situação. Talvez incluir pequenos elementos mais dançados nos exercícios, de modo a serem mais apelativos; mas não sei se devo torná-los mais avançados, pois tecnicamente os alunos não os executariam corretamente, pelo menos não a julgar pelo desempenho até agora. O erro está em mim? Devo dar-lhes exercícios mais difíceis quando o vocabulário não está incorporado ainda? E baseio-me em quê? Onde encontrar então uma consistência no trabalho?

Fiquei bastante triste com esta situação e mais uma vez, penso que não lidei bem com a situação toda, incluindo as 'queixas', mas o que devo fazer diferente?

- pôr elementos mais divertidos no meio dos exercícios?
- aumentar dificuldade e velocidade?
- pôr momentos com elementos mais expressivos para quebrar a dureza da técnica?
- equilibrar mais a aula (mas como? Com as constantes interrupções e maus comportamentos)?
- elogiar mais???
- ... não sei o que posso fazer para incentivar o bom trabalho...

Aula sem número – Postura Perfeita (2ª aula – atenção ao outro)

Lecionação Autónoma – 1º Tema de Imagética – Postura Perfeita

Data: 27 de janeiro de 2017

Nesta aula era suposto a Professora Ana Luísa ir assistir. Preparei a sala com o póster que fiz e preparei as folhas para entregar aos alunos para o TPC.

Depois de lembrar as imagens junto ao póster, pedi para escolherem uma para aplicarem em si durante a aula, a que achassem mais adequada para si.

Durante o momento de concentração, entrou a A3, atrasada, e a Professora Ana Luísa. Este momento de concentração correu muito bem, sem atitudes desadequadas por parte dos alunos; no final sugeri que se decidissem sobre como estar nesta aula, lembrando de usar a imagem para manter a Postura Perfeita.

A aula deveria trabalhar este tema com atenção ao outro (início da segunda fase). No entanto, após as primeiras marcações, fui interrompida pela Professora Ana Luísa, que decidiu dar continuidade à aula. Assim, este tema vai ter que transitar para a aula seguinte.

Aula A10 – Postura Perfeita (2ª aula – atenção ao outro)

Lecionação Autónoma – 1º Tema de Imagética – Postura Perfeita

Data: 03 de fevereiro de 2017

Como na semana passada foi a ALM que acabou por dar a aula, hoje não avancei nos temas.

Início da aula tardio (cheguei em cima da hora e estavam a acabar de ver algo com o Professor Mário). Preparei a sala (póster) e música e video etc.; quando vieram fomos para o centro sentar para o momento de concentração. Estavam todos a ficar com vontade de rir quando pedi para fazerem as três respirações profundas, mas fui dando indicação para manterem os olhos fechados e a maioria conseguiu controlar-se. Só a A6 se manteve descontrolada e a fazer patataquices (a fingir que espreitava por baixo dos olhos, etc...). Achei melhor passar a atenção para um objeto, em vez de a manter na respiração, pelo que usei o estímulo da flor. Depois de um tempinho a focar a flor, pedi para irem afastando e sentir o corpo de novo etc e para tomar decisão sobre como iria estar na aula.

Claro que, ao pedir para tirar agasalhos e calções, foi a pedinchisse do costume, para ver se podiam manter... Fui inflexível e tentei que se colocassem na barra de forma regular; mas penso que não consegui que se esticassem o suficiente. Insisti na preparação, supostamente o exercício já estava decorado. No entanto não remarquei, e como já tinha sido feito de duas maneiras, foi uma confusão! Sim, eles têm que decorar e não posso remarcar todos os exercícios sempre, mas acho que ainda não estamos nessa fase...

Fui tentando fazer correções e insistir na postura e na colocação, mas os alunos continuavam sem estar 100% empenhados...

Os *battements tendus* de primeira foi o mesmo, uns foram copiando as partes idênticas, mas os finais não estavam bem sabidos.

Os *battements tendus* de quinta também tinham discrepâncias, então remarquei rapidamente para uniformizar. Este exercício foi executado sem grande atenção técnica, a música estava

muito rápida. Escolher para este exercício músicas mais lentas; e remarcar para não haver dúvidas.

Passei à frente os *battements glissés* e pedi para fazerem os *battements jetés*; já tinha marcado na última sexta-feira; não teve qualidade, nem técnica.

No *rond de jambe à terre* ainda tinham dúvidas, apesar de ser uma sequência repetida três vezes...

Pedi para estarem atentos e dizerem que sabem se e só se souberem mesmo. Fui mencionando o centro (controle) e a passagem por primeira com joelho esticado e calcanhar a liderar (de trás para a frente)... Mais uma vez os alunos não estavam empenhados.

Esqueci de mencionar neste relato que, como era 'atenção ao outro', pedi para fazerem virados uns para cada lado. Como eram só cinco alunos (faltaram restantes), ficavam os das pontas mais tempo sem ver ninguém, queixaram-se dessa 'injustiça' e acabei por aceder a uma rotação em cada exercício. No entanto, não reparei a tempo que, dependendo da colocação em que se punham, às vezes 'batiam' com o pé nos colegas. Claro que eles acharam muita piada a isto, mas fui alertando e corrigindo também a colocação...

Toda esta parte da barra, que deveria ter sido feita de forma consciente, foi feita sem o empenho total dos alunos. Passei o *battement fondu* à frente, pois não havia tempo para tudo. Decidi então não fazer *developpé* também, e passei do *battement frappé* para o *grand battement*. O *battement frappé* não correu muito bem em termos de marcação, pois as repetições cruzavam a frase, o que não ajudava a memorização do exercício. Depois fiz o *stretching* marcado.

O *battement frappé* pode ser mais rápido, já estavam a fazer, apesar da colocação poder ser mais cuidada. O *grand battement* não remarquei, pois já tínhamos feito, mas não estava de cor. Pernas de trabalho pouco soltas e joelhos de suporte pouco esticados.

Finalmente, no exercício de *stretching* pareceu que acordaram um pouco. Mas ainda era preciso dar muita energia para que eles se mexessem.....

No centro, seguindo o plano que eu tinha, fizemos *pirouettes (chassé pas de bourré pirouette* com braços diferentes e com atenção à comunicação com o público - ponto referencial 1). Mas não foi muito eficaz. Fizemos *emboités sautés* (rapazes), mas a A6 ficou sem o puxo e demorou muito tempo, com a ajuda de mais duas(!), a voltar a estar pronta – foi uma quebra na aula que não devia ter acontecido.

Finalmente os *relevé passé by half turn*, sendo que acrescentei 'de chofre' a segunda parte da volta. Com alguns resultou. Embora ainda haja muita confusão entre *rise* e *relevé*.

Passei rapidamente para os saltos (*warm up* familiar; segui para ensinar o *failli* como deve ser...): expliquei o passo verbalmente, ‘mostrei’ lentamente como seria enquanto explicava de novo e depois exemplifiquei e mencionei dinâmica.

As meninas não quiseram saber do exercício (que era simples, com repetições e um final diferente para rapazes e raparigas), os rapazes estavam a tentar trabalhar e apanhar a dinâmica certa (A7 com dificuldade em antecipar a saída...).

Penso que ficou apreendido no caso dos rapazes...

Depois era suposto fazer pontas, mas já só faltavam 5 minutos para o fim da aula. Alunos insistiram, mas não tinham material na sala, o que atrasou mais...

Acabamos por fazer apenas (depois do aquecimento dos pés) uns *rises* simples com ‘click-click’ (da ponta, desce ao $\frac{3}{4}$ de ponta e volta a subir – ótimo exercício que aprendi com a Examinadora da RAD Miss Denise Winmil), e *temps lié* lentos *en avant* com *courus*. Depois aproveitei o *courus* para saírem da barra e no centro fiz exercício ‘na hora’, como ALM na semana passada.

Penso que o ambiente estava melhor, embora o empenho ainda tenha sido pouco.

Em retrospectiva, penso que efetivamente disse poucas vezes “bem, boa”, etc... Não quer dizer que não tenha dito “bom esforço” no final dos exercícios. Mas penso que a minha dificuldade com a qualidade da realização se poderá prender com a falta de os alunos sentirem que foram vistos. A melhorar...

Acabamos a aula 7 minutos mais tarde. Considerando que também começou mais tarde, teria sido no tempo correto, se o início tivesse corrido bem...

Aula A11 – Plié/ Fondu (2ª aula – atenção ao outro)

Lecionação Autónoma – 3º Tema de Imagética – Plié/ Fondu

Data: 10 de fevereiro de 2017

Faltou A3, A8 lesionado (de muletas).

Quando cheguei ainda estavam atrasados, no vestiário. Fui chamá-los, depois de ter a sala pronta. Demoraram a entrar na sala. Relembrei as imagens e o diário para preencher, dizendo que se não pensassem na imagem, simplesmente deviam apontar isso e não ‘inventar’!...

Mostrei imagem para hoje e relembrei para usarem durante o trabalho. Pedi para se concentrarem no trabalho da barra, por causa do exame e da Professora Cátia.

Não fiz o *warm-up* da barra.

Fizemos logo os *pliés* e fui lembrando as imagens adequadas à observação que ia fazendo. E fui corrigindo.

Reparei logo na atitude, empenho e interesse do A7 e na muito melhor atitude de trabalho da A5. No entanto a A3 estava a queixar-se das dores no joelho, e nem sequer fez, só rezingou durante o exercício! A A1 e a A6 não estavam com muita atitude de trabalho, nem empenho, mas foram fazendo.

A A2 estava com distensão na perna, pelo que fez mais marcação e manteve roupa de aquecimento. No entanto, fui corrigindo postura e colocação de braços e tive melhor resposta do que habitualmente.

Os exercícios já conhecidos não foram remarcados, seguindo as indicações da ALM. Mas em muitos os alunos sentiram necessidade de rever antes de começar. Nesses momentos, nem todos estavam empenhados e a tentar recordar o exercício.

Fizemos *battements tendus* de primeira, *battements tendus* de quinta, *battements glissés* (neste havia dúvidas – falar com Professora Cátia) e depois marquei o *battements jeté* (que já era conhecido por partes). Durante a marcação perdi um pouco a dinâmica para marcar a parte dos *ballonnés*, que precisou de explicação extra. Marquei primeiro lado e encorajei que fizessem o segundo (segundo lado é invertido); nem todos estavam com vontade de o fazer.

Pedi, durante o exercício, mais altura nos *battements jetés* (45 graus) e fui ‘cantando’ “energia” ou “fora” para sublinhar a acentuação do exercício.

Depois marquei o *rond de jambe à terre* que é comprido...

Como nas últimas aulas tínhamos feito repetições sequenciais de partes, para alguns foi difícil ‘quebrar’ essa tendência de repetir. O aluno A7 foi quem mais se interessou por memorizar o exercício. Os braços podem ter ficado com dúvidas, pois estavam (em treino, antes) a fazer sem inverter o *port de bras* e acabei por incluir a inversão para ir de encontro às indicações da ALM (mais apresentação). A parte final, dos equilíbrios, reduzi a metade, só um lado. Não ficou clara na marcação! -melhorar, ser mais assertiva e clara ao marcar!

A execução do exercício não correu muito bem, pois como é comprido, só os mais atentos sabiam sem indicação o que vem a seguir...

Na marcação do *battement fondu* tive dificuldade, pois como escolhi colocar duplos com dois tempos de duração diferente (a quatro tempos e a dois tempos) e como penso que o exercício não é claro em termos de execução para eles (ainda), e sendo também verdade que só alguns fazem o esforço de acompanhar a marcação corretamente, então tornou-se difícil, apesar da estrutura simples e de ser exercício curto... Repetimos o exercício para os dois lados.

Até aqui sempre que pertinente, com relação aos movimentos de *plié* e *fondu*, referi a imagem e a qualidade do movimento.

Pedi para executarem o *battement frappé*, já conhecido (para exame), sendo que havia disparidade nos tempos. Não sabia bem como clarificar, pois os tempos não estavam indicados no plano recebido via email. Os alunos fizeram a segunda parte mais lenta, pelo que a frase musical ficou cruzada, o que suponho, não fosse a intenção. Alertei para o facto de haver diferenças e sugeri que fizessem segundo lado com tempos mais rápidos. Mesmo assim, o exercício não estava ainda limpo.

O *adage* estava melhor, fui corrigindo a colocação. A aluna A6 apresentou um *demi-grand rond de jambe* com um *en dehors* muito bom e boa altura (na perna direita).

Os *grand battements* não estavam tão bem em termos de tempos – um a dois tempos e dois a um tempo, esta secção não estava clara. Os alunos não se apercebem facilmente da relação com a música! - a melhorar!

Observei durante a execução os *grand battements piqués à la seconde* a ‘custar’ – peso, pouca extensão! Sugeri a imagem de ir para longe, e não pensar em subir, mas afastar, como se lançasse um foguete e pedi para experimentarem. Alguns referiram que ajudou.

Os *relevés* estavam com algumas incertezas e pedi mais energia na perna que estende durante a execução. Depois alongaram individualmente.

Já eram 17h15. Era suposto a barra não ultrapassar os 45 minutos, tendo em conta que só começamos a aula às 16h30, foi cumprido.

No centro, optei por marcar a sequência inicial do *port de bras*, para a direita e depois para a esquerda (sem ligação) com introdução (primeiros oito tempos). Tive dificuldade em conseguir que todos marcassem. A aluna A2 marcou e foi sentar-se depois, e a A3 nem queria marcar, só rezingava...

Depois fizemos exercício de *battements tendus* do centro (da Professora Cátia).

Os tempos não estavam certos. Suponho que a Professora Cátia estivesse a usar uma música ligeiramente mais lenta. Principalmente o lado dos *battements glissés*, não sentiam que tinham que fechar (antes de virar) mais cedo! Corrigi e alertei para o facto. A aluna A5 estava a tentar pensar na postura e o aluno A7 a esforçar-se com os exercícios e com a memorização.

O resto da turma praticamente não existia...

Depois passei para a marcação do *petit allegro*. Tencionava marcar o *warm-up* e o exercício de *petit allegro*, mas só tive oportunidade de marcar o *warm-up*.

Expliquei que pretendia saltos mais *terre à terre* e marquei. A A5 e o A7 interessados, acharam 'giro'; a A6 e a A1 fizeram por fazer e não apanharam o exercício...

No final, não tive tempo para as pontas e a aluna A3, que esteve o tempo todo a rezingar por não fazer pontas, estava impossível. Mas nem lhes falei nisto. Embora estivesse no meu plano...

Com se perde muito tempo com indisciplina e ralhetes, não há tempo para tudo...

Como gerir melhor o tempo face à indisciplina e à falta de atitude de trabalho e esforço técnico continua a ser uma dúvida para a qual não encontrei resposta...

Aula A12 – *Battements Tendus* (2ª aula – atenção ao outro)

Lecionação Autónoma – 4º Tema de Imagética – *Battements Tendus*

Data: 17 de fevereiro de 2017

Antes da aula, a Professora Cátia disse-me que tinha tido uma conversa com os alunos sobre o trabalho do projeto.

Hoje a atitude de trabalho foi completamente diferente. Na barra principalmente, pareciam outros e até consegui corrigir e fazer algum progresso.

A1 e A6 ainda não trabalham como deve ser...

A8, A2 e A3 estavam lesionados, não fizeram aula.

Comecei por relembrar objetivo e expliquei novamente a imagem do risco contínuo e não tracejado, pois questionaram sobre ela. Referi que deveriam estar atentos ao outro.

No momento de concentração, estavam meio 'acriançados', com risinhos e ataques de riso. Não conseguiram controlar-se, pelo que, como perturbava a concentração de todos, parei e disse que quem não se estava a controlar devia sair; assim, disse à aluna A2, A1 e A6 para saírem. Logo os restantes ficaram sossegados e a concentração funcionou. Não me alonguei, pois haviam chegado tarde. Usei sequência de *awareness* (mais curta).

Chamei as três alunas e fomos para a barra. Disse logo para retirarem todos os agasalhos e os calções, pois não estava frio. Na barra, passei por todos, referindo e estimulando a colocação correta.

Começamos com *pliés*, pois já era tarde. Não marquei exercícios da barra, pois já os deviam saber. A6 e A1 são as que têm o programa mais frágil.

Fui puxando pela postura e os alunos foram-se esforçando. Claramente a A5 e o A7, mas também de vez em quando a A4. No *battement tendu* pude corrigir a pressão e extensão para não 'largar' o pé do chão (*devant* e *derrière*). Falei na imagem da linha contínua.

Fizemos os *battements glissés* (um pouco confusos), mas depois reparei que não estavam na listagem do exame, pelo que não limpámos esse exercício.

Os *battements jetés* estavam com boa energia, mas um pouco baixos; falei na diferença de alturas (*battement glissé x battement jeté*) e referi a altura do recolher da perna no *ballonné*.

Os *battements frappés* estavam, pelo contrário, muito altos. Deixei o exercício terminar e referi a altura correta.

Durante toda a execução fui passando e dando pequenas indicações e puxando pela postura. O *rond de jambe à terre* devia ser só com singles, segundo indicação da Professora Cátia, mas ao referir isso, os alunos ficaram tristes e disseram que queriam o duplo. Disse que então hoje podia ficar e fizeram mais ou menos (claro que alguns menos do que outros). Convém reforçar a volta completa (chegar até trás). Numa das execuções a A5 fez muito bem com impulso 'dos metatarsos'. Fiz final completo com *lunge* dos dois lados.

No *battement fondu*, perguntei se havia dúvidas. Não tinham, mas referi que desta forma a perna de suporte ficava cansada e que poderíamos alterar exercício para ir trocando de lado e perna sempre. Ficou assim. – Mencionar às colegas!

O *battement frappé* continua com diferentes tempos; como não sei exatamente o exercício... Verificar exercício com a Professora Inês...

No *adage* já manifestaram cansaço, mas fizeram. O exercício é pesado e nos *fouettés* e *rotations* é difícil. Postura, colocação, etc... não ficaram muito bem.

O *grand battement* também é incerto e com tempos difíceis. Depois no *grand battement piqué* (segunda) exortei ao A7 que expandisse e sentisse energia 'para fora' (usando o chão na saída do *grand battement*, segundo a imagem do dia) para que a perna parecesse mais leve. Penso que resultou, mas as meninas não estavam muito atentas.

Como me virei para o A7, acabei por não encorajar explicitamente a todos a trabalhar aquela imagem... EVITAR esta situação no futuro.

Os *relevés* já foram um pouco mais desconcentrados e fui pedindo para executarem *relevé*, pois muitos só faziam *rise*!

No fim da barra, espargatas.

No centro foi mais complicado voltar a ter concentração, principalmente A1, A6 e A4.

Então, como nem prestaram atenção na marcação do *port de bras*, pu-las à frente, para as 'obrigar' a estar atentas e pedi sempre que atentassem no que o outro grupo fazia (fizemos em dois grupos).

Não ficou ainda memorizado...

Passamos o *centre practice* e fomos logo para o *allegro*. Fiz *warm-up* e *petit allegro*. Dois grupos; os mesmos. As mesmas alunas continuaram sem atenção, pelo que não ficaram a saber o trabalho...

Depois fomos para as pontas; demoram sempre uma eternidade a por os sapatos! O A7 foi o primeiro! Depois a A5; as restantes três demoraram muito mais do que seria necessário. A4 foi a terceira.

Enquanto aqueciam os pés, fui explicando o *coupé fouetté raccourci*, pois era novo. NOTA: devia ter sido feito primeiro na meia ponta! – Incluir na próxima aula! (Como retirei essa parte do meu exercício de *battements jetés*, não foi feito!) – Fazer um exercício de treino!

Então marquei a primeira parte do exercício de pontas (repetido). Marquei também a sequência: *pas de bourré piqué under*, *coupé*, *pas de bourré piqué over*, *coupé*, etc. para direita e para esquerda. Acho que ficou compreendido, embora para algumas alunas o exercício não saísse naturalmente.

No geral, esta aula correu muito melhor; a impressão que me ficou foi que consegui fazer algum trabalho válido com os alunos. A conversa que a Professora Cátia teve com eles ajudou. O centro é sempre mais desconcentrado do que a barra. E ainda há alguns tempos perdidos pelo meio...

Importa acabar de marcar exercícios do centro... para os preparar bem para o exame. Perdas de tempo são uma aflição... tentar lidar melhor com isso.

Aula A13 – *Battements Jetés* - Energia (2ª aula – atenção ao outro)

Lecionação Autónoma – 5º Tema de Imagética – *Battements Jetés* - Energia

Data: 24 de fevereiro de 2017

(Professora Vanda a assistir)

A aula começou mais ou menos a horas, A8 e A3 lesionados (não fizeram a aula); A7 e A1 em SJM. Presentes: A2, A4, A5, A6 e aluna extra-curricular.

Pedi logo para tirarem calções e alunas tiraram. Depois expliquei as imagens para hoje. Fizemos um momento curto de concentração, após o qual fomos para a barra. As alunas pareciam concentradas, apesar de haver várias que iam mexendo, ou 'coçando', etc. A música da sala ao lado (animada e com volume elevado) não ajudou.

Na barra, fizemos *warm-up* – esqueci de verificar previamente todos os aspetos de postura, um a um. DICA: Até podia aproveitar para relembrar imagens das aulas anteriores e visitar postura.

(Pousa 5, dobra 6, estica 7, sobe 8 – confirmar com a Professora Cátia.)

Pliés só para um lado, fui corrigindo postura e colocação de braços.

Nos *battements tendus* de quinta encorajei a que usassem o chão e que não levantassem o dedo; perna longa.

Battements jetés – falei na imagem, mencionei principalmente energia (linhas). Pedi também que fossem mais altos os *battements jetés* (45 graus). Mencionei faíscas e foguetes a sair da perna de trabalho e como se fosse para longe, para fora.

Rond de jambe à terre – exercício muito comprido; mantivemos o duplo *rond de jambe*; A2 não completa as voltas (nem no duplo, nem no simples). A subida do *port de bras en avant* precisa ainda ser melhorada, procurando alongar a linha (mencionei para longe e que o braço leva a cabeça).

No *battement fondu* clarifiquei as voltas finais, pois não foram executadas corretamente. Ainda persistem dúvidas.

O exercício do *battement frappé* continua pouco estabelecido em termos de tempos. Preciso clarificar os tempos com a Professora Inês para remarcar completamente. Os alunos continuam a marcar a posição do *cou de pied* muito alta e fazem o *battement frappé* praticamente a 45 graus, já na aula anterior havia pedido para descerem.

Seguindo o plano, passei o *adage* à frente e continuamos para o *grand battement*. O exercício também ainda está confuso. Fui pedindo para ir longe, expandir a perna. No final da barra pedi para alongarem com espargatas nas três direções.

Remarquei o *port de bras* de exame. Os alunos já não se lembravam... Desde a semana passada! Remarquei e fizemos várias vezes também em grupo. É preciso voltar a ver a saída do primeiro grupo e a entrada do segundo, e por nos tempos certos, para não haver encontrões – gestão de espaço. Não houve ainda preocupação de fazer este exercício com as qualidades e correções necessárias, pois está ainda em fase de memorização.

Battements tendus e *battements jetés* do centro: Como usei música mais rápida, foi necessário ajustar tempos e incluir tempos de espera. Mas depois os alunos ficaram com mais à vontade e no segundo lado já queriam fazer a tempo. Tive que parar e chamar a atenção para fazerem tudo de uma maneira ou tudo de outra, e não metade/ metade...; e havíamos marcado com os tempos lentos e as pausas...

Ainda não têm *grand battement* e as *pirouettes* não se lembravam...

Fiz exercício de *pirouettes en dehors* e *en dedans* da Professora Cátia. Não se lembravam sequer de existir... Não corriji quase nada, apenas 'coreografia'; alguns colocavam o pé atrás do joelho e não à frente. Muitos continuam a executar apenas *rises* e não *relevés*! Apesar de já terem tido esta chamada de atenção por diversas vezes. Como fazer para compreenderem e passarem a executar de forma correta? Quando treinam de forma isolada sabem fazer...

Passamos diretamente para *allegros*, pois não se lembravam do *adage* (exercício marcado pela Professora Inês).

Warm-up ainda muito saltado em vez de 'terre à terre'; e ainda dificuldade na 'coreografia'.

Nota da Professora Vanda: usar música mais lenta!

A4 ainda não faz bem *soubresaut* (não junta).

(Nota: A2 marcou o *port de bras* e depois sentou-se por dor no joelho – supostamente não pode fazer secção de saltos).

Petit allegro – exercício também ainda não está memorizado!

Depois será ainda preciso corrigir execução da *petit sissonne*. Coordenação de braços não sai facilmente – exigir terceira em oposição no *entrechat trois derrière* e fechar na *glissade, soubresaut* com *demi-seconde, bras bas*.

Exercício *Allegro 1* só pela metade, pois já não se lembravam. Coordenação *jeté ordinaire derrière– pas de chat* não é fácil; pensar nuns ‘truques’ para eles lidarem melhor com essa passagem.

Não voltei a mencionar a imagem em todo o trabalho do centro, e teria tido lógica nos *jetés ordinaires*, mas como a preocupação principal passou a ser a coreografia... esqueci-me! Não voltar a repetir esta falha!

Como *grand allegro* pedi uma diagonal (individual) livre. E depois calçaram as pontas.

Há uma quebra grande nesta altura; tentar que sejam mais rápidos a calçar pontas.

Depois de aquecerem os pés, marquei uns *rises* simples (estrutura do exercício de *rises* do IF da RAD), pois ainda não sabem exercício de exame. Marquei *relevés* e *échappés* da Professora Cátia (ainda não sabiam exercício, mas deste eu tinha a descrição). Mesmo este exercício simples não foi fácil de ficar memorizado. Fui corrigindo algumas pernas no exercício dos *rises*, mas neste apenas ‘cantei’ o exercício para ajudar a memorizar.

Marquei outra vez o *coupé fouetté raccourci* (primeira parte): Já não se lembravam!!! Não consegui rever a parte dos *pas de bourré piqué!* Não relacionei este exercício com a imagem! Mais uma oportunidade perdida para melhoria técnica em simultâneo com a aprendizagem da coreografia dos exercícios! Melhorar isto rapidamente!

Marquei exercício de *temps lié* na barra, para terem um primeiro contacto com o exercício. Não corriji nada, apenas verifiquei coreografia.

Vénia simples no final.

Rever a estratégia!

Aula A14 –*Battements Tendus* -Pressão (atenção ao outro – revisão de estratégia)

Lecionação Autónoma – 4º Tema de Imagética – *Battements Tendus* - Pressão

Data: 03 de março de 2017

Aula começou mais ou menos a horas; finalmente sem lesionados (maioritariamente; pois A2 só fez barra e sentou-se no centro).

Visualizamos as imagens e expliquei tema (objetivo do dia – pressão – uso do pé pelo chão). Fiz logo o *link* a todos os exercícios onde isto poderia ser útil até ao *grand allegro*.

Fizemos 5 minutos de concentração, mas os alunos estavam muito irrequietos e pouco interiorizadores.

Depois, como estava frio, e seguindo indicações da direção, fizemos o primeiro exercício da barra com roupas de aquecimento, após o que pedi aos alunos para retirarem.

Contrariamente ao que havia estabelecido com a Professora Vanda ser uma necessidade, acabei por não remarcar os exercícios, o que mais uma vez provou ser uma perda de tempo. Remarcar, e pronto!

Após o *warm-up*, fizemos os *pliés* só para um lado (como este exercício não era do ponto focal da aula, não remarquei propositadamente).

Fui corrigindo posturas e pareceu-me que havia algum esforço...

Depois, foi o barulho habitual para tirarem os agasalhos...

Pedi os *battements tendus* de quinta, mas com a confusão e sem a remarcação, os alunos fizeram os *battements tendus* de primeira e fui focando na imagem e pedindo o trabalho do pé pelo chão. E também fui corrigindo alguns alinhamentos e posturas...

Expliquei aos alunos que hoje só faríamos os de primeira e remarquei finalmente os *battements jetés*. Clarifiquei as viragens e os tempos de espera; fizemos para os dois lados, mas será para apresentar só um em exame...

Fui pedindo os 45 graus e resistência nos *ballonnés*. O *rond de jambe à terre* era suposto (no meu plano) não remarcar, mas acabei por o fazer, pois ainda havia dúvidas; como o exercício é muito comprido, perdeu-se tempo...

Depois clarifiquei também os *battements fondus* em tempos e viragens. Pareceu-me que nesse aspeto ficou mais claro, no entanto, no meu plano não constava esta remarcação, pelo que foi outra vez tempo desperdiçado...

O *battement frappé* remarquei, no entanto, com a música da Professora Inês continua a haver cruzamento da frase (musical), pelo que não compreendo se há falha na marcação, ou se era mesmo assim... Clarificar com urgência.

Durante todo este trabalho a A3 não se esforçou absolutamente nada e estive sempre perto da A2 a tentar corrigir os braços, mas recebi sempre uma resposta verbal, em vez de esforço físico. Tudo isto não foi positivo para o trabalho e provocou também quebras.

Passei o *adage* à frente, finalmente seguindo o meu plano, e fiz os *relevés*, pedindo novamente atenção para a diferença entre *relevé* e *rise*. Continua a não haver diferenciação nem compreensão da diferença por parte de alguns alunos... Como lidar com isto? Deixar seguir? Ou insistir? Perguntar à ALM. – Clarificar execução *relevé/ rise* na Escola...

Os tempos ainda continuam duvidosos na segunda parte do exercício.

Grand battement – Pedi atenção à imagem para a saída e para soltar as pernas; fui pedindo energia no *piqué*, mas o exercício não está completamente memorizado por todos os alunos, e a música tem uma introdução difícil de entender, pelo que não é clara para a maioria dos alunos. O resultado é que estão todos uns de cada vez a fazer a subida da perna... (Falar com a Professora Cátia sobre este problema.)

Nesta fase já não havia muita atenção nem resultado no uso da imagem e todo o trabalho ficou mais frágil. Pedi espargatas antes de irem para o centro. Como eu estava a preparar o vídeo e as músicas, os alunos ‘aldrabaram’ a flexibilidade por completo (vi pelo canto do olho a certa altura)...

No centro, que já iniciou tarde, fizemos bastante insistência no *port de bras*, pois era necessário (como combinado com a Professora Cátia), clarificar e treinar exercício com dois grupos e direita e esquerda (para preparar para o exame).

Nesta altura, tinha dois alunos interessados e a fazer perguntas e a tentar apreender exercício, enquanto os outros não ligavam nada e acabaram por falar entre eles...

Zanguei-me por ter que repetir explicação das entradas e diferenças entre exercício para raparigas e rapazes! Mas não foi suficiente...

O exercício, apesar de termos feito várias vezes (entre marcações e execuções), não ficou claro para todos. Durante este tempo o meu foco foi a aprendizagem da coreografia do exercício, pelo que não insisti em nada técnico.

Isto é a grande dificuldade: Se os alunos não memorizam nada dos exercícios, porque não mostram empenho, nem interesse, como conseguir construir técnica em cima do vazio? Preciso encontrar forma de fazer passar coreografia mais rápido e com maior velocidade de apreensão – maior interesse por parte dos alunos. Mas eles querem coisas difíceis... Se fácil não se interessam e parece não haver solução para este sistema de equações! Procurar ajuda para isto?!?

Passsei o *centre practice* à frente, pois já era tarde, e pedi *pirouettes* – o exercício que não havíamos feito na aula passada. Foi necessário remarcar e clarificar, pois só A7 sabia e A5 mais ou menos. Mais uma perda de tempo e sem foco no material de estudo!

O exercício ainda assim, foi executado de qualquer maneira....

Surgem destas situações também por dificuldades de comunicação entre os quatro professores.

Não fizemos o *adage* e passamos para o *warm-up allegro*; no CD só há uma música para este e o próximo exercício; ver com a Professora Cátia o que fica de fora....

Tive que remarcar, e mesmo assim, só quem já sabia é que fez exercício (baixei velocidade uns 15 a 20 %). O exercício não é difícil, é só estar atento!

Continua a haver apenas preocupação com a coreografia e não com a técnica! Exortei para diferenças de altura entre os diversos saltos (ex: *soubresaut* e *changement*). Pedi apenas *épaulement* nos últimos dois *changements*. O exercício tem que ter ficado claro!

Aqui passei-me, e disse mesmo que era uma falta de educação não prestar atenção e estar a falar para o lado. Só a A5 pediu desculpa...

Petit allegro sem música? Verificar.

Não se lembravam! Nem todos conseguiram executar. Retifiquei braços.

Pedi *allegro (jetés)* da Professora Cátia; não reparei que já estava em cima da hora. Não pode voltar a acontecer, manter o controle da aula e dos tempos!

Fizeram exercício, mas já não se lembravam! Não executam muito bem o *entrechat quatre* depois do *pas de chat*... *Needs work*! E já deviam saber...! Não houve tempo para falar de imagética, nem para as pontas! Ahhhhhhhh!!!!!!.....

Aula A15 –*Plié/ Fondu* -Resistência (atenção ao outro – revisão de estratégia)

Lecionação Autónoma – 3º Tema de Imagética – *Plié/ Fondu* - Resistência

Data: 17 de março de 2017

A aula começou sem fazer o momento de concentração, pois estávamos em cima da hora. Chamei a atenção para o *placard* que afixei, para explicar tema e objetivo e pedir para terem

CVI

atenção aos colegas durante o trabalho. Pedi para aplicarem a imagem que achassem mais adequada em todos os momentos em que o *plié* e o *fondue* aparecem.

Começamos com a entrada de exame, muito bem executada e todos esticadinhos. Foram para a barra e começamos o *warm-up*. Fui corrigindo à medida que ia passando, exortei para lembrarem resistência no fecho (*en plié*).

Passamos aos *pliés* de seguida, para treinar a sequência de exame. Fui corrigindo principalmente o *two-way pull*. A aula prosseguiu, durante a barra, na sequência de exame, fui corrigindo localmente e encorajando a usar a imagem em momentos adequados. Nos *battements jetés* pedi mais energia e tive que lembrar novamente a altura. No *rond de jambe à terre* lembrei a passagem por primeira mantendo o *en dehors*, e fui clarificando pequenas dúvidas que foram surgindo.

O *battement frappé* continuava pouco definido e claro. Revimos e refizemos do segundo lado. Penso que ficou melhor (só preocupação coreográfica, tecnicamente não vimos detalhes). O *adage* não está seguro em todos e os tempos são pouco claros. O *grand battement* pior, dada a introdução difícil, só o A7 consegue executar a tempo. Nesta parte final da barra, só nos *relevés* voltei a pedir a imagem (ao descer) e corriji os *relevés* da A1 que eram *rises* até agora... finalmente!

À chegada ao centro começou a confusão; o *port de bras* fizeram em dois grupos, mas não cabe três vezes na música – falar com a Professora Cátia por causa do exame. Em termos coreográficos o A7 e a A5 sabiam o exercício e ficou mais claro nos tempos.

Mas penso que para alguns ainda não está bem memorizado.

Nos *battements tendus* e *battements jetés* também, há alguns que não se esforçam durante o exercício, trocam *pirouettes en dehors* por *en dedans*, etc. As *pirouettes* também têm momentos inseguros e não estão certas nos tempos em todos. Neste momento, pedi para pensarem se as imagens sugeridas poderiam ajudar a finalizar as *pirouettes* e acabei por sugerir a dos balões, pelo que pedi para pensarem nela nas segundas *pirouettes*.

Mas a concentração e a disciplina já se tinham ido. O *adage* estava com muitas dúvidas e pus o A7 e a A5 à frente ao repetir para os outros saberem e ainda fizemos mais uma vez com a outra fila na frente para verificar. Coreograficamente ficou melhor...

Os saltos deviam estar estabelecidos, mas ainda estavam com dúvidas. Pedi para pensarem nos balões ao chegar ao chão (receção).

Nos *allegros* pedi para mostrarem o *soubresaut* antes de soltarem o pé (*petit sissonne*); e nos *battements jetés* para saltarem para cima e não para os lados. Qualidade ainda muito fraquinha...

Principalmente o *grand allegro* ainda está confuso. Os rapazes fizeram o exercício de *grand allegro* deles enquanto as meninas calçaram as pontas. Está seguro, exceto o fim. O A8 foi pelo outro lado; com a ajuda do A7, clarificou.

As pontas, entrada e *rises*, foram executadas, mas um pouco de qualquer maneira. Pedi para manterem o afastamento à barra e pensar nos balões quando descem. Os *relevés* foram executados mais ou menos. E o *coupé fouetté (raccourci)* não estava estabelecido!

Pedi para fazerem a primeira parte quatro vezes e remarquei. Só perguntavam se saía para exame em vez de fazerem e pronto. Mas fizeram duas vezes e penso que poderia ser exercício de exame também. (Estava no plano).

No centro, não fizemos *temps lié* – ficou cortado. E fizemos *relevés*. Já em cima da hora, a *reverence*. Neste final já não voltei a mencionar a imagem.

Cumprimos todo o programa de exame, mas não foi uma aula muito satisfatória. Principalmente no final da aula (do centro para o fim) a indisciplina e o barulho não ajudaram. Fui mencionando a imagem, mas nem vi esforço suficiente de tentar aplicar, nem notei resultados imediatos. Continua a haver aqui algo que não está a funcionar.

Detalhes para a próxima aula:

- Introduções
- *Pliés* sem *demi-seconde*, *bras bas*
- Alinhar pé *derrière* (*battements tendus*, *battements en cloche*, *battements jetés*, ...)
- Energia e tempos dos *battements jetés*
- *Battements frappés* com energia e altura mais baixa
- *Port de bras*: grupos como quarta, entrada e saída para os lados
- Saltos, alinhar joelho, manter
- Juntar quintas
- Usar *demi-pointe* (articular o pé)

Aula A16 – *Battements* - Energia (atenção ao outro – revisão de estratégia)

Lecionação Autónoma – 4º Tema de Imagética – *Battements* - Energia

Data: 22 de março de 2017

(Nota: quase no exame -foco: aula de exame)

Aula de preparação para o exame de segundo período. Pedi foco na energia – imagens relacionadas com *battements*.

Relembrei ao início da aula e fui mencionando durante o trabalho, após certos exercícios relevantes.

O foco principal desta aula foi treinar o seguimento do exame, que se avizinha rapidamente. Daí não haver muitas intervenções durante o trabalho.

Na barra, o trabalho foi bastante focado, havendo um melhoria da prestação da maioria dos alunos; claramente melhoria na execução dos *battements piqués* no exercício de *grand battement* quando mencionei a expansão e a energia. (Documentado em vídeo).

No centro, procurou-se estimular a manutenção da concentração e qualidade no trabalho, o que foi em parte conseguido. Há necessidade de melhorar a técnica dos saltos (perda de *en dehors* e chamada apenas na ponta dos pés). Foi mencionado e pedido para melhorar na próxima aula. Pediu-se para transportar a qualidade do trabalho da barra para o centro, incluindo as imagens sugeridas, mas não houve mais evidências de melhoria imediata...

Apesar de pouco focada no trabalho de imagética, considera-se que esta aula foi produtiva em termos de preparação para o exame.

Aula A17 –*Performance*/ Apresentação (atenção ao outro – revisão de estratégia)

Lecionação Autónoma – 7º Tema de Imagética – *Performance*/ Apresentação

Data: 24 de março de 2017

Expliquei tema e imagem (holofote). Só A8 disse que gostou da imagem. Pedi para se sentarem e concentrar (5 minutos de concentração). A A2 e a A3 não se conseguiram controlar; logo de seguida seriam a A6 e a A5. Mas só as duas primeiras tiveram que sair.

Disse que ia fazer como se fosse exame e sem grandes interrupções. Treinaram tudo, tentei limpar introduções e fui pedindo especificidades em cada momento, principalmente relacionadas com a imagem do dia.

Alunos a trabalhar, uns mais e outros menos, exceto a A2 que esteve sempre sem resposta e mole. Tentei ligar, não ligar, (estratégias diferentes....) e não tive resultado. O que fazer?

Fui recordando o holofote (imagem) sempre que oportuno.

A aula correu bem, embora ainda não haja atenção ao detalhe.

Aula A18 – Postura Perfeita – Expansão (a par – revisão de estratégia)

Lecionação Autónoma – 1º Tema de Imagética – Postura Perfeita - Expansão

Data: 31 de março de 2017

Nesta aula já não havia o stress do exame; fiz exercícios curtos e, pensei eu apelativos, com algumas partes já familiares e outras novas, para ver se eram facilmente memorizados. Mas como já era depois do exame, a vontade era pouca...

Aula com muito barulho, difícil de trabalhar com qualidade.

Aproveitei para começar esta aula a par com a barra feita aos pares – dois a dois, a observar o outro e depois em vez de virar na barra – trocar lugar com o par. Insisti para que incentivassem a correção no par e estimulassem o bom trabalho. Lembrei imagens e pedi para lembrarem (duas imagens principais do dia: árvore e linhas em expansão).

A secção escolhida para trabalhar a par foi o *adage*; incluía exercícios preparatórios (de força) na barra – não foi muito bem aceite; muita conversa e pouco trabalho concentrado; e exercícios no chão (*demi-grand rond de jambe*) e no *balancer*. Fiz por grupos, uns no chão e outros nos *balancers*. Acharam divertido, mas poucos trabalharam com eficácia.

O resto da aula foi feita dois a dois, mas o trabalho não fluiu muito bem. Não cumpri todo o meu plano. Ia fazer a variação do programa de repertório da RAD, mas não consegui que trabalhassem a sério. Foi muita brincadeira. Férias...

Aula A19 –*Plié/ Fondu* -Resistência (atenção ao outro – revisão de estratégia)

Lecionação Autónoma – 3º Tema de Imagética – *Plié/ Fondu* - Resistência

Data: 21 de abril de 2017

Nesta aula tive que juntar turmas: Substituição. Por isso não filmei aula toda. Só a secção de trabalho a par. Estava um pouco de barulho, por estarem todos e os outros não pertencerem a este trabalho.

Usei as bandas para o trabalho a par, mas como eram mais do que contava, tive que fazer antes trabalho de grupo. O que implicou que alguns ficavam algum tempo mais ociosos, daí o barulho. Tentei distribuir tarefas, mas como algumas tarefas eram mais de observação e eles não estavam muito focados, distraíam-se ...

Penso que sentiram o que deviam sentir com as bandas, mas só estavam quatro do 4º ano...

Enfim, é assim...

Aula A20 – *Battements* - Energia (atenção ao outro – revisão de estratégia)

Lecionação Autónoma – 4º Tema de Imagética – *Battements* - Energia

Data: 05 de maio de 2017

Faltaram quase todos os alunos, só tive a A1 e a A6 e a aluna extra-curricular.

(Os restantes tinham uma atividade na Escola Regular).

Pouca concentração para o trabalho. Fiz a barra de exame e depois a secção a par. Desta vez com garrafas; garrafas de iogurte com arroz, de água, cheia – pesos diferentes; e sem nada). Propus *divided battements tendus* e *divided battements glissés* com a ideia da perna elástica, que não pára de crescer...

A A6 esteve a aula toda desconcentrada, já a A1 respondeu bem a algumas imagens e foi trabalhando inclusivamente a postura. O trabalho a par (eu tive que ficar par da aluna extra-

curricular) estas duas tiveram que repetir com a minha supervisão, pois bem vi que não tinham feito o que deviam... sem atenção à colocação de peso, não foi o melhor...

O resto da aula, programa de exame, cumprido sem grande entusiasmo... As pontas; remarquei exercícios com 'montes' de calma e mesmo assim... não ficaram.

Aula A21 – Postura Perfeita - Expansão (a par – revisão de estratégia)

Lecionação Autônoma – 1º Tema de Imagética – Postura Perfeita - Expansão

Data: 12 de maio de 2017

Só tive a A 2 e a A3, e ...surpresa!... trabalharam muito bem! As duas! Fiquei muito contente. E a achar que se calhar sentem qualquer desconforto nesta turma. A A3 eu sei que os restantes criticam sempre, e até abertamente,... mas ela responde-lhes logo; e quando quer trabalha. Mas a A2... é um caso a pensar... Acho que há ali algo. Ela podia fazer tudo tão bem, se trabalhasse. Sim, é preguiçosa, mas se trabalhasse como hoje, ia longe.

Fizeram tudo a esforçar, dentro de alguns limites, claro, fui insistindo com os braços. Ajudaram-se uma à outra na parte a par (equilíbrio de *pirouettes*).

Gostei de trabalhar com elas e disse logo na secretaria! Que estava muito contente. Eu sempre disse aos colegas que conseguia que a A3 tivesse momentos de trabalho... É um bocado rezingona e quando não está para aí virada... claro, não pode ser. Mas eu vejo que aplica algumas correções e melhora...

Enfim, pedi-lhes que trabalhassem sempre assim.

Aula A22 –Plié/ Fondu -Resistência (a par – revisão de estratégia)

Lecionação Autônoma – 3º Tema de Imagética – Plié/ Fondu - Resistência

Data: 19 de maio de 2017

Neste dia foi aula dupla! Substituições...

Assim, na primeira aula, fiz a barra de exame e as pontas logo de seguida. Não foi um trabalho muito concentrado, mas foi seguindo.

A secção a par, fiz no centro, nos saltos, depois das pontas; receção da *petit sissonne*: verificação da posição. O par ajudava a corrigir e a tomar consciência da situação. Mais uma vez, alguns aproveitaram para brincar...

Dia comprido...

Aula A23 – *Battements* – Impulso para grandes saltos (a par – revisão de estratégia)

Lecionação Autónoma – 3º Tema de Imagética – *Battements* – Impulso para grandes saltos

Data: 19 de maio de 2017

Pretendia usar esta aula com este fim; mas a substituição trouxe o 2º e o 3º ano para a sala também... Eram muitos e pouco concentrados.

Acabei por optar por fazer uma barra incompleta de exame (em que cada turma fazia o seu exercício; as meninas do 2º até se portaram bem; acabavam sempre mais cedo e não perturbavam – boa!), depois o centro, com as filas a rodar e cada grupo fazia o seu exercício de exame, se desse, todos juntos e quando não dava, por turmas; os que não dançavam ficavam a observar...

Acabaram por fazer uma revisão dos exercícios de exame e pronto, foi fluído; os do 4º estavam fartos, duas aulas de clássico seguidas e ficaram sem a de contemporâneo (imaginem-se...).

Aula A24 – Postura Perfeita (grupo – revisão de estratégia)

Lecionação Autónoma – 1º Tema de Imagética – Postura Perfeita

Data: 26 de maio de 2017

Primeira aula da última fase, cheia de ideias ia fazer a barra com atenção ao outro, a pares, para no final poderem discutir os dois elementos e ajudarem um ao outro com as suas observações. Não resultou! Fizeram a barra, sem concentração e sem cuidado técnico (e o exame a chegar!!!) Da discussão não resultou nada de útil. Será que não sabem observar?

la fazer o centro em grupo. Mas passei a atenção para treinar a sequência do exame. Não percebo como é possível trabalharem assim...

Aula A25 – *Battements* – Pressão (grupo – revisão de estratégia)

Lecionação Autônoma – 4º Tema de Imagética – *Battements* - Pressão

Data: 09 de junho de 2017

(novo vocabulário)

Comecei por falar com alunos e reiterar importância da sua participação no trabalho e que este ainda não estava terminado. Mencionei objetivo do trabalho (usar a mente e as imagens como adjuvantes para melhorar a qualidade de execução técnica).

Expliquei que compreendia que estavam cansados da pressão dos exames e que tinha planeado uma aula leve, sem causar stress, mas que significava que tinham que manter o trabalho.

Depois de algumas rezinguices, apresentei o tema proposto e a respetiva imagem e pedi para irem para a barra. Com todos os pedidos e rezinguices já passavam 15 minutos!

Marquei os *pliés* e obtive logo fraca participação por parte dos alunos na marcação. Exortei para marcarem e no final, para se colocarem antes de efetivamente começar a música.

Embora a sequência não fosse difícil, não foi apreendida, nem os movimentos executados com muito interesse e vontade.

Fui corrigindo ao longo da barra de forma individual.

Penso que não recapitulei no final uma correção para ficar (geral) – se foi o caso: Corrigir isto no futuro!

Os *battements tendus* não marquei totalmente, pois usei a sequência do exame de 3º período que ainda estava fresca nas mentes; apenas revi e marquei o final, pois modifiquei ligeiramente. Suscitou logo comentários! Mais uma vez, estes alunos não são capazes de aceitar uma marcação de um professor, sem comparar e mencionar as marcações dos outros!

Porquê? Sim, questionar pode ser muito importante e levar a um maior entendimento e/ ou mostrar interesse; no entanto, não é este tipo de questão, que parece colocar em dúvida o trabalho apresentado pelo professor em causa, neste caso, eu. Sim, sei o exercício original e sim, o final é propositadamente diferente; o meu objetivo era precisamente aproveitar dos exercícios já usados, partes, que facilitassem a memorização e para não ser difícil, mas aproveitar também as partes que mais se adequassem ao trabalho que pretendia fazer com eles; assim, aproveitei a sequência final dos *battements glissés*, mas coloquei-a nos *battements tendus*. Não era um erro, era mesmo assim! Isto sugere é que os alunos não confiam no meu trabalho...

Posso dar a volta a isto, dando uma pequena justificação do objetivo do exercício proposto e das opções que tomei na sua construção, tendo em vista o desenvolvimento do trabalho para o centro e da imagem. Mas, se for necessário isto antes de cada exercício, fica também muito tempo comprometido. Ou, dou explicação genérica no início e menciono que alguns exercícios, apesar de parecidos, têm pequenas alterações. De forma genérica, salvaguardaria a 'questão' para o resto da aula... - experimentar!

De forma genérica também, ter por hábito uma pequena clarificação dos objetivos da aula/ das escolhas efetuadas, pode levar a que percebam melhor o porquê de estarem a fazer determinados exercícios. E depois podem então 'optar' por executá-los sem questionar e com maior concentração e qualidade – seria um dois em dois!

Os *battements jetés* marquei, pois seguiam um esquema mais antigo, que já havia usado, e que não se deveriam recordar. No entanto, só parcialmente. Mas marquei a pensar numa música diferente da que tinha selecionado para a aula, por lapso, o que suscitou dúvidas durante a execução. Ter mais cuidado para não trocar músicas ao marcar! E experimentar marcar com a música...

A execução foi muito pouco cuidada, e já havia alunos a ficar com 'moleza propositada' – A2. Realmente só em determinados dias consegue apresentar trabalho...

O *rond de jambe à terre* foi marcado usando a primeira parte do exercício de exame, e logo seguida do *reverse*, para ficar um exercício mais curto e em combinação com o *battement*

fondue. Encorajei a que mantivessem o *en dehors* na passagem por primeira, mas ainda há elementos básicos aos quais estes alunos não prestam a devida atenção. Como suscitar neles a atenção aos detalhes, necessária na TDC???

... continua um mistério...

Talvez um exercício de grupo pudesse incluir:

- Ver um excerto (de um bailado) com possibilidade de apreciar detalhes
- Tempo de debate sobre o excerto com identificação dos elementos técnicos (identificação de vocabulário), e outros comentários que possam surgir neles. (ver também livro de imagens de execução técnica)
- Relacionar elementos técnicos com aula e exercícios conhecidos.
- Comparar execução do vídeo com execução dos alunos
- Identificar modo correto de executar; análise do passo
- Identificar fragilidades técnicas e *brainstorming* de ideias para melhorar
- Desenvolvimento de exercício nesse sentido.

Isto pode ser uma boa opção para esta fase final!

- Selecionar vídeo!

O *battement frappé* era mais rápido do que os alunos estavam à espera; queixaram-se; mas também não era assim tão rápido e em alguma altura têm que começar a acelerar...

O aluno A7 sugeriu incluir um *flic-flac* no final para 'dar mais gozo' e concordei, uma vez que se enquadrava.

Não ficou consistente. Remarcar na próxima aula.

O *grand battement* na meia ponta não foi bem executado, pois os alunos estavam a 'bater' uns nos outros, em vez de se posicionarem de forma a ter liberdade de movimentos, e só se riam. Não percebo esta falta de brio no trabalho...

Pedi que alongassem individualmente e foi só brincadeira. Não alongaram nada... Tive que 'obrigar' a executar espargatas direita e esquerda, mas mesmo assim, não foi eficaz...

Neste momento, coloquei os materiais/ adereços no chão, dispostos, e também as imagens (várias) disponíveis (quase todas já familiares).

Pedi para se aproximarem e ficarem de pé em primeira. (Nem isso foi pacífico!)

No meio de muitas interrupções e até algumas más educações por parte dos alunos, expliquei o objetivo do trabalho de grupo que seguia e como proceder:

- Escolher alguns adereços e imagens e construir exercícios de treino que pudessem ajudar ao objetivo da aula (já conhecidos, ou novos)
- Dividi em dois grupos, mas acabaram por ser as suas escolhas de grupo – acedi

Um dos grupos não foi quase nada produtivo, brincando apenas com os adereços na maior parte do tempo. O outro, já foi trabalhando e experimentando diversos exercícios com todos os adereços. No entanto, não sei até que ponto a concentração na imagem foi de qualidade.

Nota: Tinha planeado um *centre practice* e *pirouettes* antes desta secção de grupo, mas devido ao mau comportamento não foi possível, uma vez que saímos da barra tarde, apesar de ter uma barra com apenas 6 exercícios.

Fui passando de grupo em grupo, comentei alguns exercícios e momentos.

Até que ponto é que os meus comentários influenciaram negativamente a evolução do trabalho de grupo? Pois se disse algo que indicasse que havia um ‘certo’ e um ‘errado’ podia eventualmente levar a inseguranças e isso a comportamentos de distúrbio, desinteresse, falha.

Ter cuidado para não expressar juízos de valor nesta parte do trabalho, e só incentivar as ações eficazes de trabalho cooperativo, em vez da eficácia dos exercícios desenvolvidos pelos alunos.

No final, recolhi materiais e fizemos *warm-up allegro* só para aquecer, preparar, os pés e marquei um exercício de *coupé fouetté raccourci sauté*, um dos passos que havia mencionado na conversa inicial da aula, que seria objeto de trabalho na secção de *allegro*.

Surgiram dúvidas na execução e fui clarificando, e também mencionei o *battu* (especialmente para os rapazes), mas logo duas meninas também quiseram experimentar.

Não houve tempo para mais, mas só com exercício novo mostraram efetivamente algum interesse.

No geral, uma aula pouco produtiva; a estratégia que havia pensado para esta fase revela-se assim também pouco eficaz para este grupo de trabalho, nesta fase do ano.

Experimentar o exercício com o vídeo, pode ser que seja mais produtivo. – Selecionar os passos que sejam relevantes!

APÊNDICE I - Momentos da leção partilhada

Figura 78 – Quadro de planificação da Lecionação Partilhada: Aula 1

Aula 1 - Exercícios propostos
por indicação da Professora, e por proximidade ao exame do 1º
período, sendo que os alunos revelavam dificuldade na
memorização dos exercícios de exame, foi necessário utilizar os
exercícios de exame, tendo a estagiária a possibilidade de dirigir
esta secção da aula.

Figura 78 - Quadro LP - Aula 1

Figura 79 – Quadro de planificação da Lecionação Partilhada: Aula 2

Aula 2 - Exercícios propostos
Mais uma vez nesta aula foi necessário, por indicação da Professora,
realizar apenas os exercícios de exame, para ajudar os alunos na
memorização dos mesmos. A estagiária pode, no entanto, dirigir
grande parte dos exercícios da aula, sendo que procurou manter
o ritmo da aula elevado, por proximidade ao exame.

Figura 79 - Quadro LP - Aula 2

Figura 80 – Quadro de planificação da Lecionação Partilhada: Aula 3

Aula 3 - Exercícios propostos
Objetivo: construir exercícios de <i>Centre Practice</i> com o objetivo de melhorar a execução das <i>pirouettes</i> ; (colocação, equilíbrio, rotação externa, trabalho em grupo/ a par)
1 - Exercício para a rotação externa e o <i>retiré</i> (deitado no chão, individual)
2 - Exercício para o equilíbrio (em 6ª e em 5ª) (<i>relevé</i> com 2 pés, <i>relevé</i> 2 para 1, <i>relevé</i> 2 para 1 ou <i>pirouette</i> e fica)
3 - Exercício com <i>retirés</i> e <i>relevés</i> a par (par ajuda a equilibrar, ajuda a corrigir colocação, exorta ao equilíbrio e ao esforço)
4 - Exercício de aplicação, combinado (<i>battements tendus</i> e <i>pirouettes en dehors</i>)
5 - Exercício de transfer: aplicar o mesmo exercício com <i>pirouettes en dedans</i>
Comentários da Professora
selecionar bem as palavras-chave quando as indicações dadas são apenas curtas, por forma a não deixar dúvidas sobre qual a intenção da correção. Ser clara e dirigida, sem ambiguidades. Bons exercícios.
Falta 'ligar' (aos alunos).

Figura 80 - Quadro LP - Aula 3

Figura 81 – Quadro de planificação da Lecionação Partilhada: Aula 4

Aula 4 - Exercícios propostos	
Objetivo: construir exercícios para melhorar equilíbrio e <i>adage</i> (colocação, equilíbrio, extensão, trabalho em grupo / a par)	
Auxiliar: <i>Balancer</i> (pequeno aparelho com superfície superior plana e superfície inferior arredondada; serve para trabalhar equilíbrio e rotação externa)	
1 - (sem música, a par, com <i>balancer</i>) <i>petit retiré devant, retiré devant, développé devant</i> , fecha. % D e E (par ajuda a equilibrar, ajuda a corrigir colocação, exorta ao equilíbrio e ao esforço, mantém reforço positivo)	
2 - idem à <i>la seconde</i>	
3 - idem com <i>retiré devant, développé devant, demi grand rond de jambe</i> para 2ª e fecha	
4 - idem com <i>retiré, développé à la seconde, fouetté</i> (usar músculos de rotação externa) e fecha	
5 - Exercício de aplicação combinado:	
	5ª, en croisé (D em frente); introdução: braços <i>demi-seconde, bras bas</i> .
1-2	<i>retiré derrière</i>
3-4	<i>développé derrière</i>
5-6	<i>attitude derrière</i>
7-8	espera
1-2	<i>retiré passé devant</i>
3-4	<i>développé devant</i>
5-6	espera
7-8	<i>pivots para à la seconde en face</i>
1-2	continuar <i>pivots para de côté</i>
3-4	espera
5	<i>fondu em arabesque</i>
6	<i>pas de bourré dessous</i> (acaba 4ª <i>en plié</i>)
7-8	<i>pirouette en dehors</i> (fecha em 5ª <i>derrière</i>)
1-4	<i>4 walks en tournant</i> (sai pé de trás, vira por esse lado e acaba <i>en croisé</i>)
5-6	fecha 5ª <i>en croisé</i> (E atrás)
7-8	braços <i>demi-seconde, bras bas</i>
1-32	% para segundo lado (E)

Figura 81 - Quadro LP - Aula 4

Figura 82 – Quadro de planificação da Lecionação Partilhada: Aula 5

Aula 5 - Exercícios propostos	
Objetivo: construir primeira secção de saltos (pequenos e médios saltos) adequados à barra proposta (usar elementos dos exercícios a trabalhar para o exame do 2º período)	
1 - aquecimento para pequenos saltos (<i>bounces, bounces</i> a saltar calcanhar, <i>bounces</i> a saltar pé até esticar sem elevação, <i>bounces</i> no ar) (exercício do Professor Vítor Garcia)	
2 - Exercício da 'bola': (a par) um aluno salta, enquanto o outro lhe carrega nos ombros e solta (como se ' <i>driblasse</i> ' uma bola de basquete) (aluno fica a sentir-se como uma bola, se bem executado, o movimento do par amplifica o momento do salto)	
3 - <i>sautés</i> com pausa a mudar de tempo (ideia da Professora Maria Luísa Carles)	
4 - Exercício de aplicação, combinado: 3 <i>changements</i> , 1 <i>soubresaut</i>	
5 - Exercício de aplicação, combinado: <i>échappé fermé</i> 4ª, % 2ª, <i>échappé</i> 4ª, <i>sauté en tournat</i> em 4ª (meia volta), % meia volta, fecha	
6 - introdução ao <i>entrechat trois</i> : <i>sissonne ordinaire passé derrière, petit assemblé derrière</i> , %, % com <i>entrechat trois derrière</i> , estica, dobra; % segundo lado	

Figura 82 - Quadro LP - Aula 5

Figura 83 – Quadro de planificação da Lecionação Partilhada: Aula 6

Aula 6 - Exercícios propostos
Objetivo: construir segunda secção de saltos (batterie e grandes saltos) adequados à barra proposta (usar elementos dos exercícios a trabalhar para o exame do 2º período)
1 - introdução ao briséé dessus: dégagé à la seconde, battement pour batterie (bate frente /trás, abre), % 3vezes e espera
2 - introdução ao briséé dessus: dégagé à la seconde en fondu, rise forte juntanto perna à frente em 1/2 ponta, passa atrás e desce; % com ritmo adequado: sai no 1, junta &, passa atrás no 2, espera 3 e desce 4
3 - briséé dessus: 3 repetições com estica, dobra intercalado, changement para trocar, estica, dobra.
4 - grand jeté en avant: 3 passos en avant, com coordenação de braços, 1 grand jeté en avant (em linhas) em 2º arabesque

Figura 83 - Quadro LP - Aula 6

APÊNDICE J – Planos de atuação e subsequentes revisões

Lecionação Autônoma (Previsão/Planeamento): 1º Plano

- Tema 1 – **POSTURA** (3 aulas)
 - Aplicação individual da imagem
 - Aplicação da imagem com atenção ao outro
 - Aplicação da imagem a par

- Tema 2 – **ROTAÇÃO EXTERNA** (3 aulas)
 - Aplicação individual da imagem
 - Aplicação da imagem com atenção ao outro
 - Aplicação da imagem a par

- Tema 3 – **PLIÉ** (4 aulas)
 - Aplicação individual da imagem
 - Aplicação da imagem com atenção ao outro
 - Aplicação da imagem a par
 - Aplicação da imagem em pequeno grupo

- Tema 4 – **BATTEMENT TENDU** (4 aulas)
 - Aplicação individual da imagem
 - Aplicação da imagem com atenção ao outro
 - Aplicação da imagem a par
 - Aplicação da imagem em pequeno grupo

- Tema 5 – **BATTEMENT JETÉ / BATTEMENT FRAPPÉ/ ENERGIA** (4 aulas)
 - Aplicação individual da imagem
 - Aplicação da imagem com atenção ao outro
 - Aplicação da imagem a par
 - Aplicação da imagem em pequeno grupo

- Tema 6 – **SALTOS** (4 aulas)
 - Aplicação individual da imagem
 - Aplicação da imagem com atenção ao outro
 - Aplicação da imagem a par
 - Aplicação da imagem em pequeno grupo

- Tema 7 – **PERFORMANCE** (5 aulas)
 - Aplicação individual da imagem
 - Aplicação da imagem com atenção ao outro
 - Aplicação da imagem a par
 - Aplicação da imagem em pequeno grupo
 - Aplicação da imagem em pequeno grupo com apresentação (público)

Tabelas 9 a 15 – Quadros de Temáticas a trabalhar na Lecionação Autónoma

Tema 1 – Postura (3 aulas)
<p>Ideias de imagem a utilizar: Fios que puxam para direções opostas (ex: marioneta) e linhas de energia que se expandem em direções opostas (como <i>counter-point</i>), blocos empilhados, espaços intervertebrais aumentados, balde cheio de água (na pélvis) que não pode entornar, rodar em bloco (como cata-vento, não como pião desmontável), faróis de um camião TIR (ombros e cristas ilíacas alinhados – faróis em baixo e em cima apontam para mesma direção), árvore que cresce para sol e cujas raízes se estendem para baixo na terra.</p>
<p>Aplicação:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1ª aula: individual; verificar compreensão das imagens e ouvir sugestões dos alunos; aplicar em todo o trabalho – focar no início da aula para este tema• 2ª aula: individual com atenção ao grupo; variar a disposição na sala e observar colegas, mantendo focus no tema• 3ª aula: a par; selecionar uma secção da aula para criar proposta de trabalho a par que mantenha e incentive a utilização e manutenção da imagem reciprocamente.
<p>Imagem a levar para casa (manutenção registada no diário): linhas de energia em expansão (visualização de uma cor para a sua energia; variar intensidade visualizando a linha mais ou menos carregada)</p>

Tabela 9 - Tema 1: Postura

Tema 2 – Rotação Externa (3 aulas)
<p>Ideias de imagem a utilizar: Sumo (espremer sumo com nádegas), V (glúteos ativos formam um V), fita ou 'cobra' enrolada na perna (entra pelos glúteos, passa para a frente da coxa, empurra joelho para trás), aranha a descer da teia (em plié, se aranha fez teia no joelho e desce, deve cair no pé e não no chão à frente deste – alinhamento joelho -pé), visualizar a articulação coxo-femural (imaginando a 'bola e o buraco' – cabeça do fémur e acetábulo), encaixar perna na anca (quando em retiré) sem entornar o 'balde', linha curta e comprida (imaginar 'abertura' na frente – da crista ilíaca ao joelho quando em retiré),</p>
<p>Aplicação:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1ª aula: individual; verificar compreensão das imagens e ouvir sugestões dos alunos; aplicar em todo o trabalho – focar no início da aula para este tema• 2ª aula: individual com atenção ao grupo; variar a disposição na sala e observar colegas, mantendo focus no tema• 3ª aula: a par; selecionar uma secção da aula para criar proposta de trabalho a par que mantenha e incentive a utilização e manutenção da imagem reciprocamente.
<p>Imagem a levar para casa (manutenção registada no diário): linhas curtas e compridas, abertura na frente, especialmente quando em retiré)</p>

Tabela 10 - Tema 2: Rotação Externa

Tema 3 – Plié (4 aulas)
<p>Ideias de imagem a utilizar: Fita ou ‘cobra’ enrolada na perna (entra pelos glúteos, passa para a frente da coxa, empurra joelho para trás), aranha a descer da teia (em plié, se aranha fez teia no joelho e desce, deve cair no pé e não no chão à frente deste – alinhamento joelho -pé), raízes nos calcanhares que não ‘querem’ sair do chão – têm que ser arrancadas (grand plié), voltar a ‘plantar’ raízes ao fechar, esponja gigante entre os joelhos – preciso espremer para fechar (qualidade do movimento), mola entre joelhos (idem), mola entre joelho e chão (resistência do movimento), mola entre ísquios e chão (resistência do movimento), colchão encostado às costas (subir e descer com tronco alinhado), fios a puxar joelhos para as paredes laterais (manter a rotação externa), nuvens encostadas aos joelhos são suavemente empurradas para lados (qualidade do movimento e manutenção da rotação externa).</p>
<p>Aplicação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1ª aula: individual; verificar compreensão das imagens e ouvir sugestões dos alunos; aplicar em todo o trabalho – focar no início da aula para este tema • 2ª aula: individual com atenção ao grupo; variar a disposição na sala e observar colegas, mantendo focus no tema • 3ª aula: a par; selecionar uma secção da aula para criar proposta de trabalho a par que mantenha e incentive a utilização e manutenção da imagem reciprocamente. • 4ª aula: em pequeno grupo; selecionar uma secção diferente da aula para criar proposta de trabalho em pequeno grupo que mantenha e incentive a manutenção da imagem de forma a potenciar o desenvolvimento mútuo da execução técnica
<p>Imagem a levar para casa (manutenção registada no diário): colchão e esponja (manutenção da colocação ao longo do movimento e resistência do mesmo – para potenciar um movimento mais ligado e que utilize a música na totalidade)</p>

Tabela 11 - Tema 3: Plié

Tema 4 – Battement Tendu (4 aulas)
<p>Ideias de imagem a utilizar: Desenhar na areia sem perder contacto do pé com o chão (linha contínua e não intermitente), apresentar calcanhar (calcanhar lidera movimento para a frente), dedos dos pés fecham (dedos lideram movimento de fechar), palitos nos joelhos ou tubos por onde passa a energia – têm que estar livres, desimpedidos, sem dobras; pernas elásticas – cada vez que estendem estão a crescer, a ficar mais compridas; alinhamento ‘debaixo do nariz’ não ‘debaixo da orelha’ (devant); pernas tão compridas que chegam a uma ‘mini’ 4ª e já ‘não cabem’ – resistência do movimento e pressão no chão; empurrar a K7 (ou outro objeto) – do $\frac{3}{4}$ de ponta para pointe tendue a perna ainda vai mais longe</p>
<p>Aplicação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1ª aula: individual; verificar compreensão das imagens e ouvir sugestões dos alunos; aplicar em todo o trabalho – focar no início da aula para este tema

<ul style="list-style-type: none"> • 2ª aula: individual com atenção ao grupo; variar a disposição na sala e observar colegas, mantendo focus no tema • 3ª aula: a par; selecionar uma secção da aula para criar proposta de trabalho a par que mantenha e incentive a utilização e manutenção da imagem reciprocamente. • 4ª aula: em pequeno grupo; selecionar uma secção diferente da aula para criar proposta de trabalho em pequeno grupo que mantenha e incentive a manutenção da imagem de forma a potenciar o desenvolvimento mútuo da execução técnica
<p>Imagem a levar para casa (manutenção registada no diário): pernas elásticas (imaginar que pernas estão efetivamente a crescer diariamente, como se ainda na fase de maior crescimento)</p>

Tabela 12 - Tema 4: Battement Tendu

<p>Tema 5 – Battement Jeté/ Battement Frappé Energia (4 aulas)</p>
<p>Ideias de imagem a utilizar: Apresentar calcanhar (calcanhar lidera movimento para a frente), dedos dos pés fecham (dedos lideram movimento de fechar), palitos nos joelhos ou tubos por onde passa a energia – têm que estar livres, desimpedidos, sem dobras; pernas elásticas – cada vez que estendem estão a crescer, a ficar mais compridas; alinhamento ‘debaixo do nariz’ não ‘debaixo da orelha’ (devant); pernas tão compridas que chegam a uma ‘mini’ 4ª e já ‘não cabem’ – resistência do movimento e pressão no chão; fazer saltar a mola – do ¾ de ponta para pointe tendue en l’air o uso dos músculos do pé como se saltasse por ação de carregar numa mola (B. jeté); ‘bola do pé’ desliza e salta (B. frappé); energia como se fosse uma seta que acerta no alvo, ou um disparo de uma seta (energia precisa); mostrar a posição en l’air parada (manter linhas de energia a fluir, como se fosse um super herói dos desenhos animados a lançar um ‘poder’ – visualizar cor da energia);</p>
<p>Aplicação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1ª aula: individual; verificar compreensão das imagens e ouvir sugestões dos alunos; aplicar em todo o trabalho – focar no início da aula para este tema • 2ª aula: individual com atenção ao grupo; variar a disposição na sala e observar colegas, mantendo focus no tema • 3ª aula: a par; selecionar uma secção da aula para criar proposta de trabalho a par que mantenha e incentive a utilização e manutenção da imagem reciprocamente. • 4ª aula: em pequeno grupo; selecionar uma secção diferente da aula para criar proposta de trabalho em pequeno grupo que mantenha e incentive a manutenção da imagem de forma a potenciar o desenvolvimento mútuo da execução técnica
<p>Imagem a levar para casa (manutenção registada no diário): linhas de energia dirigida e precisa (lançar poder), visualizando a cor e a intensidade da energia.</p>

Tabela 13 - Tema 5: Battement Jeté/ Battement Frappé - Energia

Tema 6 –Saltos (4 aulas)
<p>Ideias de imagem a utilizar: Bolas a saltar (sentir-se uma bola) – para exprimir um maior ballon; visualizar uma bola que salta na pélvis, como se o pavimento pélvico fosse a altura do chão; mesmos do demi-plié; calcar molas (impulso para o salto); imaginar pernas e pés como lápis afiados (no ar); visualizar o rebound (mal movimento chega ao fim, recomeça logo no sentido oposto); bola elástica versus bola plástica (visualizar a deformação da bola e a sua imediata energia de retorno à forma inicial – exemplo: bola de ténis cortada ao meio e virada do avesso); visualização clara do sentido de deslocação do salto (exemplo: temps levé para cima, jeté en avant para a frente);</p>
<p>Aplicação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1ª aula: individual; verificar compreensão das imagens e ouvir sugestões dos alunos; aplicar em todo o trabalho – focar no início da aula para este tema • 2ª aula: individual com atenção ao grupo; variar a disposição na sala e observar colegas, mantendo focus no tema • 3ª aula: a par; selecionar uma secção da aula para criar proposta de trabalho a par que mantenha e incentive a utilização e manutenção da imagem reciprocamente. • 4ª aula: em pequeno grupo; selecionar uma secção diferente da aula para criar proposta de trabalho em pequeno grupo que mantenha e incentive a manutenção da imagem de forma a potenciar o desenvolvimento mútuo da execução técnica
<p>Imagem a levar para casa (manutenção registada no diário): sentir-se uma bola e uma bola elástica nos saltos seguidos.</p>

Tabela 14 - Tema 6: Saltos

Tema 7 – Performance (5 aulas)
<p>Ideias de imagem a utilizar: Holofote no esterno (abre e lança luz para o público); luz que irradia do corpo para fora; luz que aquece o público – tem que lá chegar - projetar; imaginar uma casa cheia (muito público a ver) – dançar para todos; imaginar pessoa ou objeto para onde olhar – com intenção; deixar braços e mãos ‘respirar’; imaginar olhos nas costas e ‘ver’ com estes olhos o público também; público a toda a volta;</p>
<p>Aplicação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1ª aula: individual; verificar compreensão das imagens e ouvir sugestões dos alunos; aplicar em todo o trabalho – focar no início da aula para este tema • 2ª aula: individual com atenção ao grupo; variar a disposição na sala e observar colegas, mantendo focus no tema • 3ª aula: a par; selecionar uma secção da aula para criar proposta de trabalho a par que mantenha e incentive a utilização e manutenção da imagem reciprocamente. • 4ª aula: em pequeno grupo; selecionar uma secção diferente da aula para criar proposta de trabalho em pequeno grupo que mantenha e incentive a manutenção da imagem de forma a potenciar o desenvolvimento mútuo da execução artística • 5ª aula: apresentar uma pequena composição da proposta de grupo trabalhada na aula anterior em estilo de apresentação ao público (por grupos e com observação mútua)

Imagem a levar para casa (manutenção registada no diário): luz que irradia do corpo para fora e aquece o público

Tabela 15 - Tema 7: Performance

Revisões ao plano – 1ª Revisão

1ª revisão: circular pelos temas em cada aula, usando ciclos de forma de aplicação da imagem (individual, com atenção ao outro, a par e em grupo)

- **FASE 1 – Aplicação Individual** da Imagem
 - Tema 1 – POSTURA (Já aplicado de forma individual)
 - Tema 2 – ROTAÇÃO EXTERNA
 - Tema 3 – *PLIÉ*
 - Tema 4 – *BATTEMENT TENDU*
 - Tema 5 – *BATTEMENT JETÉ/ BATTEMENT FRAPPÉ/ ENERGIA*
 - Tema 6 – SALTOS
 - Tema 7 – *PERFORMANCE*

- **FASE 2 – Aplicação da Imagem com atenção ao outro**
 - Tema 1 – POSTURA
 - Tema 2 – ROTAÇÃO EXTERNA (excluído)
 - Tema 3 – *PLIÉ/ FONDU*
 - Tema 4 – *BATTEMENT TENDU*
 - Tema 5 – *BATTEMENT JETÉ/ BATTEMENT FRAPPÉ/ ENERGIA*
 - Tema 6 – SALTOS
 - Tema 7 – *PERFORMANCE*

- **FASE 3 – Aplicação da Imagem a par**
 - Tema 1 – POSTURA
 - Tema 3 – *PLIÉ*
 - Tema 4 – *BATTEMENT TENDU*
 - Tema 5 – *BATTEMENT JETÉ/ BATTEMENT FRAPPÉ/ ENERGIA*
 - Tema 6 – SALTOS
 - Tema 7 – *PERFORMANCE*

- FASE 4 – Aplicação da Imagem **em pequeno grupo**
 - Tema 3 – *PLIÉ*
 - Tema 4 – *BATTEMENT TENDU*
 - Tema 5 – *BATTEMENT JETÉ/ BATTEMENT FRAPPÉ/ ENERGIA*
 - Tema 6 – *SALTOS*
 - Tema 7 – *PERFORMANCE*

Revisões ao plano – 2ª Revisão

2ª revisão: redução dos temas a utilizar ciclicamente para maximizar a componente 'variedade', numa procura de manter o interesse nos alunos, obtendo simultaneamente uma revisitação periódica mais frequente de cada tema com potenciação da consolidação dos efeitos obtidos.

- FASE 2' – Continuação da Aplicação da Imagem **com atenção ao outro**
(Conciliação de temas com a preparação para o exame de 2º Período)
 - Tema 3' - *BATTEMENT TENDU* - Pressão
 - Tema 2' – *PLIÉ/ FONDU* - Resistência
 - Tema 3' – *BATTEMENTS* - Energia
 - Tema 4' – *PERFORMANCE* - Projeção

- FASE 3 – Aplicação da Imagem **a par**
 - Tema 1' – *POSTURA* - Expansão - (na barra e no chão)
 - Tema 2' – *PLIÉ/ FONDU* - Resistência - (na barra)
 - Tema 3' – *BATTEMENTS* - Energia - (na barra)
 - Tema 1' – *POSTURA* – Expansão - (no centro)
 - Tema 2' – *PLIÉ/ FONDU* – Resistência - (no centro)
 - Tema 3' – *BATTEMENTS* - Energia - (no centro)

- FASE 4 – Aplicação da Imagem **em pequeno grupo**
 - Tema 1'' – *POSTURA* - Expansão
 - Tema 2'' – *PLIÉ/ FONDU* - Resistência
 - Tema 3'' – *BATTEMENTS* - Pressão
 - Tema 4'' – *PERFORMANCE* - Projeção

APÊNDICE K – Aulas de Exame e Planos de Aula (excertos)

AULA EXAME 1º PERÍODO 4º B

Barra

- *Plié*
- *Battement tendu*
- *Battement jeté*
- *Rond de jambe à terre*
- *Battement fondu*
- *Petit battements*
- *Adage*
- *Grand battement*

Centro

- *Battement tendu*
- *Temps lié*
- *Grands battements*
- 'Diagonal': *Chainés (boys) (1º); Relevés passé by half turn (girls) (2º)*.
- *Petits sauts*
- *Allegro 1 – Assemblés*
- *Allegro 2 – Jetés*
- *Allegro 3 – Sissonnes*
- *Grand allegro: 1ª Diagonal (todos) – Posé temps levé, pas de chat*
- *Grand allegro: 2ª Diagonal (todos) – Failli, assemblé, relevé*
- *Grand allegro: 1ª Diagonal (boys) – Tour en l'air (de 5ª)*
- *Grand allegro: 2ª Diagonal (boys) – Tour en l'air (de retiré)*
- *Voltas (boys): emboîtés sautés*

Pontas

- Barra: *Rises*
- Barra: *Relevés e Échappés*
- Barra: *Courus e Pas de Bourré Piqué*
- Centro: *Relevés, Échappés e Courus*
Intercalado com (*boys*): *Grand pirouette à la seconde*

Reverence

AULA EXAME 2º PERÍODO 4º B

Barra

1. Aquecimento
2. *Plié*
3. *Bat. tendu* de 1ª
4. *Bat. tendu* de 5ª
5. *Bat. glissé*
6. *Bat. jeté*
7. *Rond de jambe à terre*
8. *Bat. fondu*
9. *Bat. frappé*
10. *Adage*
11. *Grand Battement* com *grand battement piqué*.
12. *Relevé* e *temps relevé* com prep. *fouetté*

Centro

13. *Port de bras*
14. *Bat. tendus, glissés, jetés* e *grands bat.*
15. *Rond de jambe à terre* e *bat. fondus*
16. *Bat. Frappés*
17. *Adage*
18. *Pirouettes* (5ª e 4ª)
19. *Pirouettes* (*pas de bourré* e de 2ª)
20. *Petit Allegro* e *Allegro warm up*
21. *Allegro 1*
22. *Allegro 2*
23. *Grand Allegro*
24. Exercícios Rapazes

Pontas

25. *Rises* e *posés*
26. *Échappés* e *relevés*
27. *Coupé fouetté raccourci* e *pas de bourré piqué*
28. *Posés (temps lié)*
29. *Échappé* e *relevé* com *pirouette*

30. *Courus* e prep. para *chaînés*

Reverence

EXERCÍCIOS DESENVOLVIDOS

Tabela – Exemplo de planificação dos exercícios (2º Período)

Barra	
6. Bat. Jetés:	
1-4	- 2 bat. Jetés devant (braços de 1ª para 5ª)
5&6	- bat. Jeté devant, piqué (braço abre para 2ª)
7&8	- Bat. Jeté en cloche, piqué (braço 2ª)
1	- bat. Jeté en cloche
2	- retiré devant en fondu
3-4	- ballonné à la seconde (acaba ret. derrière)
5	- coupé under (into cou de pied devant)
6	- coupé over (into cou de pied derrière)
7&8	- pas de bourré piqué (vira por fora)
1-16	- repete tudo invertendo (começa derrière, usa arabesque line, último pas de bourré não vira e acaba com perna de fora à frente)
1-64	- repete tudo a começar ao contrário
7. Rond de jambe à terre	Intro: 3-4 assemblé soutenus en dehors (braço de 1ª para 2ª)
1-2	
3	- 1 assemblé soutenus en dehors (braço de 1ª para 5ª aberta)
&4	- 1 rond de jambe à terre simples en dehors (braço 2ª)
5	- 1 rond de jambe à terre duplo en dehors
6-8	- estende 4ª devant en l'air (braço para 5ª)
1-2	- gr. Rond de jambe en l'air en dehors (abre para 2ª)
3-4	- repete último tempo '1-2'
5	- repete último tempo '3-4'
6	- repete último tempo '5'
7	- retiré passé derrière
&8	- into arabesque en l'air
1-16	- desce para dégagé derrière e passa en cloche para devant
1-4	- repete tudo invertido
5-8	- port de bras en avant e recupera
1-4	- port de brase n arrière
&5-8	- port de bras sideways e recupera
1-32 e 1-16	- estende à 2ª en fondu e rise 5ª em ½ ponta, détourné, estende devant en fondu e assemblé soutenus à terre en dehors
Coda: 1-4	- repete tudo 2º lado
5-6	- grand port de bras en avant (lunge) (braço para 5ª)
&7-8	- recupera para dégagé derrière (abre para 2ª)
1-2	- relevé para atitt. Derrière (braço 5ª)
3-4	- pequeno port de brase en arrière (mantém atitt.)
5-6	- recupera estendendo para arabesque
7	- espera

8 1-16	- junta 5ª em ½ pointe - détourné e desce - repete coda e acaba em equilíbrio atitt. Derrière
8. Battements Fondus	
1-4 5-8 1-4 5-6 &7 8 1-16 1-32	- 1 duplo bat. Fondu devant a 4 T para ½ pointe (braços para 5ª) - repete à 2ª - 2 bat. Fondus duplos (devant e 2ª) a 2 T cada para ½ pointe - 2 rond de jambe en l'air single - 1 rond de jambe en l'air duplo - fecha atrás em ½ pointe - repete tudo invertido, acabando com détourné - repete tudo do 2º lado e acaba em atitt. Devant (equilíbrio) (sem música)
Centro	
13. Port de Bras	(virado para canto 6) classical pose / <u>dédaagé derrière en croisé</u> (braços ½ seconde / ½ bras)
1-3 4 1-4 & 5& 6 7 8 1-2 &3&4 &5&6 7-8 1-4 5-6 7-8 1-2 3-4 5-7 8	- 3 classical walks (para 1, para 1 e para 5) (port de bras simples) - fecha em 5ª bras bas (para canto 5) - 1 grand plié em 5ª (braços de bras bas para 5ª por fora (2ª) e recupera para bras bas) - rise em 5ª (braços para 5ª) - détourné (braços abrem para 2ª) - full port de bras en avant - recupera (braços para 5ª) - dégagé em écarté devant (braços 4ª) - ½ rond de jambe à terre en dehors (braços 4ª para 4ª) - coupé over e pas de bourré (piqué) en tournant (braços de 3ª para 2ª) - repete pas de bourré en tournant - chassé passé en avant para canto 6, espera (braços 1º arabesque à terre) - promenade en dedans à terre para canto 5 - 2 classical walks en arrière (braços 2ª) - transf. peso en avant por 4ª para 1º arabesque (baixo) - rotation à terre (braços 3ª op., olhar para 1) - repete transf. Peso por 4ª para 2º arab (alto) (para canto 7) - run/walk out , entra outro grupo - coloca 5ª em croisé (R ou L devant) (nota: último grupo faz pose final)
15. Bat. Fondus	Intro 5ª en croisé; rise
1-2 3-4 5 6	- bat. Fondus devant a 45 graus (braços 3ª op.) - repete à 2ª (braços 4ª écarté devant) - rise - tombé en écarté (braços 4ª écarté derrière)

7	- pas de bourré under (abre para 2 ^a)
8	- dégagé derrière (simple port de bras)
1-2	- 1 rond de jambe à terre a 2 t
3-4	- 2 rond de jambe à terre a 1 T
5-6	- passa devant en l'air, e ½ gr. Rond de jambe a 45 graus
7	- 1 rond de jambe en l'air en dedans
8	- rise.en croisé
1-16	- repete 2 ^o lado
20.a. Warm up allegro	
1-3	- 3 sautés em 1 ^a (terre à terre)
4	- sauté fermé com R à frente (épaulement)
5-8	- repete para L
1-8	- repete com 3 changements e 1 soubresaut
1-2	- 1 échappé sauté fermé para 4 ^a (canto 5) (braços 3 ^a op.)
3-4	- 1 échappé sauté fermé para 2 ^a (braços 1/2 sencond e bras bas)
5-6	bas)
7-8	- repete 1-2 para canto 6
1-4	- 2 changements com épaulement
5-8	- 1 échappé sauté para 2 ^a (en face), estica, dobra, sauté fermé
1-32	changé - repete com outra perna (acaba L devant) - repete tudo para L
20.b. Petit Allegro	
	- 1 sissonne ord. devant (braços 3 ^a op.)
1	- pet. Assemble devant (braços bras bas)
2	- 2 changements
3-4	- repete tudo para L
5-8	- 1 siss. Ord devant, 1 petit assemblé devant
1-2	- repete derrière
3-4	- entrechat 3 derrière (braços 3 ^a op.)
&5	- glissade derrière braços bras bas
&6	- soubresaut braços ½ seconde
&7	- estica dobra
8	- repete tudo L
1-16	- repete tudo
1-32	
Pontas	
27. Coupé fouetté raccourci e pas de bourré piqué	
	(de frente para a barra, 5 ^a R devant) intro: coupé over
	- coupé under para retiré devant (Sharp)
	- coupé over
1	- repete 1-2
2	- coupé fouetté raccourci
3-4	- relevé 5 ^a
5-6	- coupé over

7	- repete L
8	- 1 pas de bourré piqué under
1-8	- coupé under
1&2	- repete pas de bourré piqué over
&	- demi détourné (fica de costas para barra)
3&4	- espera
&5	- courus en tournant completando a volta
6	- coupé over onto L
7	- repete L (omite coupé final)
8	
1-24	
28. temps lié	
&1	- temps lié en avant para 5ª en pointes (braços port de bras simples)
2	
&3-4	- ½ plié en face
&5	- repete
6-7	- relevé 5ª (braços 5ª)
8	- 6-7 courus en tournant (braços abrem por 2ª)
&1-8	- ½ plié
&1-2	- repete L
&3-4	- repete temps lié de côté (R), plié (braços ½ seconde e bras bas)
&5-8	
&1-4	- relevé 5ª, plié (braços 5ª)
5-6	- repete L
7	- repete R
8	- 2 balancés de côté (R, L) (braços 3ª para 3ª) - posé temps levé em 1º arabesque para canto 6 - run out e segundo grupo run in

Tabela 16 - Plano de aula 2º Período (excerto)

AULA EXAME 3º PERÍODO 4º B

1. - *Reverence*

Barra:

2. - *Pliés*
3. - *Battement tendu*
4. - *Battement glissé*
5. - *Rond de jambe à terre (simples e duplo)*
6. - *Battement fondu*
7. - *Battement frappé*
8. - *Adágio*
9. - *Petit battement*
10. - *Grand battement*

Centro:

11. - *Port de bras*
12. - *Battement tendu e glissé*
13. - *Pirouettes 1 (I)*
14. - *Pirouettes 2 (K)*
15. - *Adágio*
16. - *Petit allegro rápido*
17. - *Petit allegro lento*
18. - *Petit sissone*
19. - *Petit batterie*
20. - *Grand allegro*
21. - *Grand allegro Boys*

Pontas – Barra:

22. - *Rises*
23. - *Relevés e Echappés*
24. - *Coupé fouetté raccouci*

Pontas – Centro

25. – *Pirouettes Boys*

26. - *Temps lié*

27. - *Echappés relevés e pirouettes*

28. - *Reverence*

Exercícios de Pontas – Barra – 4ºB 3º Período – Exemplo de descrição

Rises e Temps liés

Música	Descrição	Observações
1-2 3-4	1ª, de frente para barra espera mãos na barra	
1-2 3 4 5-6 7-8 1-2 &3 4 &5 6 7 8 1-15	rise to pointe desce para 3/4 ponta sobe à ponta % '3-4' desce rise to pointe desce para 3/4 ponta e sobe à ponta espera % '&3' desce dégagé para 2ª pousa em 2ª % em 2ª	
& 16 1 &2 3 4 5-8, 1-4 &5 6 7-8 1-16 &1 2 3 4 5-8 1-8	pivot para dégagé devant (rotation) fecha 5ª à frente estende devant en fondu posé para 5ª em ponta espera desce esticado % '1-4' 2 vezes relevé 5ª détourné desce esticado % esta secção para 2º lado estende dégagé devant en fondu e posé para 5ª em ponta pé de trás para petit cou de pied derrière pousa derrière na ponta plié %, com 1/2 détourné e desce em plié no '&4' % 2º lado 3ª secção	braço para 2ª bras bas 1ª 2ª bras bas 1ª 2ª bras bas 1ª 2ª bras bas 2ª

Tabela 17 - Rises e Temps liés (pontas)

Relevé, Pirouette e Échappé relevé

Música	Descrição	Observações
1-2 3-4	5ª, de frente para barra espera mãos na barra	
1 2 3 4 5-6 7-8 1-8 1-8 1-7 &8 1-2 3-4 5-8 1-8 1-8 1-7 &8 1-32' 1-4 5-6 7-8 1-8 1-16	relevé 5ª retiré devant pousa em ponta desce relevé devant relevé passé derrière % com esquerda % derrière com esquerda % derrière com direita pousa 5ª em ponta (devant) e swivel para virar de lado na barra (trabalha direita) relevé 5ª relevé devant relevé passé derrière (fica em cima no '6-7') % invertido % com pirouette e fica nos tempos '5-7' (en dehors) % últimos 8 tempos com pirouette en dedans pousa 5ª em ponta (devant) e détourné % 2º lado échappés relevés para 4ª, pousa em 1/2 plié em 4ª, relevé em 4ª e fecha 5ª échappé relevé para 4ª e fecha détourné % 2º lado % últimos 16 tempos e acaba em equilíbrio em ponta	1ª 2ª no tempo '8' 1ª no tempo '5' 1ª 5ª, abre para 2ª 5ª

Tabela 18 - Relevé, Pirouette e Échappé relevé (pontas)

APÊNDICE L - Quadros de planificação e revisão das três fases do estudo

Figura 84 - Quadros de planificação e revisão das três fases do estudo: Observação Estruturada e Lecionação Partilhada

Quadro de planificação das fases de Observação e Lecionação Partilhada					
Datas das observações (1º plano)	efetivadas	Lecionação Partilhada (1º plano)	cumpridas		conteúdo:
1. Aula 1 – 17 de outubro de 2016 – Professor: Manuel	31/10/2016	1. Aula 1 – 09 de novembro Professor: Cátia	23/11/2016		barra preparatória ao centro a realizar
2. Aula 2 – 19 de outubro de 2016 – Professor: Cátia	02/11/2016	2. Aula 2 – 16 de novembro Professor: Cátia	30/11/2016		exercícios de fortalecimento para preparar exame de 1º Período
3. Aula 3 – 24 de outubro de 2016 – Professor: Manuel	07/11/2016	3. Aula 3 – 23 de novembro Professor: Cátia	07/11/2016		<i>centre practice</i> exercícios para melhorar <i>pirouettes</i>
4. Aula 4 – 26 de outubro de 2016 – Professor: Cátia	09/11/2016	4. Aula 4 – 30 de novembro Professor: Cátia	14/11/2016		<i>adage</i> , exercícios para melhorar equilíbrio
5. Aula 5 – 31 de outubro de 2016 – Professor: Manuel	14/11/2016	5. Aula 5 – 07 de dezembro Professor: Cátia	11/01/2017		pequenos saltos e saltos médios adequados à barra proposta
6. Aula 6 – 2 de novembro de 2016 – Professor: Cátia	16/11/2016	6. Aula 6 – 14 de dezembro Professor: Cátia	18/01/2017		grandes saltos e <i>batterie</i> adequados à barra proposta

Figura 84 - Quadro de planificação, calendarização - OE e LP

Figura 85 - Quadros de planificação e revisão das três fases do estudo: Lecionação Autónoma

Quadro de planificação e revisão dos temas e aulas de lecionação autónoma realizados			
Lecionação Autónoma (Previsão/Planeamento): 1º plano	Lecionação Autónoma (Previsão/Planeamento):	Revisões /Notas	horas
	Aula introdutória - Questionários Iniciais		1.5
1. Aula 1 – 21 de outubro – Tema1: Postura,... - Gravação Vídeo	1. Aula 1 – 11 de novembro – Tema1: Postura,... - Gravação Vídeo		3
2. Aula 2 – 28 de outubro – Tema1 (continuação)	2. Aula 2 – 18 de novembro – Tema1 (continuação) GRAVAÇÃO VIDEO (TODAS AS AULAS)	Gravação de vídeo: decisão de gravar todas as aulas; Registo fotográfico: decisão de fotografar pontualmente	4.5
3. Aula 3 – 11 de novembro – Tema1 (continuação) – Registo fotográfico	3. Aula 3 – 28 de novembro – Alteração de estratégia: Tema 2: Rotação Externa	1ª revisão: circular pelos temas em cada aula, usando ciclos de forma de aplicação da imagem (individual, com atenção ao outro, a par e em grupo)	6
4. Aula 4 – 18 de novembro – Tema2: Rotação externa, ...	4. Aula 4 - 30 de novembro - Substituição	aula sem novo tema de imagética	7.5
5. Aula 5 – 02 de dezembro – Tema2 (continuação)	5. Aula 5 – 02 de dezembro – Tema 3: Plié	1º ciclo - individual	9
6. Aula 6 – 16 de dezembro - Tema2 (continuação) – Registo fotográfico e videográfico	6. Aula 6 – 16 de dezembro – Tema 4 Tendu REGISTO FOTOGRÁFICO	registo fotográfico inicial	10.5
7. Aula 7 – 06 de janeiro – Tema3: <i>Plié</i>	7. Aula 7 – 06 de janeiro - Tema 5 Jeté (energia)		12
8. Aula 8 – 09 de janeiro – Tema3 (continuação)	8. Aula 8 – 13 de janeiro – Tema 6 Saltos		13.5
9. Aula 9 – 13 de janeiro – Tema3 (continuação)	9. Aula 9 – 20 de janeiro – Tema 7 Performance	fim 1º ciclo	15
10. Aula 10 – 16 de janeiro – Tema3 (continuação) – Registo fotográfico	10. Aula – 27 de janeiro – Aula dada por Ana Luísa Mendonça	Aula não lecionada	15

11. Aula 11 – 20 de janeiro – Tema4: <i>Battement Tendu</i>	11. Aula 10– 03 de fevereiro –2º CICLO (atenção ao outro): Tema 1' - Postura	2º ciclo - atenção ao outro	16.5
12. Aula 12 – 23 de janeiro – Tema4 (continuação)	12. Aula 11– 10 de fevereiro – Tema 2' - Plié/ Fondu		18
13. Aula 13 – 27 de janeiro – Tema4 (continuação)	13. Aula 12– 17 de fevereiro – Tema 3' - Tendu		19.5
14. Aula 14 – 30 de janeiro – Tema4 (continuação) – Registo fotográfico	14. Aula 13– 24 de fevereiro – Tema 4' – Jeté / energia Professora vanda Nascimento a assistir	Aula assistida por Professora Vanda Nascimento	21
15. Aula 15 – 03 de fevereiro – Tema5: <i>Battement Jeté /Frappé</i> (energia)	15. Aula 14– 03 de março – Tema 3" - Battement Tendu - Pressão	2ª revisão: redução dos temas a utilizar ciclicamente para maximizar a componente 'variedade', numa procura de manter o interesse nos alunos	22.5
16. Aula 16 – 06 de fevereiro – Tema5 (continuação)	16. Aula – 10 de março – VISITA DE ESTUDO sem aula	Aula não existiu: visita de estudo	22.5
17. Aula 17 – 10 de fevereiro – Tema5 (continuação)	17. Aula 15– 17 de março – Tema 2" – Plié/Fondu (Resistência)		24
18. Aula 18 – 13 de fevereiro – Tema5 (continuação) – Registo fotográfico	18. Aula 16 – 22 de março (Com Prof. Cátia) – Tema 3" – Battements/ Energia /expansão – AULA CEDIDA PELA PROF. CÁTIA	Aula cedida pela Professora Cátia	25.5
19. Aula 19 – 17 de fevereiro – Tema6: Receção dos saltos/saltos	19. Aula 17– 24 de março – Tema 1" – Postura/ expansão/ performance (última aula antes do exame 2ºP)		27

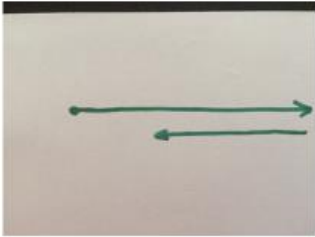
20. Aula 20 – 20 de fevereiro – Tema6 (continuação)	20. Aula 18– 31 de março – 3º CICLO (a par) Tema 1” – Postura / expansão	3º ciclo - a par	28.5
21. Aula 21 – 24 de fevereiro – Tema6 (continuação)	21. Aula 19– 21 de abril – Tema 2” – Plié/ Fondu/ Resistência REGISTO FOTOGRÁFICO	Registo fotográfico do trabalho de pares com adereços	30
22. Aula 22 – 03 de março – Tema6 (continuação) – Registo fotográfico	22. Aula 20– 05 de maio – Tema 3” - Battements - Energia		31.5
23. Aula 23 – 06 de março – Tema7: Performance	23. Aula 21– 12 de maio – Tema 1” – Postura Perfeita		33
24. Aula 24 – 10 de março – Tema7 (continuação)	24. Aula 22 - 19 de maio - Tema 2” - Plié/ Fondu		34.5
25. Aula 25 – 13 de março – Tema7 (continuação)	25. Aula 23– 19 de maio – Tema 3” – Battements / Energia		36
26. Aula 26 – 17 de março – Tema7 (continuação) – Registo fotográfico???	26. Aula 24– 26 de maio – 4º CICLO (grupo) Tema 1” - Postura Perfeita	4º ciclo: em pequeno grupo	37.5
	02 de junho - participação em exames 3º P	Aula não lecionada	37.5
27. Aula 27 – 20 de março – Tema7 (continuação) – Gravação de vídeo	27. Aula 25– 09 de junho – Tema 3” – Battements - Pressão		39
	28. Aula 26– 16 de junho – Tema 4” - Performance; Aplicação Questionários Finais	Esta aula não existiu, os alunos estavam em ensaios	39

Figura 85 - Quadro de planificação, calendarização - LA

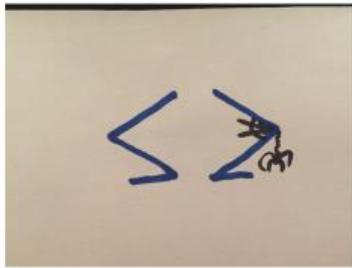
Figura 88 – Painel Aula A3

A3

ROTAÇÃO EXTERNA



Linhas curtas e compridas
(retiré)



Alinhamento joelho-pé



Uso da musculatura
(glúteos máximo e médio)

Figura 88 - Imagens selecionadas Aula A3 - Rotação Externa

Figura 89 – Painel Aula A5

A5

PLIÉ

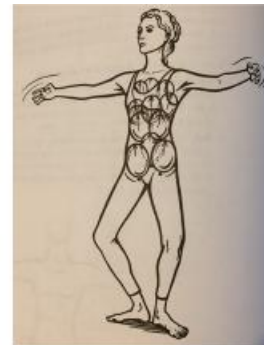
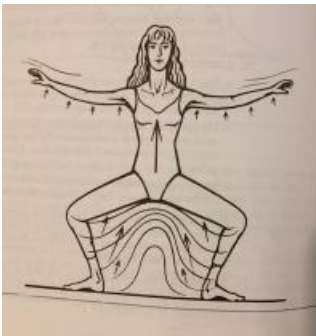


Figura 89 - Imagens selecionadas Aula A5 – Plié

Franklin, 1996, p. 96,97, 98 e 106

Figura 90 – Painel Aula A6

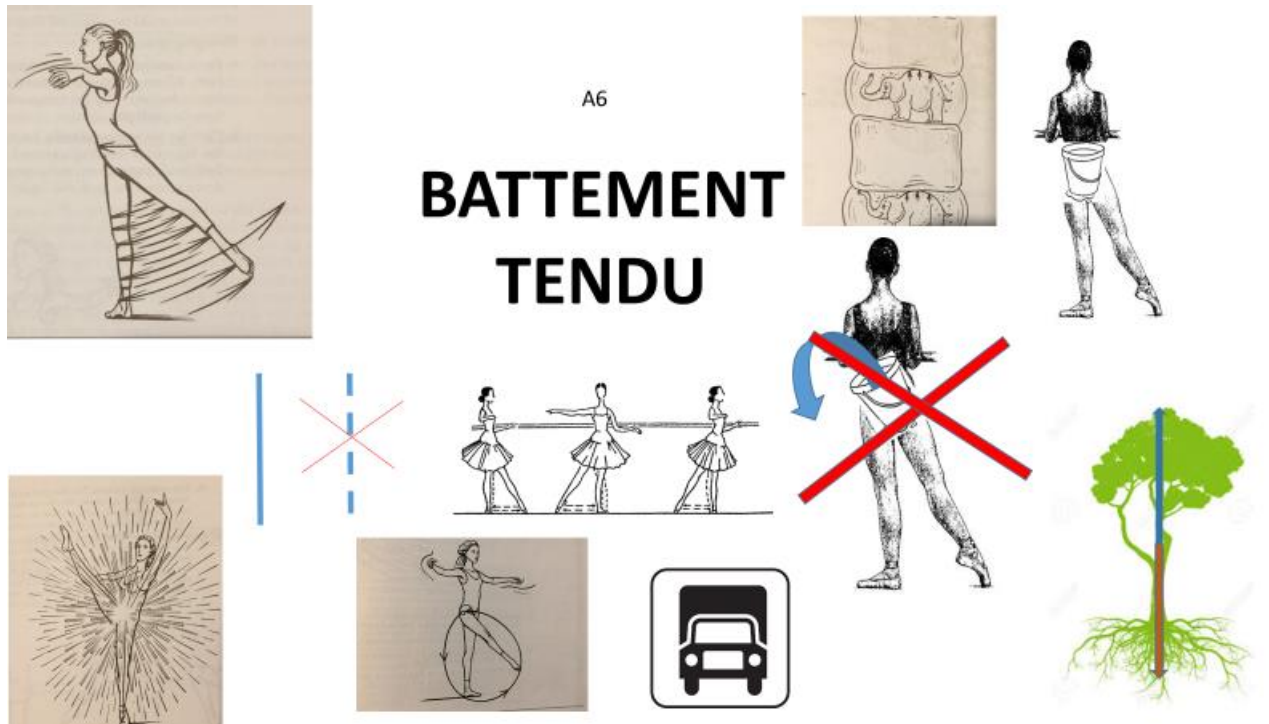


Figura 90- Imagens selecionadas Aula A6 - Battement Tendu

Figura 91 – Painel Aula A7

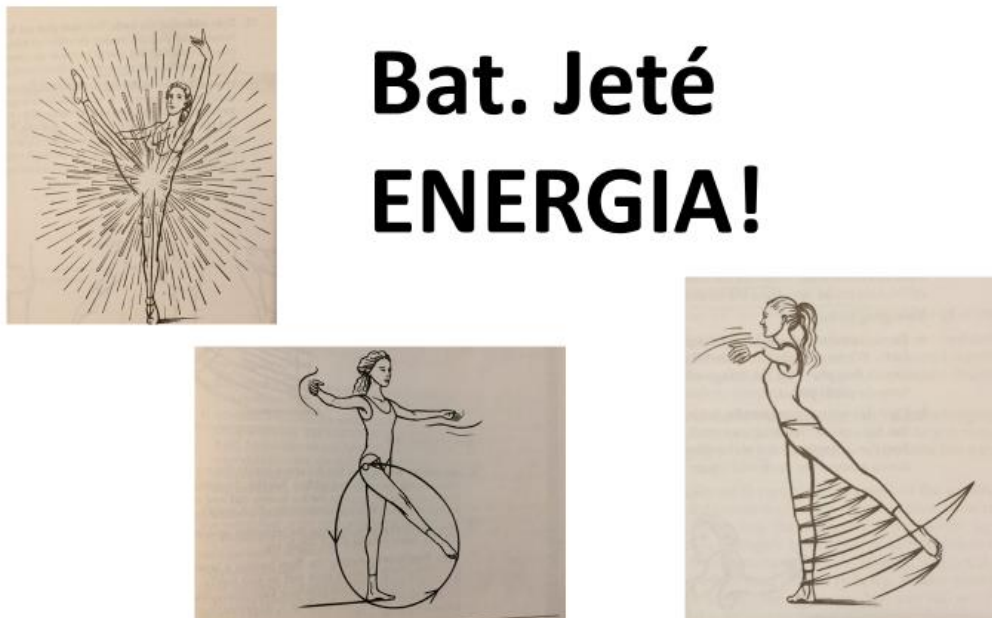


Figura 91- Imagens selecionadas Aula A7 - Battement Jeté – Energia

Franklin, 1996, p. 101, 102, 111

Figura 92 – Painel Aula A8

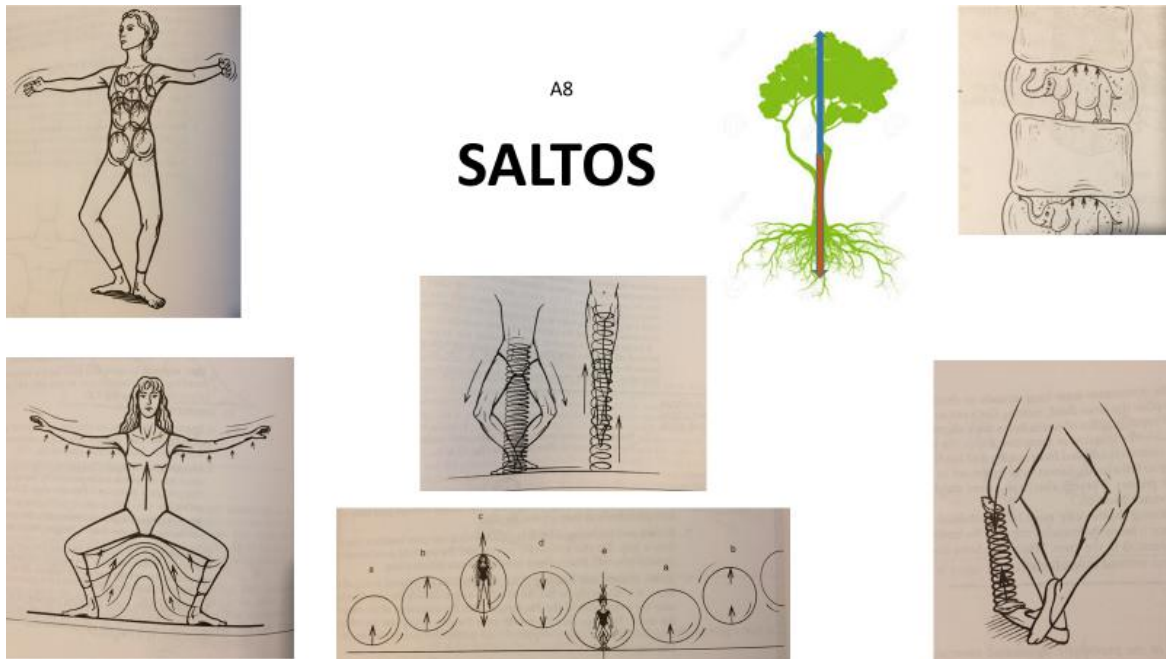


Figura 92- Imagens selecionadas Aula A8 – Saltos

Franklin, 1996, p. 96, 98, 106, 184, 185

Franklin, 2012, p. 275

Figura 93 – Painel Aulas A9 e A17

Performance

Apresentação



Projeção

Figura 93- Imagens selecionadas Aula A9 e A17 – Performance

Franklin, 1996, p. 227

Figura 94 – Painel Aulas A10 e A18 e A21 e A24



Figura 94- Imagens selecionadas Aulas A10, A18, A21 e A24 - Postura Perfeita

Franklin, 1996, p.111

Franklin, 2012, p.275, 277, 406

Figura 95 – Painel Aula A11

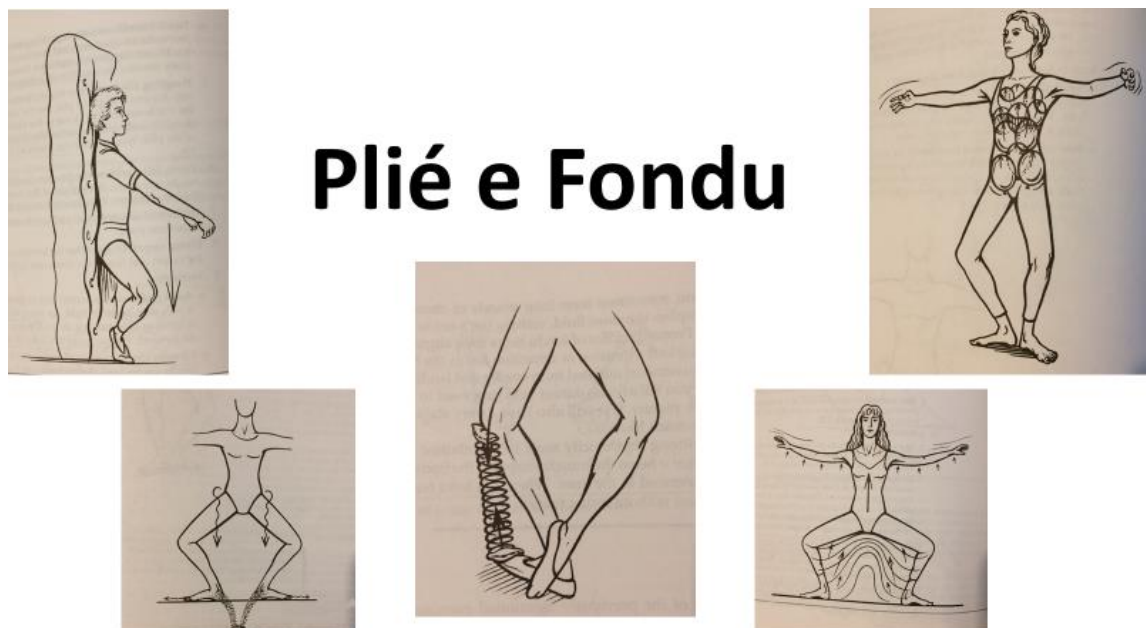


Figura 95- Imagens selecionadas Aula A11 – Plié e Fondu

Franklin, 1996, p. 96,97, 98 e 106

Figura 96 – Painel Aula A12 e A20 e A23

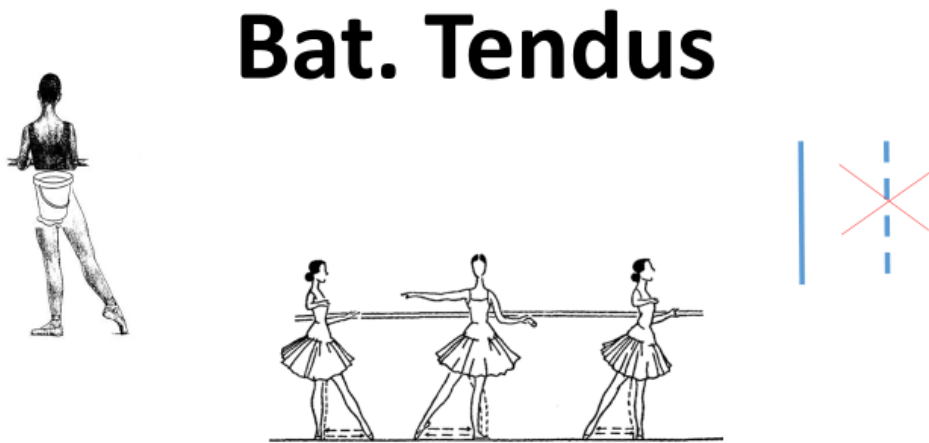


Figura 96- Imagens selecionadas Aulas A12, A20 e A23 - Battement Tendu

Figura 97 – Painel Aula A13 e A16 e A20



Figura 97- Imagens selecionadas Aulas A13, A16 e A20 - Battement Jeté – Energia

Franklin, 1996, p. 101, 102, 111

Figura 98 – Painel Aulas A14 e A25



Bat. Tendus Pressão

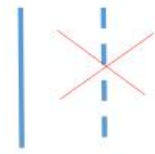
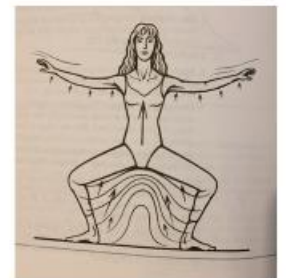
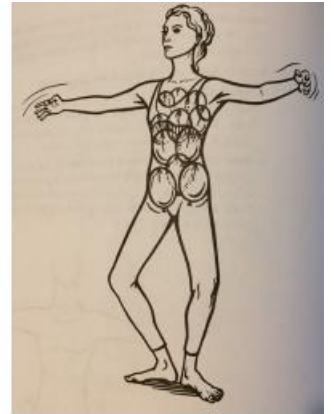
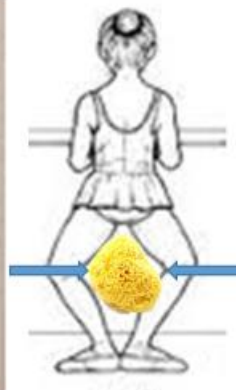
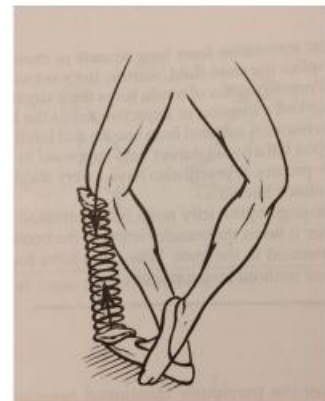
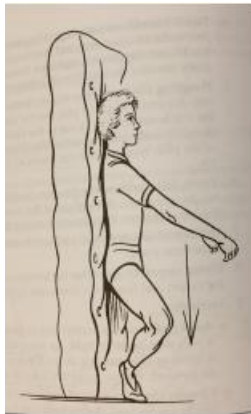


Figura 98- Imagens selecionadas Aulas A14 e A25 - Battement Tendu – Pressão

Figura 99 – Painel Aulas A15 e A19 e A22



Plié e Fondu

Figura 99- Imagens selecionadas Aulas A15, A19 e A22 - Plié e Fondu – Resistência

Franklin, 1996, p. 96,97, 98 e 106

Imagens dos adereços utilizados:

Balancer, bandas elásticas, garrafas com diferentes pesos

Figuras 100 e 101 - Balancer



Figura 100 - Balancer

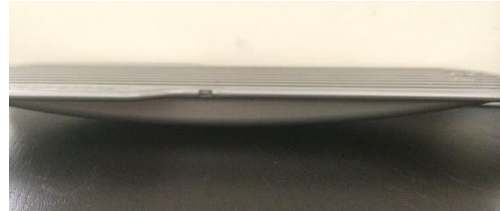


Figura 101 - Balancer vista lateral

Figuras 102 e 103 – Bandas elásticas



Figura 102 - Banda elástica



Figura 103 - Bandas elásticas

Figura 104 – Garrafas (diferentes pesos)



Figura 104 - Garrafas (diferentes pesos)

APÊNDICE N – Formulários de Aula

A – Aluno

Nota 1: Alguns alunos preencheram o formulário indicando outro tipo de aplicação, em vez do sugerido pelo professor (em algumas aulas);

Nota 2: Quando os alunos preencheram a quantificação da evolução entre dois valores, considerou-se, para efeitos da análise posterior, que o aluno indicou metade da avaliação em cada um dos valores (exemplo: se seleciona 3.5 – considera-se $0.5 \times 3 + 0.5 \times 4$).

Nota 3: Em algumas aulas, os alunos indicaram na alínea 'objetivo', a imagem que selecionaram para usar nessa aula.

Aula A14 – Battement Tendu – Pressão

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	03.03.2017		
Tema da aula:	Battement Tendu				
Objetivos da aula:	Pressão				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input type="checkbox"/>	I	<input checked="" type="checkbox"/>	P
		<input type="checkbox"/>	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input checked="" type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A14 Aluno A1		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	03.03.2017		
Tema da aula:	Battement Tendu				
Objetivos da aula:	Pressão				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input type="checkbox"/>	I	<input type="checkbox"/>	P
		<input type="checkbox"/>	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	1	<input checked="" type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A14 Aluno A2		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	03.03.2017							
Tema da aula:	Battement Tendu									
Objetivos da aula:	Postura									
Nesta aula usaste a imagem proposta?										
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não						
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?										
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	<input type="checkbox"/>	I	<input type="checkbox"/>	P	<input checked="" type="checkbox"/>	G				
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):										
nos movimentos em que o professor indicou	<input type="checkbox"/>									
em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input checked="" type="checkbox"/>									
não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>									
usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>									
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso										
à imagem e com a ajuda da imagem?	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não						
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras										
que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não						
Avalia quanto evoluiste (1 - em nada; 5 - em tudo):										
	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input checked="" type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!										
					Aula:	A14 Aluno A3				

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	03.03.2017							
Tema da aula:	Battement Tendu									
Objetivos da aula:	Pressão									
Nesta aula usaste a imagem proposta?										
	<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não						
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?										
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	<input type="checkbox"/>	I	<input type="checkbox"/>	P	<input type="checkbox"/>	G				
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):										
nos movimentos em que o professor indicou	<input type="checkbox"/>									
em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>									
não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>									
usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>									
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso										
à imagem e com a ajuda da imagem?	<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não						
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras										
que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?	<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não						
Avalia quanto evoluiste (1 - em nada; 5 - em tudo):										
	<input type="checkbox"/>	1	<input checked="" type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!										
					Aula:	A14 Aluno A4				

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data 03.03.2017
Tema da aula:	Battement Tendu	
Objetivos da aula:	Pressão	
Nesta aula usaste a imagem proposta? <input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não		
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma? <input checked="" type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> G (I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):		
nos movimentos em que o professor indicou	<input type="checkbox"/>	
em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input checked="" type="checkbox"/>	
não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>	
usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>	
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem? <input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não		
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente? <input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não		
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo): <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A14 Aluno A5

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data 03.03.2017
Tema da aula:	Battement Tendu	
Objetivos da aula:	Pressão	
Nesta aula usaste a imagem proposta? <input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não		
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma? <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> G (I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):		
nos movimentos em que o professor indicou	<input type="checkbox"/>	
em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>	
não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>	
usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>	
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não		
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não		
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo): <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A14 Aluno A6

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	03.03.2017		
Tema da aula:	Battement Tendu				
Objetivos da aula:	Pressão				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluiste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A14 Aluno A7			

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	03.03.2017		
Tema da aula:	Battement Tendu				
Objetivos da aula:	Pressão				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluiste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A14 Aluno A8			

Aula A15 – Plié / Fondu - Resistência

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	17.03.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Resistência				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input checked="" type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A15 Aluno A1		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	17.03.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu (Resistência)				
Objetivos da aula:	Resistência				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A15 Aluno A2		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	17.03.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Plié e Fondu Resistência				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
à imagem e com a ajuda da imagem?					
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!					
	Aula:				A15 Aluno A3

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	17.03.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Resistência				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
à imagem e com a ajuda da imagem?					
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!					
	Aula:				A15 Aluno A4

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	17.03.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Resistência				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input checked="" type="checkbox"/>	I	<input type="checkbox"/>	P
		<input type="checkbox"/>	P	<input type="checkbox"/>	G
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input checked="" type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	1	<input checked="" type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:		A15 Aluno A5	

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	17.03.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Resistência				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input checked="" type="checkbox"/>	I	<input type="checkbox"/>	P
		<input type="checkbox"/>	P	<input type="checkbox"/>	G
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input checked="" type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input checked="" type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:		A15 Aluno A6	

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	17.03.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Qualidade do Plié e Fondu				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A15 Aluno A7			

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	17.03.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Resistência				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A15 Aluno A8			

Aula A17 – Performance/ Apresentação - Projeção

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	24.03.2017		
Tema da aula:	Performance				
Objetivos da aula:	Apresentação/ Projeção				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A17 Aluno A1		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	24.03.2017		
Tema da aula:	Ballet/ Performance				
Objetivos da aula:	Apresentação/ Projeção				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A17 Aluno A2		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	24.03.2017		
Tema da aula:	Performance				
Objetivos da aula:	Apresentação/ Projeção				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A17 Aluno A3			

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	24.03.2017		
Tema da aula:	Performance				
Objetivos da aula:	Apresentação Performance				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A17 Aluno A4			

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	24.03.2017		
Tema da aula:	Postura Perfeita				
Objetivos da aula:	Apresentação, Projeção, Performance				
Nesta aula usaste a imagem proposta?	<input type="checkbox"/> Sim	<input checked="" type="checkbox"/> Não			
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou	<input type="checkbox"/>				
em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>				
não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>				
usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>				
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não			
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não			
Avalia quanto evoluiste (1 - em nada; 5 - em tudo):	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Obrigada! A tua participação é muito importante!	Aula:		A17 Aluno A5		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	24.03.2017		
Tema da aula:	Performance				
Objetivos da aula:	Apresentação e Projeção				
Nesta aula usaste a imagem proposta?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não			
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>				
em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>				
não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>				
usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>				
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não			
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?	<input type="checkbox"/> Sim	<input checked="" type="checkbox"/> Não			
Avalia quanto evoluiste (1 - em nada; 5 - em tudo):	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Obrigada! A tua participação é muito importante!	Aula:		A17 Aluno A6		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	24.03.2017		
Tema da aula:	Performance				
Objetivos da aula:	Apresentação				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input checked="" type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluiste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2	3	4 5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:			A17 Aluno A7

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	24.03.2017		
Tema da aula:	Postura Perfeita				
Objetivos da aula:	Performance				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input checked="" type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluiste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2	3	4 5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:			A17 Aluno A8

Aula A18 – Postura Perfeita - Expansão

Aluna A2 faltou nesta aula.

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	31.03.2017		
Tema da aula:	Postura Perfeita				
Objetivos da aula:	hambúrguer				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input type="checkbox"/>	I	<input type="checkbox"/>	P
		<input type="checkbox"/>	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input checked="" type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso					
à imagem e com a ajuda da imagem?		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras					
que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A18 Aluno A1		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	31.03.2017		
Tema da aula:	Postura Perfeita				
Objetivos da aula:	escovas nas costas				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input checked="" type="checkbox"/>	I	<input checked="" type="checkbox"/>	P
		<input type="checkbox"/>	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input checked="" type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input checked="" type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A18 Aluno A3			

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	31.03.2017		
Tema da aula:	Postura Perfeita				
Objetivos da aula:	Prumo				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input type="checkbox"/>	I	<input checked="" type="checkbox"/>	P
		<input type="checkbox"/>	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input checked="" type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	1	<input checked="" type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A18 Aluno A4			

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data <u>31.03.2017</u>	
Tema da aula:	<u>Postura Perfeita</u>		
Objetivos da aula:	<u>Árvore</u>		
Nesta aula usaste a imagem proposta?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma? (I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	<input type="checkbox"/> I	<input checked="" type="checkbox"/> P	<input type="checkbox"/> G
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):			
nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>		
em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>		
não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>		
usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>		
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Obrigada! A tua participação é muito importante!	Aula: <u>A18 Aluno A5</u>		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data <u>31.03.2017</u>	
Tema da aula:	<u>Postura Perfeita</u>		
Objetivos da aula:			
Nesta aula usaste a imagem proposta?	<input type="checkbox"/> Sim	<input checked="" type="checkbox"/> Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma? (I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	<input type="checkbox"/> I	<input checked="" type="checkbox"/> P	<input type="checkbox"/> G
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):			
nos movimentos em que o professor indicou	<input type="checkbox"/>		
em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>		
não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>		
usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>		
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Obrigada! A tua participação é muito importante!	Aula: <u>A18 Aluno A6</u>		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	31.03.2017		
Tema da aula:	PP				
Objetivos da aula:	PP				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)				
	I	P	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	<input type="checkbox"/>	nos movimentos em que o professor indicou			
	<input type="checkbox"/>	em movimentos similares ao indicado pelo professor			
	<input type="checkbox"/>	não usei nunca durante esta aula			
	<input checked="" type="checkbox"/>	usei sempre durante esta aula			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A18 Aluno A7			

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	31.03.2017		
Tema da aula:	Postura Perfeita				
Objetivos da aula:	Postura Perfeita				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)				
	I	P	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	<input checked="" type="checkbox"/>	nos movimentos em que o professor indicou			
	<input type="checkbox"/>	em movimentos similares ao indicado pelo professor			
	<input type="checkbox"/>	não usei nunca durante esta aula			
	<input type="checkbox"/>	usei sempre durante esta aula			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula: A18 Aluno A8			

Aula A19 – Plié / Fondu - Resistência

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	21.04.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Resistência				
Nesta aula usaste a imagem proposta?		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2	3	4
		5			
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A19 Aluno A2		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	21.04.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Resistência do Plié e Fondu				
Nesta aula usaste a imagem proposta?		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input checked="" type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		1	2	3	4
		5			
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A19 Aluno A3		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	21.04.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Resistência				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)				
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
à imagem e com a ajuda da imagem?					
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1 2 3 4 5				
Obrigada! A tua participação é muito importante!					
	Aula: A19 Aluno A4				

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	21.04.2017		
Tema da aula:	Plié e Fondu				
Objetivos da aula:	Resistência				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)				
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
à imagem e com a ajuda da imagem?					
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1 2 3 4 5				
Obrigada! A tua participação é muito importante!					
	Aula: A19 Aluno A8				

Aula A20 – Battements – Energia

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	05.05.2017		
Tema da aula:	Bat. Jeté / Tendu				
Objetivos da aula:	Energia				
Nesta aula usaste a imagem proposta?		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma? (I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input checked="" type="checkbox"/>	I	<input checked="" type="checkbox"/>	P
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):		<input type="checkbox"/>	nos movimentos em que o professor indicou		
		<input checked="" type="checkbox"/>	em movimentos similares ao indicado pelo professor		
		<input type="checkbox"/>	não usei nunca durante esta aula		
		<input type="checkbox"/>	usei sempre durante esta aula		
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):		<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A20 Aluno A1		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	05.05.2017		
Tema da aula:	Bat. Tendu / Bat. Jeté				
Objetivos da aula:	Energia				
Nesta aula usaste a imagem proposta?		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma? (I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input type="checkbox"/>	I	<input checked="" type="checkbox"/>	P
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):		<input type="checkbox"/>	nos movimentos em que o professor indicou		
		<input type="checkbox"/>	em movimentos similares ao indicado pelo professor		
		<input type="checkbox"/>	não usei nunca durante esta aula		
		<input type="checkbox"/>	usei sempre durante esta aula		
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?		<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?		<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):		<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A20 Aluno A6		

Aula A21 – Postura Perfeita - Expansão

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	12.05.2017		
Tema da aula:	Postura Perfeita				
Objetivos da aula:	Linhas em expansão				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input checked="" type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input checked="" type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:		A21 Aluno A2	

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	12.05.2017		
Tema da aula:	Postura Perfeita				
Objetivos da aula:	Linhas em expansão				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input checked="" type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:		A21 Aluno A3	

Aula A25 – Battement Tendu – Pressão

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	09.06.2017		
Tema da aula:	Bat. Tendu				
Objetivos da aula:	Pressão				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input type="checkbox"/>	I	<input type="checkbox"/>	P
		<input type="checkbox"/>	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input checked="" type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A25 Aluno A1		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	09.06.2017		
Tema da aula:	Tendus				
Objetivos da aula:	Pressão				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)		<input type="checkbox"/>	I	<input type="checkbox"/>	P
		<input type="checkbox"/>	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
nos movimentos em que o professor indicou		<input type="checkbox"/>			
em movimentos similares ao indicado pelo professor		<input type="checkbox"/>			
não usei nunca durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
usei sempre durante esta aula		<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
		<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input checked="" type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2
		<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4
		<input type="checkbox"/>	5		
Obrigada! A tua participação é muito importante!		Aula:	A25 Aluno A2		

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	09.06.2017		
Tema da aula:	Bat. Tendu				
Objetivos da aula:	Pressão				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluiste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	lesão; não fiz, mas pensei.				
Obrigada! A tua participação é muito importante!					
	Aula:	A25 Aluno A3			

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	09.06.2017		
Tema da aula:	Bat. Tendu				
Objetivos da aula:	Pressão				
Nesta aula usaste a imagem proposta?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	I	P	G	
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):					
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>			
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input checked="" type="checkbox"/>			
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>			
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?					
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	
Avalia quanto evoluiste (1 - em nada; 5 - em tudo):					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Obrigada! A tua participação é muito importante!					
	Aula:	A25 Aluno A4			

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data 09.06.2017
Tema da aula:	Bat. Tendus	
Objetivos da aula:	Pressão	
Nesta aula usaste a imagem proposta?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma? (I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	<input checked="" type="checkbox"/> I	<input type="checkbox"/> P <input checked="" type="checkbox"/> G
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):		
nos movimentos em que o professor indicou	<input type="checkbox"/>	
em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input checked="" type="checkbox"/>	
não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>	
usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>	
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
Obrigada! A tua participação é muito importante!	Aula: A25 Aluno A5	

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data 09.06.2017
Tema da aula:	Bat. Tendus	
Objetivos da aula:	Pressão	
Nesta aula usaste a imagem proposta?	<input type="checkbox"/> Sim	<input checked="" type="checkbox"/> Não
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma? (I- individual; P- a Par; G- em Grupo)	<input type="checkbox"/> I	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> G
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):		
nos movimentos em que o professor indicou	<input type="checkbox"/>	
em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>	
não usei nunca durante esta aula	<input checked="" type="checkbox"/>	
usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>	
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso à imagem e com a ajuda da imagem?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
Obrigada! A tua participação é muito importante!	Aula: A25 Aluno A6	

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	09.06.2017			
Tema da aula:	Bat. Tendus					
Objetivos da aula:	Pressão					
Nesta aula usaste a imagem proposta?						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não		
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?						
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)					
	I		P	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):						
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>				
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>				
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>				
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>				
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não		
à imagem e com a ajuda da imagem?						
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não		
que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?						
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	1	2	3	4	5	
Obrigada! A tua participação é muito importante!						
					Aula:	A25 Aluno A7

Formulário de Auto-avaliação (alunos)		Data	09.06.2017			
Tema da aula:	Batem. Tendus					
Objetivos da aula:	Pressão					
Nesta aula usaste a imagem proposta?						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não		
Se usaste a imagem, usaste-a de que forma?						
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
	(I- individual; P- a Par; G- em Grupo)					
	I		P	G		
Usaste a imagem, quando (assinala apenas uma hipótese):						
	nos movimentos em que o professor indicou	<input checked="" type="checkbox"/>				
	em movimentos similares ao indicado pelo professor	<input type="checkbox"/>				
	não usei nunca durante esta aula	<input type="checkbox"/>				
	usei sempre durante esta aula	<input type="checkbox"/>				
Sentiste diferença ao executar o movimento sem o recurso						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não		
à imagem e com a ajuda da imagem?						
Com relação ao objetivo da aula e ao tema proposto, consideras						
	<input checked="" type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não		
que o uso da imagem te ajudou a evoluir tecnicamente?						
Avalia quanto evoluíste (1 - em nada; 5 - em tudo):						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	1	2	3	4	5	
Obrigada! A tua participação é muito importante!						
					Aula:	A25 Aluno A8

Quadros resumo e outros dados

Tabela 20 - Quadro resumo das respostas dadas pelos alunos:

	I			P				G
	A14	A15	A17	A18	A19	A20	A21	A25
nº alunos presentes na aula	8	8	8	7	4	2	2	8
nº alunos que usou a imagem	5	8	6	5	3	1	2	5
nº alunos que sentiu diferença por usar imagem	3	6	5	5	3	1	2	5
nº alunos que sentiu evolução por usar imagem	5	8	4	5	3	1	2	5

Tabela 20 - Quadro resumo das respostas dos alunos

Tabela 21 - Percentagens calculadas através das respostas obtidas:

Quadro resumo das respostas dos alunos e relação entre elas:								
	I			P				G
	A14	A15	A17	A18	A19	A20	A21	A25
nº alunos presentes na aula	8	8	8	7	4	2	2	8
nº alunos que usou a imagem	5	8	6	5	3	1	2	5
nº alunos que sentiu diferença por usar imagem	3	6	5	5	3	1	2	5
nº alunos que sentiu evolução por usar imagem	5	8	4	5	3	1	2	5
% al. que sentiu dif. em rel. aos que usaram img.	60	75	83.33	100	100	100	100	100
% alunos que usou imagem	62.5	100	75	71.42857	75	50	100	62.5
% alunos que sentiu diferença	37.5	75	62.5	71.42857	75	50	100	62.5
% alunos que sentiu evolução	62.5	100	50	71.42857	75	50	100	62.5

Tabela 21 - Percentagens calculadas através das respostas obtidas

Tabela 22 – Quantificação da evolução (quadro resumo)

QUANTIFICAÇÃO DA EVOLUÇÃO					
	nada	pouco	médio	muito	imenso
A14	0	2	5	1	0
A15	0	3	2.5	2.5	0
A17	1	1	3.5	1	0.5
A18	0	2	3	1.5	0.5
A19	1	1	1	0.5	0.5
A20	0	0	2	0	0
A21	0	0	0	1	1
A25	1	0	5	2	0
total aulas	3	9	22	9.5	2.5
média	0.375	1.125	2.75	1.1875	0.3125

Tabela 22 - Quantificação da evolução

(Neste quadro é indicado o número de alunos que quantificou a sua evolução em determinado valor.)

Gráficos obtidos através destes dados

Figura 105 – Gráfico das Presenças

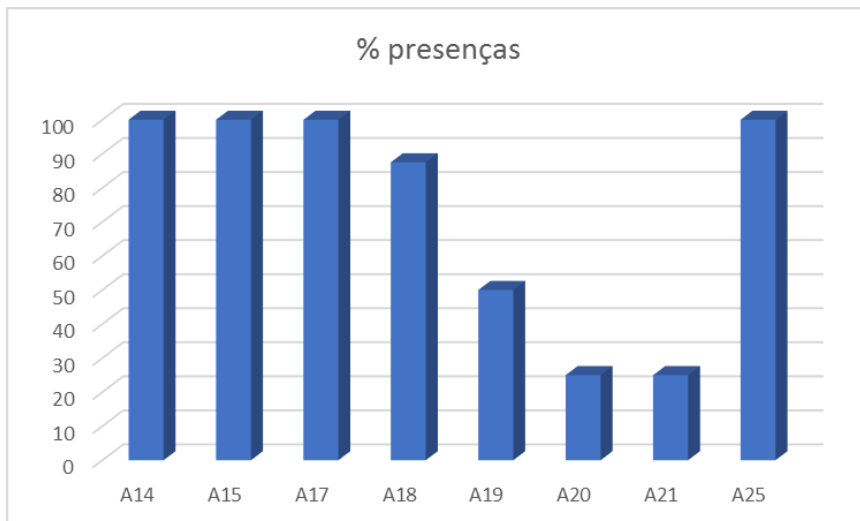


Figura 105 - Gráfico presenças (percentagem)

Figura 106 – Gráfico Uso da imagem

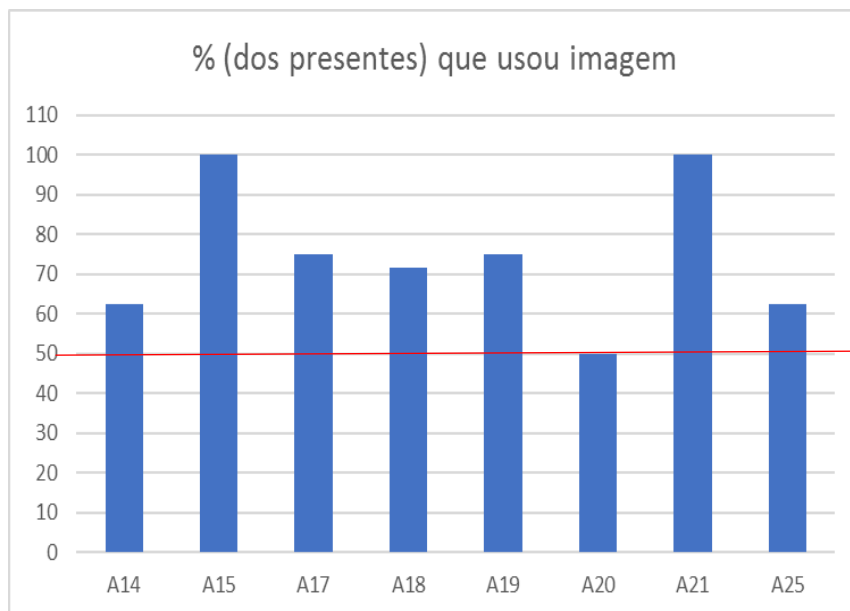


Figura 106 - Gráfico Uso da imagem

Percentagem dos alunos que indicou ter usado a imagem

Figura 107 – Gráfico do número de alunos que usou a imagem em cada aula:

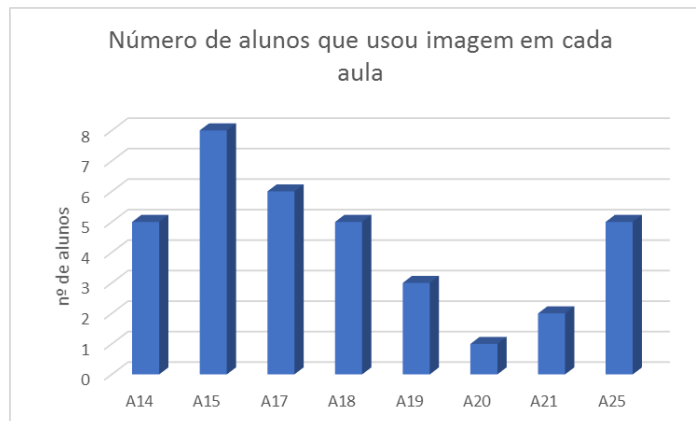


Figura 107 - Gráfico do número de alunos que usou imagem em cada aula

Figura 108 - Percentagem dos alunos que sentiu diferença ao usar a imagem:

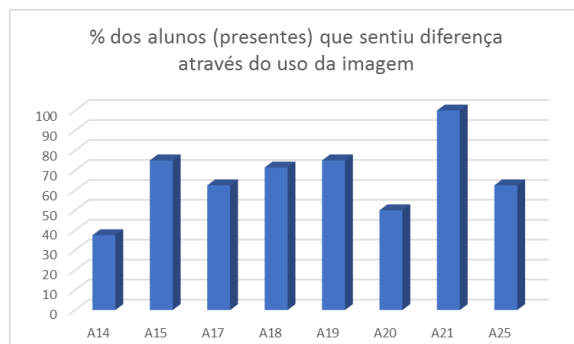


Figura 108 - Percentagem de alunos que sentiu diferença por usar a Imagem

Observa-se uma tendência crescente (regressão linear simples):
Figura 109 – Tendência

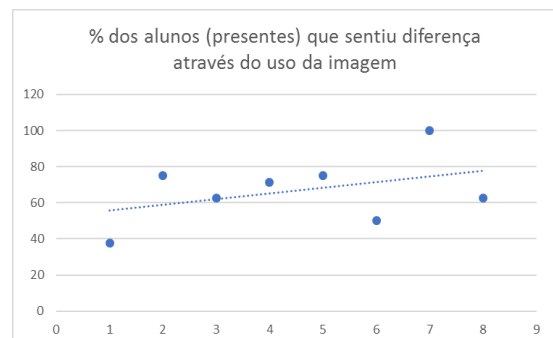


Figura 109 - Tendência

Figura 110 – Percentagem de alunos presentes que sentiu evolução

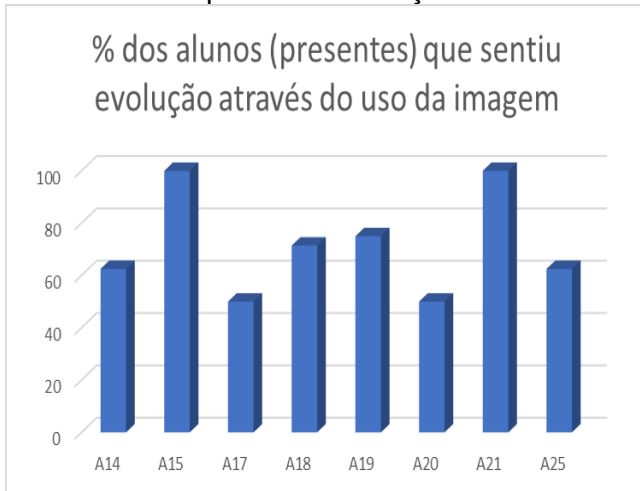


Figura 110 - Percentagem ds alunos presentes que sentiu evolução

De notar:

Figura 111 – Percentagem de alunos que usou imagem e sentiu diferença

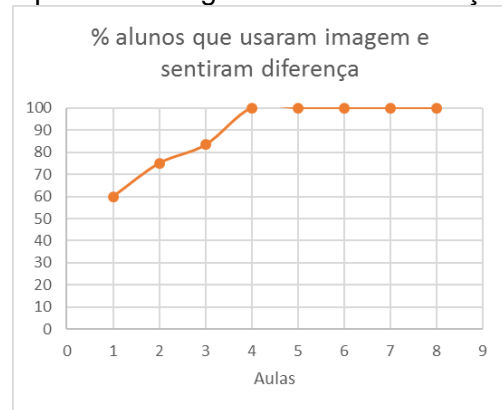


Figura 111 - Percentagem de alunos que usou imagem e sentiu diferença

Quantificação da evolução

Por aula (1ª fase – Individual):

Figura 112 – Quantificação da evolução na Aula A14

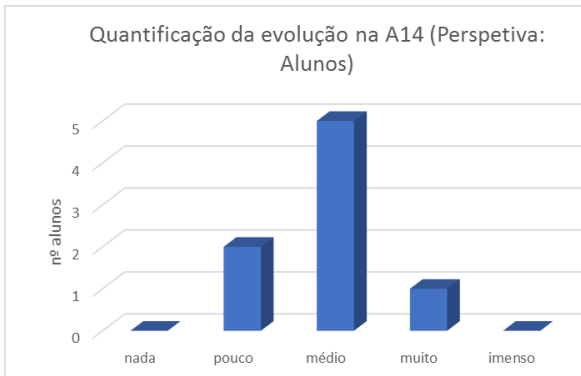


Figura 112 - Quantificação da evolução na Aula A14

Figura 113 – Quantificação da evolução na Aula A15



Figura 113 - Quantificação da evolução na Aula A15

Figura 115 - Comparação entre as três aulas de aplicação individual da imagem:

Figura 114 – Quantificação da evolução na Aula A17



Figura 114 - Quantificação da evolução na Aula A17

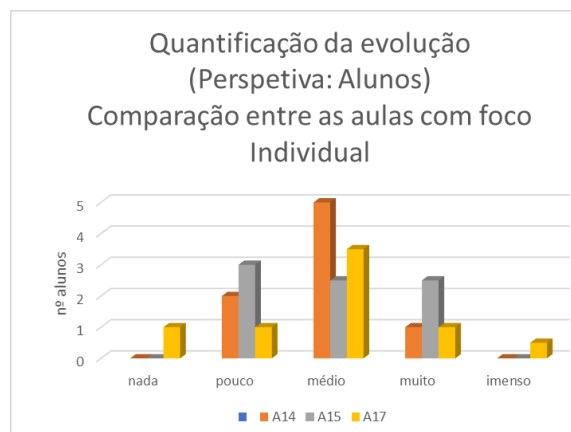
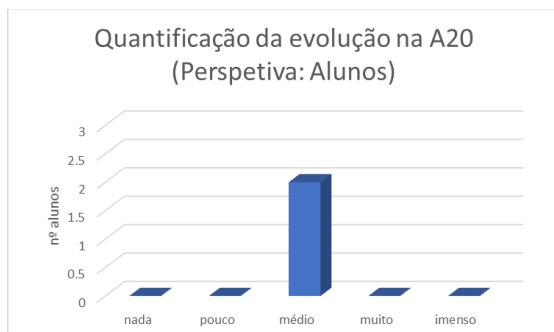


Figura 115 - Comparação da evolução nas três aulas

Figura 116 - Por aula (2ª fase – A Par):



Comparação entre as quatro aulas de aplicação da imagem a par:

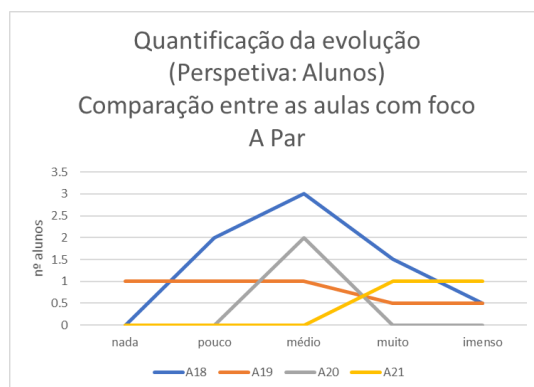
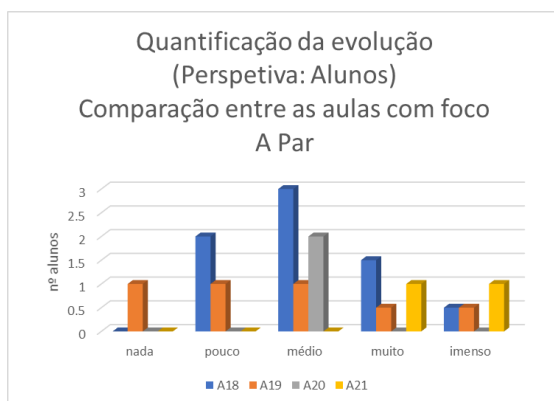


Figura 116 - Quantificação da evolução nas Aulas A18, A19, A20 e A21 e comparação

Figura 117 - Por aula (3ª fase – Em Pequeno Grupo):

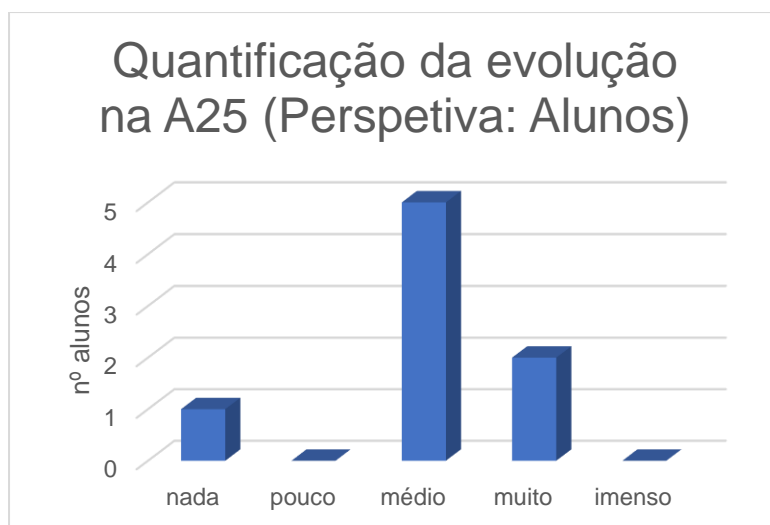


Figura 117 - Quantificação da evolução na Aula A25

Figura 118 - Quantificação da evolução (por aluno) quadro auxiliar:

Quantificação da evolução									
média	aula	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
2.88	A14	3	2	3	2	4	3	3	3
2.94	A15	3	2	4	2	2	3.5	4	3
2.86	A17	3	1	4.5	2		3.5	3	3
3.07	A18	3		4.5	2	2	3	4	3
2.63	A19		1	4.5	2				3
3.00	A20	3					3		
4.50	A21		5	4					
3.00	A25	3	1	3	4	3	3	4	3
	média aluno	3.00	2.00	3.93	2.33	2.75	3.17	3.60	3.00

Figura 118 - Quadro auxiliar

Presenta-se o gráfico destas avaliações (por aluno), incluindo uma linha de tendência obtida pela regressão linear simples (aplicada aos pontos de amostragem disponíveis):

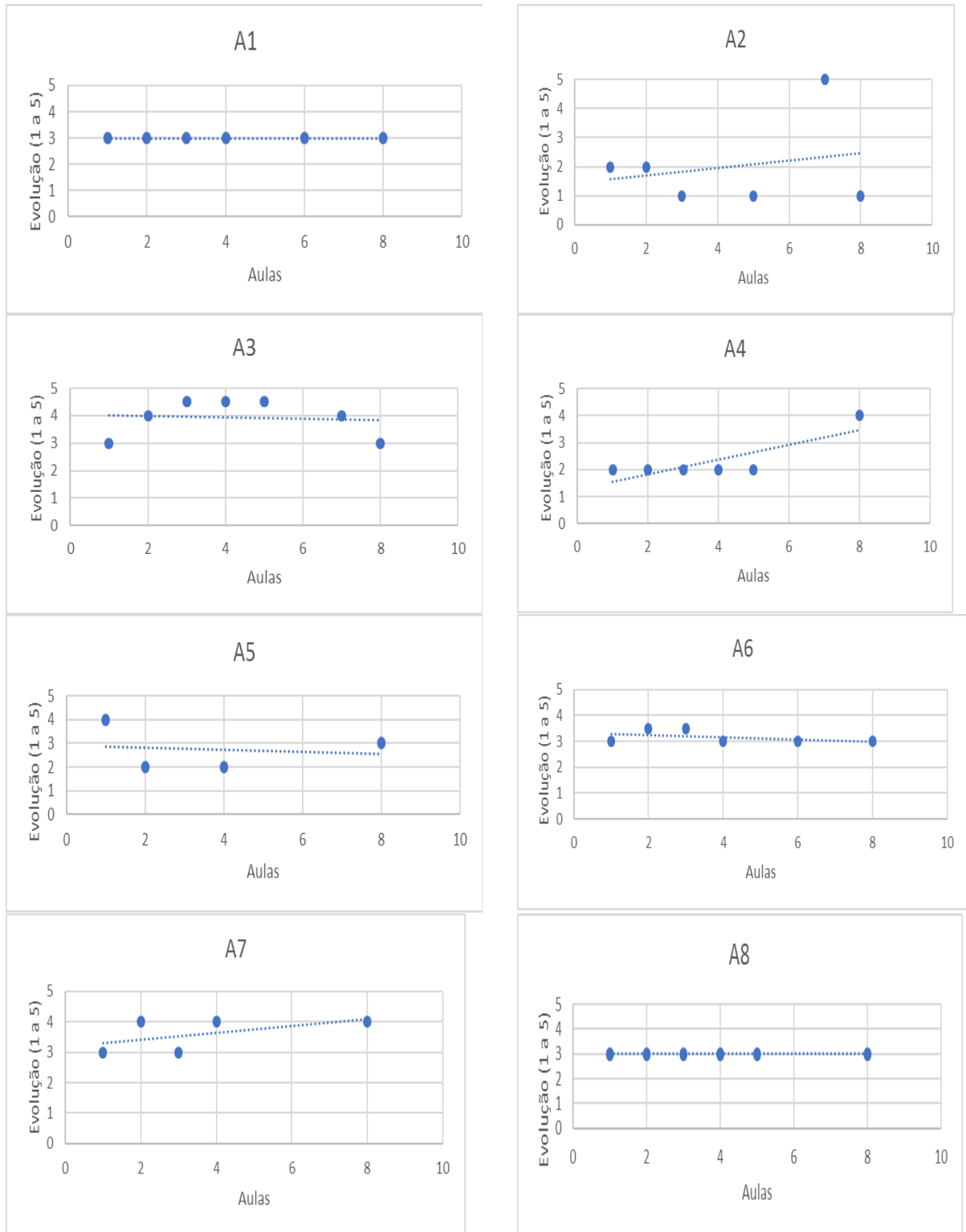


Figura 119 - Quantificação da evolução por aluno

Figura 120 - Quantificação da evolução (gráficos por aula):

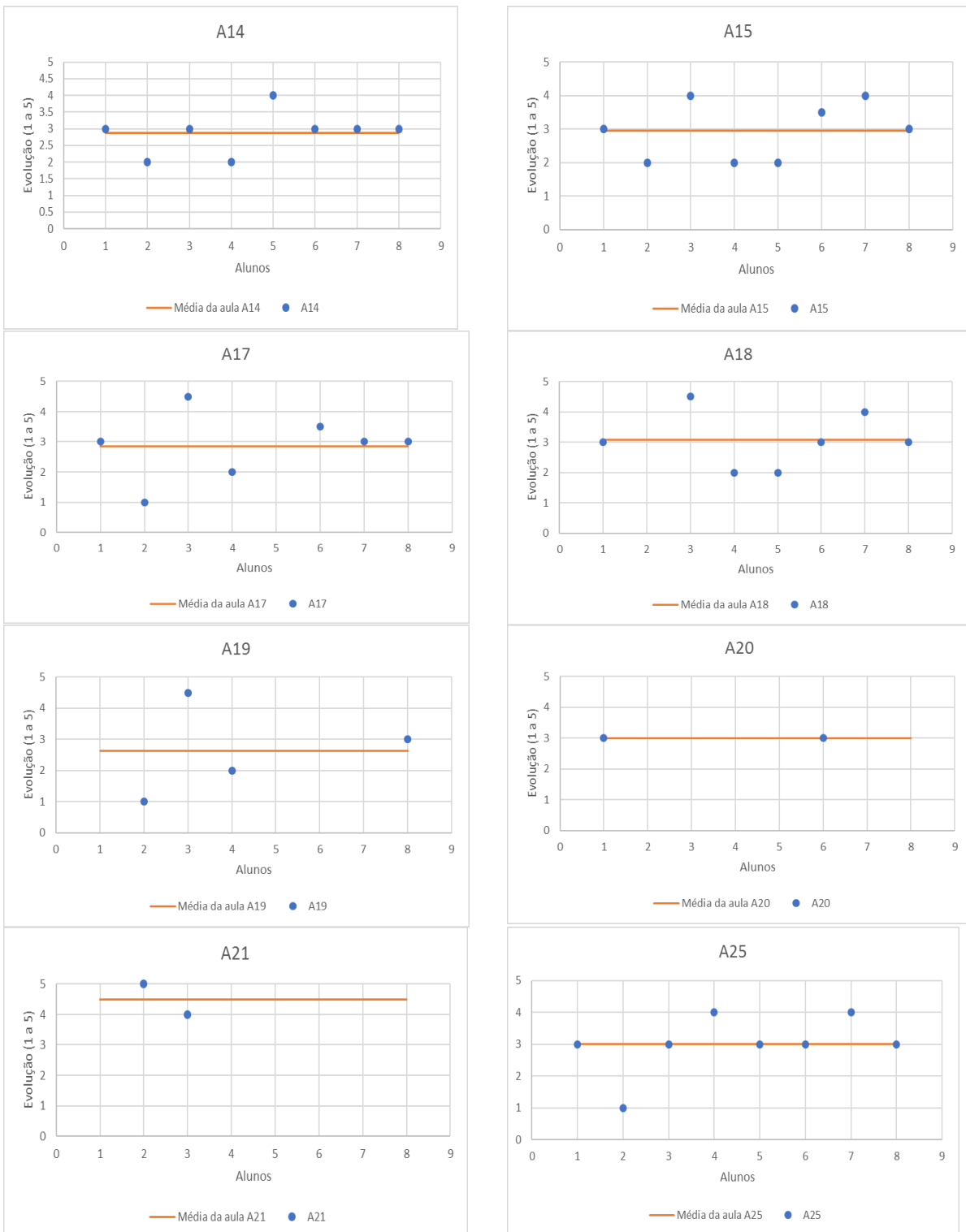


Figura 120 - Quantificação da evolução por Aula

Gráfico da média das avaliações sobre a evolução (percepção dos alunos) e sua tendência (regressão linear):

Figura 121 – Média das avaliações (evolução) e sua tendência

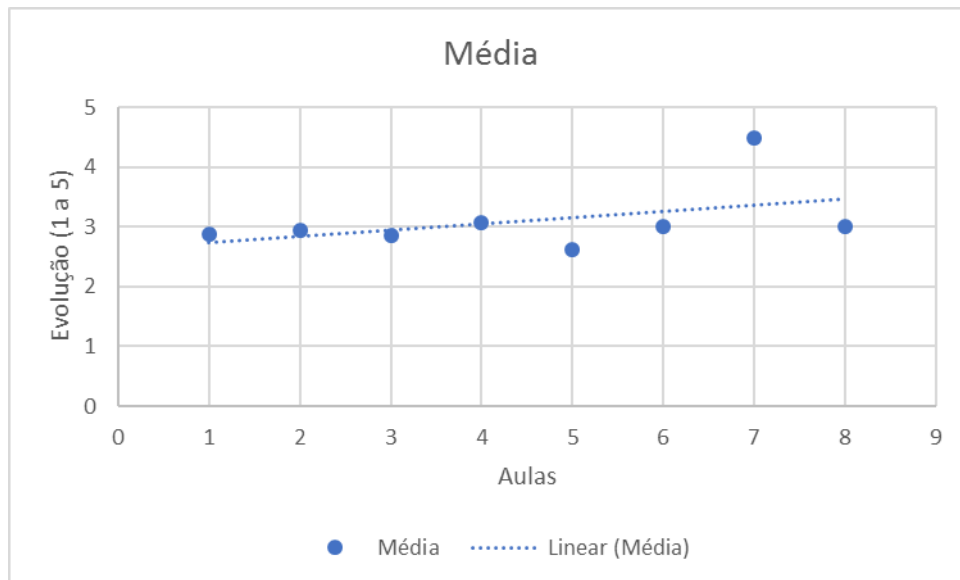


Figura 121 - Média das avaliações (evolução) e sua tendência

Tabela 23 - Quadro auxiliar: Momentos de utilização da imagem (declarados pelos alunos):

	A14	A15	A17	A18	A19	A20	A21	A25
quando professor indicou	2	7	5	4	3	0	2	4
em movimentos similares aos que o professor indicou	3	1	1	0	0	1	1	2
nunca nesta aula	0	0	0	1	0	0	0	2
sempre nesta aula	0	0	0	1	0	0	0	0
PRESENTES	8	8	8	7	4	2	2	8
não usaram imagem	3	0	2	2	1	1	0	3

Tabela 23 - Quadro auxiliar: momentos de utilização da imagem

(Nota: observa-se uma discrepância entre o número de alunos que declara não usar a imagem e a linha da tabela que indica 'nunca nesta aula'; assinalado a azul.)

Gráficos:

Figura 112 – Momentos de utilização da imagem

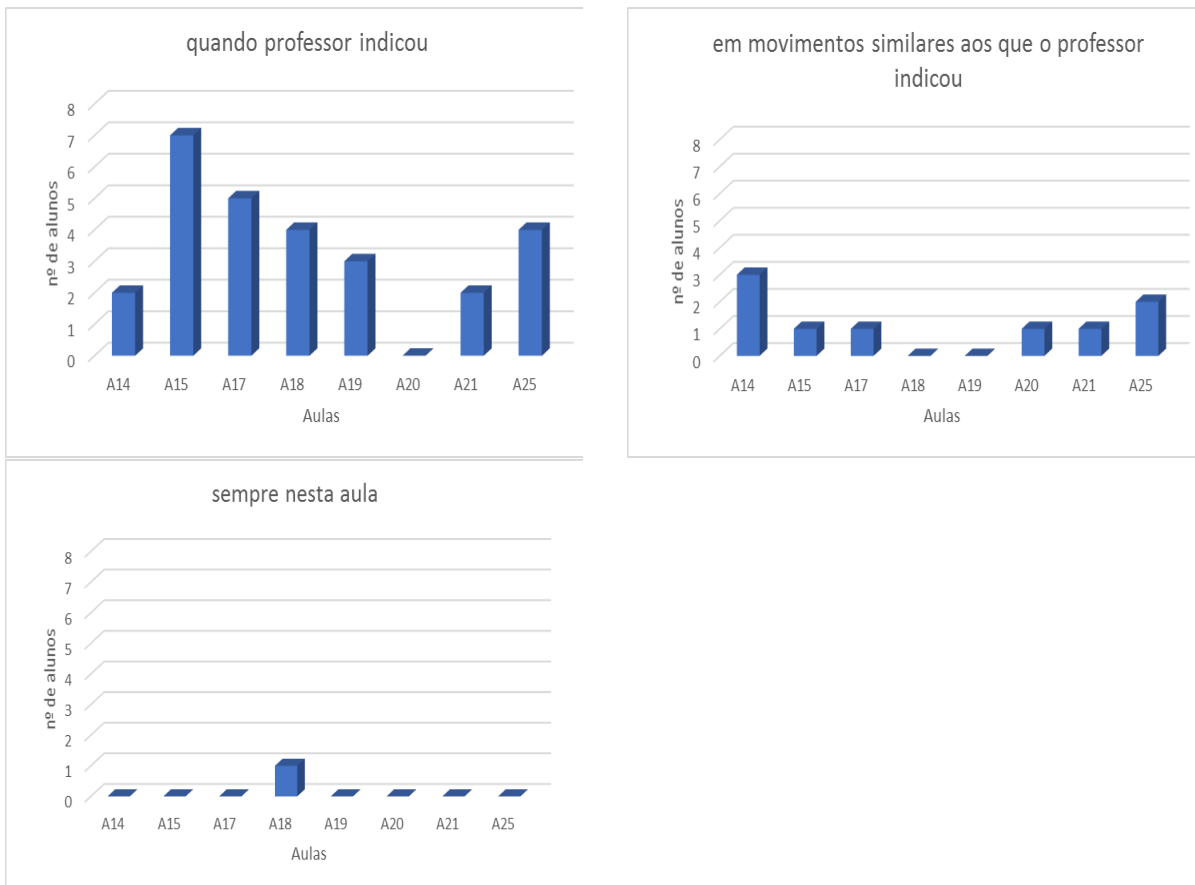


Figura 122 - Momentos de utilização da imagem

Figura 123 – Gráfico geral dos momentos de utilização da imagem

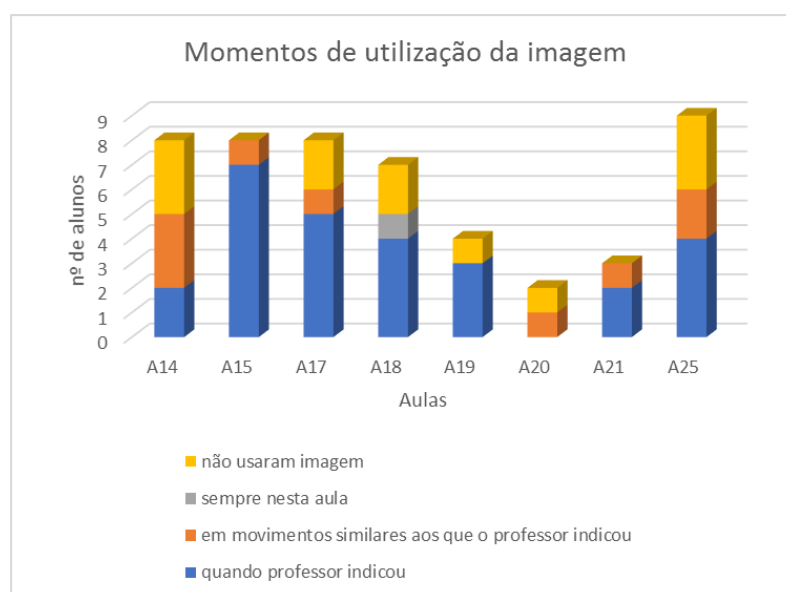


Figura 123 - Gráfico geral dos momentos de utilização da imagem

Figura 124 – Momentos de utilização da imagem – relação com o número de alunos presentes

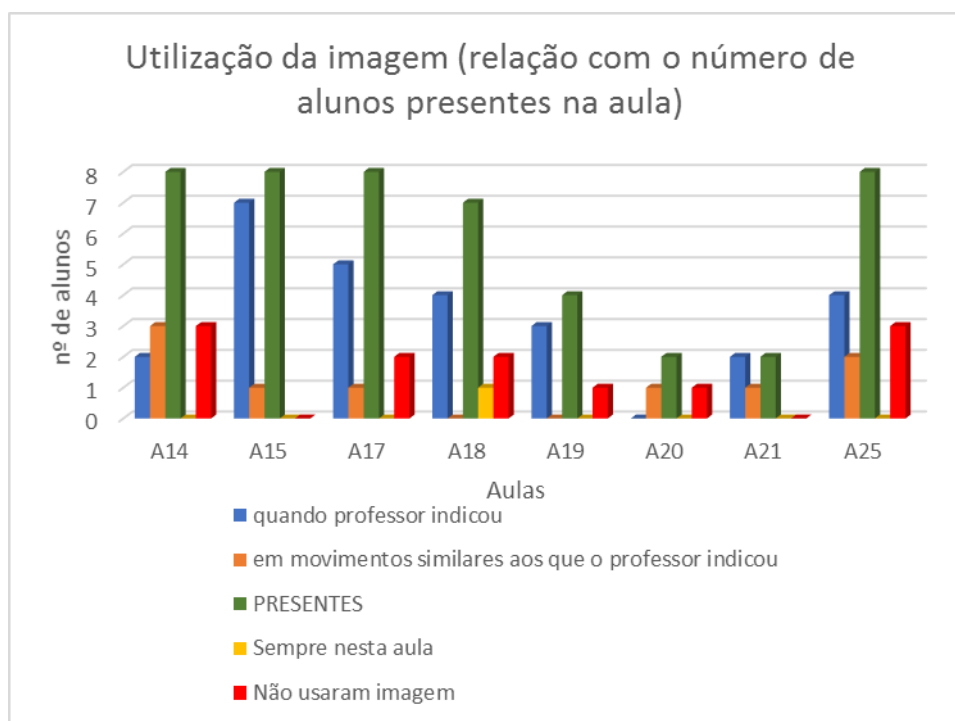


Figura 124 - Utilização da imagem - relação com o número de alunos presentes

B – Professor

Aula		Lecionação Autónoma			Código: LA _____	
Professor:		Tema:				
Imagem:						
Data:		Hora:		Ano:		
Turma:						
Objetivo: Observar a resposta às imagens utilizadas						
	B		C		P/B	
	W-up		PdB		B-Rises/teps liés	
	Pliés		CP		B- Relevés/Échappés	
	Tendus		Pirouettes		B- relevés 2 to 1/1 to 1	
	Glissés/Jetés		Diags		B - other	
	Rond de jambe		W-up Allegro		C- Temps liés/ Tours	
	Fondus		Pet.- Allegro		C- Relevés /diags	
	Frappés /Pet. Bat.		Allegro 1		C- Coda /Gr. Tours/pirs	
	Adage		Allegro 2		Stretching	
	Gr. Batt.		Gr. Allegro		Relaxamento	

(muito/ sempre (5) - (1) nada/ nenhum/ nunca)	1	2	3	4	5
1. Exercícios executados com imagem:					
2. Modo de aplicação da imagem:					
3. Resposta observada					
4. Interesse observado					
5. empenho observado					
6. melhoria imediata?					
Aula nr:					
Objetivo:					
Outras observações:					

Tabela 24 - Grelha de avaliação de aula (professor)

No modo de aplicação da imagem, a escala corresponde a :

1 – individual, 2 – com atenção ao outro, 3 – a par, 4 – em pequeno grupo

Reproduzem-se apenas os quadros de preenchimento rápido deste formulário.

Figura 126 – Quadros de avaliação de aula (percepção do professor estagiário)

Data	Tema	Imagem		1	2	3	4	5
			modo apl	1				
24.02.2017	B. Jeté - Energia	linhas en.	img					
		afastamento oposto						
A13		contra-balanço	resposta		1			
			interesse		1			
			empenho		1			
			melhoria	1				
			imediate	N				S

Data	Tema	Imagem		1	2	3	4	5
			modo apl	1				
03.03.2017	B. Tendu - Pressão	pé risca na areia	img					
A14			resposta		1			
			interesse	1				
		dif. Em al dif.	empenho		1	1		
		em alg. Momentos	melhoria					1
			imediate	N				S

Data	Tema	Imagem		1	2	3	4	5
			modo apl		1			
17.03.2017	P/ F - Resist.	molas, balões, ar, ...	img					
A15			resposta		1			
			interesse	1				
			empenho		1			
			melhoria	1				
			imediate	N				S

Data	Tema	Imagem		1	2	3	4	5
			modo apl	1				
22.03.2017	Bat. - Energia	en. Expansão , afastamento bidir.	img					
A16		movm. Circ.	resposta			1		
			interesse		1			
			empenho		1			
		em alguns apenas!	melhoria					1
			imediate	N				S

Data	Tema	Imagem		1	2	3	4	5
			modo apl		1			
24.03.2017	Performance/ Proj.	holofote	img					
A17			resposta		1			
			interesse		1			
			empenho		1			
		peqs. Momentos em alguns	melhoria					1
			imediate	N				S

Data	Tema	Imagem		1	2	3	4	5
			modo apl			1		
31.03.2017	PP	árvore; linhas en.	img					
A18		em alguns apenas	resposta			1		
		em alguns apenas	interesse			1		
		em alguns apenas	empenho		1			
		em alguns apenas	melhoria					1
			imediate	N				S
aula com recurso a adereços para a secção a par								

Data	Tema	Imagem		1	2	3	4	5
			modo apl	1			1	
21.04.2017	P/ F - Resist.	esponja; banda el.	img					
A19			resposta			1		
			interesse			1		
			empenho		1			
		em alguns	melhoria					1
			imediate	N				S
aula com recurso a adereços para a secção a par								

Data	Tema	Imagem		1	2	3	4	5
			modo apl	1		1		
05.05.2017	Bat. - Energia	linhas en., homem elástico	img					
A20			resposta		1			
			interesse		1			
			empenho		1			
		em alguns momentos	melhoria					1
			imediate	N				S
aula com recurso a adereços para a secção a par								

Data	Tema	Imagem		1	2	3	4	5
			modo apl	1	1	1		
12.05.2017	PP - Expansão	linhas energia	img					
A21			resposta				1	
			interesse				1	
			empenho				1	
			melhoria					1
			imediate	N				S

Data	Tema	Imagem		1	2	3	4	5
			modo apl	1			1	
09.06.2017	Batt. - Pé pelo chão	riscar (praia)	img					
A25			resposta		1			
			interesse		1			
			empenho		1			
		nalguns casos, parcialmente	melhoria					1
			imediata	N				S

Figura 125 - Quadros de avaliação de aula - professor

Tabela 25 - Quadro resumo da informação obtida com este formulário:

Quadro resumo						
	RESPOSTA	nenhuma	pequena	média	expressiva	excelente
Modo de aplicação da imagem:		1	2	3	4	5
individual	A13		1			
	A14		1			
	A15		1			
	A16			1		
	A17		1			
a par	A18			1		
	A19			1		
	A20		1			
	A21				1	
em grupo	A25		1			
total		0	6	3	1	0
	INTERESSE	nenhum	pouco	médio	elevado	excelente
		1	2	3	4	5
individual	A13		1			
	A14	1				
	A15	1				
	A16			1		
	A17			1		
a par	A18			1		
	A19			1		
	A20		1			
	A21				1	
em grupo	A25		1			
total		2	4	3	1	0
	EMPENHO	nenhum	pouco	médio	grande	excelente
		1	2	3	4	5
individual	A13	0	1			
	A14	0	1	1		
	A15	0	1			
	A16	0	1			
	A17	0	1			
a par	A18	0	1			
	A19	0	1			
	A20	0	1			
	A21	0			1	
em grupo	A25	0	1			
total		0	9	1	1	0

Tabela 25 - Quadro resumo

Tabela 26 – Parciais por tipo de aplicação

Parciais por tipo de aplicação:					
	nenhuma	pequena	média	expressiva	excelente
individual	0	4	1	0	0
a par	0	1	2	1	0
grupo	0	1	0	0	0
	nenhum	pouco	médio	elevado	excelente
individual	2	2	1	0	0
a par	0	1	2	1	0
grupo	0	1	0	0	0
	nenhum	pouco	médio	grande	excelente
individual	0	5	1	0	0
a par	0	3	0	1	0
grupo	0	1	0	0	0

Tabela 26 - Parciais por tipo de aplicação

Tabela 27 – Quadro de melhoria imediata

MELHORIA IMEDIATA		
	Sim	Não
A13		1
A14	1	
A15		1
A16	1	
A17	1	
A18	1	
A19	1	
A20	1	
A21	1	
A25	1	

Tabela 27 - Quadro de melhoria imediata

Tabela 28 - Percentagem de aulas com melhoria imediata observada (ainda que parcial):

% aulas com e sem melhoria	
com	80
sem	20

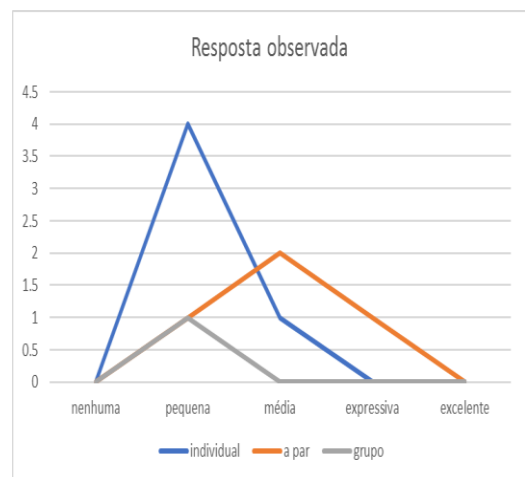
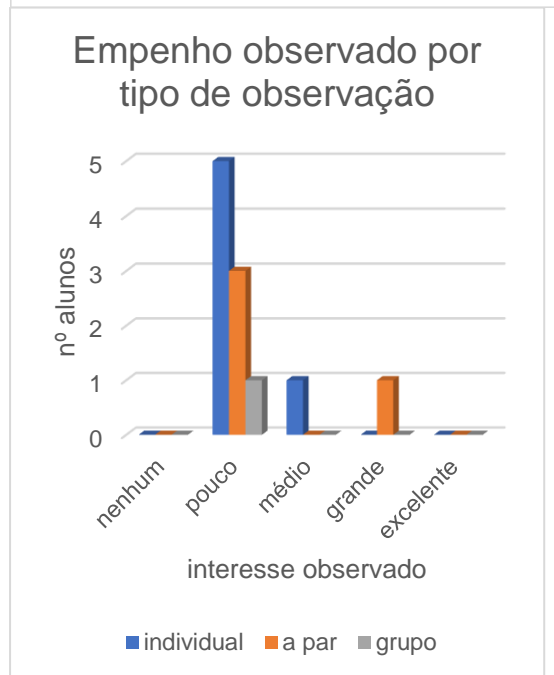
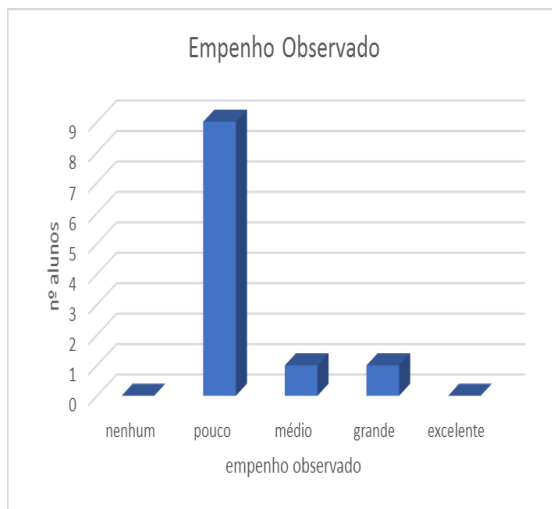
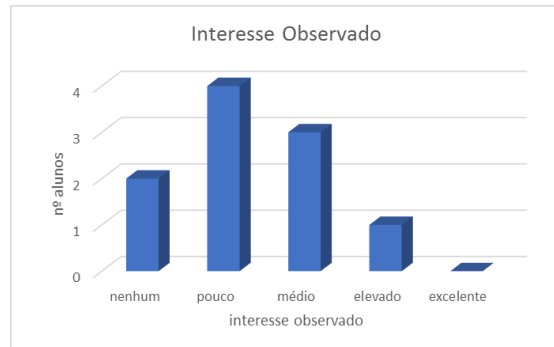
Tabela 28 - Percentagem com e sem melhoria

Tabela 29 - Parciais, por tipo de aplicação de imagem:

parciais melhoria imediata	Sim	Não
individual	60	40
a par	100	0
grupo	100	0

Tabela 29 - Parciais por tipo de aplicação

Figura 126 - Gráficos associados:



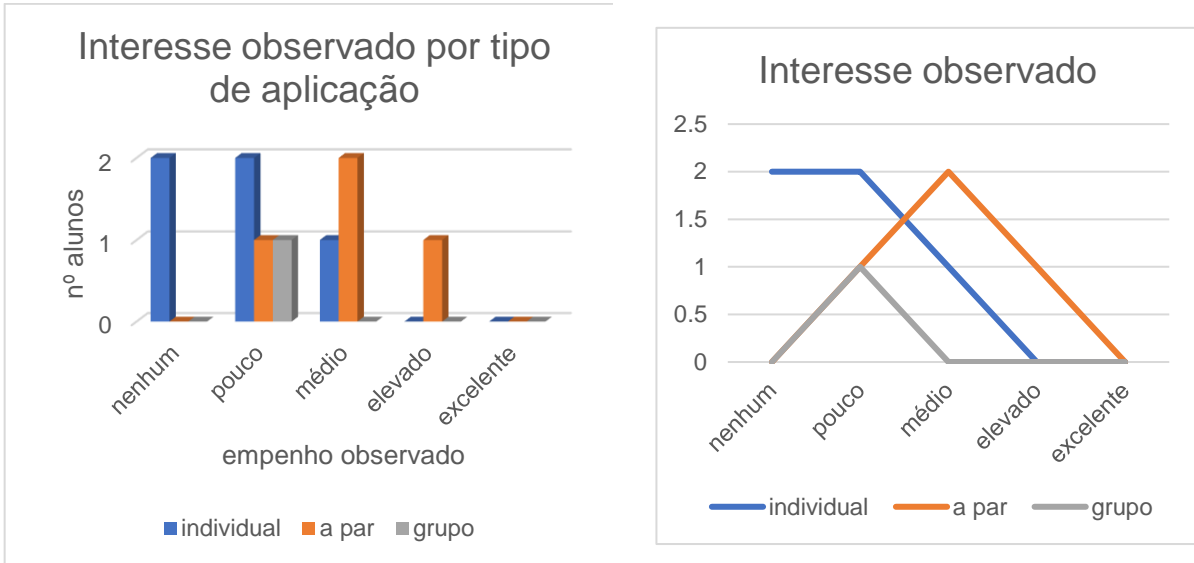


Figura 126 - Gráficos de resposta, interesse e empenho observados pelo professor

Figura 127 - Percentagem de aulas com melhoria imediata observada:

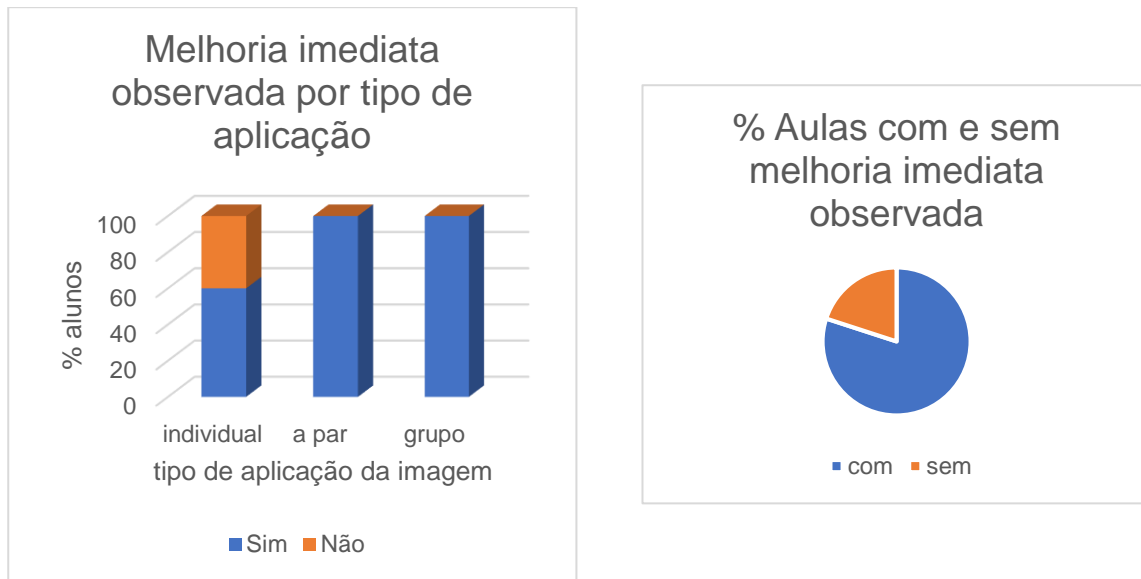


Figura 127 - Percentagem de aulas com melhoria imediata observada

APÊNDICE O – Questionários Finais

Questionário Final aos Professores

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário o impacto que o estudo promovido teve no trabalho dos alunos (do ponto de vista dos Professores). Agradecemos desde já a participação e a colaboração.

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 5 perguntas.

1 – Sentiu melhoria ao nível da coesão da turma?

- Sim
- Não

2 – Ao nível do empenho e da motivação: Houve alteração?

- Sim
- Não
- Melhorou
- Piorou

3 – O trabalho cooperativo teve impacto?

- Sim, positivo
- Sim, negativo
- Não teve impacto

4 – O uso da imagética trouxe melhoria na qualidade do movimento?

- Sim
- Não
- Não observado

5 – Houve melhoria das dificuldades individuais?

- Em todos os alunos
- Em alguns alunos
- Em nenhum aluno

Muito obrigada! A sua participação foi muito importante.

Figura 128 – Questionário Final Professores – Quadro resumo

questionário final			
Professores	sim	não	especificar
melhoria na coesão	x		
empenho /motivação alterou	x		melhorou
impacto trabalho cooperativo	x		positivo
imagética trouxe melhoria qualidade movimento	x		
melhoria dificuldades individuais	x		em alguns alunos

Figura 128 - questionário final professores - Quadro resumo

Questionário Final aos Alunos

A1 Questionário Final aos Alunos

A1

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário o impacto que o estudo promovido teve no trabalho dos alunos (do seu ponto de vista). Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado.

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 8 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – Sentiste melhoria nas áreas em que identificaste dificuldade?

Sim

Não

2 – Que trabalho gostaste mais de fazer?

Em grupo

A par

Individual

Outros. Quais? _____

3 – Sentiste-te mais motivado para o trabalho?

Sim

Não (rasurado)

Não tenho opinião sobre isto

5 – Se sim, em que situações?

- Em grupo
- A par
- Individual
- Uso de imagem
- Outro. Qual? _____

6 – Como reagiste às correções dos colegas?

- Senti que me ‘punha de rastos’
- Senti que me inspirou a melhorar
- Senti que não ajudou
- Senti uma nova energia para esforçar um pouco mais
- Outro. Qual? _____

7 – Sentiste melhoria na compreensão do teu corpo, através do uso da imagem?

- Sim
- Não
- Um pouco
- Não sei

8 – Sentiste-te ativamente empenhado no decorrer das aulas?

- Quase sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Nunca

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário o impacto que o estudo promovido teve no trabalho dos alunos (do seu ponto de vista). Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado.

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 8 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – Sentiste melhoria nas áreas em que identificaste dificuldade?

Sim

Não

2 – Que trabalho gostaste mais de fazer?

Em grupo

A par

Individual

Outros. Quais? _____

3 – Sentiste-te mais motivado para o trabalho?

Sim

Não

Não tenho opinião sobre isto

5 – Se sim, em que situações?

- Em grupo
- A par
- Individual
- Uso de imagem
- Outro. Qual? _____

6 – Como reagiste às correções dos colegas?

- Senti que me ‘punha de rastos’
- Senti que me inspirou a melhorar
- Senti que não ajudou
- Senti uma nova energia para esforçar um pouco mais
- Outro. Qual? _____

7 – Sentiste melhoria na compreensão do teu corpo, através do uso da imagem?

- Sim
- Não
- Um pouco
- Não sei

8 – Sentiste-te ativamente empenhado no decorrer das aulas?

- Quase sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Nunca

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário o impacto que o estudo promovido teve no trabalho dos alunos (do seu ponto de vista). Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado.

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 8 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – Sentiste melhoria nas áreas em que identificaste dificuldade?

Sim

Não

2 – Que trabalho gostaste mais de fazer?

Em grupo

A par

Individual

Outros. Quais? _____

3 – Sentiste-te mais motivado para o trabalho?

Sim

Não

Não tenho opinião sobre isto

5 – Se sim, em que situações?

- Em grupo
- A par
- Individual
- Uso de imagem
- Outro. Qual? _____

6 – Como reagiste às correções dos colegas?

- Senti que me ‘punha de rastos’
- Senti que me inspirou a melhorar
- Senti que não ajudou
- Senti uma nova energia para esforçar um pouco mais
- Outro. Qual? _____

7 – Sentiste melhoria na compreensão do teu corpo, através do uso da imagem?

- Sim
- Não
- Um pouco
- Não sei

8 – Sentiste-te ativamente empenhado no decorrer das aulas?

- Quase sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Nunca

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário o impacto que o estudo promovido teve no trabalho dos alunos (do seu ponto de vista). Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado.

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 8 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – Sentiste melhoria nas áreas em que identificaste dificuldade?

Sim

Não

2 – Que trabalho gostaste mais de fazer?

Em grupo

A par

Individual

Outros. Quais? _____

3 – Sentiste-te mais motivado para o trabalho?

Sim

Não

Não tenho opinião sobre isto

5 – Se sim, em que situações?

Em grupo

A par

Individual

Uso de imagem

Outro. Qual? _____

6 – Como reagiste às correções dos colegas?

Senti que me ‘punha de rastos’

Senti que me inspirou a melhorar

Senti que não ajudou

Senti uma nova energia para esforçar um pouco mais

Outro. Qual? _____

7 – Sentiste melhoria na compreensão do teu corpo, através do uso da imagem?

Sim

Não

Um pouco

Não sei

8 – Sentiste-te ativamente empenhado no decorrer das aulas?

Quase sempre

Muitas vezes

Às vezes

Nunca

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário o impacto que o estudo promovido teve no trabalho dos alunos (do seu ponto de vista). Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado.

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 8 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – Sentiste melhoria nas áreas em que identificaste dificuldade?

Sim

Não

2 – Que trabalho gostaste mais de fazer?

Em grupo

A par

Individual

Outros. Quais? _____

3 – Sentiste-te mais motivado para o trabalho?

Sim

Não

Não tenho opinião sobre isto

5 – Se sim, em que situações?

- Em grupo
- A par
- Individual
- Uso de imagem
- Outro. Qual? _____

6 – Como reagiste às correções dos colegas?

- Senti que me ‘punha de rastos’
- Senti que me inspirou a melhorar
- Senti que não ajudou
- Senti uma nova energia para esforçar um pouco mais
- Outro. Qual? _____

7 – Sentiste melhoria na compreensão do teu corpo, através do uso da imagem?

- Sim
- Não
- Um pouco
- Não sei

8 – Sentiste-te ativamente empenhado no decorrer das aulas?

- Quase sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Nunca

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário o impacto que o estudo promovido teve no trabalho dos alunos (do seu ponto de vista). Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado.

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 8 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – Sentiste melhoria nas áreas em que identificaste dificuldade?

Sim

Não

2 – Que trabalho gostaste mais de fazer?

Em grupo

A par

Individual

Outros. Quais? _____ É indiferente _____

3 – Sentiste-te mais motivado para o trabalho?

Sim

Não (rasurado)

Não tenho opinião sobre isto

5 – Se sim, em que situações?

- Em grupo
- A par
- Individual
- Uso de imagem
- Outro. Qual? _____

6 – Como reagiste às correções dos colegas?

- Senti que me ‘punha de rastos’
- Senti que me inspirou a melhorar
- Senti que não ajudou
- Senti uma nova energia para esforçar um pouco mais
- Outro. Qual? _____

7 – Sentiste melhoria na compreensão do teu corpo, através do uso da imagem?

- Sim
- Não
- Um pouco
- Não sei

8 – Sentiste-te ativamente empenhado no decorrer das aulas?

- Quase sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Nunca (rasurado)

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário o impacto que o estudo promovido teve no trabalho dos alunos (do seu ponto de vista). Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado.

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 8 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – Sentiste melhoria nas áreas em que identificaste dificuldade?

Sim

Não

2 – Que trabalho gostaste mais de fazer?

Em grupo

A par

Individual

Outros. Quais? _____

3 – Sentiste-te mais motivado para o trabalho?

Sim

Não

Não tenho opinião sobre isto

5 – Se sim, em que situações?

- Em grupo
- A par
- Individual
- Uso de imagem
- Outro. Qual? _____

6 – Como reagiste às correções dos colegas?

- Senti que me ‘punha de rastos’
- Senti que me inspirou a melhorar
- Senti que não ajudou
- Senti uma nova energia para esforçar um pouco mais
- Outro. Qual? _____

7 – Sentiste melhoria na compreensão do teu corpo, através do uso da imagem?

- Sim
- Não
- Um pouco
- Não sei

8 – Sentiste-te ativamente empenhado no decorrer das aulas?

- Quase sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Nunca

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

No âmbito do Estágio integrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, pretende-se averiguar através deste questionário o impacto que o estudo promovido teve no trabalho dos alunos (do seu ponto de vista). Agradecemos desde já a participação e a colaboração. Este questionário é anónimo, confidencial e todos os dados recolhidos serão apenas usados no âmbito do Estágio apresentado.

Obrigada!

Questionário

Este questionário é composto por 8 perguntas. Não há respostas certas ou erradas. Deverás responder com a maior honestidade.

1 – Sentiste melhoria nas áreas em que identificaste dificuldade?

Sim

Não

2 – Que trabalho gostaste mais de fazer?

Em grupo

A par

Individual

Outros. Quais? _____

3 – Sentiste-te mais motivado para o trabalho?

Sim

Não

Não tenho opinião sobre isto

5 – Se sim, em que situações?

- Em grupo
- A par
- Individual
- Uso de imagem
- Outro. Qual? _____

6 – Como reagiste às correções dos colegas?

- Senti que me ‘punha de rastos’
- Senti que me inspirou a melhorar
- Senti que não ajudou
- Senti uma nova energia para esforçar um pouco mais
- Outro. Qual? _____

7 – Sentiste melhoria na compreensão do teu corpo, através do uso da imagem?

- Sim
- Não
- Um pouco
- Não sei

8 – Sentiste-te ativamente empenhado no decorrer das aulas?

- Quase sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Nunca

Muito obrigada! A tua participação foi muito importante.

Quadro Resumo das respostas

Figura 129 - QF 1 - Sentiste melhoria nas áreas em que identificaste dificuldade?

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
Sim		1	1	1	1	1	1	1	7
Não	1								1

Figura 129 - QF 1 - Quadro resumo

Figuras 130 e 131 - Gráficos:



Figura 130 QF 1 - % alunos que sentiram melhoria

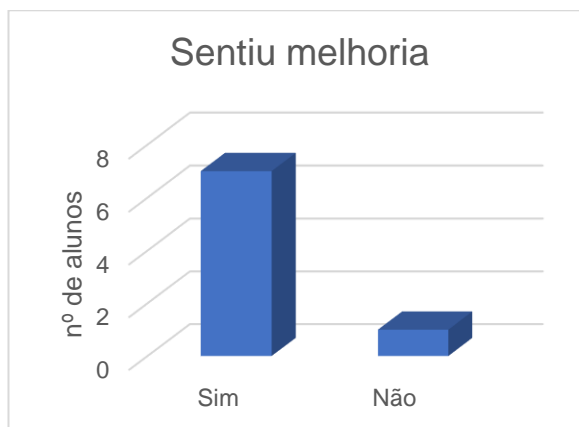


Figura 131 QF1 - número de alunos que sentiram melhoria

Figura 132 - QF 2 - Que trabalho gostaste mais de fazer?

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
Grupo		1			1				2
a par				1					1
individual	1		1				1	1	4
Outro						1			1
Qual?						indiferente			

Figura 132 QF 2 - Tipo de trabalho preferido

Figura 133 - Gráfico de barras:

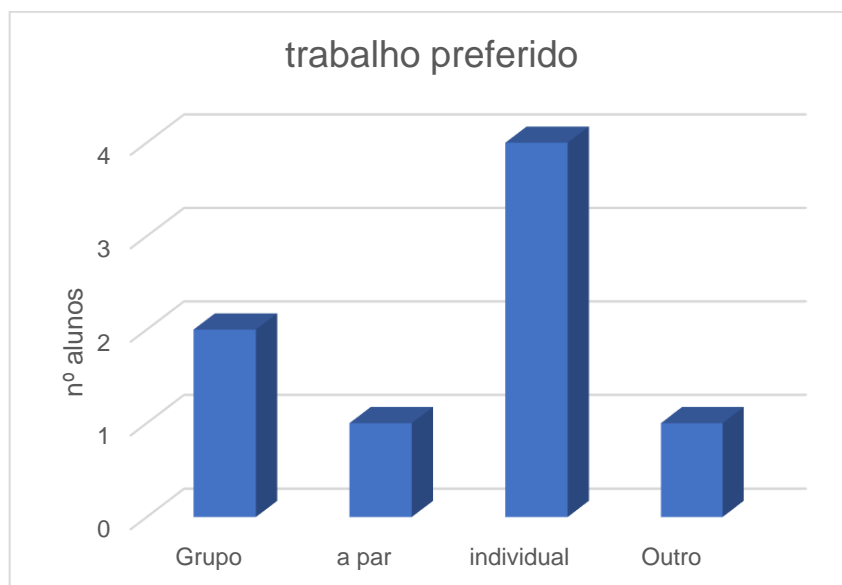


Figura 133 QF 2 - Tipo de trabalho preferido

Figura 134 - QF 3 - Sentiste-te mais motivado para o trabalho?

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
sim			1	1			1	1	4
não					1				1
não tenho opinião sobre isso	1	1				1			3

Figura 134 QF 3 – Influência na motivação

Figura 135 - Gráfico de barras:



Figura 135 QF 3 - Influência na motivação

Figura 136 - QF 5 - Se sim, em que situações?

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
em grupo				1					1
a par									0
individual			1				1	1	3
uso de imagem			1						1
outro									0
qual?									0

Figura 136 QF 5 - Situações com influência positiva na motivação

Figura 137 - Gráfico de barras:

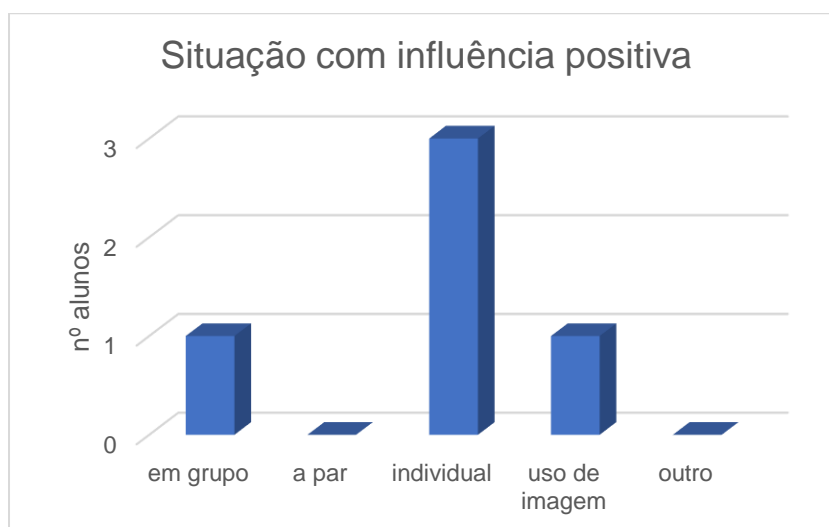


Figura 137 QF 5 - Situações com influência positiva na motivação

Figura 138 - QF 6 – Como reagiste às correções dos colegas?

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
Senti que me 'punha de rastos'									0
Senti que me inspirou a melhorar		1	1	1	1		1	1	6
Senti que não ajudou	1					1			2
Senti uma nova energia para esforçar um pouco mais			1						1
outro									0
Qual?									0

Figura 138 QF 6 - Reação às correções dos colegas

Figura 139 - Gráfico de barras:

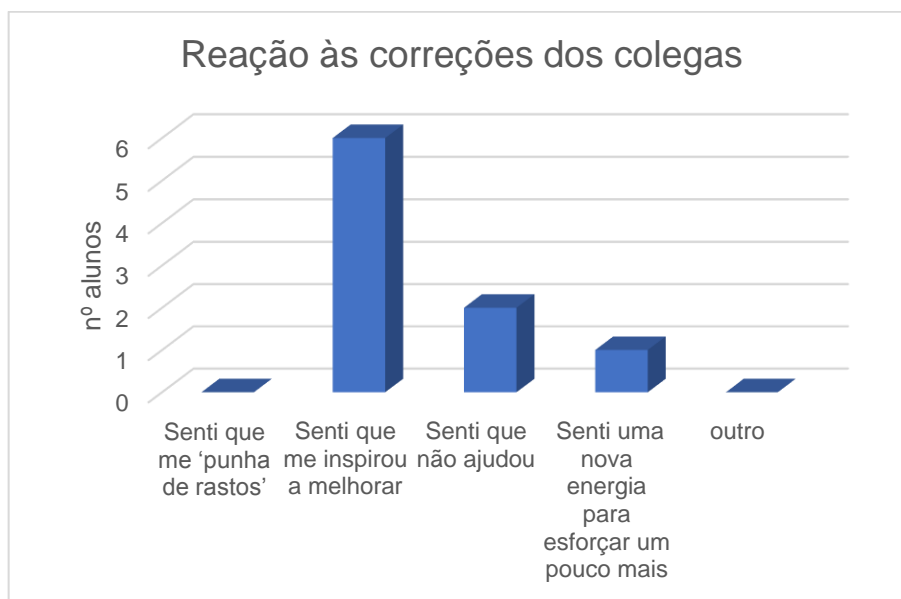


Figura 139 QF 6 - Reação às correções dos colegas

Figura 140 - QF 7 - Sentiste melhoria na compreensão do teu corpo, através do uso da imagem?

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
sim				1			1	1	3
não									0
um pouco			1		1	1			3
não sei	1	1							2

Figura 140 QF 7 - Melhor compreensão corporal pelo uso da imagem

Figura 141 - Gráfico de barras:

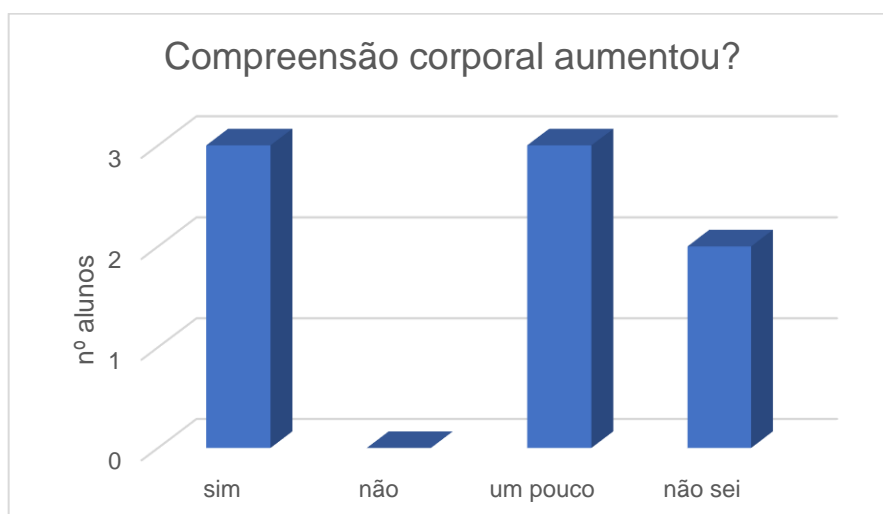


Figura 141 QF 7 - Melhor compreensão corporal pelo uso da imagem

Figura 142 - % de alunos que refere um aumento da sua compreensão corporal através do uso da imagem (sem quantificação):

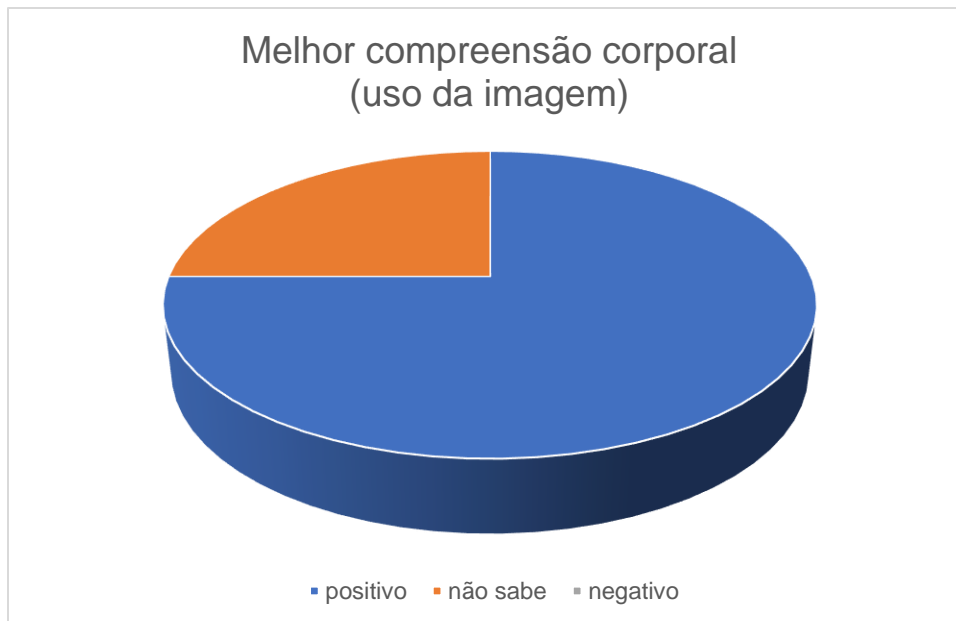


Figura 142 QF 7 - % de alunos que refere aumento da compreensão corporal através do uso da imagem

Figura 143 - QF 8 - Sentiste-te ativamente empenhado no decorrer das aulas?

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	Total
quase sempre							1	1	2
muitas vezes			1						1
às vezes	1	1		1	1	1			5
nunca									0

Figura 143 QF 8 - Alunos empenhados ativamente nas aulas

Figura 144 - Gráfico de barras:

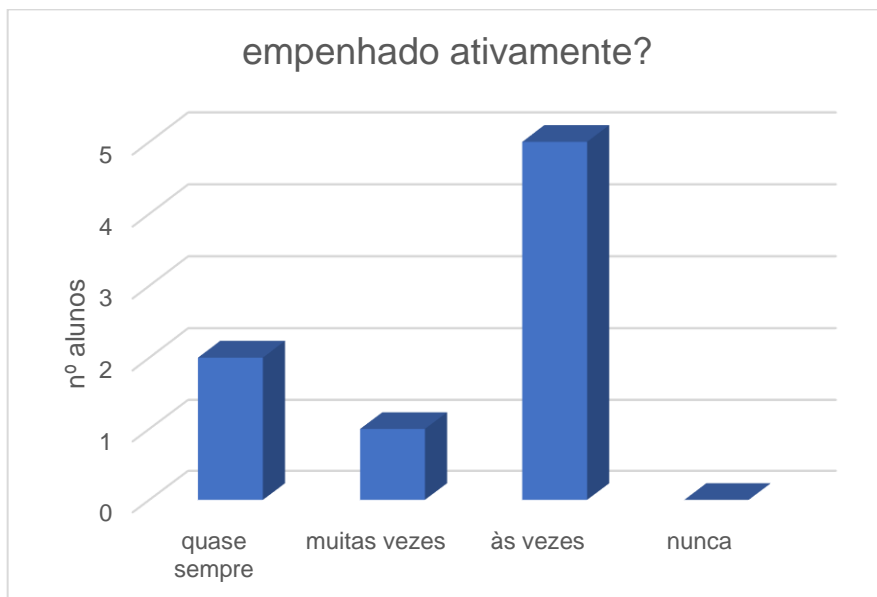


Figura 144 QF 8 - Alunos empenhados ativamente nas aulas

Figura 145 - Percentagem de alunos que referem estar ativamente empenhados nas aulas (sem quantificação):

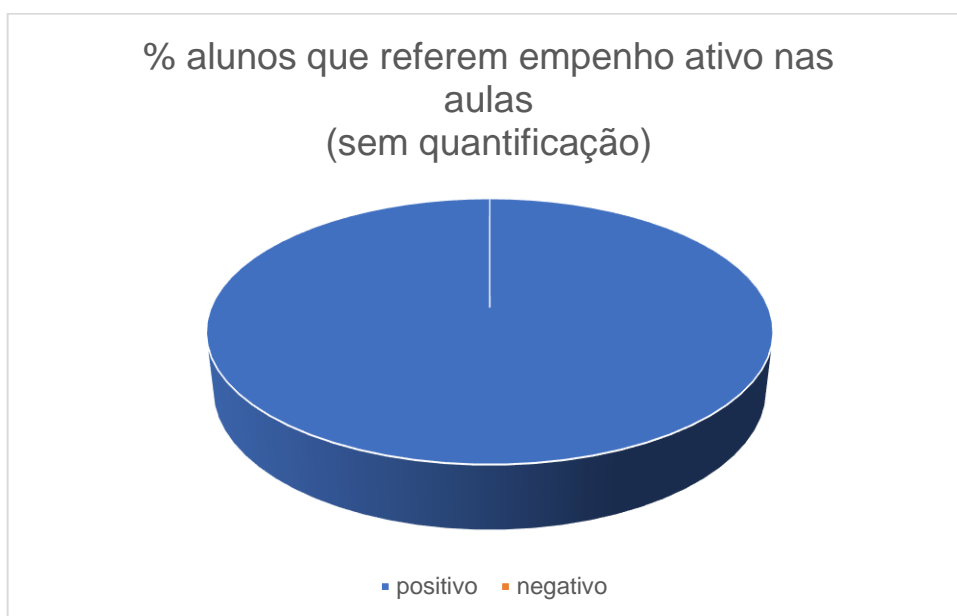


Figura 145 - QF 8 - % de alunos que refere empenho ativo (sem quantificação)

ANEXOS

ANEXO A

Quadro nº 1 - Graus e turmas - OAZ e SJM - Regime Livre

TURMAS	IDADES	
	OAZ	SJM
Iniciação – Ballet	3	3
Pré-escola – Ballet	4	-----
Pré-primary	-----	5
Primary – Ballet	6	6
Grau 1 – Ballet	7, 8	7, 8
Grau 2 – Ballet	-----	8, 9
Grau 3 – Ballet	-----	9, 10
Grau 5 – Ballet	12, 13	12, 13
Grau 7 – Ballet	14, 15	14, 15
Intermediate Foundation - Ballet	-----	13, 14
Intermediate – Ballet	14, 15	14, 15
Jazz Twyns	-----	10 aos 15
Jazz Teens	a partir dos 15	a partir dos 15
Nº Dance I	-----	5 aos 8
Nº Dance II	-----	9 aos 13
Nº Dance III	-----	14 aos 18
Yoga	Adultos	Adultos
Pilates	Adultos	Adultos
Danças de salão – Kids	7, 15	-----
Danças de salão – Social	Adultos	-----
Danças de salão – Competição	13 aos 50	-----
Karaté	-----	a partir dos 4

Tabela 30 - Quadro de modalidades e alunos

Legenda: OAZ – Oliveira de Azeméis (idades médias das turmas); SJM – S. João da Madeira (idades médias das turmas)

Quadro nº 2 - Ano de ensino, turmas e disciplinas - Ensino Artístico Especializado de Dança

ANO DE ENSINO*	TURMA	DISCIPLINAS
1º ano	1ºA1	Técnica de Dança Clássica (TDC)
	1ºB	Técnica de Dança Contemporânea (TDCt) Expressão Criativa (EC) Música (Mus.)
2º ano	2ºA	Técnica de Dança Clássica
	2ºB	Técnica de Dança Contemporânea (TDCt) Expressão Criativa Música (Mus.)
3º ano	3ºA	Técnica de Dança Clássica
	3ºB	Técnica de Dança Contemporânea (TDCt)
4º ano	4ºA	Práticas Complementares de Dança (PCD)
	4ºB	Música (Mus.)
5º ano	5ºA	

Tabela 31 - Quadro de Disciplinas Ensino Artístico

(As turmas A são lecionadas em SJM e as turmas B em OAZ)

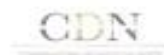
*O 1º ano do ensino vocacional é equivalente ao 5º ano do ensino básico e assim sucessivamente para os anos de ensino seguintes.

ANEXO B



TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA | CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

	Competências		Crerios de avaliação
Competências Motoras	Controlo postural e Colocação dos membros superiores	Alinhamento da cintura pélvica e escapular	O aluno deve ser capaz de manter o eixo horizontal e vertical entre as extremidades da cintura pélvica e escapular. Os seja, os ombros devem estar alinhados um com o outro e em relação às ancas, mantendo alongados ambos os lados do corpo. De igual modo, deve controlar a cintura pélvica. Este controlo deve ocorrer nas posições paradas, aquando de uma transferência de peso ou em movimento. Os ombros devem ser aliada mantidos para "fora" e para "baixo". As omoplatas devem estar afastadas uma da outra ("espalmadas") e puxadas para baixo pelos latissimus dorsi.
		Controlo abdominal	O aluno deve manter os abdominais retos (que se estendem desde a frente da pélvis até à base do esterno) alongados, numa ação ascendente que potencia a verticalidade da pélvis. Os abdominais obliques devem ser mantidos ativos, facilitando o segurar dos lados do corpo e o estreitamento da cintura. Este movimento auxilia à colocação da pélvis e não deve ser pensado enquanto uma contração.
		Colocação e controlo do movimento da cabeça	O alongamento de toda a coluna vai emanar energia para que também a cabeça esteja suportada. O seu alinhamento deve estar de acordo com o movimento pretendido. É importante que haja a perceção de alongamento na parte da frente e de trás do pescoço e que este esteja livre de tensão. Por vezes os alunos levantam o queixo demasiado numa tentativa de "crescer". A cabeça move-se livre de tensão no topo da coluna. Tensão no pescoço pode ser causada por uma má colocação da coluna, pélvis e má distribuição do peso.
		Colocação e controlo dos membros superiores	Os braços devem estar suportados nas diferentes posições, sendo mantida a altura e posicionamento corretos. A expressão "braços suportados pelas costas" advém da ação dos músculos dorsais, que, quando ativos criam uma



			<p>"pavão" de suporte, permitindo aos braços mover livremente sem tensão nos ombros. O seu movimento deve ainda estar coordenado e controlado relativamente a outros membros do corpo. As mãos devem estar naturais e sem tensão. Os dedos estão agrupados com delicadeza, sendo que nas raparigas o dedo médio se encontra mais descaído e o dedo polegar está em direção ao dedo médio e indicador (aproximadamente). Nos rapazes os dedos estão mais aproximados e o dedo polegar em direção ao dedo indicador.</p>
	Controlo postural e Colocação dos membros inferiores		<p>Os membros inferiores devem ser mantidos alongados e em posição de encheiros (movimento de rotação externa da articulação coxofemoral). São vários os grupos musculares que contribuem para este movimento: <u>músculos abdórticos</u> (vêm desde a pélvis até à parte de trás da coxa. Quando ativos, puxam a parte de trás da coxa em direção ao centro do corpo rodando a coxa para fora); <u>Glúteos</u> (médios e mínimos); <u>Tensor Fascia lata</u>, este músculo insere-se na parte anterior da crista ilíaca e, de igual modo, ajuda a rodar o fémur, criando uma extensão no joelho, já que tem ação sobre o ilíaco tibial. <u>Joelhos</u>, devem estar punados para cima (sob ação dos quadríceps) e rodados para fora alinhando com a coxa. Os pés devem seguir o alongamento e posicionamento das pernas.</p>
	Coordenação dos membros entre si		<p>Os membros movem-se de modo coordenado e controlado entre si, sendo o aluno capaz de manter o seu correto alinhamento quer em posições paradas, quer em movimento.</p>
	Força, Flexibilidade, Resistência	Força	<p>O aluno é capaz de cumprir um movimento incutindo-lhe a força necessária a uma correta execução, sem porém criar tensões desnecessárias. É também capaz de manter ativos todos os grupos musculares.</p>
Flexibilidade		<p>O aluno mostra flexibilidade articular e muscular, aplicando-a ao movimento.</p>	
Resistência		<p>O aluno é capaz de compreender em que ações do movimento deve incutir resistência, sentindo a ação de forças contrárias.</p>	
	Utiliza a dinâmica inerente a cada movimento		<p>Cada movimento deve ser executado de acordo com a sua dinâmica, podendo esta ser diversificada dentro do mesmo passo (ex: movimento <i>grand balaisé</i>). As diferentes dinâmicas inerentes ao movimento, devem</p>

Competências Interpretativas		estar compreendidas e serem realizadas em consonância.
	Projeção do movimento	O movimento deve ser projetado para além das linhas que o definem, numa continuidade de energia para além do espaço individual.
	Projeção e foco da linha do olhar	A linha do olhar deve estar colocada de acordo com a postura pretendida e, tal como no ponto anterior, projetar-se para além do movimento (sensação de horizontis).
	Interpretação	A interpretação engloba a expressão facial e corporal, bem como o modo como o aluno é capaz de interpretar cada proposta ou movimento com uma dinâmica e expressão adequadas.
Competências Musicais	Execução de ações em consonância com a dinâmica musical	No seguimento do ponto anterior, a dinâmica do movimento deve estar em consonância com a dinâmica musical.
	Execução de ações em consonância com a pulsação	O aluno deve manter a execução das suas ações fazendo-lhes corresponder a pulsação musical adequada. Deve ainda saber identificar tempos e compassos musicais, de modo a uma melhor compreensão do movimento coreado.
Competências Espaciais	Alinhamento do corpo no espaço individual	O aluno deve conhecer e saber colocar-se no seu espaço individual (quadrado pessoal), mantendo assim o alinhamento do corpo no espaço, quer em posições paradas, quer em movimento.
	Alinhamento do corpo no espaço grupal	Alinhamento relativamente ao público e ao outro.
Terminologia	Identificação dos passos de dança clássica	O aluno conhece os passos de dança clássica, sendo capaz de os identificar em exercícios de mímica livre.
	Conhecimento da forma e da dinâmica correta de execução dos passos	Para além do conhecimento dos passos, compreende e executa-os com adequada dinâmica.
Competências de Memorização	Memorização dos exercícios	O aluno conhece os exercícios propostos em aula.
	Memorização das correções	O aluno pratica e executa através das correções propostas pelo professor.
Atitudes, Comportamentos	Interesse e empenho na disciplina	O aluno mostra-se interessado na disciplina, retendo conhecimento e aplicando as correções dadas pelo professor. O aluno mostra ainda interesse na disciplina para além da sala de aula.
	Tarefas extra (TPC, trabalhos)	Cumprir com as tarefas propostas pelo professor.

e Socialização	teóricos, etc.)	
	Comportamento em aula	Mantém um comportamento adequado dentro da sala de aula.
	Atitude para com os colegas	Mantém um comportamento adequado para com os colegas dentro e fora da sala de aula.
	Atitude para com os professores e colaboradores	Mantém um comportamento adequado para com os professores e colaboradores dentro e fora da sala de aula.
	Comportamento fora da sala de aula	Mantém um comportamento adequado fora da sala de aula.
	Assiduidade e pontualidade	O aluno é assíduo e pontual.

TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA | CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

	Competências		Crítérios de avaliação
Competências Motoras	Controlo postural e Colocação dos membros superiores	Mantem o alinhamento da cintura pélvica e escapular, com adaptações a novos eixos	O aluno deve ser capaz de manter o alinhamento dos ombros um com o outro, igualmente para as ancas como também entre eles, as ancas alinhadas com os ombros pensando no eixo das omoplatas (ombros para baixo e em extensão para os lados). O aluno deve ser capaz de entender o alinhamento e atingir força postural (força dos músculos abdominais e das costas) para atingir um trabalho consistente nos movimentos técnicos de costas (<i>curve, arch, lift</i>).
	Controlo postural e Colocação dos membros inferiores	Controla a posição dos membros inferiores paralelos e em rotação externa	O aluno tem que controlar o alinhamento dos joelhos com os pés nas posições de paralelo e rotação externa da coxa, bem como no movimento <i>plié</i> nas diferentes posições mantendo alinhados os joelhos com as ancas e joelhos com os pés. Tem que controlar e aplicar estes pontos em exercícios mais complexos.
	Coordenação dos membros entre si	Coordenação de todos os pontos.	

	Força, Flexibilidade; Resistência	A capacidade de usar e manter a força muscular, a respiração e resistência física ao longo de todo o exercício. Demonstrar capacidade de trabalho (resistência muscular e de concentração) O aluno deverá trabalhar com sua a flexibilidade geral do corpo, como investir diariamente para a sua evolução.
Consciência Corporal e de Movimento	Executa os exercícios propostos com agilidade e equilíbrio	O aluno tem que conseguir executar os exercícios com agilidade e flexibilidade mas de forma controlada, ou seja controlar a verticalidade e movimentação do corpo através da força muscular.
	Realiza tecnicamente a "desconstrução" da verticalidade convencional	O aluno tem que controlar o relaxamento da coluna que inicia pela cabeça, não criando tensão nos ombros e pescoço, controlando a gravidade do corpo de acordo com os diferentes formatos rítmicos, como também controlar o peso do corpo não podendo este passar para os calculeiros à medida que o tronco vai descendo.
	Controla o centro de gravidade	Noção de peso das diferentes partes do corpo. Execução de <i>drop</i> (movimento de queda de uma parte do corpo ou várias pelo seu peso) Controle da finalização de <i>drop</i> .
	Utiliza uma correta utilização do peso das partes do corpo e deste como um todo	Transferência de peso do corpo de uma parte para duas, de duas para uma. Qualidade de execução.
	Toma consciência da "liberdade controlada" do movimento	Capacidade de executar movimentos de <i>swing</i> (balançar de diferentes partes do corpo) seguidos de equilíbrios. Estendimento do movimento de <i>swing</i> (balançar de partes do corpo), uso da suspensão, não abandonar o corpo (manter o controlo e uso muscular) Qualidade de execução e extensão do movimento.
	Identifica a noção de oposição	O aluno deverá coordenar os movimentos em oposição, ou seja diferentes partes do corpo que se movimentam em direções opostas como a coordenação em <i>capelbo</i> (ex. sequência ou movimento realizado para o lado direito e esquerdo alternadamente ou em simultâneo)
	Executa o movimento como resultado da relação "ação-reação" entre as partes do corpo e o seu peso	O aluno tem que entender a estrutura de um exercício e executar o mesmo de forma consciente. A transição de movimentos técnicos em sequência como a execução dos exercícios de forma orgânica e com estendimento e relação corporal (os movimentos não podem parecer forçados e desconectados).

Competências Interpretativas e Musicais	Introduz um significado expressivo e interpretativo na execução dos movimentos	O aluno deverá atingir a execução com extensão, suspensão, consistência e qualidade do movimento.
	Utiliza adequadamente a respiração no movimento	O aluno deverá executar os diferentes movimentos técnicos com a respiração correta ou seja, saber quando inspira e expira no movimento que executa.
	Executa os exercícios com novos focos e orientações	O aluno deverá conseguir executar movimentos técnicos com <i>focus</i> e direções diferentes, ou seja, no contemporâneo o foco não está sempre na linha do olhar mas também para outros pontos.
	Execução de ações em consonância com a dinâmica musical	O aluno deverá conseguir, consciente os diversos ritmos e nas contagens pretendidas executar os movimentos nos diferentes exercícios.
Perceção Temporal e Espacial	Executa o exercício com diferentes dinâmicas	Noção das diferentes dinâmicas dos movimentos técnicos. O aluno deverá conseguir executar os movimentos técnicos com as dinâmicas corretas.
	Experimenta vários níveis espaciais	Capacidade de execução dos exercícios com extensão do corpo nos diferentes níveis (alto, médio, baixo).
	Mantém a distância correta em relação aos outros elementos	Controlar o equilíbrio e peso do corpo. Noção e controlo de espaço quando na preparação para iniciarem um exercício como durante a sua execução em relação aos colegas à sua volta.
	Explora diferentes superfícies de contacto	Trabalho de chão: <i>Slider</i> (exercícios de deslocamento no chão. Controlo e estendimento das partes do corpo em contacto com o chão). Quedas (capacidade e estendimento do uso das articulações nas quedas, sustentação do corpo).
Competências de Memorização	Memoriza e responde com eficácia aos exercícios propostos	O aluno deverá memorizar os exercícios marcados nas aulas para o professor poder assim corrigir e ajudar o aluno na sua evolução técnica. O aluno deverá ter consciência que o importante não será o saber o exercício mas sim executá-lo bem, mas só será possível se memorizar o exercício.
Atitudes, Comportamentos	Interesse e empenho na disciplina	O aluno mostra-se interessado na disciplina, retendo conhecimento e aplicando as correções dadas pelo professor. O aluno mostra ainda interesse na disciplina para além da sala de aula.
	Tarefas extra (TPC; trabalhos teóricos, etc.)	Cumprir com as tarefas propostas pelo professor.

e Socialização	Comportamento em aula	Mantém um comportamento adequado dentro da sala de aula.
	Atitude para com os colegas	Mantém um comportamento adequado para com os colegas dentro e fora da sala de aula.
	Atitude para com os professores e colaboradores	Mantém um comportamento adequado para com os professores e colaboradores dentro e fora da sala de aula.
	Comportamento fora da sala de aula	Mantém um comportamento adequado fora da sala de aula.
	Assiduidade e pontualidade	O aluno é assíduo e pontual.

EXPRESSÃO CRIATIVA | CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

	Competências	Critérios de avaliação
Corpo	Executa diferentes movimentos, explorando o potencial de mobilidade através do trabalho ao nível das áreas, superfícies e articulações	Capacidade de exploração do movimento do corpo usando as diferentes técnicas de dança em evolução. Capacidade de desconstruir as formas e movimentos de rotina trabalhadas nas diferentes técnicas de dança. Exploração do movimento do corpo tendo em atenção o contacto das diferentes superfícies do corpo com o espaço, com o chão, em dueto (com outro corpo) Capacidade de uso das articulações do corpo na exploração do movimento, em especial na exploração do movimento do corpo no chão.
	Combina diferentes ações básicas corporais	Ações básicas corporais de exploração do movimento: Qualidades de movimento (rápido, lento, contínuo, staccato, pesado, leve, ...); Sensações de movimento (cansado, energético, frio, calor, peso...); Intenções de movimento (impressionar, ignorar, fugir...); Emoções de movimento (triste, feliz, nervoso...).
Espaço	Progressão espacial	Capacidade de progressão do movimento no espaço à sua volta (de movimento pequeno a

		<p>movimentos grandes).</p> <p>Capacidade de progressão do movimento em deslocamento (do ponto A ao ponto B).</p> <p>Capacidade de progressão de uma sequência de movimentos de nível baixo para nível alto.</p> <p>Capacidade de progressão do movimento de uma qualidade de movimento para outra (ex. Rápido para lento).</p>
	Desenho do corpo no espaço	<p>Capacidade de criar movimento mostrando formas e imagens.</p> <p>Capacidade de execução de frases de movimento com clareza e qualidade de execução.</p>
	Projeção espacial	<p>Uso do deslocamento de forma no espaço</p> <p>Capacidade de mostrar linhas do corpo na exploração e criação de movimento.</p> <p>Uso do olhar, projeção do olhar.</p>
	Explora os diferentes níveis	<p>Explora o Nível Baixo (chão) durante a exploração e criação de movimento.</p> <p>Explora o Nível Médio (entre o chão e a vertical) durante a exploração e criação de movimento.</p> <p>Explora o Nível Alto (de pé) durante a exploração e criação de movimento.</p> <p>Explora transições dos diferentes níveis.</p> <p>Capacidade de deslocação nos diferentes níveis.</p>
Tempo	Executa movimentos em sincronia e oposição	<p>Capacidade de explorar e criar movimentos síncronos dos membros superiores e inferiores.</p> <p>Capacidade de explorar movimentos em oposição dos membros inferiores e inferiores.</p> <p>Capacidade exploração.</p>
Dinâmica	Realiza movimentos com variações de intensidade e contrastes	Capacidade de alterar dinâmicas no movimento (de contínuo para robótico).
	Realiza movimentos com variações de amplitude no espaço	Capacidade de exploração e execução de uma frase de movimento com extensão do corpo e em deslocamento no espaço.
	Cria uma sensibilidade estética e expressiva dos movimentos realizados	Capacidade de expressar emoções e sensações através do movimento de forma realista e individual.
Relações	Executa diferentes movimentos, relacionando-se com o(s) outro(s)	<p>Percepção e coordenação com outro corpo.</p> <p>Capacidade de ouvir e ser ouvido em trabalhos de dueto.</p> <p>Capacidade de expor e comunicar as suas ideias ao outro.</p>

	Demonstra autonomia criativa e organizativa	Explora e desafia o movimento do corpo de forma individual e com a sua própria identidade
	Executa diferentes movimentos, relacionando-se com diferentes objectos	Capacidade de explorar movimento com objetos como: Extensão do próprio corpo; Outro corpo (dueto).
	Manipula e integra adereços e figurinos em trabalhos próprios	Capacidade criativa de visualizar e integrar figurinos no seu trabalho coreográfico. Capacidade de justificar o uso de adereços na sua coreografia através da forma como é explorado.
Estrutura Coreográfica	Realiza frases de movimento utilizando o cânone, a repetição, a aceleração/desaceleração, adição e transposição	Cânone é utilizado em coreografias com mais do que um intérprete, onde é realizada a coreografia em sequência. Uso da Repetição (ou loop), aceleração/desaceleração de movimentos na criação de sequências coreográficas. Capacidade de integrar movimentos próprios, desenvolver, executar e aplicar movimentos criados por outro na sua frase coreográfica.
Capacidades Interpretativas	O corpo reage expressivamente, de acordo com a proposta dada	Tanto em exercícios de improvisação como na execução de sequências coreográficas o aluno comunica a proposta dada através do movimento do corpo com extensão, ampliação e consistência.
	Apresenta projeção no olhar	Uso do foco (olhar). Uso da expressão e interpretação facial.
	Desenvolve as propostas de dramatização com expressão, interpretação e criatividade	Capacidade de coordenar a interpretação com a execução da coreografia. Capacidade de mostrar intenções e emoções na execução coreográfica.
Análise Crítica	Identifica os diferentes elementos da análise crítica e a sua organização	Capacidade de analisar e criticar construtivamente o trabalho de colegas. Capacidade de justificar as suas opções coreográficas. Capacidade de ouvir e aplicar críticas construtivas.
Atitudes, Comportamentos e Socialização	Interesse e empenho na disciplina	O aluno mostra-se interessado na disciplina, retendo conhecimento e aplicando as correções dadas pelo professor. O aluno mostra ainda interesse na disciplina para além da sala de aula.
	Tarefas extra (TPC; trabalhos teóricos, etc.)	Cumprir com as tarefas propostas pelo professor.

	Comportamento em aula	Mantém um comportamento adequado dentro da sala de aula.
	Atitude para com os colegas	Mantém um comportamento adequado para com os colegas dentro e fora da sala de aula.
	Atitude para com os professores e colaboradores	Mantém um comportamento adequado para com os professores e colaboradores dentro e fora da sala de aula.
	Comportamento fora da sala de aula	Mantém um comportamento adequado fora da sala de aula.
	Assiduidade e pontualidade	O aluno é assíduo e pontual.

Tabela 32 - Critérios de avaliação CDN

