

Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**A articulação entre a Técnica de Dança Clássica e o
Repertório Clássico tendo o *port de bras* como elemento
comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B
da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional**

Erica Simões Amaro dos Santos Silva

Professora 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

julho 2025

Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**A articulação entre a Técnica de Dança Clássica e o
Repertório Clássico tendo o *port de bras* como elemento
comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B
da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional**

Erica Simões Amaro dos Santos Silva

Professora 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

julho 2025

Ao Mestre Jorge García, com eterna gratidão.

Agradecimentos

À minha mãe e ao meu pai por me encorajarem a seguir os meus sonhos.

À professora Ana Mangerição por me aconselhar a fazer audição ao Conservatório Nacional e por me ensinar que ser bailarina é, antes de mais, uma forma de estar na vida.

Ao professor Marc de Graeff, pelas palavras encorajadoras e apoio incondicional ao longo dos anos.

Ao Mestre Jorge García, que reverenciarei eternamente, pela energia vibrante das suas aulas, pelo investimento inequívoco no meu desenvolvimento técnico e artístico, também pelo sentido de humor com que temperava a exigência, mas sobretudo por me ter devolvido a alegria de dançar.

Aos amigos mais próximos, que nunca duvidaram das minhas capacidades de docente, em especial à Alexandra Melo, que me encorajou a enveredar pela via do ensino.

Ao Nuno, meu companheiro de vinte anos, por me incentivar a reservar dois anos da nossa vida para me focar inteiramente no Mestrado e aos meus filhos, Joshua, Eli e Noah, por terem compreendido todas as ocasiões em que não lhes pude dar a atenção que mereciam. Obrigada, meus amores!

Aos professores das Unidades Curriculares teóricas e práticas, pela eterna paciência, disponibilidade e orientação pedagógica. Sinto que cometo uma injustiça ao não destacar alguns mas, por outro lado, cometeria uma injustiça se o fizesse.

Aos colegas de Mestrado, pelo companheirismo, com destaque para a Denise Mantovani, pelo seu apoio no decurso deste processo, por vezes, doloroso!

À Coordenadora do Departamento de Técnicas de Dança da Escola Cooperante Liliana Mendonça e à Adjunta da Direção Tatiana Guedes, por terem agilizado o processo do Estágio e feito a ponte entre mim e os encarregados de educação do Público-alvo.

À professora Hiroko Nishikawa, por todas as horas de lecionação que concedeu e pelas horas de observação, momentos de intensa aprendizagem e reflexão.

À professora Rute Sá Lopes, pela genuína simpatia e pelas horas de lecionação autónoma que concedeu de livre vontade e sem reservas.

À professora acompanhadora Isabel Romero, pela total disponibilidade em ir ao encontro do que lhe era solicitado.

À minha orientadora Vanda Nascimento, pela inesgotável paciência e amizade e, também, por ser ‘chatinha’! A qualidade deste documento seria, decididamente, inferior sem a sua orientação, exigência, sabedoria e total disponibilidade.

Por fim, agradeço a todos os meus alunos, pela aprendizagem e partilha infinitas; é com enorme prazer e orgulho que assisto à ascensão de alguns à vida profissional. Um obrigada muito especial às alunas do 5º B, pela sua dedicação à arte da Dança Clássica. Neste relatório surgem identificadas por números, mas os seus nomes, personalidades e particularidades ficarão, para sempre, gravados na minha memória e no meu coração.

Resumo

O presente documento é o relato fiel do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança, implementado nas aulas de Técnica de Dança Clássica e Repertório Clássico, da turma de raparigas do 5º/9º B da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, durante o ano letivo de 2024/25.

O Estágio tinha como objetivos gerais potenciar o progresso técnico das alunas, através da aplicação de diferentes qualidades de movimento do *port de bras* e da sua coordenação com os membros inferiores e potenciar o progresso artístico, através da associação da qualidade do *port de bras* a repertório específico, tendo como referência o método Vaganova.

A *praxis* desenvolveu-se tendo por base as premissas da investigação-ação e foi devidamente documentada através de diários de bordo, grelhas de observação, captação de imagens e realização de inquéritos.

Após a análise dos dados recolhidos, concluímos que fomos eficazes na concretização daquilo a que nos propusemos, alinhando a nossa prática pedagógica ao trabalho desenvolvido pelas professoras titulares de Técnica de Dança Clássica e Repertório Clássico e viabilizando, dessa forma, o progresso técnico e refinamento artístico das alunas.

Palavras-chave: técnica de dança clássica, repertório de dança clássica, *port de bras*, artísticidade, coordenação

Abstract

This document presents an accurate account of the Internship undertaken as part of the Master's degree in Dance Teaching, conducted within the framework of the Classical Dance Technique and Classical Repertoire classes for the group of female students in 5th/9th B at Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, during the 2024/25 academic year.

The overarching objectives of the Internship were to enhance the students' technical development through the application of various movement qualities in *port de bras* and its coordination with the lower limbs, as well as to foster artistic growth by associating the quality of *port de bras* with specific repertoire, with reference to the Vaganova method.

The praxis was grounded in the principles of action research and was comprehensively documented through the use of logbooks, observation grids, image recordings, and surveys.

Upon analyzing the data collected, we concluded that we successfully achieved the objectives set out for this Internship. Our pedagogical practice aligned with the work of the lead teachers in Classical Dance Technique and Classical Repertoire, thereby facilitating the students' technical advancement and artistic refinement.

Keywords: classical dance technique, classical dance repertory, *port de bras*, coordination, artistry

Abreviaturas e siglas

Abreviaturas

Abd. - abdominais

B. - *battement*

Coord. - coordenação

Dir. - direito/direita

Esq. - esquerdo/esquerda

Ex. - exercício

Music. - musicalidade

Obs. - observações

Peq. - pequeno(s)/pequena(s)

Pos. - posição/posições

Prof. - professora

Siglas

EADCN - Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

EAE - Ensino Artístico Especializado

RC - Repertório Clássico

TDC - Técnica de Dança Clássica

Índice geral

| | |
|--|----|
| Dedicatória | 2 |
| Agradecimentos | 3 |
| Resumo | 4 |
| Abstract | 5 |
| Abreviaturas e siglas | 6 |
| Índice geral | 7 |
| Introdução | 9 |
| 1. Enquadramento geral | 11 |
| 1.1. Instituição de acolhimento | 11 |
| 1.2. Recursos físicos e humanos | 11 |
| 1.3. Identificação do assunto | 12 |
| 1.4. Objetivos gerais e objetivos específicos | 12 |
| 1.5. Caracterização do público-alvo | 13 |
| 1.6. Plano de ação | 14 |
| 2. Enquadramento teórico | 16 |
| 2.1. Breve história do <i>Ballet</i> e contextualização do surgimento da TDC | 16 |
| 2.1.1. O Método Vaganova: origem e características | 17 |
| 2.2. Artisticidade | 19 |
| 2.3. Coordenação | 22 |
| 2.4. <i>Port de bras</i> | 22 |
| 2.4.1. O <i>port de bras</i> como potenciador técnico | 25 |
| 2.4.1.2. <i>Grand allegro</i> | 26 |
| 2.4.2. O <i>port de bras</i> como potenciador artístico | 28 |
| 2.4.2.1. Respiração | 29 |
| 2.4.2.2. Musicalidade | 31 |
| 2.5. Relação da disciplina de TDC com a disciplina de RC | 31 |
| 2.5.1. Resumo do bailado <i>Lago dos Cisnes</i> e o seu enquadramento no Estágio | 32 |
| 2.5.2. Resumo do bailado <i>Giselle</i> e o seu enquadramento no Estágio | 32 |
| 3. Enquadramento metodológico | 34 |
| 3.1. Metodologia de investigação | 34 |
| 3.2. Técnicas e instrumentos de investigação | 34 |
| 4. Estágio | 36 |
| 4.1. Apresentação | 36 |
| 4.2. Análise dos dados | 36 |
| 4.2.1. Observação | 36 |
| 4.2.2. Lecionação partilhada - RC | 51 |

| | |
|---|----------|
| 4.2.3. Lecionação supervisionada de TDC e RC | 57 |
| 4.2.4. Lecionação autónoma de TDC e RC | 71 |
| 4.2.5. Participação noutras atividades | 75 |
| 4.2.6. Aspetos relacionais com o público-alvo | 79 |
| 4.2.7. Aspetos relacionais com a instituição de acolhimento | 79 |
| Reflexões finais | 80 |
| Referências bibliográficas | 83 |
| Apêndices | I |
| Apêndice A - Recursos humanos da EADCN | I |
| Apêndice B - Cronogramas | II |
| Apêndice C - Grelhas de observação | V |
| Apêndice D - Planos de aula | X XVIII |
| Apêndice E - Diários de bordo | L V |
| Apêndice F - Pedidos de autorização | L XVIII |
| Apêndice G - Inquéritos | L XX |
| Anexos | L XX II |
| Anexo A - Conteúdos Programáticos de TDC do 5º ano da EADCN | L XX III |

Introdução

O presente documento é o relato fiel da prática pedagógica no âmbito do Estágio, fase final do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa.

O mesmo visa a Técnica de Dança Clássica (TDC) com reflexo direto no Repertório Clássico (RC) e foi implementado no ano letivo de 2024/25, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), com a turma de raparigas do 5º/9º B. A turma tinha um total de sete alunas, com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos à data do início do ano letivo.

Definiram-se, como objetivos gerais: potenciar o progresso técnico das alunas, através da aplicação de diferentes dinâmicas ao *port de bras* e da sua coordenação com os membros inferiores; potenciar o progresso artístico, através da associação da qualidade do *port de bras* a repertório específico. De forma a operacionalizar estes objetivos gerais, estabeleceram-se os seguintes objetivos específicos: promover a consciencialização dos movimentos articulares do ombro, cotovelo e pulso; promover a coordenação entre todos os elementos que constituem o *port de bras* - braços, cabeça, olhar, *épaulement* e respiração; promover o desenvolvimento da expressividade, associando a qualidade do *port de bras* à música e a repertório específico; promover a coordenação do *port de bras* com os movimentos dos membros inferiores nos grandes saltos.

A escolha do nível de ensino prendeu-se com o gosto pessoal em trabalhar com adolescentes, mas também com a necessidade de fazer corresponder o público-alvo à temática. No 5º ano, o leque de conteúdos programáticos é extenso e inclui diversos elementos técnicos que exigem uma enorme coordenação. Contudo, no início da adolescência as alunas estão ainda a passar por uma fase crucial do desenvolvimento físico, nomeadamente no que à coordenação diz respeito, sendo esse um dos aspetos a que se deve dar particular atenção. Paralelamente, há uma atenção acrescida ao refinamento artístico. Nesse sentido, considerou-se que o 5º ano seria aquele em que as motivações pessoais e as necessidades das alunas se sintonizavam de forma coerente e harmoniosa.

A metodologia de investigação aplicada foi a investigação-ação, cujas observações, *praxis* e reflexões foram registadas em grelhas de observação, diários de bordo e através de captação de imagens, tendo sido complementadas com a realização de dois inquéritos, um por entrevista, outro por questionário. Esses instrumentos permitiram documentar e avaliar os efeitos da prática pedagógica, do ponto de vista da professora estagiária e do público-alvo.

Este documento está dividido em cinco capítulos: no enquadramento geral são descritos a instituição de acolhimento, o público-alvo, os recursos físicos e humanos, bem como o tema, os objetivos gerais e específicos e subsequente plano de ação; no enquadramento teórico é feita uma breve exposição da história do Ballet, do surgimento da TDC e do método Vaganova e são definidos os conceitos que foram considerados relevantes para os objetivos delineados, com recurso a autores nas áreas de conhecimento da prática da dança, do ensino da dança, da anatomia e da motricidade; no capítulo do enquadramento metodológico consta a descrição e aplicabilidade da metodologia de investigação selecionada e respetivos instrumentos; no capítulo do Estágio apresentamos e analisamos a forma como o projeto se desenvolveu nas suas diferentes fases; nas reflexões finais analisamos, qualitativamente, o trabalho desenvolvido. Apresentam-se ainda as referências bibliográficas de apoio teórico, bem como os apêndices e anexo que consubstanciam o que se descreve no corpo de texto.

1. Enquadramento geral

(...) a complete dance education is a continuing, growing experience incorporating mind, body, and spirit. Understanding the technical components of the art is but the beginning (...) (Joffrey em Warren, 1989, p. xi)

1.1. Instituição de acolhimento

A EADCN é uma escola pública de Ensino Artístico Especializado (EAE) da Dança, com regime de ensino integrado. Significa isto que todas as aulas, sejam académicas ou artísticas, se realizam no mesmo espaço. A escola está situada no Bairro Alto¹, em Lisboa, e forma bailarinos e bailarinas de excelência, nas áreas de dança clássica, moderna e contemporânea, “com forte participação em relevantes concursos e festivais e que integram companhias nacionais e estrangeiras de renome.” (edcn.pt).

O Conservatório Nacional de Lisboa funciona desde 1839, contudo, só em 1987 é que foi implementada a estrutura atual da Escola de Dança. O curso tem a duração de oito anos, com os alunos a iniciarem os seus estudos no 5º ano do ensino geral - 1º ano do EAE - e a terminarem no 12º ano - 8º ano do EAE. Para serem admitidas na escola, as crianças têm de passar numa audição com diferentes fases, em que um júri, composto por vários membros do corpo docente da instituição, avalia as suas qualidades físicas, técnicas e artísticas. No que concerne à TDC, o método oficialmente seguido pela escola é o de Agrippina Vaganova, comumente designado por Método Vaganova.

1.2. Recursos físicos e humanos

A EADCN conta com um vasto número de docentes. Na tabela de Recursos Humanos ([apêndice A](#)), elaborada a partir das informações disponíveis no *site* da instituição, encontra-se especificado o número de professores que leciona cada disciplina de Técnica de Dança, Expressões e Disciplinas Complementares, em que se incluem quinze professores de TDC, seis de RC e dois de *Pas de Deux*. Para além dos contemplados no quadro, existe um largo número de professores acompanhadores (músicos acompanhadores) e de docentes da formação geral. Os alunos contam, ainda, com o apoio de duas psicólogas e de um osteopata.

¹ Por motivos de obras de recuperação, algumas das aulas realizam-se, temporariamente, noutros Estúdios de Dança de Lisboa.

1.3. Identificação do assunto

Entre os objetivos definidos para o 5º ano que podem ler-se nos Conteúdos Programáticos (anexo A), surgem o domínio técnico de vários *tours*, o desenvolvimento de elevação nos grandes saltos, o desenvolvimento da plasticidade e elasticidade nos *tours* de uma pose para outra e formas mais elaboradas de *adagio*.

Para o cumprimento desses objetivos técnicos e artísticos, o *port de bras* terá um papel importantíssimo, como se verá no Enquadramento Teórico, atendendo a fatores como coordenação, dinâmica², respiração e musicalidade.

Assim sendo, entendemos relevante e pertinente, na demanda da progressão técnica e artística, ter como fio condutor o aprimoramento do *port de bras*, o que definiu os objetivos gerais e específicos que a seguir se discriminam.

1.4. Objetivos gerais e objetivos específicos

O trabalho aqui apresentado surgiu da seguinte pergunta de investigação: De que forma poderá o *port de bras* potenciar a técnica e a artisticidade das alunas do 5º ano na aula de TDC e de que forma ele se reflete na aula de RC?

Entendeu-se - pela aplicação de diferentes dinâmicas, pela correta colocação dos braços e pela sua coordenação com os membros inferiores - que o *port de bras* poderia contribuir para o aprimoramento de conteúdos programáticos específicos, como *tours* e *allegros*. Por outro lado, a par com a expressão facial e com a musicalidade, o *port de bras* teria a capacidade de transmitir uma ideia, sentimento ou caráter, de desenhar uma personagem e contar uma história, ou seja, de promover a expressividade.

Para dar resposta à questão de base e valendo-nos do conhecimento empírico e da revisão prévia da literatura, definiram-se como objetivos gerais:

1. potenciar o progresso técnico das alunas, através da aplicação de diferentes qualidades de movimento ao *port de bras* e da sua coordenação com os membros inferiores;

² Por dinâmica, entendemos as diferentes qualidades de movimento que se podem conferir ao *port de bras*: o impulso necessário para realizar movimentos de rotação e saltos e a fluidez, que confere suavidade e leveza ao movimento.

2. potenciar o progresso artístico, através da associação da qualidade do *port de bras* a repertório específico.

Perspetivando os seguintes objetivos específicos:

1. Promover a consciencialização dos movimentos articulares do ombro, cotovelo e pulso;
2. Promover a coordenação entre todos os elementos que constituem o *port de bras* - braços, cabeça, olhar, *épaulement* e respiração;
3. Promover o desenvolvimento da expressividade, associando a qualidade do *port de bras* à música e a repertório específico;
4. Promover a aplicação de diferentes qualidades de movimento no *port de bras*, nos grandes saltos;
5. Promover a coordenação do *port de bras* com os membros inferiores nos grandes saltos.

1.5. Caracterização do público-alvo

As alunas iniciaram o ano letivo com 14 anos, à exceção da aluna 7, que iniciou com 13 anos, sendo que as alunas 3 e 7 ingressaram na EADCN no ano letivo corrente, ao passo que as restantes já eram alunas desta instituição.

Em termos de limitações físicas, a aluna 2 foi a única que não apresentou qualquer queixa: a aluna 1 sofre de escoliose, a aluna 3 referiu que teve pé chato, mas que esse problema foi corrigido (contudo, durante a fase de observação, notámos dificuldade em sustentar o arco do pé); a aluna 5 sofreu uma lesão na anca que ainda traz limitações ao nível da força; a aluna 7 tem hiper mobilidade na região lombar, que causa dor; a aluna 8 tem escoliose e sofreu uma fratura no dedo do pé que ainda causa dor em certos movimentos.

Ao longo das horas de observação (apêndices C) constatámos que, de um modo geral, as alunas apresentam boa postura, conquanto algumas necessitem de reforçar os músculos abdominais. No que à coordenação diz respeito, no início do ano letivo notámos alguma dificuldade, em particular nos exercícios de *allegro*, com várias alunas a apresentar um ligeiro atraso do *port de bras* em relação aos membros inferiores. Quanto à expressividade, a turma é

heterogénea, com algumas alunas a demarcarem-se positivamente neste aspeto, pelo domínio das diferentes qualidades dos *ports de bras* e expressão facial. De facto, no inquérito por entrevista ([apêndice G.1.](#)) as alunas apontaram como maiores dificuldades o controlo da respiração, a musicalidade, *pirouettes* e elevação nos grandes saltos, entre outras.

Quando questionadas acerca do seu grau de motivação para a aula de TDC e pedindo que a quantificassem de zero a dez, as alunas 1 e 2 referiram que oscilava entre 5 e 9; a aluna 3 deu o valor de 8, a aluna 5, o valor de 9, a aluna 7 deu um intervalo de entre 8 e 9 e a aluna 8 deu um valor de 6. Independentemente da motivação intrínseca, verificámos consistentemente a atenção dada às indicações e correções providenciadas, tanto pelas professoras titulares de TDC e RC como pela professora estagiária, havendo um esforço visível para ir ao encontro do que lhes era solicitado.

Não foi possível recolher respostas da aluna 4, pois não tínhamos consentimento do encarregado de educação para tal.

A aluna 6 acabou por não ser contemplada neste estudo devido a lesão prolongada. Contudo, uma vez que não havia forma de saber, *a priori*, que a aluna não iria participar do estudo, o número que a identifica surge nalgumas grelhas de observação.

1.6. Plano de ação

O Estágio compreendeu as etapas previstas, mas o cronograma sugerido ([apêndice B.1.](#)) sofreu várias alterações, que podem ser consultadas em detalhe no cronograma efetivo ([apêndice B.2.](#)). Começámos por observar duas aulas de TDC e uma de RC. Os dados registados em grelhas de observação (apêndices C.1., C.2., C.3. e C.4.) e o diálogo com as professoras titulares, permitiram elaborar o primeiro plano de aula ([apêndice D.1.](#)).

Seguiram-se três dias de lecionação supervisionada de TDC, cujos dados registámos em diário de bordo (apêndices E.1., E.2. e E.3.). Em novembro observámos três aulas de TDC e assistimos ao teste do 1º período, cujas notas registámos em grelhas de observação (apêndices C.5., C.6. e C.7.) e diário de bordo (apêndice E.4.).

O bloco de lecionação supervisionada seguinte incidiu nas aulas de TDC, que registámos em diários de bordo (apêndices E.5., E.6., E.7., E.8. e E.9.) e vídeo.

No dia 16 de dezembro assistimos ao ensaio do *Quebra-Nozes*, momento que registámos em diário de bordo (apêndice E.10.).

No segundo período, acompanhámos as alunas por meio da observação das aulas de TDC e da leção acompanhada na disciplina de RC. Essas aulas foram registadas em grelhas de observação (apêndices C.8., C.9., C.10., C.11., C.12., C.13. e C.14) e diários de bordo (apêndices E.11., E.12., E.15., E.16., E.18. e E.19.).

Houve três ocorrências que se intercalaram com as aulas supracitadas: a assistência à apresentação pública *Sabes o que eu faço?*³, registada em diário de bordo (apêndice E.13.). A segunda adveio de um imprevisto, que resultou na leção autónoma da aula de TDC, registada em diário de bordo (apêndice E.14.). A terceira deu-se por conta da ausência da professora titular de RC, tendo o segundo professor titular possibilitado a leção supervisionada. Essa aula ficou registada em diário de bordo (apêndice E.27.).

Ao longo desses meses realizámos um inquérito por entrevista (apêndice G.1.), cujas respostas inserimos diretamente num documento digital. A concluir o 2º período, assistimos ao teste de TDC e à aula aberta de RC, que registámos em diários de bordo (apêndices E.20. e E.23., respetivamente).

No 3º período, atuámos nas aulas de RC. A leção foi autónoma nos dias 9 e 16 de maio e supervisionada no dia 23 maio e ficou registada em diários de bordo (apêndices E.24., E.25. e E.26.). Realizámos, ainda, um inquérito por questionário (apêndice G.2.).

Por fim, assistimos a uma aula de TDC e ao exame de final do ano, tendo a análise sido registada em diário de bordo (apêndice E.27. e E.28.).

³ A apresentação, com sessões para escolas e público em geral, divulga o trabalho realizado na EADCN e tem o objetivo de captar talento.

2. Enquadramento teórico

(...) Quando uma bailarina mais velha mostra um passo ou uma variação a uma bailarina mais nova, a ética da profissão exige rigorosa obediência e respeito: ambas acreditam, com razão, que está a ser transmitida uma forma superior de saber. (Homans, 2010, p. 19)

2.1. Breve história do Ballet e contextualização do surgimento da TDC

O bailado clássico (*Ballet*) conta com séculos de evolução, tendo nascido em Itália, mas desenvolvido e atingido o seu auge em França. Foi neste país que o bailado clássico começou a tomar a forma que hoje conhecemos, nomeadamente no que concerne às cinco posições dos pés, cuja codificação no século XVII é atribuída a Pierre Beauchamps. Foi, de igual forma, neste século que o Ballet passou a reverenciar o “pensamento do Renascimento e da Antiguidade” (Homans, 2010, p. 75), tendo como agente desta mudança Luís XIV, que implementou na dança as regras da etiqueta aristocrática, bem como os passos e desenhos geométricos das danças de corte, que perduram até aos nossos dias. Mas seriam os italianos a remodelar a dança, reclamando-a de novo para si e incorporando elementos virtuosos e, até, acrobáticos, em que se incluem a dança em pontas (Homans, 2010).

Só então a dança clássica seria entregue, de novo, aos franceses, ganhando os contornos que conhecemos: a bailarina principal no centro da ação, rodeada por um numeroso corpo de baile composto por mulheres (Homans, 2010). Foi neste contexto que surgiram *La Sylphide*, em 1832 e depois *Giselle*, em 1841.

Entretanto, foram muitos os artistas italianos que levaram os seus bailados pela Europa fora, incluindo Cecchetti, que se instalou em São Petersburgo, onde trabalhou como bailarino principal e mestre de bailado assistente de Petipa nos Teatros Imperiais, influenciando artistas e pedagogos.

Foi, pois, na Rússia que o Ballet atingiu o seu auge e onde foram criados os bailados que são o “repositório principal da dança clássica” (Lourenço, 2014, p.16), todos obra do francês Marius Petipa, a solo ou em colaboração com Ivanov, que definiu dessa forma a linguagem definitiva do ‘ballet’ clássico: *Don Quixote* (1869), *La Bayadère* (1877), *A Bela Adormecida* (1890), *O Quebra-Nozes* (1892, com Ivanov), *O Lago dos Cisnes* (1895, também com Ivanov)

e *Raymonda* (1898). A partir de então, o ballet passaria a ser uma imagem de marca da Rússia.

No século XX, emergiram os Ballets Russes de Diaghilev, que difundiriam o ‘ballet’ de novo por toda a Europa. Foi com os bailados de Petipa e Ivanov que se atingiu o apogeu da dança clássica: “é neles que encontramos o seu léxico, é a partir deles que podemos estudar a sua morfologia, a sua sintaxe.” (Lourenço, 2014, p. 16).

A TDC consiste num sistema que permite aos alunos e bailarinos desenvolverem as aptidões necessárias para dançarem o repertório clássico, moldando “o corpo de acordo com um arquétipo ideal” (Fazenda, 2012, p. 64), numa busca constante pela verticalidade, pelas linhas alongadas e pelo porte elegante (Warren, 1989).

Não surpreendentemente, a TDC foi sofrendo modificações ao longo dos séculos pela mão de diferentes Mestres, acompanhando a evolução que se foi verificando nos próprios bailados, dos quais se destaca Vestris, responsável, entre outras coisas, pelo *en dehors* de 180°. Também a estrutura das aulas sofreu alterações, num método em que os passos e movimentos se executavam, primeiro, individualmente e só depois em diferentes combinações, num crescendo de dificuldade. (Homans, 2010). Não obstante, a busca pelo novo conduziu, em alguns casos, ao exagero. “O virtuosismo, tão essencial para a arte, tornou-se um fim em si mesmo.” (Homans, 2010, p. 260).

2.1.1. O Método Vaganova: origem e características

Atendendo ao facto que a Escola onde o Estágio decorreu segue o Método Vaganova impôs-se compreender a sua origem e especificidades.

Agrippina Vaganova nasceu em 1879, em plena Rússia Imperial. A Escola Francesa era, ainda, muito ligada à sua ancestralidade aristocrática, pelo que o virtuosismo era comedido, ao contrário da Escola Italiana; na Rússia assistia-se a uma mescla de estilos, mas ainda não se havia desenvolvido e implementado um sistema de ensino standardizado (Pawlick, 2011). Vaganova trabalhou com Petipa e Ivanov (Homans, 2010), partilhando o palco com Pavlova e Karsavina e alcançando o título de *ballerina* pouco antes de se reformar, não sem uma certa dose de insatisfação com a sua carreira (Minden, 2005). O método que desenvolveu nos anos vinte (Pawlick, 2011) resultou em parte dessa insatisfação e igualmente de tudo o que teve oportunidade de observar ao longo de vários anos, acompanhados por uma profunda análise.

Vaganova nutria respeito por Cecchetti e admirava as bailarinas Italianas, que dançavam com muita vivacidade, mas a quem faltava, na sua opinião, refinamento, criticando depreciativamente a rigidez dos braços e a forma como encolhiam as pernas nalguns saltos (Vaganova, 1969). Foi dessa forma, selecionando componentes ora da Escola Francesa ora da Escola Italiana, que desenvolveu a técnica Russa (Pawlick, 2011). A pedagoga não só incluiu essas qualidades de movimento nas suas aulas (Vaganova, 1969), como insistia para que os alunos compreendessem como se executava cada passo ou movimento e a intenção por detrás dos mesmos (Pawlick, 2011). Além do mais, à semelhança de Legat, as suas aulas eram organizadas de forma a que o trabalho da barra preparasse o trabalho do centro e dos *allegros*, que hoje em dia é prática corrente, mas que na altura nem sempre se verificava (Pawlick, 2011). Dudinskaya (em Pawlick, 2011, pp. 60-61) enumera as singularidades do método Vaganova, que serão usadas nas aulas de estágio, do seguinte modo: “This singular style... appeared most brightly in the harmonious plastique and expressive arms, in the obedient flexibility and also the steel aplomb of the torso, in the noble and singular carriage of the head.”. Vaganova trouxe, de igual forma, uma maior mobilização da articulação do pulso, o que anteriormente não se verificava; esse pormenor foi incorporado e amplificado no *port de bras* do *Lago dos Cisnes*, tornando-o num elemento singular e icónico desse bailado (Trofimova em Pawlick, 2011). Adicionalmente, Sergeyev (em Pawlick, 2011, p.50) aponta a “coordenação precisa” como fator distinto.

As características supracitadas são facilmente observáveis nos vídeos dos exames da Vaganova Ballet Academy (Romanova, 2021) e que, ademais, a própria autora do método destacou no seu livro:

Port de bras is the foundation of the great science of the use of arms in classical ballet. (...) The turn of the head, the direction of the eyes, play decisive roles in the expression of every arabesque, attitude - in fact, of all other poses. (Vaganova, 1969, p. 44).

Na introdução desse mesmo livro, ainda relativamente à utilização do *port de bras*, Chistyakova (em Vaganova, 1969) refere que este não tem um papel meramente artístico e que deve participar ativamente nos grandes saltos e nos *tours*. São justamente esses conteúdos técnicos que ganham destaque no 5º ano, como se pode confirmar pela leitura dos Conteúdos

Programáticos de TDC do 5º ano da EADCN (anexo A) e pela visualização dos vídeos disponíveis *online* da Vaganova Ballet Academy⁴.

Para que não haja equívocos aquando da leitura do capítulo do Estágio, bem como de todos os apêndices a ele associados, chamamos ainda a atenção para algumas diferenças que existem relativamente a outros métodos. A nível espacial, o ponto 1 é a frente e os pontos seguintes têm uma ordem sequencial no sentido dos ponteiros do relógio; são enumeradas somente três posições dos braços, com as primeira e segunda posições essencialmente iguais às de outros métodos, mas a terceira posição a corresponder à quinta posição; a posição *bras bas* (método RAD, por exemplo) ou *en bas* é designada de posição preparatória; existem quatro *arabesques*: os dois primeiros em alinhamento *effacé*, o terceiro e o quarto em alinhamento *croisé*, com oposição dos braços em relação às pernas nos segundo e terceiro *arabesques*. Também a terminologia é, frequentemente, diferente de outros métodos europeus (RAD e Francês), pelo que optámos por adicionar notas de rodapé sempre que se verificou necessário, poupando ao leitor uma lista de termos e da sua correspondência.

2.2. Artisticidade

Se a técnica é o *modus operandi*, em que consiste a artisticidade e de que forma se materializa? Mais do que isso, é possível desenvolver essa qualidade num aluno de dança?

No intuito de responder com fundamento defende-se que, na dança clássica, a artisticidade está intimamente ligada à expressividade e à musicalidade. Nesta linha de pensamento destaca-se o que afirmam Bauman & Carvalho (2005, p. 66):

Trata-se dos fios intencionais que produzem um movimento, intencionalidade esta que diferencia e individualiza cada movimento, pois somente a intenção adequada é capaz de produzir o efeito desejado. São as diferenças na velocidade, intensidade, amplitude, fluência de um dado movimento, ou seja, as características intrínsecas do esforço, que nos tornam capazes de atingir objetivos diferenciados.

⁴ Na plataforma *YouTube*.

A expressividade advém do movimento dos braços e das mãos, da mobilidade da coluna vertebral, do posicionamento da cabeça (Kostrovitskaya, 1995) e da expressão facial, ou seja, é através deles que se comunica e se expressam emoções.

La danse transmet les émotions des personnages, non pas à travers une parole orale, offerte aux spectateurs, mais par l'intermédiaire des expressions corporelles et faciales des danseurs. Les pas chorégraphiés fournissent alors les premiers indices des émotions représentées corporellement sur la scène. (Fournié, 2012, pp. 184-185).

Não esqueçamos que, etimologicamente, a palavra ‘emoção’, do Latim ‘*emovere*’, significa ‘colocar em movimento’ (Fournié, 2012); assim sendo, podemos afirmar que a emoção é a centelha que desperta o movimento. Mas o contrário também pode ser verdade, é possível ‘encontrar’ uma determinada emoção assumindo a postura ou o gesto a ela associada (Hurst, 2020). Isso deve-se à forma como o cérebro humano associa gestos e emoções, como nos explica Fournié (2012, p. 16):

Penser les émotions comme étant confectionnées m’a permis de préserver le caractère principal, commun à la danse et aux émotions : le mouvement. Jamais identiques, jamais figés, toujours instables, précaires, éphémères, en transformation, les gestes et les émotions nous permettent de passer d’un état à un autre, d’un point vers un autre, à travers des sensations corporelles et des ramifications intellectuelles.

Quanto à musicalidade, Minden (2005, pp. 183-184) enquadra o conceito no contexto da dança, da seguinte forma: “Musicality (...) is more than just being on the music. It’s the ability to hear subtle qualities and structures within the music and then communicate them through your dancing.”

Se, à primeira vista, as opiniões divergem no que toca à exequibilidade de ensinar alguém a ser ‘mais artístico’, no que diz respeito à imprescindibilidade do domínio da expressividade e da musicalidade, as vozes são unânimes. Kurgapkina (em Pawlick, 2011, p. 116) é assertiva quando afirma: “(...) without expression the technique alone is not needed by any of us; it turns out to be nothing.” Xarez (2012, p. 129) reitera: “(...) as técnicas serão apenas meios que estarão à disposição desse fim supremo, de expressão e comunicação através do movimento dançado.” Na mesma linha de pensamento e englobando ambos os

conceitos de expressividade e musicalidade, partilhamos a perspetiva de Chistyakova (em Pawlick, 2011, pp. 144-145), que subscrevemos:

If you don't have the technical base, that is bad, but if you only have technique, that is also bad. It's boring. Better to go to the circus if that's the case. In the circus you can see the steps and the body without emotions or musicality, you can find the high legs there. Ballet depicts music more deeply.

Explicados os conceitos e como tomam forma no âmbito da dança clássica, resta averiguar se são passíveis de serem ensinados. Se ensinamos o percurso que o pé faz num *rond de jambe à terre*, não seremos capazes de explicar o percurso que o braço faz na transição de uma pose para a outra? Se insistimos que a qualidade do *battement fondu* é 'elástica', mas que a do *battement frappé* é direta e urgente - usando a terminologia da qualidade de tempo e dinâmica de Laban - não conseguiremos também transmitir que o *port de bras* deve imprimir força suficiente para girar e saltar, mas ter uma qualidade fluída e 'respirada' num movimento de *adagio*? Não poderemos, igualmente, explicar que as diferentes inclinações de cabeça e direções do olhar têm leituras distintas? Acreditamos que sim e a literatura confirma este ponto de vista. Também Warren (1989) inclui a expressividade no conjunto de capacidades que é possível desenvolver na aula de TDC.

Da mesma forma, podemos chamar a atenção para o ritmo, tempo e intensidade da música, que se devem refletir na qualidade de movimento. Por exemplo, no *grand rond de jambe jeté*⁵ deve-se enfatizar o momento em que a perna atinge a posição *à la seconde*, sendo o movimento ascendente rápido e enérgico e a descida suave e controlada; existindo um *port de bras* a acompanhar esse movimento, a qualidade do *port de bras* será semelhante.

Encerramos o nosso argumento reconhecendo que há algo subjetivo, quase impossível de definir e, em última análise, impossível de ensinar que é a 'alma' que 'ou se tem ou não se tem'. O que defendemos é que, mesmo os que têm dentro de si essa tal coisa etérea e indizível, nem sempre lhe sabem dar forma e é aí que o professor deverá intervir, transmitindo o que enumerámos acima.

⁵ Movimento executado na barra, em que a perna de trabalho parte de uma pequena *attitude*, abre *à la seconde* e termina em *pointe tendue*, na direção oposta à que começou, descrevendo uma linha elíptica.

2.3. Coordenação

A coordenação é um fator de extrema importância na nossa temática e é, de resto, indispensável para o sucesso do futuro bailarino (Joffrey em Warren, 1989, p. xi).

(...) the achievement of full coordination of all movements of the human body in the dance exercise will enable the dancer later on to infuse ideas and moods into the movement, that is, to give them that expressiveness which is called *artistry*. (Vaganova, 1969, p.161).

A coordenação, que se pode comprovar pelo “uso adequado dos níveis de força, de velocidade e de amplitude articular” (Xarez, 2012, p. 107), possibilita a realização de diversos elementos de grande complexidade técnica aplicando menos força, o que se reflete na diminuição da sensação de fadiga assinalada como “relevante na prevenção de lesões” (Xarez, 2012, p. 109). Pode intuir-se, pelo atrás referido, que a coordenação não só potencia a técnica e a artisticidade, como ainda é essencial para a preservação do instrumento de trabalho do aluno de dança e futuro bailarino.

Destaca-se a posição de Shellest (em Pawlick, 2011, p. 116) relativamente à coordenação, que realça o argumento de Vaganova que destacámos acima e que demonstra como é simbiótica a relação entre técnica e artisticidade:

It is commonly said that Vaganova developed artistry in her students. (...) Agrippina Yakovlevna taught us such technical methods as coordination in the changing of positions, which fostered stability in execution, freeing the reserves of technical potential. Upon the use of these methods artists could level out their God-given inadequacies and display the best sides of their artistic talents.

2.4. *Port de bras*

Na estética da dança clássica é expectável que os corpos das bailarinas tenham determinadas linhas, com uma amplitude de movimento que é trabalhada desde o início da formação e à qual se dedicam muitas horas, dentro e fora das aulas de TDC. A qualidade do trabalho das pernas e dos pés, com o domínio do *en dehors*, leva anos a aperfeiçoar e é a indispensável base que sustenta a TDC; mas é o *port de bras* que, juntamente com a expressão facial e a musicalidade, transmite uma ideia, um sentimento ou carácter, desenha

uma personagem, conta uma história. Ao contrário do que a nomenclatura sugere, a execução de um *port de bras* não se caracteriza somente pela transição dos braços de uma posição para a outra, mas também pela qualidade com que se realizam esses movimentos, que devem ser “ligados, coordenados e fluidos” (Nascimento, 2024, p. 124) e pela sua coordenação com uma série de outros aspetos, nomeadamente o posicionamento da cabeça, a direção do olhar, a respiração e o *épaulement* (Grant, 2008); este último consiste na oposição da cintura escapular em relação à cintura pélvica, acompanhado por uma rotação ou inclinação da cabeça sobre o ombro da frente (Grant, 2008). Estes movimentos seguem diretrizes específicas e a sua aplicação eficaz contribui para a obtenção das linhas estéticas desejáveis, para a fluidez do movimento e ajudam a contar uma história (UltimateLexicon.com). Nas palavras de Laane (1983, p. 89), “(...) «les jambes» caractérisent la FORCE, la VIRTUOSITÉ; «les bras», le LYRISME et la SENSIBILITÉ.”

Todos os autores que consultámos reiteram esta noção de que é impossível dissociar o *port de bras* da artisticidade. Vaganova (1969) afirma inequivocamente que o *port de bras* torna o movimento imediatamente mais requintado e artístico; também Bordier (1992) corrobora o papel distinto dos braços, afirmando que são estes que exprimem as nuances do movimento e lhe conferem significado, recomendando no entanto alguma contenção, para evitar que se torne em gesticulação.

A execução de um *port de bras* “requer muito trabalho e concentração” (Vaganova, 1969, p. 44) e para que possa cumprir plenamente a sua finalidade há que, antes de mais, garantir que a postura está devidamente consolidada. Para Laane (1989, p. 90): “Toute la technique des ports de bras repose sur le placement du bassin, de la colonne, des omoplates, le contrôle abdominal et la liberté articulaire des épaules.” Pressupõe-se que, no 5º ano - público-alvo deste Estágio - , os elementos supracitados estejam dominados, não havendo tensões musculares desnecessárias que possam comprometer a liberdade de movimento dos braços e da cabeça (Laane, 1983).

Os braços devem descrever linhas suaves, que se iniciam no ombro e terminam na ponta dos dedos, sem ângulos demarcados. Não obstante esta colocação adequada ser expectável na faixa etária em questão, iremos ao longo da prática pedagógica dar especial atenção às articulações do ombro, do cotovelo e do pulso, já que a liberdade articular destas áreas em

concreto irá contribuir substancialmente para a “suavidade e fluidez” do *port de bras* (Pinto, 2016, p. 13). O escrutínio deverá imperar, pois como nota Karsavina (1956, p. 10): “Stiffened or drooping wrists, bad grouping of fingers, are enough to mar the beauty of line.” Kostrovitskaya (1995, p. 58) concorda que as mãos têm um papel determinante: “The hands play an important role in the development of softness and expressiveness of the arms.” A este propósito deixamos uma última citação de Bordier (1992), que entre descrições técnicas da anatomia da mão, sumariza: “L’expression de la main est l’aboutissement de l’éloquence du corps (...) La main comme le corps évoque, signifie, exprime.” (Bordier, 1992, p. 102).

Face ao atrás referido depreende-se que o controlo muscular associado à liberdade articular e ao correto posicionamento e funcionamento dos braços e das mãos são essenciais. Outro aspeto a referir é o posicionamento da cabeça e direção do olhar, cujas combinações são múltiplas. Não iremos discorrer sobre cada uma delas, mas diremos que as consideradas incorretas implicam a quebra da linha do pescoço e uma menor visibilidade do rosto - e, subsequentemente, da expressão facial - da bailarina.

Uma vez mais, as opiniões convergem quanto à indissociabilidade destes dois fatores e o *port de bras*.

The position of the head and the expression of the face have a great importance in dance. Without the various inclinations and turns of the head no pose has a finished look. The expressiveness of the face and eyes inspire the pose. (Kostrovitskaya, 1995, p. 60)

Autores do século XXI consolidam o que foi dito acima o que prova que, apesar da evolução natural, os princípios da TDC continuam fundamentalmente os mesmos. Minden (2005), desde logo, integra a posição da cabeça com o olhar, frisando que este último está sempre presente, seja na direção da mão, do movimento que se está a realizar, para o público ou para o *partenaire*. Por fim, Mayes⁶ deixa o seguinte testemunho, lembrando a interligação do movimento da cabeça com os braços, a expressividade e a artisticidade:

⁶ Isabella McGuire Mayes iniciou os seus estudos em dança na Royal Ballet School e aos 15 anos ingressou na Vaganova Ballet Academy, na Rússia. Após graduar-se, trabalhou na Mikhailovsky Ballet e depois na Eifman Ballet, na posição de solista. Presentemente dedica-se ao ensino, providenciando aulas, cursos intensivos e workshops a jovens pré-profissionais, adultos amadores e profissionais, por todo o mundo. (BWI - Ballet with Isabella [<https://balletwithisabella.com>])

Whenever we move our arms, our head should follow, mirroring what the arm is doing. This instantly makes you a more expressive and artistic dancer. By using your head in relation to your arms and hands, you express mood, and emotion. (Mayes, Instagram, 30 de setembro de 2024)

Porém, o *port de bras* que nos seus primórdios era essencialmente ilustrativo, passou a desempenhar concomitantemente uma função técnica, “contribuindo para o equilíbrio de forças, operando como auxiliar de movimentos, como contraste dinâmico entre o movimento das pernas e dos braços” (Nascimento, 2024, p. 124) facilitando, por isso, a execução de *tours* e grandes saltos (Kostrovitskaya, 1995); é através da administração de diferentes dinâmicas e da coordenação do *port de bras* com os membros inferiores, que se torna possível imprimir um maior impulso no momento inicial do movimento, e imediatamente depois, um maior controlo - pelo correto posicionamento dos braços - na execução de *tours*, bem como uma maior elevação e *ballon*⁷ nos grandes saltos.

Conclui-se, portanto, que o *port de bras* desempenha, na TDC, um papel duplo - “funcional” e “expressivo” (Pinto, 2016, p. 12) - , contribuindo largamente para o refinamento técnico e artístico do bailarino.

2.4.1. O *port de bras* como potenciador técnico

A dancer may have a magnificent concept of significant form, may know fine movement when he sees it, and may have vital things to express; but if he has no muscular control, no strength, no elasticity, no breath, he is absolutely helpless. You cannot play on an instrument which you have not got. (Martin em Legg, 2011, p. 19)

Face ao citado e apresentado anteriormente é inquestionável que o domínio técnico é incontornável. Entende-se, por isso, que a expressividade não compensa lacunas técnicas. Na verdade, vivemos num período de competitividade nunca antes vista em que estas duas faces da mesma moeda - a técnica e a artisticidade - são requisitos imprescindíveis e têm obrigatoriamente de coexistir. Tal como refere Warren (1989, p. 64): “In auditions, company and school directors evaluate a dancer’s potential in several categories, including

⁷ Mais à frente ir-se-á distinguir elevação de *ballon*.

coordination, musicality, movement quality, expressiveness, and ability to assimilate corrections and learn combinations of movements quickly.”

O público-alvo da nossa ação pedagógica encontra-se sensivelmente a meio da sua formação técnico-artística. É neste ano que se começa a vislumbrar quem realmente terá hipóteses de seguir uma carreira na dança e no final do qual se realiza um exame que, pragmaticamente, ditará se as alunas têm as qualidades técnicas e artísticas necessárias para transitar para o ano seguinte ou se terão de sair da Escola. Adquirir uma consciencialização apurada do duplo papel que os braços desempenham é imperativo. Kostrovitskaya (1995, p. 22) esclarece:

On the one hand, the arms (...) are one of the main elements of the expressiveness of dance; but, on the other hand, they actively *help* in dance, assist in providing stability in the poses, provide force for all tours (...). Furthermore, the arms play a special role in the execution of the big jumps (...).

Nascimento reitera a afirmação acima: “Os braços desempenham, igualmente, um papel importantíssimo na execução de médios e grandes saltos, garantindo a sua sustentabilidade e uma maior elevação.” (Nascimento, 2024, p. 147).

Partindo destas premissas, aprofundaremos, de seguida, a forma como o *port de bras* pode potenciar a técnica, avaliando principalmente o seu contributo para os objetivos específicos deste Estágio, designadamente a correta realização de *tours* em grandes poses e de grandes saltos, elementos que constam do plano de estudos do 5º ano (anexo A).

2.4.1.2. *Grand allegro*

A aula de TDC segue uma estrutura rigorosa, dividindo-se em três grandes blocos - barra, centro e *allegro* - numa sequência de exercícios cuja complexidade e dificuldade vão aumentando paulatinamente. Os exercícios da barra cumprem o propósito de preparar o corpo para o trabalho de centro, permitindo aos alunos e bailarinos concentrarem-se em aspetos como a postura, a coordenação e as diferentes qualidades de movimento; no trabalho de centro ampliam-se as possibilidades de alinhamentos e movimentações no espaço, culminando no *allegro*, que se subdivide em *petit allegro*, *allegro* e *grand allegro*. Grant (2008) classifica o *allegro* como vivaz e indica três qualidades a que se deve almejar: leveza,

suavidade e *ballon*. É nesta secção da aula de TDC que vão ser executados todos os movimentos que envolvem *batterie* e que a amplitude de salto e o *ballon*⁸ vão ser progressivamente mais requisitados, à medida que se avança sequencialmente do *petit allegro*, para o *allegro* e, por último, o *grand allegro*, no qual se inserem os saltos com maior amplitude e deslocação espacial. Adicionalmente, o *allegro* - em toda a sua abrangência - encontra-se sempre representado nos bailados, seja em variações ou danças de grupo (Grant, 2008).

Considerando o público-alvo deste Estágio, os conteúdos programáticos (anexo A) são vastíssimos e incluem saltos de grande dificuldade técnica, incluindo *grande sissonne tombé*, *grand pas jeté*, *pas cabriole* e *grand fouetté*, entre muitos outros. Estes saltos são, numa primeira instância, trabalhados individualmente e gradualmente incorporados em *enchânements*, como o que se pode ver no Plano de Aula II (apêndice D.2.) que engloba *grands jetés* em 2º e 3º *arabesques* e *grands fouettés* para 2º e 3º *arabesques*, realizados do ponto 6 para o ponto 2 e vice-versa.

É, em particular, na secção de *grand allegro*, na qual se realizam os grandes saltos, que a dinâmica do *port de bras* e a sua coordenação com os membros inferiores vão desempenhar um papel fundamental, na medida em que promovem maior amplitude de salto e *ballon*, bem como contribuem para a receção controlada do salto (Warren, 1989) - “(...) they should, as it were, lend force for the leap.” (Vaganova, 1969, p. 77). Ou seja, no que diz respeito à dinâmica do *port de bras*, esta deverá ser impetuosa no momento de elevação e leve na receção do salto. O *port de bras* desempenha, de igual forma, um papel crucial na manutenção da pose no ar, dando a ilusão de suspensão (Kostrovitskaya, 1995). Há que sublinhar, no entanto, que todos estes movimentos devem ser concretizados sem tensão muscular, pois como observa Warren (1989, p. 245), “ (...) an easy, tension-free port de bras gives a quality of freedom and airiness. Well-controlled arms can contribute a great deal to the desired appearance of suspension in the air (...)”

Independentemente do método aplicado, qualquer que seja a aula de TDC que se observe, qualquer que seja o autor que se consulte nesta matéria (dos mais antigos aos mais recentes), há uma concordância no que concerne à imprescindibilidade da coordenação entre

⁸ *Ballon* é a capacidade de manter uma pose no ar, dando a ilusão de haver uma suspensão (Vaganova, 1969).

membros superiores e inferiores e da dinâmica dos braços nos grandes saltos e, por esse motivo, surge como um dos objetivos específicos deste Estágio. A precisão deve ser cirúrgica, por forma a garantir o melhor resultado possível. Bernstein (1967, p. 110) diz-nos o seguinte: “The mastery of co-ordination must consist in the ability to give the necessary impulse at the necessary moment, seizing the fleeting phases of Higher conductivity of force and avoiding those phases during which this conductivity falls to low values.” Não se tratam de conhecimentos unicamente empíricos, como Resende (2016, p. 18) faz questão de frisar:

Com os progressos da investigação no campo da motricidade humana e da biomecânica tornou-se possível fundamentar cientificamente o conhecimento empírico adquirido ao longo da nossa carreira e aprofundar conhecimentos teóricos sobre diversos aspetos da coordenação, incluindo sobre a dinâmica concreta do movimento no grande allegro.

2.4.2. O *port de bras* como potenciador artístico

Como acabámos de constatar, nem sempre é fácil estabelecer onde termina a técnica e começa a artisticidade, mesmo falando em algo tão pragmático como a coordenação. Veremos, de seguida, que esse não é o único aspeto que pode ser evocado, tanto no domínio técnico como no artístico.

Tendo já sido estabelecida a estreita ligação entre artisticidade e *port de bras* no ponto 2.3., gostaríamos de reforçar de que forma o *port de bras* pode contribuir para o desenvolvimento artístico. Kostrovitskaya (1995, p. 136) deixa-nos a seguinte reflexão:

In classical dance, port de bras has enormous importance. The linear beauty of the arms, their softness and flexibility, the mobility of the torso, the various turns and inclinations of the head - all are produced by port de bras. In port de bras, the plastic expressiveness of dance is gradually developed.

Seguindo esta linha de pensamento, há qualidades físicas que se irão traduzir em qualidades artísticas. Se nas faixas etárias mais jovens se deve insistir na correta postura e alinhamento, no 5º ano esta plasticidade de que fala Kostrovitskaya deve começar a evidenciar-se. Para isso, para além de todos os componentes inerentes ao *port de bras* - a mobilidade articular do ombro, cotovelo e pulso, a mão (veículo de expressão por excelência

(Laane, 1983), o posicionamento da cabeça e direção do olhar de que já falámos, irá contribuir substancialmente um outro aspeto: a respiração.

2.4.2.1. Respiração

A respiração, cujas vantagens são frequentemente enunciadas por diferentes autores, entre os quais Resende (2016) e Pinto (2016), mas por vezes inadvertidamente negligenciada pelos alunos e alunas, pode e deve ser treinada logo desde a barra (Bradley, 2016). Observamos, muitas vezes, que os alunos e as alunas se ‘esquecem’ de respirar, sobretudo em exercícios que requerem uma maior tensão muscular, o que é um paradoxo, uma vez que é precisamente nesses momentos que é ainda mais importante continuar a providenciar oxigénio aos músculos.

Uma respiração controlada diminui estados de ansiedade, aumenta a disponibilidade e eficácia muscular, as articulações ‘ganham’ espaço, permitindo maiores e mais fortes amplitudes. Com o uso correto da respiração, também se verifica uma maior fluidez de todos os movimentos, com menor esforço e com espaço para a realização de melhores interpretações. (Nascimento, 2024, p. 107)

Mas a respiração é muito mais do que uma necessidade fisiológica - ela deve ser parte integrante de todo o movimento dançado, contribuindo para o desenvolvimento físico, técnico e artístico. Socorremo-nos de Laane (1983, p. 97) para aclarar esta ideia: “Le long travail de concentration, qu’impose la maîtrise du buste et des bras à travers la respiration, façonne le corps et contribue à la maîtrise et à l’extériorisation de la sensibilité.” Nascimento reitera, referindo o seguinte: “O controlo da respiração é um elemento importante a considerar na execução do *adagio*. Esta contribui para a execução técnica, mas igualmente para o trabalho de continuidade, fluidez e expressividade, características dinâmicas deste conteúdo.” (Nascimento, 2024, p. 52).

Vaganova (1969, p. 47) exemplifica de que forma se utiliza a respiração, descrevendo, pormenorizadamente, como se deve executar um simples *port de bras* de 2ª posição para *bras bas*:

When the arms arrive in 2nd position, open the hands, taking a deep, quiet, but not exaggerated breath (without lifting the shoulders!), turn the hands palms down, and as

you exhale, bring them smoothly down, allowing the fingers to ‘trail’ slightly behind, but without overemphasizing, and without too much break at the wrist.

Ou seja, a respiração é o ponto de partida, refletindo-se imediatamente no tronco e, posteriormente, reproduzindo-se pelo cotovelo, pulso e dedos. Qualquer que seja o *port de bras* que se analise, rapidamente se concluirá que há uma respiração específica associada. Daremos apenas mais um exemplo antes de encerrarmos esta ideia; se considerarmos o 6º *port de bras* de Vaganova, veremos como há uma inspiração no momento em que se olha para a mão que se encontra em 3ª posição, seguida de uma expiração que se realiza em simultâneo com o *plié* profundo, inspira-se novamente na transferência de peso, expira-se no *port de bras en arrière* e inspira-se ao retomar-se a verticalidade.

Pinto aborda ainda um outro tipo de respiração - a “‘respiração’ do próprio movimento.” Não tentaremos parafrasear o autor, já que a sua descrição sintetiza, de forma clara e simples, como esta emerge:

O *port de bras* ‘respirado’ corresponde ao movimento de braços quase ininterrupto e preciso de um bailarino. Não se trata apenas de passar pelas posições correctas, trata-se pois de, percorrendo com os braços as posições correctas, fazer passar a ilusão de que o movimento nunca pára, tal como a respiração, está presente, mas não é visível. (Pinto, 2016, p. 13)

Infere-se, então, que é em cada transição que o *port de bras* será reivindicado e onde a nossa ação pedagógica deverá incidir; não só nas transições de uma posição de braços para outra, mas de uma pose para outra, durante a preparação e no final de todos os movimentos de rotação e saltos - na verdade, em todos os momentos em que não há uma posição estática. Designadamente nos grandes saltos, a respiração deve ser contemplada, inspirando no momento de elevação, sustendo a respiração no pico do salto e expirando na receção do salto (Lawson, 1975). Sabendo que estes são os momentos em que os braços dão o impulso para o salto, mantêm a posição no ar e permitem uma receção controlada, fica também, neste caso, estabelecida a correlação entre *port de bras* e respiração.

Assim sendo, insistiremos ao longo do Estágio para que seja dada a devida atenção a cada passagem, cada preparação e cada finalização, atendendo sistematicamente à fluidez e

dinâmica de cada movimento, coordenando-as à respiração e, finalmente, relacionando-os com a música.

2.4.2.2. Musicalidade

De Vita (em Lydon, 2011) faz notar que os alunos que têm dificuldades ao nível da coordenação frequentemente também lidam com dificuldade ao nível da musicalidade. Johnson (em Lydon, 2011), diretor do programa de dança da Universidade de Harvard enfatiza essa ideia, defendendo que a musicalidade pode funcionar como um veículo para o aprimoramento da coordenação.

Observa-se, uma vez mais, que parâmetros que geralmente se associam à vertente artística - como a musicalidade - têm, adicionalmente, um vínculo fortíssimo à vertente técnica, pelo que se torna difícil abordá-los de forma separada. Parece-nos, contudo, que mais importante do que distinguir o que pertence à dimensão técnica ou à dimensão artística, é sensibilizar os alunos para as diferentes qualidades musicais que deverão ver-se refletidas no movimento dançado, empregando dinâmicas específicas e aprendendo a apreciar e manifestar fisicamente as singularidades rítmicas e melódicas de cada música que, em última instância, poderão fazer com que a mesma sequência de movimento resulte de forma distinta, consoante a música que a acompanhe. Para ilustrar esta ideia deixamos um exemplo que cremos evidenciar este argumento: um exercício de *grand battement* musicado pela dramática Dança dos Cavaleiros de Prokofiev terá um desfecho forçosamente diferente do que se for executado ao som de um compasso ternário festivo. Esta é uma competência que, mais tarde, conciliada ao conhecimento da história do bailado e compreensão da personagem que estiver a ser interpretada, irá produzir um resultado muito mais expressivo.

2. 5. Relação da disciplina de TDC com a disciplina de RC

Nas aulas de RC as alunas têm a oportunidade de aprender excertos de bailados clássicos. Sempre que nos foi possível, fizemos a ponte entre as duas disciplinas, elaborando um plano de aula de TDC ([apêndice D.3.](#)) que incluísse elementos técnicos ou mesmo sequências de movimento contemplados nesses excertos. Dado que muita da nossa ação pedagógica ocorreu nas aulas de RC, entendemos que se exigia um resumo dos bailados que foram contemplados.

2.5.1. Resumo do bailado *Lago dos Cisnes* e o seu enquadramento no Estágio

A versão do *Lago dos Cisnes* que nos chegou até hoje foi produzida na Rússia em 1895, com coreografia de Petipa e Ivanov e música de Tchaikovsky. O bailado conta a história de Odette, uma rapariga enfeitiçada e que vive sob a forma de um cisne durante o dia, tomando a forma humana à noite. O feitiço só pode ser quebrado se o príncipe jurar amor eterno a Odette, por isso quando Siegfried se apaixona por ela, o feiticeiro apresenta-lhe Odille, o cisne negro, que seduz o príncipe e o engana, levando-o a jurar-lhe amor eterno a ela. Nas versões antigas o feitiço não é quebrado e os amantes perecem nas águas do lago, mas na versão de Petipa e Ivanov o bailado termina num glorioso apogeu (Homans, 2010).

Durante o Estágio, as alunas aprenderam o *pas de trois* do primeiro ato, constituído por um bailarino e duas bailarinas que dançam juntos, momento seguido da variação de uma das bailarinas, a do bailarino, a variação da segunda bailarina e a coda, com os três elementos. Estas danças - que remontam a danças na corte - caracterizam-se pelos *ports de bras* fluidos que contrastam com a rapidez dos movimentos executados pelos membros inferiores. As variações foram particularmente úteis para compreender o contributo da respiração para um melhor resultado técnico e artístico.

2.5.2. Resumo do bailado *Giselle* e o seu enquadramento no Estágio

Com coreografia original de Jean Coralli e Jules Perrot e partitura de Adolphe Adam, o bailado *Giselle* (1841) sofreu, posteriormente, algumas alterações às mãos de Petipa, incluindo a expansão da dança das Willies. O ballet narra a história de uma camponesa que se apaixona por um duque, Albrecht, que finge ser um aldeão e a corteja, apesar de estar noivo de Bathilde que, como ele, pertence à alta sociedade. Quando o duque é desmascarado, Giselle enlouquece e morre de tristeza. No II ato surgem as Willies e a sua rainha, Myrtha, que obriga o duque a dançar até à morte, mas a alvorada chega e envia as Willies de volta para as profundezas da floresta. Antes de partir, Giselle, num derradeiro altruísmo, pede-lhe que case com Bathilde.

Durante o Estágio, as alunas aprenderam o *pas de six* dos camponeses, do primeiro ato, tomando como referência a versão do Royal Ballet. Esta versão tem início com todos os elementos do *pas de six*, seguido do *pas de deux* do par principal, após o qual se realizam a

variação masculina, a dança das duas bailarinas, a dança dos dois bailarinos e, por fim, a variação feminina, que liga com a coda, em que voltam a dançar os seis elementos. Este conjunto de danças, de carácter alegre, representa o clima de festa do primeiro ato deste bailado do período romântico e proporcionou uma excelente oportunidade de utilizar o *port de bras* como potenciador artístico e técnico, nomeadamente no *jeté entrelacé*, no *saut de basque* e na *cabriole*.

3. Enquadramento metodológico

“(…) the process of searching for new sources of inspiration and knowledge should be never-ending.” (Warren, 1989, p. 72)

3.1. Metodologia de investigação

Os objetivos deste Estágio colocam-nos num paradigma qualitativo, pelo que a metodologia de investigação a ser aplicada é a da investigação-ação. Coutinho *et al.* (2009) referem que esta metodologia permite ir adaptando o plano de ação, consoante os resultados observados. Cardoso (2014, p. 14) refere que “A investigação-ação (...) associa a teoria à prática, estimula a capacidade reflexiva e centra-se na resolução de problemas identificados pelos próprios docentes.” (Cardoso, 2014, pp. 25-26). Assim, a metodologia caracteriza-se pela sua natureza cíclica, assumindo uma sequência de planificação, ação, observação e reflexão. (Neves, 2015).

Cardoso (2014, pp. 31-32) descreve cada uma dessas fases de forma muito clara:

O plano é a ação organizada (...). A ação é, aqui, entendida como deliberada e controlada, ou seja, consiste numa variação metódica e reflexiva da prática, criticamente informada. A observação tem, por sua vez, a função de documentar os efeitos da ação criticamente informada (...) e acontece no decurso do próprio ciclo. A reflexão reconstrói a ação, tal como foi registada através da observação. Procura encontrar o sentido dos processos, os problemas e as restrições que se manifestaram durante a ação desenvolvida.

3.2. Técnicas e instrumentos de investigação

Invocando Latorre, Fonseca (2012) enumera as diferentes técnicas utilizadas na metodologia da investigação-ação, que englobam técnicas baseadas na observação, na conversação, na análise de documentos e meios audiovisuais. De entre estas, considerámos que as que se aplicavam melhor ao registo da informação que entendemos recolher eram as grelhas de observação (apêndices C) - preenchidas durante as horas destinadas à observação - e os diários de bordo (apêndices E) - preenchidos imediatamente após cada aula de lecionação partilhada, supervisionada e autónoma e, ainda, após a assistência a testes, ensaios,

apresentações públicas e exame. Objetivou-se, através destes instrumentos, analisar os dados recolhidos, de forma a, numa primeira instância, obter um perfil das alunas e da turma, assinalando as suas características e necessidades e delinear os planos de aula; numa segunda instância, os dados permitiram analisar de que forma a prática pedagógica moldou a evolução das alunas.

Realizámos, ainda, um inquérito por entrevista (apêndice G.1.), através do qual recolhemos os dados que nos permitiram traçar o perfil do público-alvo, e um inquérito por questionário (apêndice G.2.) preenchido anonimamente, que possibilitou a auto-avaliação das alunas sobre a assimilação do que lhes foi transmitido ao longo do ano letivo.

Recorremos, igualmente, ao uso de uma câmara de filmar, para facilitar o processo de recolha de dados e observar a própria prática pedagógica, para reflexão e posterior avaliação.

4. Estágio

É próprio do pensar certo a disponibilidade ao risco, a aceitação do novo que não pode ser negado ou acolhido só porque é novo, assim como o critério de recusa ao velho não é apenas o cronológico. O velho que preserva sua validade ou que encarna uma tradição ou marca uma presença no tempo continua novo. (Freire, 2011, p. 37)

4.1. Apresentação

No sentido de facilitar a leitura, os dados obtidos ao longo das horas de Estágio são aqui apresentados de acordo com as diferentes fases - observação, lecionação partilhada, lecionação supervisionada, lecionação autónoma e participação noutras atividades. Ressaltamos, no entanto, que esta organização não respeita a ordem cronológica dos acontecimentos.

4.2. Análise dos dados

4.2.1. Observação

Análise às Grelhas de Observação I, II, III e IV - 17 e 18 de Outubro de 2024 (apêndices C.1., C.2., C.3. e C.4.)

Deu-se início ao Estágio com uma primeira fase de observação. Todas as grelhas a que iremos aludir compreendem uma análise qualitativa e descritiva.

No primeiro dia, completámos duas grelhas. Na primeira grelha ([apêndice C.1.](#)) foram anotados dados da turma correspondentes aos seguintes parâmetros: postura, qualidade do *port de bras*, coordenação do *port de bras* com os membros inferiores, dinâmica dos braços no *grand allegro* e expressividade/musicalidade. Numa segunda grelha ([apêndice C.2.](#)) averiguámos de que forma cada aluna assimilava as correções da professora titular. No nosso entender, este fator foi determinante na evolução das alunas, pois a lista dos conteúdos programáticos do 5º ano é vastíssima e a capacidade de compreender e aplicar rapidamente o que lhes é transmitido poderia ser decisiva para o seu percurso.

Da análise da Grelha de Observação I (apêndice C.1.) constatámos que quase todas as alunas têm boa postura, com a salvaguarda da aluna 4, que precisa de reforçar a musculatura

abdominal e lombar; pareceu-nos também que a aluna 1 apresentava uma escoliose, o que viria a ser confirmado pela própria aluna. Há que referir que a aluna em questão consegue tornar este problema menos evidente, precisando no entanto de um esforço considerável. Notámos ainda que as alunas 1 e 2 apresentam tensão no ombro da barra, elevando-o em movimentos que requerem mais força muscular.

Relativamente à qualidade do *port de bras*, a maioria das alunas tem excelente mobilidade da coluna vertebral, bem como *épaulements* bem definidos e demonstra uma boa mobilização das articulações do ombro, do cotovelo e do pulso, o que confere suavidade ao movimento, principalmente a aluna 5. Porém, verificámos que sempre que há movimentos mais complexos, as alunas 1, 2, 4 e 7 apresentam uma notória tensão na mão, comprimindo os dedos uns contra os outros. A aluna 4 tem alguma dificuldade em coordenar o olhar com o *port de bras*, sobretudo nas transições de uma posição para outra, chegando mesmo a fechar os olhos. Ainda no que diz respeito ao olhar, a aluna 7 tem tendência para olhar para o chão ou pelo canto do olho e a aluna 3 necessita de projetar mais o olhar. No centro há uma tendência geral para ficarem a olhar para o espelho, em vez de completarem as poses com a direção do olhar.

No que concerne à coordenação do *port de bras* com os membros inferiores nos exercícios da barra, na generalidade as alunas apresentam um bom nível, com as alunas 3 e 5 a destacarem-se positivamente neste ponto. Já a aluna 4 atrasa frequentemente o movimento dos braços, não se observando a coordenação que será indispensável para a realização de diversos elementos técnicos no centro, aspeto realçado pelos vários autores.

Constatámos que é nos saltos do *grand allegro*, especificamente no *grand jeté* em 1º *arabesque*, onde há mais dificuldades ao nível da coordenação e da dinâmica dos braços. Todas as alunas, sem exceção, apresentaram pelo menos um dos seguintes:

- Descoordenação dos braços em relação às pernas;
- Contração dos braços na passagem pela 1ª posição (o que dificulta a projeção espacial);
- Impulso insuficiente do *port de bras*.

Quanto à expressividade e musicalidade, de uma forma geral as alunas demonstram sensibilidade musical, executando os exercícios com variedade de dinâmicas. Há uma expressividade inerente à correta realização dos *ports de bras* e *épaulements* que se verifica na grande parte das alunas, mas a expressão facial é um pouco ‘apagada’, à exceção das alunas 2 e 5, que inclusive sorriram em alguns exercícios da barra e de *allegro*.

Apesar de não estar contemplado na Grelha de Observação, não pudemos deixar de reparar, nalgumas alunas, um certo nível de rigidez do pescoço em todas as *pirouettes* e num ligeiro atraso dos braços nas *pirouettes en dedans*. De igual forma notámos que é necessário reforçar a dinâmica do braço que fecha nos *assemblés soutenus en tournant*; verificámos, ainda, que é frequente as alunas fecharem os braços em demasia durante as *pirouettes*.

A segunda grelha (apêndice C.2.) permitiu-nos registar algumas das observações e correções que a professora titular foi providenciando ao longo da aula e de que forma cada aluna as assimilava. Destacamos, apenas, as que vão ao encontro do presente trabalho. No *port de bras* para 4º *arabesque* foi pedido à aluna 2 que desse continuidade ao movimento dos braços, correção aplicada de imediato. À aluna 5, a professora titular indicou que do *battement à la seconde* a 90º deveria iniciar a *pirouette* ao mesmo tempo que fechava os braços em 1ª posição, algo que a aluna teve de experimentar várias vezes até ser bem sucedida. Finalmente, à aluna 7 foi referido que na passagem da 3ª posição para *allongé* o braço percorre uma linha curva, que é acompanhada por um movimento da cabeça e pelo olhar. Neste caso, foi necessário o recurso pedagógico do toque, com a professora titular a segurar suavemente o pulso da aluna, enquanto a auxiliava a executar o movimento, intervenção após a qual a aluna conseguiu realizar sozinha o *port de bras* acima descrito. Pelo que acabámos de mencionar, parece-nos claro que todo o trabalho que se possa desenvolver em torno do *port de bras* será particularmente vantajoso para alunas deste nível e faixa etária.

No segundo dia procurámos fazer uma observação individualizada ([apêndice C.3.](#)). Registámos alguns problemas já observados na aula anterior, o que nos dá a indicação de que serão já hábitos que terão de ser contrariados; aqui incluem-se a tensão do ombro da barra de algumas alunas, com predominância da aluna 2, na qual se verificou também tensão nos dedos das mãos, sempre que os movimentos requerem mais força muscular. Esta é uma aluna muito expressiva, que demonstrou compreender a necessidade de utilizar os braços para imprimir

impulso para o salto, mas que precisa de refinar esse movimento. A aluna 1, como foi observado e referido anteriormente (apêndice C.1.) tem uma escoliose que dificulta o trabalho postural; os braços por vezes ficam angulosos devido a tensão muscular excessiva, que se confirma na expressão facial tensa, mas tem boa coordenação entre os membros superiores e inferiores, precisando de trabalhar a dinâmica dos braços nos movimentos de rotação e grandes saltos. A aluna 3 apresenta boa postura, observando-se, no entanto, tensão na zona cervical em alguns momentos; realiza os *épaulements* e *ports de bras* com boa mobilização articular e definição do posicionamento da cabeça; tem boa coordenação e expressividade inerente ao movimento, mas a expressão facial deve ser estimulada, nomeadamente por meio da projeção do olhar. Já a aluna 4 precisa de reforçar os músculos abdominais e de alongar as zonas lombar e cervical, habitualmente contraídas; cumulativamente, esta aluna necessita de aprimorar todo o trabalho de *port de bras*, definindo cada posição e transição com mais rigor e coordenação, sobretudo no que ao olhar diz respeito. Do outro lado do espectro encontra-se a aluna 5, na qual constatámos excelente postura corporal, precisão nos *épaulements* e fluidez nos *ports de bras*, com um correto posicionamento da cabeça e direção do olhar; observa-se, de igual forma, uma boa coordenação entre membros superiores e inferiores, expressividade e musicalidade, necessitando, no entanto, de utilizar a força dos braços para obter impulso suficiente para os movimentos de rotação e grandes saltos. A aluna 7 tem uma postura correta, contudo verificou-se tensão no ombro da barra aquando da execução do *port de bras en arrière*; na nossa opinião, o braço poderia estar um pouco mais alto na segunda posição obrigando a uma participação mais assertiva dos músculos dorsais; o posicionamento da cabeça e a direção do olhar são, ainda, pouco claros.

Recordamos que a aluna 8 está lesionada, pelo que mais uma vez não foi possível observá-la.

Relativamente à dinâmica dos braços e coordenação entre membros no *grand allegro* optámos por fazer uma observação geral, já que todas as alunas sem exceção demonstraram que este é um ponto ainda em desenvolvimento. De resto, um dos objetivos da nossa intervenção pedagógica era precisamente consciencializar as alunas de que os braços são determinantes nos grandes saltos e a observação veio fortalecer essa ideia, levando-nos a estipular um bloco largo de horas a esse objetivo específico.

Reservámos um espaço na grelha (apêndice C.3.) para apontar outras características que considerámos importantes e que não correspondiam a nenhum dos parâmetros pré-estabelecidos. De entre essas observações, destacamos a falta de dinâmica nos *battement jeté* e *b. piqué* na aluna 7, que comprometeriam os movimentos de maior amplitude como o *grand jeté*; detetámos também que a aluna 4 não está a fazer *spotting*⁹ e que a aluna 1 apresenta alguma tensão no pescoço ao realizar *pirouettes*. Nas notas gerais, salientamos que os *temps levé sur le cou-de-pied* precisam de mais impulso, para permitir espaço e tempo para esticar o pé de apoio na totalidade, na fase aérea; no *grand jeté* para 1º *arabesque* falta projetar os braços para a frente, o que está diretamente ligado com o impulso e coordenação. Independentemente de todos estes pormenores que enunciámos, há que realçar a atitude extremamente positiva e recetividade das alunas ao *feedback* da professora, em particular as alunas 2 e 5, que consistentemente tentam aplicar as correções, mesmo quando não lhes são direcionadas.

Nesse mesmo dia tivemos oportunidade de observar este grupo na aula de RC ([apêndice C.4.](#)) na expectativa de perceber qual seria o seu desempenho numa aula em que têm a oportunidade de dançar excertos de bailados, havendo porventura lugar a um maior foco na expressividade. Porém, as alunas estavam a trabalhar no *pas de quatre* do *Lago dos Cisnes*, um excerto muito conhecido do público, em que as bailarinas dançam de mãos dadas, realizando movimentos *staccato* que requerem uma precisão extraordinária. Dadas as especificidades deste excerto, não nos foi possível observar de que forma as alunas usavam o *port de bras* nesta aula, pelo que alterámos alguns dos parâmetros que tínhamos inicialmente estipulado; apesar disso foi interessante ver de que forma coordenavam os *épaulements* e os movimentos da cabeça com o trabalho das pernas. Não nos alongaremos com as observações registadas nesta grelha, uma vez que estão alinhadas com o que já tínhamos testemunhado nas aulas de TDC.

Após estes dias de observação, concluímos que a primeira abordagem seria no sentido de promover a consciencialização da direção do olhar, elemento que nos pareceu por vezes negligenciado pelas alunas e que, na nossa opinião, é um pormenor que será relevante, não só

⁹ “Spotting. This is a term given to the movement of the head and focusing of the eyes in pirouettes (...). In these turns the dancer chooses a spot in front and as the turn is made away from the spot, the head is the last to leave and first to arrive as the body completes the turn. (...)” (Grant, 2008, p. 113).

artística, mas também tecnicamente, como sustentado por Warren (1989, p. 25): “The importance of correctly coordinating the head and eyes with the *port de bras* cannot be overemphasized. Failure to do so will result in unharmonious poses in which the dancer may appear awkward or disoriented.”.

Análise à grelha de observação V - 07/11/2024 (apêndice C.5.)

Esta aula ocorreu já depois do nosso primeiro bloco de lecionação supervisionada e foi uma aula de preparação para o teste, em que a professora titular não deu todos os exercícios, pois quis dar uma atenção rigorosa a vários pormenores que tornarão a execução de todos os elementos mais ‘limpa’. Por essa razão, decidimos fazer uma observação generalizada, registada na grelha de observação V ([apêndice C.5.](#)), ao invés de decidir os parâmetros de observação *a priori*, tendo sempre em vista, todavia, os objetivos do nosso Estágio. Destacamos, de seguida, os pontos que julgamos que serão determinantes para a nossa ação pedagógica.

A aluna 1 apresentou uma pequena descoordenação do *port de bras* com o movimento dos membros inferiores no *grand plié*, que corrigiu imediatamente após intervenção da professora titular. No centro, na finalização do *grand fouetté effacé en dedans*, não se verificou o realinhamento das duas cristas ilíacas. Apesar de se ter registado alguma tensão nos dedos das mãos, é de frisar a boa coordenação, tanto nos pequenos saltos como nas *pirouettes*, que esperamos se reproduza nos grandes saltos e *tours*.

Em relação à aluna 2 mantém-se a postura incorreta com inclinação das costas na direção da perna de apoio, acompanhada por elevação do ombro do mesmo lado. Também no *port de bras en arrière* se observou inclinação da cintura escapular para o lado em que a cabeça estava virada. De referir ainda que a meia-ponta¹⁰ está a ser feita com uma inclinação acentuada sobre o primeiro dedo, o que não oferece grande estabilidade. Tudo o que acabámos de referir impede a verticalidade e dificulta o equilíbrio, ambos necessários para os movimentos de rotação, sobretudo os que se realizam em um só apoio. No centro, é necessária maior coordenação na *grande sissonne tombé*, elemento novo e que ainda está a ser aprendido. Há que sublinhar, no entanto, que o *épaulement croisé* no *enchaînement* de

¹⁰ Por meia-ponta referimo-nos à meia-ponta alta a que a literatura se refere como $\frac{3}{4}$ de ponta. Contudo, essa denominação, apesar de tecnicamente correta, raramente é usada.

pequenos saltos foi muito bem conseguido e que esta é uma aluna cujo prazer de dançar transparece ao longo de toda a aula.

Quanto à aluna 3 verificámos que todos os *battements à la seconde* na barra, independentemente da amplitude, foram feitos com rotação *en dedans* no momento inicial e corrigidos no final, o que, inevitavelmente, se replicou no trabalho do centro. A segunda posição dos braços poderia, no nosso entender, ser ligeiramente mais alta, pois obrigaria a uma participação mais ativa dos músculos dos braços e das costas; reflexo desta fragilidade, no *tour lent à la seconde* foi notória a falta de força muscular das costas e dos braços, que teria favorecido a estabilidade. Na *grande sissonne tombé* a coordenação foi bem conseguida, mas é necessário trabalhar na dinâmica dos braços para obter maior impulso.

Relativamente à aluna 4 continua a observar-se falta de energia nos *battements jetés* e *battements jetés pointés*. Não obstante o que acabámos de enunciar e das dificuldades físicas que já havíamos apontado nas observações anteriores, esta aluna demonstra empenho, tentando assimilar as correções da professora titular, alcançando por isso bons resultados na execução do *flic-flac*, do *retiré passé* e do *développé devant*.

A aluna 5 demonstra um controlo notável no que concerne ao trabalho dos membros superiores e da cabeça, com *ports de bras* fluidos e respirados, como já havíamos referido. No entanto, ao nível dos membros inferiores notámos que no *battement enveloppé* o joelho estava a descer e que faltava energia no pé de trabalho, ou seja, a força está a ser gerada só pelos músculos anteriores da coxa; também o *grand battement* foi feito com os pés por esticar, o que irá afetar os grandes saltos. Esta aluna demonstrou, igualmente, dificuldade em executar o movimento de *batterie* previsto na execução do *brisé*, melhorando consideravelmente - mas com esforço - após intervenção da professora titular.

Por fim, a aluna 7 demonstrou boa coordenação nos *fouettés* da barra, faltando apenas um pouco mais de impulso das costas. Após intervenção da professora titular, executou com bastante qualidade a extensão de *attitude devant* para *développé* podendo, no nosso entender, enfatizar, ainda mais, o movimento do braço de terceira posição para *allongé* e também o olhar. Na secção de saltos, os *brisés* foram executados de forma limpa e a aluna aplicou uma boa dinâmica no movimento dos braços que acompanha a *grande sissonne tombé*.

Continuamos sem poder registar dados relativos à aluna 8, que ainda se encontra lesionada, esperando regressar às aulas dentro de duas semanas, mas com limitações.

Terminamos esta análise frisando que notámos um grau acrescido de dificuldade técnica de conteúdos relativamente às primeiras aulas que observámos, o que resultou num empenho e entusiasmo notórios por parte das alunas. Isso levou-nos a refletir e a recordar o que nos foi dito por vários professores ao longo do Mestrado no que diz respeito à motivação dos alunos e à imperatividade de nivelar por cima, o que teremos certamente em conta aquando da elaboração do próximo plano de aula.

Análise à grelha de observação VI - 21/11/2024 (apêndice C.6.)

Nesta aula, o trabalho do centro foi totalmente dedicado à secção de *allegro*, o que possibilitou observar de que forma o *port de bras* era realizado e utilizado nos exercícios de saltos. Na grelha de observação VI ([apêndice C.6.](#)) registaram-se as principais observações.

Notámos, na aluna 1, uma melhoria na coordenação do *port de bras* com os membros inferiores no *grand plié*. No entanto, no *brisé* e na *sissonne ouverte en tournant* havia muita tensão nas mãos e nos braços, dando lugar a uma descoordenação dos braços em relação ao tronco no momento de rotação, no caso da *sissonne*. Os *épaulements* foram bem conseguidos em algumas ocasiões.

Constatámos que a aluna 2 continua a apresentar alguns problemas a nível postural, com tendência em atirar os ombros e a cabeça para trás, especificamente nas posições *derrière* e nos saltos, comprometendo a desejável verticalidade. Musicalmente, por vezes, atrasa-se nomeadamente no *rond de jambe en l'air* da barra e na *sissonne ouverte* do centro. Em todo o caso, é uma aluna com reconhecido empenho e uma presença muito bonita.

Em relação à aluna 3, continua a verificar-se falta de controlo do *en dehors* em todos os *battements à la seconde*. Na *sissonne fermé* em 2º *arabesque* o *épaulement* podia ser mais demarcado. O olhar está demasiado baixo, o que juntamente com o *plié* pouco ‘elástico’ resulta em pouca elevação nos saltos.

A aluna 4 mostrou melhorias no que diz respeito aos diferentes posicionamentos da cabeça, mas o olhar ainda não está bem definido, como identificado anteriormente (pág. 39). Os *épaulements* também podem ser mais demarcados, contudo observou-se uma melhoria

após intervenção da professora titular, em particular na *sissonne fermé* em 2º *arabesque*.

Relativamente à aluna 5, há uma continuidade do excelente trabalho de *port de bras*, no que envolve musicalidade, fluidez de movimento e linhas, sobretudo na barra. No centro, por vezes as mãos aproximam-se em demasia do tronco, resultando numa demarcada angulosidade do cotovelo.

Foi com agrado que constatámos boa coordenação e musicalidade por parte da aluna 7, com destaque para os exercícios de *allegro*, observando-se ainda a clareza desejável nas linhas de *épaulement*. No 2º *arabesque* mantém-se a tensão no ombro anteriormente observada, aspeto sobre o qual estaremos atentas aquando da leção autónoma.

Pudemos finalmente observar a aluna 8, que regressou ao ativo, embora com muitas limitações, decorrentes da referida lesão e da pausa associada. Apesar disso, entendemos observar a sua prestação, identificando insuficiente rotação coxofemoral, que inviabiliza a correta execução de todos os *battements*, bem como a inclinação da cintura pélvica aquando da realização de *battements à la seconde* e tensão no ombro da barra.

A grelha contemplou, de igual forma, comentários e correções que a professora titular foi providenciando ao longo de toda a aula. Destacamos aqueles que estão alinhados com os objetivos do presente Estágio, designadamente a expectável coordenação dos braços com as pernas, a precisão da linha do olhar, a coordenação da cabeça com momentos específicos do movimento e a musicalidade.

Análise à grelha de observação VII - 28/11/2024 (apêndice C.7.)

Uma vez que a fase de leção supervisionada seguinte teria o foco no *grand allegro*, considerou-se adequado que a observação deste dia ([apêndice C.7.](#)) se centrasse nos seguintes parâmetros: postura, coordenação, dinâmicas do *port de bras* e musicalidade no *grand allegro*. Tivemos, por fim, oportunidade de observar a turma a realizar *tours* em grandes poses, o que foi bastante positivo.

Verificámos, então, que a aluna 2 continua com o ombro da barra muito tenso e o peso para trás, bem como apresenta inclinação da cintura pélvica aquando da execução de *battements à la seconde*; apesar destes aspetos menos positivos, demonstrou boa musicalidade, dinâmica adequada do *port de bras* no momento de impulsão e coordenação

entre o *port de bras* e as pernas no *grand allegro*, mas notou-se rigidez do *port de bras* na receção do salto. Adicionalmente, a aluna realizou *tours* em grandes poses com boa coordenação, ficando no entanto a faltar o impulso do *port de bras* nalguns movimentos de rotação. Apesar da nossa tabela não contemplar esse parâmetro, é impossível não deixar um apontamento positivo relativo à expressão facial desta aluna.

A aluna 3 demonstrou pouca consistência ao nível da força abdominal, que compromete a postura correta. Nos exercícios de *grand allegro* demonstrou boa musicalidade e coordenação; contudo, o impulso do *port de bras* ficou aquém do desejável, não contribuindo para a elevação expectável nos grandes saltos. Da mesma forma, deve promover-se a consciencialização para a fluidez do *port de bras* no momento da receção do salto. Além destes aspetos relacionados diretamente com o *grand allegro*, notámos igualmente que a aluna tem tendência para executar as posições *derrière* demasiado abertas, sugerindo demasiada tensão na zona lombar do lado da perna de trabalho.

Quanto à aluna 4, apesar de denotarmos algum progresso técnico, continua a apresentar dificuldades, nomeadamente, ao nível do controlo dos músculos abdominais e dorsais. Na posição *à la seconde* o braço está demasiado tenso e falta intenção nos *ports de bras*, no posicionamento da cabeça e na direção do olhar.

Por oposição, na aluna 5 continua a observar-se excelente postura e, na execução dos grandes saltos, demonstrou ótima coordenação, impulso e fluidez do *port de bras*, bem como boa musicalidade. Acresceu, ainda, a utilização eficaz do *demi-plié* nos grandes saltos, que foi realizado de forma contínua e com uma qualidade ‘elástica’.

Relativamente à aluna 7 observou-se tensão no ombro da barra em alguns momentos, especificamente nos que requeriam mais força. Na secção de *grand allegro* realizou os grandes saltos com boa musicalidade e coordenação. É necessário que a aluna tome consciência da dinâmica do *port de bras* nos momentos de impulsão e receção dos saltos. Complementamos estas observações referindo que a perna de apoio à meia-ponta nem sempre está alongada, algo comum nas pessoas com hiperextensão - como é o caso - e que é frequente o pé relaxar quando a perna de trabalho está acima dos 90°.

Não nos foi possível avaliar as alunas 1 e 8, dado que se encontravam lesionadas.

Apesar do que acabámos de descrever, demos conta de uma notória evolução positiva em todas as alunas que fizeram a aula completa.

Análise às grelhas de observação VIII e IX - 17/01/2025 (apêndices C.8. e C.9.)

A possibilidade de trabalharmos com as alunas na aula de Repertório Clássico proporcionou-nos dedicar mais atenção à componente artística e, por isso, os parâmetros de observação definidos para as grelhas sobre as quais iremos discorrer priorizaram a utilização inequívoca dos *épaulements*, a correspondência da expressividade ao bailado em questão - *Lago dos Cisnes* - e a musicalidade que, como foi abordado no capítulo do Enquadramento Teórico, não é somente respeitar as contagens musicais, mas de igual forma, fazer corresponder o movimento às singularidades da música, lembrando que o que diferencia a Dança de outras atividades físicas e a torna numa Arte é justamente o sentido que o bailarino imprime ao movimento.

A expressividade é garantida por sua vez, muito mais pela dimensão sensível daquele que dança: é a sensibilidade que permite conhecer e transmitir o sentido de um movimento. A sensibilidade garante o envolvimento do corpo que fala com o corpo que dança, criando um movimento não somente a partir de sua execução técnica, mas primordialmente de sua expressão. (Bauman & Carvalho, 2005, p. 67)

Para contextualizar, durante o período de férias de Natal, a EADCN levou à cena o bailado *Quebra-Nozes*. As aulas das disciplinas de dança começaram na segunda semana de aulas do 2º período para que alunos e professores pudessem recuperar fisicamente do esforço adicional; contudo não houve uma pausa efetiva, já que as aulas do setor académico tiveram início a 6 de Janeiro, no dia seguinte ao da última apresentação do bailado.

Começamos por analisar a primeira grelha ([apêndice C.8.](#)), correspondente à aula de TDC. Essa aula foi dedicada à preparação de uma apresentação pública a ter lugar no final do mês, com várias indicações da professora titular extremamente precisas de vários aspetos da temática do nosso Estágio e que se devem observar na execução dos exercícios, com particular atenção à inclinação da cabeça e aos *épaulements* nas posições *croisé* e *effacé derrière*. Também foram revistos os *épaulements* dos *échappés* em pontas, com uma clarificação detalhada das inclinações da cabeça.

Pudemos observar que a aluna 1 mantém as dificuldades no controlo do centro, que supomos resultantes da escoliose e também da pausa forçada devido à lesão no joelho que sofreu no 1º período letivo. Apesar disso, no *adagio* do centro realizou, com qualidade, *épaulements* nas posições *effacé* e *croisé derrière* e utilizou a respiração e o posicionamento da cabeça de forma eficaz, imprimindo intencionalidade ao movimento; já a respiração da posição *allongé* para 1ª posição que antecede o *tour lent*¹¹ em 1º arabesque poderia ter sido mais ligada. A aluna demonstrou boa musicalidade, em particular no *tour dégagé en dehors*¹², mantendo o ritmo sincopado e mantendo-se no tempo correto.

Temos vindo, ao longo deste registo, a comentar positivamente a expressão facial da aluna 2 e esta aula não foi exceção; todavia, continua ainda a verificar-se tendência para se inclinar para a barra e uma grande tensão nos braços e mãos, o que não viabiliza o refinamento artístico que um *port de bras* realizado com maior liberdade muscular e articular proporcionaria. Seria expectável maior definição nos *épaulements* dos *échappés* em pontas, sobretudo porque os mesmos foram revistos antes da execução do exercício.

No que concerne a aluna 3 notámos, com agrado, fluidez nos *ports de bras* no exercício de *plié*, com coordenação do olhar, características que viabilizam a expressividade (Bauman & Carvalho, 2005). No exercício de *battement tendu* da barra, demonstrou uma aprazível delicadeza dos dedos e mãos em algumas posições; porém, em 2ª posição, há tendência para haver tensão. No *adagio* do centro os *ports de bras* poderiam ser mais pronunciados pelo uso da respiração e as transições de uma pose para outra também deveriam ser refinadas.

A aluna 4 continua a apresentar as mesmas dificuldades ao nível da coordenação do olhar com o *port de bras*, o que se traduz na ausência de intencionalidade no movimento.

Na aluna 5 mantém-se a excelente expressividade a que já nos habituou, qualidade que advém da fluidez dos *ports de bras* e posicionamentos de cabeça, como da expressão facial.

Ainda se observa, na aluna 7, tensão no ombro da barra. No entanto, apresenta bastante qualidade ao nível dos *épaulements*, com destaque para o *épaulement croisé* no final da *pirouette en dehors*.

¹¹ Noutras metodologias este movimento corresponde à *promenade*.

¹² Iguualmente denominado *tour piqué en dehors* ou, na gíria da dança clássica, *lame-duck*.

No que concerne à aluna 8, mantém-se alguma fragilidade ao nível do controlo do centro, onde se observa fraqueza dos músculos abdominais e dorsais. O seu trabalho apresenta várias lacunas, o que nos leva a inferir que o seu foco estará no controlo e no progresso técnico, mais do que no refinamento artístico.

Antes de analisarmos a grelha IX ([apêndice C.9.](#)), referente à aula de RC, há que esclarecer que houve necessidade de rever a coreografia, por via da interrupção das aulas de RC no final do 1º período¹³. Trata-se do *pas de trois* do primeiro ato do *Lago dos Cisnes*, composto por duas raparigas e um rapaz, em que os três elementos começam por dançar juntos, momento seguido de três variações e a coda. Existem várias versões deste *pas de trois*, mas, na maioria delas, as personagens pertencem à corte e o movimento reflete a sua posição social, com *ports de bras* fluidos e delicados.

As alunas ensaiaram a primeira variação, antes de seguirem para um outro estúdio, onde puderam ensaiar com os rapazes. Notámos bastante insegurança na realização da variação, que supomos ser uma consequência das várias semanas em que não tiveram aula de RC e que resultou numa inconsistência geral ao nível dos *ports de bras* e dos *épaulements*, bem como ao nível da musicalidade. Naturalmente, a expressividade ficou comprometida por essa falta de clareza. De uma forma geral, nota-se ainda dificuldade em aplicar o que aprendem na aula de TDC na aula de RC, nomeadamente no que diz respeito à definição dos *épaulements*, por exemplo na *attitude effacé derrière*. A nível individual as alunas 2 e 7 precisam de antecipar os braços no *entrechat trois*, de forma a facilitar o salto e a aluna 8 precisa de antecipar os braços no *grand fouetté*. A aluna 5 está a executar o *échappé* que segue o *entrechat trois* ligeiramente antes do tempo, possivelmente por não estar a usar o *plié* de forma eficaz, o que iremos rever na prática na próxima aula de RC. Acrescentamos a observação geral que a professora titular fez, referente às contagens musicais, mas que abrangeu também o cenário em que este *pas de trois* se insere, lembrando que devem respeitar as contagens musicais na preparação, para dar tempo de realizar os *ports de bras* com calma, pois trata-se de um cumprimento aos outros nobres que as rodeiam.

¹³ Essas aulas foram utilizadas para ensaiar o bailado *Quebra-Nozes* que a Escola encenou durante as férias de Natal.

Análise às grelhas de observação X e XI - 24/01/2025 e 31/01/2025 (apêndices C.10. e C.11.)

Estas duas aulas de TDC foram inteiramente dedicadas a ensaiar a apresentação que teve lugar na noite de 31 de janeiro de 2025 e consistiu em várias orientações da professora titular seguidas da realização, sem pausas, dos exercícios da barra e, depois, dos exercícios de centro e pontas. A aluna 5 esteve ausente na primeira aula, por se encontrar a recuperar duma pequena cirurgia.

Conforme temos vindo a frisar, a expressividade é fundamental e deve fazer parte da formação em dança, pelo que nas próximas semanas daremos particular atenção ao *port de bras* “expressivo”, mais que ao “funcional” (Pinto, 2016, p. 12), o que delineou os parâmetros das grelhas X e XI ([apêndices C.10.](#) e [C.11.](#)).

Destacamos, positivamente, a musicalidade da turma, em particular das alunas 1 e 5, que além de respeitarem o tempo e as contagens musicais, conferiram diferentes dinâmicas ao movimento. Algumas alunas realizam *épaulements* corretos e de forma clara, com destaque para as alunas 5 e 7; de igual forma, os posicionamentos da cabeça têm vindo a ganhar maior definição. Ressalta-se, nas alunas 5, 7 e 8, a utilização eficaz da respiração nos *ports de bras* de qualidade fluida.

Em contrapartida, na aluna 4 continuam a observar-se dificuldades ao nível da coordenação, por exemplo na *glissade en tournant*¹⁴ que, no entanto, melhorou consideravelmente após intervenção da professora titular; a aluna deve, ainda, desenvolver a expressividade por meio de uma maior precisão da direção do olhar e da incorporação da respiração em cada *port de bras*. Quanto à aluna 2 já foi referido por diversas vezes que tem uma expressão facial muito bonita e, de um modo geral, boa coordenação; todavia, apresenta ainda muita tensão muscular, que não lhe permite levar o movimento até ao fim.

Denotámos, na aluna 3, progresso no que envolve os *épaulements*, mas que em certos momentos, podem ser mais pronunciados; da mesma forma, a expressão facial também deve ser trabalhada, para que permita refletir a qualidade do movimento e não o esforço físico e a concentração necessárias à realização do movimento, que ainda apresenta.

¹⁴ Designado *soutenu en tournant* noutras metodologias.

Ao longo destas duas aulas, a professora titular fez bastantes observações respeitantes à coordenação e à expressividade, despendendo bastante tempo a corrigir ou clarificar *épaulements*, *ports de bras* e posicionamentos da cabeça, observações essas que se alinham perfeitamente com os objetivos do presente Estágio e com o trabalho que temos vindo a realizar paralelamente na aula de RC.

Análise à grelha de observação XII - 14/02/2025 (apêndice C.12.)

Considerou-se adequado fazer um paralelismo com o trabalho realizado na aula de RC no mesmo dia, colocando o foco na expressividade e musicalidade, atendendo sempre ao aspeto da coordenação ([apêndice C.12.](#)).

Apurámos que a coordenação entre o *port de bras* e os membros inferiores é, de uma forma geral, satisfatória, conquanto se verifique, em momentos específicos, um ligeiro atraso dos braços. Em relação à expressividade a turma é heterogénea, com algumas alunas a destacarem-se positivamente; outras alunas melhoram substancialmente a qualidade de execução após intervenção da professora, demonstrando que têm a capacidade de conferir mais expressividade ao movimento, mas é algo que não está totalmente dominado e incorporado. Uma das alunas continua a apresentar dificuldade neste ponto, derivada da grande tensão muscular que apresenta ao nível dos ombros, braços e mãos. Quanto à musicalidade a turma é, agora, bastante homogénea, com apenas uma aluna a demonstrar alguma dificuldade em manter-se no tempo certo nos exercícios de pequenos saltos.

No espaço reservado para outras observações registámos que, de uma forma geral, as alunas precisam de trabalhar no *aplomb* e reforço muscular ao nível abdominal, o que muito beneficiaria todo o trabalho técnico e artístico.

Análise à grelha de observação XIII - 28/02/2025 (apêndice C.13.)

Esperávamos, nesta aula, avaliar a execução de *tours* em grandes poses. Os parâmetros de observação definidos incluíam, por esse motivo, a dinâmica e coordenação do *port de bras* com os membros inferiores nos *tours* em grandes poses. No entanto, a professora titular dedicou essa aula a outros exercícios que não incluíam esses movimentos.

Concentrámo-nos, por isso, na observação da coordenação geral e na expressividade. Analisando a grelha ([apêndice C.13.](#)), constatámos que as alunas que se destacam

positivamente ao nível da coordenação são, igualmente, as que apresentam mais musicalidade e expressividade, o que sugere uma relação entre estes aspetos, que é confirmada pela literatura.

Análise à grelha de observação XIV - 21/03/2025 (apêndice C.14.)

Neste dia, foi possível observar as alunas a executar *tours* em grandes poses ([apêndice C.14.](#)). Assim sendo, concluímos que a coordenação entre o *port de bras* e os membros inferiores na realização destes conteúdos técnicos é muito positiva, apesar da dinâmica do *port de bras* poder ser melhorada, empregando, ainda, a correta respiração que, como vimos no Enquadramento Teórico, implica inspirar durante os movimentos de rotação e expirar na conclusão dos mesmos; dessa forma, o conteúdo não surgiria como um fragmento do restante exercício, sendo antes incorporado no mesmo de forma exímia, promovendo a expressividade.

Apesar da observação anterior, ressaltamos um progresso considerável no que à musicalidade e expressividade diz respeito, conquanto algumas alunas ainda precisem de clarificar a direção do olhar. Também a respiração não está a ser potencializada, não só nos *tours* em grandes poses, mas em todos os movimentos de rotação, inspirando no momento de rotação e expirando na finalização, e nos saltos, inspirando na fase aérea e expirando na receção do salto, principalmente os que se inscrevem na secção de *grand allegro*.

4.2.2. Lecionação partilhada - RC

A lecionação partilhada inseriu-se nas aulas de RC e ocorreu em dois blocos de aulas distintos: o primeiro, durante o 2º período¹⁵, em que as alunas ensaiaram o *pas de trois* do 1º ato do *Lago dos Cisnes*, e o segundo bloco, durante o 3º período, em que as alunas ensaiaram o *pas de six* do primeiro ato da *Giselle*.

Análise aos diários de bordo XI, XII, XV, XVI, XVIII e XIX (apêndices E.11., E.12., E.15., E.16., E.18. e E.19.), referentes às aulas de RC do 2º período

Aula 1 - 24/01/2025

Esta aula foi inteiramente focada na primeira variação do *pas de trois* do primeiro ato

¹⁵ Inicialmente, estas aulas cumpriam o propósito de preparar os alunos para os Seminários que, habitualmente, têm lugar no final do 2º período letivo. Infelizmente, o atraso das obras no estúdio 7 impediu a realização dos mesmos, tendo os professores titulares de RC optado por fazer uma aula aberta para os pais, na última aula antes das férias da Páscoa.

do *Lago dos Cisnes*. Na aula anterior, com a professora titular, as alunas tinham feito a variação até meio, por isso houve, primeiramente, uma passagem da variação, do início ao fim, com todas as alunas. Constatámos, imediatamente, que a maior parte das alunas estava bastante insegura em relação à coreografia, em particular na segunda parte, que deveria ter sido, de acordo com as diretrizes da professora titular, revista autonomamente. Após algumas passagens¹⁶, as alunas organizaram-se em grupos de três/quatro elementos e cada grupo dançou a variação três vezes, intercalando-se com os outros grupos. A professora titular deu mais atenção ao trabalho das pernas, dando-nos autonomia para irmos dando correções relacionadas com os *ports de bras* no canto do estúdio, à medida que cada grupo fosse terminando e enquanto o grupo seguinte fazia a variação.

Ainda que estivesse a dar atenção primordial ao trabalho técnico dos membros inferiores, a professora titular foi deixando alguns apontamentos relativos aos *ports de bras*, nomeadamente a fluidez que caracteriza o movimento do bailado, qualidade que se alinha com o que já registámos por escrito e com as observações individuais transmitidas oralmente no decurso da aula.

De um modo geral, a transição de uma posição de braços para outra é frequentemente pouco clara e, como referimos, pouco fluída. Há que trabalhar a mobilidade das articulações do cotovelo e do pulso para que essa fluidez se verifique. Também os *épaulements* devem ser claros, não somente através da torção da cintura escapular, mas em determinadas posições essa torção é acompanhada de uma inclinação, como no caso da *attitude croisé devant* e *derrière*, de forma a obter-se uma linha diagonal que tem início num braço e termina no outro. Também na *attitude effacé derrière* deve verificar-se essa acentuação.

Verificou-se haver, igualmente, muitas dúvidas em relação aos alinhamentos e dificuldades técnicas que advêm do não conhecimento prévio de alguns movimentos, como é o caso do *temps de flèche*, que não se inclui nos conteúdos programáticos do 5º ano.

Para além de todos os aspetos diretamente relacionados com o Estágio, também demos indicações sobre a forma correta de executar o *tour dégagé en dehors*, que as alunas tendem a realizar com um *rond de jambe*, quando o que se pretende é que, do *dégagé* feche diretamente

¹⁶ Relembramos que, na aula de RC, as turmas do 5º A e do 5º B trabalham conjuntamente.

em 5ª posição; demos também a indicação de que a 4ª posição do *chassé en tournant* deve ser mais pequena. Estas imprecisões têm, além do mais, repercussões a nível musical, pois nessa sequência de *tour dégagé en dehors* e *chassés en tournant* verificámos um atraso do movimento em relação à música, quando na restante variação se observou precisamente o contrário.

Tudo o que referimos acima foi sendo comunicado, individualmente, às alunas. Aquando da repetição da variação, verificou-se que algumas correções foram aplicadas imediatamente, especificamente as alunas demonstraram mais clareza nas contagens da diagonal de *tour dégagé* e *chassés en tournant*, tal como do tempo musical, para o qual contribuiu a realização tecnicamente correta dos elementos referidos.

A nosso ver, a maior dificuldade continua a ser a expressividade, que só será possível por meio da assimilação da qualidade fluida dos *ports de bras* e da definição dos *épaulements*.

Aula 2 - 31/01/2025

A aula teve início com uma passagem da primeira variação do *pas de trois* por todos os elementos da turma, após a qual as alunas foram divididas em pequenos grupos, o que possibilitou a captação de imagens daquelas cujos encarregados de educação tinham dado autorização para o fazer.

A filmagem mostra uma primeira demonstração das alunas, seguida de diversas observações da nossa parte e, por fim, uma segunda demonstração. O que observámos em aula pudemos, posteriormente, confirmar através da visualização das imagens captadas: na primeira demonstração, de uma forma geral, as alunas estavam a executar os *ports de bras* com a mesma dinâmica dos movimentos das pernas quando, na verdade, deve haver um contraste entre membros inferiores e superiores, em que as pernas realizam o movimento com uma qualidade *staccato* e os braços devem realizar o movimento de forma fluida e contínua. Além disso, muitos dos *épaulements* foram negligenciados ou estavam pouco claros. Assim, considerámos necessário sublinhar que, ainda que o excerto em questão pertença ao primeiro ato do bailado, há um fio condutor que está presente em todo o bailado e que é a qualidade do *port de bras*, que adjetivámos acima de: fluida e contínua. Como refere Warren (1989, p. 73): “Perhaps the most important element to be communicated when demonstrating an exercise is

the dynamic, or quality of the movements. (...) Dancing, like speaking, is ineffective if it is monotonous.” Recorrendo, então, à imagética e ao próprio tema do bailado, referimos que o movimento dos *ports de bras*, em conjunto com o movimento dos *épaulements*, é semelhante ao de empurrar suavemente a água.

Clarificámos, também, diversos *épaulements*, especificando que, em muitas posições, para além de haver uma torção do tronco, há também uma inclinação. Desta maneira, se tomarmos como exemplo o *relevé* em *attitude devant*, deve observar-se o *épaulement croisé* com inclinação sobre o braço que se encontra em 1ª posição. Revimos, ainda, os *épaulements* e *ports de bras* da segunda sequência da variação, chamando a atenção para a acentuada mobilização do tronco, da *attitude effacé derrière* - em que o ombro do lado da perna de trabalho está para a frente - para o *retiré effacé devant* - com o mesmo ombro agora a recuar.

Entendemos que o número de indicações que providenciámos era já elevado, pelo que a filmagem mostra somente um pequeno excerto da variação. Na segunda demonstração, algumas alunas evidenciaram a assimilação das observações e correções, designadamente no que concerne a fluidez dos *ports de bras* e precisão dos *épaulements*, mas registámos ainda diversas imprecisões.

Refletindo sobre qual poderá ser a origem daquilo que nos parece ficar aquém das expectativas, consideramos por um lado a dificuldade da variação, admitindo que seria vantajoso observar as alunas individualmente. Por outro, cada aluna deveria criar o hábito de estar atenta às correções que os professores dão às outras alunas, pois frequentemente aplicam-se a elas próprias - essa observação foi, de resto, feita pela professora titular de RC.

A aula prosseguiu com os restantes grupos de alunas a executarem a variação e consequentes correções por parte da professora titular e da professora estagiária, respeitantes tanto à técnica como à expressividade.

Aula 3 - 07/02/2025

Todas as alunas passaram a coreografia da primeira variação do *pas de trois* em grupos de dois ou três elementos, após o que a turma A prosseguiu para outro estúdio, de forma a ensaiarem com os rapazes. A turma B, público-alvo da nossa intervenção pedagógica, manteve-se no estúdio; aproveitámos para mencionar o que tínhamos observado em vídeo,

garantindo que todas as alunas compreendiam os alinhamentos e *épaulements* da primeira parte da variação (excerto que foi filmado na aula anterior). Posteriormente, focámo-nos na segunda parte da variação, sobre a qual a nossa atenção ainda não tinha incidido, aclarando *ports de bras* e *épaulements* e insistindo na qualidade fluida do movimento dos braços por oposição ao das pernas, especificamente nos saltos em pontas e no *temps de flèche*. Finalmente, debruçámo-nos sobre o *chassé en tournant*, que as alunas estavam a ter dificuldade em executar. Voltámos a frisar que, para garantir a velocidade desejada, a 4ª posição do *chassé* deveria ser muito mais pequena do que estavam a fazer e que deveriam colocar peso no pé da frente, assegurando assim a distribuição correta do peso corporal. Após estas observações, a execução melhorou substancialmente.

Refletindo, brevemente, sobre o que descrevemos acima, insistimos que, frequentemente, mais do que demonstrar, é necessário saber explicar e desconstruir o movimento. A compreensão de um movimento a nível intelectual possibilita, muitas vezes, melhores resultados do que a mera reprodução de um movimento observado, por muito bem demonstrado que seja.

Aula 4 - 14/02/2025

No início desta aula, a professora titular pediu para as alunas reverem rapidamente o vídeo da segunda variação do *pas de trois* do *Lago dos Cisnes*, após o que as alunas começaram a levantar-se para marcar o movimento no espaço.

Começámos por rever a coreografia devagar, clarificando direções, alinhamentos, passos, *ports de bras*, *épaulements* e contagens musicais, momento após o qual as alunas reviram a variação autonomamente, de forma a memorizá-la antes de fazerem com acompanhamento musical.

Deu-se especial atenção a dois momentos bastante complexos e de difícil execução, em que o *port de bras* e a respiração têm particular relevância pelo contributo técnico e artístico, designadamente na *pirouette en dehors* que termina com um *grand rond de jambe en dehors* e no *tour dégagé en dehors* a terminar em *développé écarté devant*. No primeiro movimento, concentrámo-nos sobretudo na respiração que, associada ao início do *grand rond de jambe*, transmite a sensação de se estar a pairar antes de regressar ao *plié*; houve necessidade de

contrariar a vontade das alunas em fazerem duas e três *pirouettes* com uma finalização medíocre, insistindo antes que executassem apenas uma *pirouette* mas terminando o movimento com qualidade, controlando a descida da ponta. Relativamente ao segundo movimento, foi necessário desconstruí-lo, fazendo notar que não há qualquer tipo de *rond de jambe* e que a perna de trabalho parte de um *dégagé à la seconde* e fecha diretamente na 5ª posição em pontas, para então se realizar o *tour*; clarificou-se, inclusive, a direção do olhar, que deve ser no sentido da deslocação espacial.

Aula 5 - 14/03/2025

Algumas alunas já demonstram a fluidez que se espera nos *ports de bras*, tendo em conta o bailado em que as variações se inserem, mas outras ainda estão com alguma dificuldade em alcançar essa qualidade de movimento. Por outro lado, há elementos técnicos e sequências que deverão ser refinadas, tanto ao nível do trabalho dos membros inferiores, bem como ao nível dos *ports de bras*, para que a sua execução seja exímia. Exemplo disso é a diagonal de *assemblée*, *sissonne ouverte*, *failli* e *temps de flèche* da primeira variação, lembrando que este último era matéria desconhecida para as alunas, até terem aprendido esta variação. Na segunda variação, duas alunas referiram que estavam com dificuldade na passagem da pose *attitude croisé derrière* para o ponto 8, para os *tours dégagé en dedans*¹⁷ também na direção do ponto 8 e, deteteram-se, em bastantes alunas, dificuldades em manter a musicalidade na sequência de *double pirouette en dehors*, *grand rond de jambe en dehors*, *arabesque sautillé en dehors* e *pas de bourrée en tournant*, o que é perfeitamente natural, já que aqui se incluem conteúdos que não são trabalhados em TDC no 5º ano. Parece-nos, por isso, que será prudente rever, na próxima aula de RC, cada um desses momentos antes da passagem da variação completa, para que cada aluna tenha a oportunidade de incorporar no movimento todos os pormenores que irão promover a sua execução segura e limpa, permitindo-lhes então a liberdade necessária para se concentrarem na expressividade.

¹⁷ *Piqué tour en dedans* (RAD).

4.2.3. Lecionação supervisionada de TDC e RC

Análise aos diários de bordo I, II e III - 28/10/2025 a 30/10/2024 (apêndices E.1., E.2. e E.3.)

Aula 1 (TDC) - 28/10/2024

O primeiro plano de aula ([apêndice D.1.](#)), posto em prática nas aulas 1, 2 e 3, foi delineado de forma a que as alunas se pudessem concentrar na execução dos *ports de bras*, por isso as sequências dos exercícios eram bastante simples. Após enviarmos o plano de aula à professora titular procedemos ainda a duas pequenas alterações, uma vez que dois dos exercícios do centro incluíam movimentos que as alunas ainda não tinham aprendido; assim, o *failli* foi trocado por *pas de bourrée* para 4º *arabesque* e o *tour en dedans* em 1º *arabesque* foi substituído por um *relevé* para 1º *arabesque*¹⁸.

Antes da aula começar, houve uma breve explicação sobre os objetivos do presente Estágio e, igualmente, do objetivo das primeiras aulas em específico - a coordenação do olhar com o *port de bras* - que Warren (1989) assinala como fulcral para assegurar um resultado harmonioso. O *port de bras en rond* foi um dos momentos onde se verificou alguma falta de clareza na direção do olhar por parte de algumas das alunas. Não obstante, após correção, as alunas mostraram imediatamente melhorias nesse aspeto. Apercebemo-nos também que as alunas não estavam familiarizadas com algumas sequências de *port de bras*, o que resultou em diversas versões de braços e direções de cabeça em alguns exercícios, nomeadamente no *adagio* da barra e do centro e, também, do exercício de *battement tendu* do centro, pelo que nas próximas duas aulas iremos despender um pouco mais de tempo a clarificar o percurso dos braços.

Uma vez que a coordenação da direção do olhar com o movimento dos braços constituía o objetivo específico deste primeiro bloco de aulas e porque notámos, na fase de observação, que havia alguma tendência das alunas em manter o olhar no espelho, independentemente da pose pretendida, mudámos a frente (estratégia aconselhada por Barbara Fewster e Xarez); dessa forma, as alunas ficaram de costas para o espelho, podendo concentrar-se no objetivo específico da aula. Com a alteração da frente, detetámos, por exemplo, que na pose de 3º

¹⁸ Os movimentos e/ou contagens musicais que foram alterados encontram-se assinalados nas tabelas numa cor diferente e entre parêntesis, estando a versão final a preto.

arabesque para o ponto 8, a aluna 3 tinha o olhar ligeiramente para a direita e para baixo da linha do braço que estava em frente. A correção foi dada durante o exercício e a aluna conseguiu aplicá-la durante a execução do mesmo. Outro exercício que precisará de mais atenção é o *battement tendu* do centro, sobretudo no momento do *demi-plié* que antecede a *double pirouette*, pois nem todas as alunas estão a mudar o foco do ponto 8 (para o qual estão direcionadas) para o ponto 2 (onde vão terminar a *pirouette*).

Após reflexão sobre os momentos em que se observaram maiores dificuldades, procedemos a pequenas alterações ao exercício da diagonal de 1º e 4º *arabesques*; a primeira alteração é a simplificação da direção da cabeça no *pas de bourrée* para 4º *arabesque*, que nesta primeira aula era semelhante à do 4º *port de bras* de Vaganova, em que o olhar segue o movimento do braço que termina atrás, antes de regressar à frente; uma vez que se pretende que este exercício sirva de preparação para o *failli*, considerámos ser mais útil manter a cabeça na direção do braço da frente; a outra alteração é ao nível das contagens musicais. Julgamos que será benéfico o exercício ser ligeiramente mais rápido, para que as transições de uma pose para a outra (ou de um movimento para o outro) se realizem de uma forma mais leve e fluida. Dessa forma, a sequência que foi feita em oito tempos musicais passará a realizar-se em quatro tempos apenas.

As alunas demonstraram uma entrega total aos exercícios propostos e, de uma forma geral, conseguiram assimilar as correções ou observações feitas ao longo da aula.

Aula 2 (TDC) - 29/10/2024

Na segunda aula tirámos partido da rapidez das alunas em assimilar o que lhes é solicitado e pudemos implementar um pouco mais de ritmo à aula, não havendo necessidade de marcar fisicamente todos os exercícios, bastando enunciá-los. Insistiu-se nalguns posicionamentos de cabeça, nomeadamente no *pas de bourrée* para 4º *arabesque* no exercício de *battement tendu* e de *battement jeté* da barra, em que a cabeça vira para dentro e termina para a frente, acompanhando o movimento que o braço faz por 1ª posição para *allongé*. No mesmo exercício adicionámos um *relevé* em *retiré* antes da *pirouette*, para que as alunas sentissem esta pequena pose antes de executarem a *pirouette*. Foi necessário rever o posicionamento da cabeça no *rond de jambe jeté en dedans*, que as alunas estavam a executar com a cabeça virada para a frente, quando se pretendia que a cabeça estivesse virada para a

barra no momento da *attitude derrière*.

Notámos que as alunas necessitam de refinar as diferentes dinâmicas de movimento que irão ser solicitadas em diferentes momentos da aula, mais precisamente nos movimentos de rotação e grandes saltos. Assim, demos também bastante atenção ao exercício de *grand battement* da barra, tanto em termos de dinâmica e acentos musicais, como também da linha que a mão percorre de uma posição para outra do *grand battement devant* na ½ ponta em que o braço se encontra na 3ª posição, para *tombé arabesque*, em que o braço passa diretamente para *allongé*. No centro, clarificámos o direcionamento da cabeça e do olhar na preparação para a *pirouette* de 5ª posição.

Tal como havíamos decidido, alterámos as contagens, o posicionamento da cabeça e direção do olhar no exercício da diagonal de *arabesques*, tal como discriminado no relato da aula anterior. Sobretudo no que diz respeito à alteração das contagens, verificámos que a mesma beneficiou a execução do exercício, conferindo mais riqueza ao nível da dinâmica do movimento.

No *adagio* do centro pareceu-nos importante insistir na qualidade da subida para a meia-ponta no final do exercício, enfatizando a coordenação da respiração e do olhar com a elevação à meia-ponta. Ainda no que ao olhar diz respeito, considerámos que seria positivo chamar a atenção da aluna 3 para a qualidade do seu olhar, que reflete a concentração máxima com que executa todos os movimentos, ‘fechando-se numa bolha’, por assim dizer, o que reduz a expressividade; pedimos-lhe, por isso, que se esforçasse, ao longo das próximas aulas, em prolongar o olhar para longe.

No exercício de preparação para *tour arabesque en dedans* definimos a direção do olhar nos diferentes momentos e despendemos algum tempo a trabalhar na dinâmica ‘elástica’ que a preparação para as *pirouettes* deve ter, aproveitando para dedicar alguns minutos à dinâmica dos braços, de forma a providenciar a força necessária para a realização de várias *pirouettes* e a colocação correta, que garante a manutenção do equilíbrio. Para ilustrarmos essa qualidade ‘elástica’ que procurávamos, recorremos à imagética, referindo que a preparação da *pirouette* devia ser como o momento em que puxamos uma fiska e a *pirouette*, como o momento em que largamos a fiska. Esta imagem surtiu efeito, com as alunas a conseguirem ir ao encontro do que se pretendia.

Nos últimos minutos da aula ensinámos o *enchaînement* de *grand allegro*; o *pas couru* foi alterado para *glissade*, pois as alunas nunca o tinham realizado; objetivou-se dedicar mais tempo a este exercício no dia seguinte, definindo a direção do olhar nos diferentes momentos e mencionando o contributo dos braços para a elevação que se pretende num grande salto, fazendo, dessa forma, a ponte para o futuro bloco de aulas.

Aula 3 (TDC) - 30/10/2024

Nesta terceira aula as alunas demonstraram maior clareza no posicionamento da cabeça e na direção do olhar. Cremos que contribuiu para isso a sequencialidade das aulas, mas de igual forma a dedicação e concentração das alunas, que de facto, escutam atentamente todas as correções e observações que lhes vão sendo dirigidas e, posteriormente, as aplicam. Alguns dos momentos em que se observou uma melhoria acentuada foi nos exercícios de *rond de jambe à terre* e *battement frappé* da barra, que continham alguns movimentos em que a cabeça vira para a barra e, logo de seguida, para outras direções.

Voltámos a debruçar-nos sobre a dinâmica do *grand battement* que, independentemente do acento ser fora ou dentro, tem que ser ‘lançado’ para cima e controlado na descida. Considerámos que era necessário referi-lo novamente, já que notámos que o movimento não estava totalmente controlado, principalmente nos *battements en cloche* e porque essa dinâmica será requerida no exercício de *grand allegro*, especificamente no *grand jeté* para *attitude croisé*.

A conclusão dos exercícios beneficiou da utilização da respiração e da mudança ligeira do foco do olhar, mais concretamente naqueles que terminavam com equilíbrio em *arabesque*. Foi-lhes pedido que, antes de fechar na 5ª posição, elevassem um pouco mais a perna do *arabesque*, inspirando e erguendo um pouco o olhar em simultâneo, movimento que foi replicado no final do *adagio* do centro, com bastante mais sucesso que no dia anterior.

No centro, foi-lhes solicitado que repetissem o exercício de *port de bras* e que, simplesmente, ouvissem a música e dançassem, não se preocupando tanto com a parte técnica. Foi interessante observar que essa confiança e autonomia resultaram numa maior fluidez dos braços e até a expressão facial se alterou e ficou menos tensa, dando inclusive lugar ao sorriso, no caso de algumas alunas.

O exercício de *battement jeté* foi realizado com muito mais precisão e confiança nos diferentes posicionamentos da cabeça, o que conferiu maior liberdade ao movimento e, concomitantemente, permitiu-lhes executar as *pirouettes* com maior precisão e qualidade. Contribuiu para isso, em igual medida, a sugestão de que a preparação para as *pirouettes* deve ter resistência.

No exercício de preparação para *tour arabesque en dedans* foi-lhes pedido que o primeiro *dégagé* fosse uma ‘afirmação’ peremptória: “aqui estou eu, prestes a fazer uma coisa espetacular!”; esse pensamento traduziu-se fisicamente na postura das alunas, com uma notória expansão do peito e elevação do queixo relativamente à forma como tinham executado o movimento anteriormente e, uma vez mais, verificou-se alteração da expressão facial, mais confiante e em concordância com a qualidade de movimento que se pretendia, aspetos positivos da utilização da imagética.

No exercício de *petit allegro* apercebemo-nos de que as alunas apresentam bastante dificuldade em executar *batterie*; para evitar frustrações - que são contraproducentes - pareceu-nos sensato deixar claro que a aprendizagem é um processo e que, com persistência, hão-de conseguir alcançar esse objetivo. Reforçámos a importância do trabalho dos músculos adutores e da rotação *en dehors* em todos os movimentos de *batterie*.

No *grand allegro* observou-se, tal como noutros exercícios, mais precisão nas direções da cabeça e do olhar, cujo resultado se tornou artisticamente mais interessante.

Chegando ao fim deste primeiro bloco de aulas e refletindo neste breve período de contacto com as alunas, há determinados pontos que entendemos ser determinantes para delinear o próximo plano de aula:

- Este grupo de alunas é bastante perspicaz e assimila rapidamente as observações e correções dadas, o que agiliza determinantemente o processo de ensino-aprendizagem;
- Na generalidade, as alunas executam os *ports de bras* com bastante liberdade articular e fluidez;
- A respiração e o olhar podem ser utilizados ainda mais em prol da artisticidade;
- As alunas demonstram grande motivação para realizar movimentos mais desafiantes,

especificamente *tours* em grandes poses;

- É necessário investir mais tempo nos exercícios de *grand allegro*, onde se verificou que os braços não estão a facilitar a execução dos saltos.

Análise aos diários de bordo V, VI, VII, VIII e IX - 09/12/2024 a 13/12/2024 (apêndices E.5., E.6., E.7., E.8. e E.9.)

Aula 4 (TDC) - 9/12/2024

Passado o primeiro bloco de lecionação supervisionada e após leitura e análise das grelhas de observação (apêndices C.5., C.6. e C.7.) que foram preenchidas antes deste segundo bloco de lecionação supervisionada, afigurou-se-nos premente concentrar os nossos esforços nos exercícios de *grand allegro*. Dessa forma, delineou-se como objetivo geral potenciar a elevação através da utilização eficaz do *port de bras*, pela sua coordenação com os membros inferiores e recurso à dinâmica impulsionadora. O plano de aula II ([apêndice D.2.](#)) foi aplicado nas aulas 4, 5, 6, 7 e 8.

Estas aulas sucederam o teste do 1º período letivo, pelo que as alunas acusavam o cansaço que uma ocasião dessa dimensão geralmente causa, tanto física como mentalmente. Denotámos alguma dificuldade em manter a concentração, havendo falhas na memorização dos exercícios, que se revelou na falta de clareza das contagens, dinâmicas e *ports de bras*. Alguns equilíbrios em grandes poses foram finalizados demasiado cedo. Também nos saltos o cansaço foi notório, sobretudo nos pequenos saltos. Há que referir que a música estava um pouco lenta num dos exercícios de *petit allegro* e que a energia das alunas mudou consideravelmente depois de solicitarmos à professora acompanhadora que tocasse num tempo um pouco mais rápido. Curiosamente, nos grandes saltos, as alunas repetiram o exercício sem que lhes fosse pedido, de onde se deduz que estão particularmente motivadas para este tipo de exercício. Ao longo da aula fomos chamando a atenção para a coordenação braços-pernas e, igualmente, para questões posturais.

Considerando as particularidades da semana em que estas aulas ocorreram, após o teste de avaliação e em acumulação a ensaios para o espetáculo do *Quebra-Nozes* (que, ao que apurámos, decorrem desde o final da tarde até à noite, duas a três vezes por semana), decidimos proceder a pequenas alterações nalguns exercícios. Assim, no *battement fondu* da

barra retirámos alguns equilíbrios em grandes poses, mantendo somente o último, de forma a tornar o exercício mais leve. Por questões de tempo, nesta aula as alunas fizeram os exercícios do centro todas ao mesmo tempo.

Aula 5 (TDC) - 10/12/2024

Esta aula contou com a participação das alunas 2, 3, 5, 7 e 8. A aluna 1 continua lesionada e a aluna 4 estava indisposta, pelo que não fizeram a aula, mas ficaram a assistir.

Nos exercícios de centro dividimos a turma em dois grupos, filmando o grupo de alunas cujos encarregados de educação já nos tinham feito chegar as autorizações para captação de imagens. Nesta análise conjugamos o que observámos em aula e em vídeo. Filmámos apenas os exercícios de *allegro*, que eram o foco desta aula.

Do ponto de vista anímico, as alunas ainda estavam um pouco em baixo, pelo que fizemos um esforço consciente para contrariar esse estado de espírito, tanto verbalmente - com reforço positivo - como acelerando o tempo em alguns exercícios, para que se tornassem mais leves. No centro, tal como havíamos planeado, dividimos a turma em dois grupos, não só para podermos filmar umas alunas sem que as restantes aparecessem na imagem, como para que tivessem tempo de recuperar o fôlego e descansar entre exercícios.

Ensinámos o exercício de *pas jeté* com *jeté porté* que não tínhamos feito no dia anterior e voltámos a fazer referência à coordenação braços-pernas, solicitando que acrescentassem impulso ao *port de bras* no momento de propulsão dos saltos, especificamente no *grand assemblé en avant* - em que os braços fazem um percurso por 1ª posição até à 3ª posição - e no *temps-levé* em *retiré au jarret* - em que os braços vão de 1º *arabesque* e terminam um em 3ª posição e outro em 1ª posição. Aproveitámos, igualmente, para clarificar alinhamentos, *épaulements* e posicionamentos de cabeça, concretamente:

- o posicionamento da cabeça e direção do olhar nos *entrechats quatre*, que algumas alunas executaram com o foco no ponto 1, quando se pretendia que fosse na direção das mãos;
- o alinhamento *croisé* no *pas jeté* e no *jeté porté*, que algumas alunas executaram *en face*;

- a direção do olhar nos passos de ligação e no *posé* em *retiré au jarret* do exercício da diagonal de *temps-levés*.

Fomos dando várias correções ao longo da aula, diretamente ligadas aos objetivos específicos do estágio, mas não só; dessa forma pedimos à aluna 2 que mantivesse os ombros simétricos, “com energia para baixo e para fora”, insistimos com a aluna 3 para que concentrasse os seus esforços em garantir a rotação *en dehors* e o arco do pé sustentado, sobretudo nos *battements à la seconde* e na preparação para os *temps-levés*. À aluna 5 chamámos a atenção para o ombro da barra que, por vezes, fica tenso e para o pé de trabalho, que nos movimentos de grande amplitude, como a *arabesque penchée*, tem tendência a relaxar. À aluna 7 foi pedido que tivesse atenção ao joelho da perna de apoio que, em certas ocasiões, é atirado para trás em vez de ser puxado para cima e à aluna 8, que esteve parada devido a lesão, que se focasse nos movimentos de *batterie*, cuja execução deve ser feita num movimento lateral (e não para trás e para a frente).

Aula 6 (TDC) - 11/12/2024

Nesta aula contámos com a participação de seis alunas. A aluna 1 continua lesionada.

Esta aula, tal como a anterior, foi filmada. Dado ser a terceira aula consecutiva e as alunas já saberem os exercícios da barra aproveitámos para orientar as nossas observações para os pormenores, nomeadamente naqueles que estão relacionados com o *port de bras*. Logo no exercício de *plié* da barra, chamámos a atenção à aluna 4 para que o *port de bras à la seconde* para fora da barra fosse executado com os músculos abdominais ativos e pensando em forças opostas, com as pernas a fazer pressão contra o chão, ao passo que da cintura para cima deve haver a sensação de elevação. No exercício de *battement tendu* insistimos na coordenação braço-perna na finalização do exercício, de forma a que o braço assumisse a 2ª posição *allongé* no momento em que a perna abre *à la seconde* e descesse para a posição preparatória em simultâneo com o momento de fechar em 5ª posição.

Verificámos, com agrado, que as alunas assimilaram as diferentes dinâmicas que lhes foram pedidas no exercício de *battement jeté*, com o *battement jeté* a ser executado *staccato* e o *demi-plié legato*.

Musicalmente, o exercício de *rond de jambe à terre* foi bem conseguido, com as alunas

a realizarem o *double rond de jambe à terre* no tempo certo - nos dias anteriores estava atrasado - mas tivemos que reforçar que, no *port de bras en rond* o tronco tem de passar pelas diagonais antes de atingir as posições *en avant*, *à la seconde* e *en arrière*; antes das alunas fazerem o exercício foi revisto o *port de bras* do *grand rond de jambe*, pedindo que este fosse realizado acompanhado do movimento da cabeça e da expansão do peito, o que as alunas cumpriram, se bem que umas com mais clareza do que outras; chamámos, ainda, a atenção à aluna 2 para que mantivesse as ancas estáticas durante esse mesmo *port de bras* e recordámos à aluna 5 que finalizasse o *retiré au jarret* antes de abrir a perna de trabalho para *attitude derrière*, movimento por vezes antecipado. Ainda nesse exercício, verificou-se necessário rever com a aluna 8 o percurso que o pé faz no chão no *rond de jambe à terre*, uma vez que o movimento não estava a ser executado até ao fim por forma a completar o meio-círculo, principalmente no *double rond de jambe à terre*. Com a mesma aluna revimos o movimento que a cabeça e o braço fazem no final do exercício, quando a perna estica de *attitude* para *arabesque* e o braço passa a *allongé*. Houve, ainda, necessidade de insistir com a aluna 7 para que mantivesse a altura máxima da meia-ponta ao longo de todo o exercício. Supomos que terá sido um sinal de cansaço, pois tal não havia sucedido nas aulas anteriores.

No exercício de *battement fondu* insistimos nos acentos musicais e na coordenação do *port de bras* com as pernas, tal como no exercício de *rond de jambe en l'air*; recordámos, de igual forma, que há uma respiração associada ao movimento *allongé* no final da sequência *en dehors* e que antecede a sequência inversa. O *battement frappé* foi bem conseguido, especificamente nos *épaulements effacé devant* e *effacé derrière*. Antes de realizarem o exercício de *adagio* revimos os *ports de bras*, solicitando que fossem feitos com mais atenção ao posicionamento da cabeça e à expansão do peito, sobretudo da *attitude en fondu* para *relevé* com *développé*. Neste exercício constatámos, uma vez mais, que a aluna 7 estava a fazer a *arabesque penchée* com o peso no calcanhar e o joelho da perna de apoio atirado para trás; insistimos bastante para que puxasse a rótula para cima, ficando claro que a aluna tem dificuldade em manter o músculo da coxa ativo nesta posição. Ainda na barra, antes das alunas executarem o exercício de *grand battement*, considerámos prudente rever os *ports de bras* no *fouetté* e no último *retiré passé*, uma vez que tínhamos não ter ficado claro no dia anterior. Em relação a isto, foi comunicado às alunas que não devem ter receio de tirar

dúvidas sempre que necessário, pois dar início a um exercício sem ter a certeza da sequência do mesmo é contraproducente, já que não possibilita que as alunas se concentrem na qualidade do movimento. Revelou-se positivo tirar estas dúvidas, pois a execução foi muito mais clara depois desse momento. Constatámos, também, que a aluna 3 que até então demonstrara dificuldade nos *battements à la seconde* realizando o início desse movimento sem uma rotação *en dehors* satisfatória, conseguiu fazê-lo com a qualidade que se procurava, o que se traduziu num *grand battement à la seconde* na meia-ponta muito mais controlado, sem oscilações do tronco para a frente e para trás.

Ainda na barra, antes de fazerem o exercício de *battement glissé*, foi relembrado às alunas que o pé deve passar pela meia-ponta antes de esticar e, igualmente, antes de fechar, semelhante ao movimento que irá ser solicitado nos saltos, passando pela meia-ponta antes de esticar no ar, com a receção do salto a ser feita primeiramente pelos dedos e, só depois, pelo calcanhar. A realizar-se da forma descrita, a receção do salto não só é correta, como é um dos aspetos importantes na manutenção da integridade do instrumento de trabalho - o corpo.

No centro, o primeiro exercício de saltos foi executado com bastante qualidade, destacando-se a *sissonne simple* e o *petit assemblé*, com as alunas a mostrarem a 5ª posição no ar antes de atingirem a posição *sur le cou-de-pied* e a 5ª posição *à terre*, respetivamente. Ainda que não se inscreva no tema do presente estágio, no segundo exercício reforçámos a forma correta de executar o *entrechat quatre en descendant*, pois representa uma dificuldade para algumas alunas, concretamente a aluna 4 e a aluna 8. Também a aluna 2 o executou com pouco controlo dos músculos dorsais, projetando as ancas para a frente, provocando oscilação do tronco, pelo que considerámos vantajoso determo-nos um pouco nesse momento.

O exercício de *pas jeté* com *jeté porté* foi realizado com bastante qualidade, nomeadamente no que diz respeito aos alinhamentos e *épaulements*. Na diagonal de *temps-levés* enumerámos alguns pontos importantes, nomeadamente a coordenação e a dinâmica do *port de bras* no momento de propulsão do *temps-levé*, tal como do *assemblé en avant*; concomitantemente mencionámos o posicionamento da cabeça nos passos de ligação, verificando-se por parte das alunas uma execução correta e artisticamente mais interessante.

Antes do final da aula, pudemos marcar o exercício de *grand jeté* e *fouetté*, o qual ainda não tínhamos tido oportunidade de fazer. Aqui foi necessário transmitir que o *fouetté* deve ser

executado no sítio, não havendo deslocação espacial e recorreremos à imagética para clarificar a qualidade do *port de bras* nesse salto, comparando-o a um tubo de *confettis* que são projetados no ar e depois caem suavemente.

Animicamente, as alunas continuam empenhadas, mas há um cansaço notório, derivado da conjuntura de que falámos anteriormente. Iremos esforçar-nos para que as próximas duas aulas prossigam com o mínimo de interrupções possível, permitindo-nos transmitir o exercício da coda, dessa forma terminando a aula com um exercício mais leve.

Aula 7 (TDC) - 12/12/2024

Foi o quarto dia consecutivo em que trabalhámos com as alunas, o que possibilitou imprimir um pouco mais de ritmo à aula, havendo tempo para ensinar o exercício que restava transmitir. Contudo, ao marcarmos o exercício, as alunas comunicaram-nos que ainda não tinham aprendido um dos saltos que integrava o mesmo (*assemblé en tournant*). Dado que estávamos a poucos minutos do final da aula, substituímos rapidamente a última parte do exercício por *grands fouettés en tournant*; porém, numa reflexão posterior, e porque já havia um outro exercício com esse salto, optámos por alterar os últimos quatro tempos para uma sequência de *tombé, pas-de-bourrée, glissade, pas de chat*; essa sequência ser-lhes-á passada na próxima aula, no último dia deste segundo bloco de lecionação supervisionada. No resto da aula fomos enfatizando a qualidade dos *ports de bras* em diversos momentos, incluindo o *grand rond de jambe* no exercício de *rond de jambe à terre* e o *développé* com *relevé* do *adagio*. Com a aluna 4 voltámos a reforçar que deve ter atenção à direção do olhar. Apesar das dificuldades físicas e da técnica frágil, há que sublinhar que esta aluna demonstrou, até à data, total empenho.

Aula 8 (TDC) - 13/12/2024

A turma estava bastante bem-disposta e com mais energia que nos restantes dias. Como forma de agradecimento pela colaboração e empenho ao longo dos últimos dias e dada a proximidade das férias de Natal, distribuámos um gancho de cabelo alusivo a essa época festiva por cada uma das alunas, pela professora acompanhadora e pela professora titular. Isso deu azo a que as alunas perguntassem se a aula podia ser com músicas de Natal, pedido a que acedemos, com a gentil colaboração da professora acompanhadora. Salientamos este

pormenor por acreditarmos que estes momentos são importantes para criar vínculos pessoais, fomentar um ambiente de trabalho positivo e ativar aspetos de reforço motivacional.

A aula decorreu, pois, com um bom ritmo e empenho, por parte das alunas, em corresponder aos pontos que tínhamos vindo a referir desde o início da semana, com destaque para as qualidades de movimento do *port de bras*, associando-o à respiração e ao olhar; especificamente nos grandes saltos, ressaltámos uma vez mais a dinâmica de impulso que se deve observar no momento de propulsão e a ligeira antecipação do *port de bras* em relação às pernas, bem como da fluidez no momento de receção do salto.

Análise ao diário de bordo XVII - 28/02/2025 (apêndice E.12.)

Aula 9 (RC) - 28/02/2025

Estava previsto, para esta aula, as alunas trabalharem conjuntamente com a turma de rapazes do mesmo ano, em regime de lecionação partilhada entre a professora estagiária, a professora Rute Sá Lopes e o professor Gabriel Fratian. Contudo, a professora Rute não pôde comparecer à mesma e o professor Gabriel deu-nos autonomia para trabalhar no que entendêssemos necessário pelo que, na prática, a aula consistiu em lecionação supervisionada.

Começámos por observar a parte inicial do *pas de trois*, constituído por duas alunas e um aluno, tomando a iniciativa de clarificar alguns posicionamentos de cabeça e *ports de bras*. No que às variações das raparigas diz respeito, houve necessidade de dar mais atenção à segunda variação, tendo sido revistas as direções das deslocações espaciais, bem como as contagens musicais. Demos particular atenção a dois momentos de especial complexidade e nos quais se continuam a observar dificuldades: o *tour dégagé en dehors* a terminar com *développé en écarté devant* e a *double pirouette* a terminar em *grand rond de jambe en dehors*. Tratando-se de dois movimentos de rotação, tivemos em mente as palavras de Warren (1989, p.178):

In addition to possessing the strength to sustain a particular pose en relevé, several other important elements are necessary to execute turns successfully: (1) the ability to ‘spot’, (2) the ability to utilize breathing correctly, (3) the ability to correctly coordinate the arms, (4) the ability to maintain turn-out while turning, (5) the mastery of efficient preparations, and (6) the ability to control the end of a turn.

Observámos dificuldade ao nível da coordenação do *port de bras* com os membros inferiores, do controlo na finalização das *pirouettes* e da utilização eficaz da respiração, pelo que a nossa intervenção incidiu sobre esses pontos, com resultados muito positivos na execução isolada desse elemento, mas ainda com dificuldades aquando da sua execução no decorrer da variação.

Análise aos diários de bordo XXI e XXII - 01/04/2025 e 02/04/2025 (apêndices E.21. e E.22.)

Aula 10 (TDC) - 01/04/2025

Tínhamos estipulado, para esta aula ([apêndice D.3.](#)), o objetivo específico de utilizar a respiração como veículo promotor do impulso e fluidez nos *ports de bras* de diversos elementos inscritos no *pas de trois* do *Lago dos Cisnes*, que as alunas irão apresentar em aula aberta no final da semana. Muitos desses elementos não são conteúdos programáticos do 5º ano e, ainda que as alunas os tenham vindo a praticar na aula de RC, considerámos que seria vantajoso terem a possibilidade de os executarem à meia-ponta, por forma a incorporarem nesses movimentos determinadas sensações físicas que são mais facilmente atingíveis fora do trabalho de pontas, podendo depois transpô-las para o trabalho em pontas.

Como foi a primeira aula, despendemos um tempo considerável na marcação dos exercícios, algo que faremos os possíveis para minorar na próxima aula, para que possamos dedicar mais tempo aos exercícios de centro, nomeadamente aos que contêm os elementos integrados nas variações. Na aula de hoje, para além dos exercícios da barra, passámos um *enchaînement* de *assemblé* e *pas jeté*, a diagonal de *assemblé*, *sissonne ouverte*, *failli* e *temps de flèche* e a diagonal de *chassé en tournant* e *tour chaînés*. Insistimos, ao longo de toda a aula, na utilização da respiração como promotor da expressividade em momentos específicos, como no momento que antecede os *petits battements serré* no exercício de *battement frappé* e *flic-flac* e na transição do *double rond de jambe en l'air* para *tombé* no exercício de *adagio* da barra. No centro chamámos a atenção para a transição da *sissonne ouverte* para *failli*, lembrando que, também aqui, devem utilizar a respiração a seu favor. Frisámos, igualmente, que a receção do *temps de flèche* deve ser suave, tal como o *port de bras* no final do mesmo. Por último, referimos que, também no *chassé en tournant*, devem usar a respiração como parte integrante do movimento.

No final da aula, a professora titular sugeriu-nos reservar alguns minutos da aula seguinte para as alunas ensaiarem as variações, sugestão que foi seguida.

Aula 11 (TDC) - 02/04/2025

Dada a solicitação para organizarmos a aula de forma a incluir uma breve passagem das variações e terminar trinta minutos antes, para que as alunas se juntassem à outra turma de raparigas e à turma dos rapazes, os exercícios da barra foram bastante ‘corridos’, com algumas correções breves, geralmente ligadas à postura e às qualidades de movimento do *port de bras*, fazendo a ponte para os *ports de bras* das variações, com as alunas a demonstrarem compreender essa ligação.

Cada aluna teve a oportunidade de passar a sua variação individualmente antes de se dirigir ao outro estúdio, em que ensaiaram o *pas de trois* nos seus respectivos grupos. Aí, averiguámos que os momentos dançados em conjunto estavam mais frágeis do que as variações e demos correções pontuais, conforme os grupos iam terminando.

Análise ao diário de bordo XXVI - 23/05/2025 (apêndice E.26.)

Aula 12 (RC) - 23/05/2025

Esta aula teve a participação das turmas A e B. Uma vez que, nas duas aulas anteriores, a turma A tinha trabalhado noutra estúdio, conjuntamente com a turma de rapazes, houve necessidade de transmitir a coreografia a essas alunas. Começou por se fazer uma passagem da dança das duas bailarinas e da variação, aos pares, por parte de todas as alunas, tirando dúvidas sempre que necessário.

Reforçaram-se as diferentes qualidades de movimento dos diversos momentos coreográficos, designadamente na sequência de *brisé volé en avant e en arrière*, *pas de chat* e *entrechat cinq derrière*, na diagonal de *pas de valse* em pontas e no *saut de basque*, solicitando que fosse dada atenção às articulações do cotovelo e do pulso, à respiração e à musicalidade, dado que muitas alunas estavam a demonstrar discrepância do movimento em relação à música.

A vinte minutos do final da aula organizámos a turma B em dois grupos e procedemos à captação de imagens da dança das duas bailarinas, variação e coda.

Após darmos a aula como terminada, entregámos um inquérito por questionário anónimo (apêndice G.2.), em formato de papel, cujo intuito era o de compreender de que forma tinham assimilado o que lhes tinha sido transmitido ao longo das horas de Estágio. O inquérito continha uma tabela com afirmações que as alunas tinham de classificar de 1 a 5, sendo que 5 significava que tinham compreendido completamente e 1 significava que não tinham compreendido de todo. Caso o desejassem e considerassem necessário, as alunas podiam destacar um momento em particular, positivo ou negativo. O questionário foi distribuído pelas alunas, que o preencheram e devolveram dobrado, tendo sido consultados já fora das instalações da Escola. A escolha de manter o anonimato deveu-se à vontade de não condicionar as respostas das alunas e foi com satisfação que verificámos que a maior parte das afirmações tinha recebido uma avaliação de 4 ou 5, ou seja que tinham compreendido totalmente ou quase totalmente o que lhes tinha sido transmitido. Apenas uma aluna classificou com 3 a afirmação “Compreendi que a respiração contribui para que um movimento se torne mais artístico” e outra aluna classificou com 3 a afirmação “Compreendi que o *port de bras* ajuda a fornecer o impulso necessário para executar *tours (pirouettes)* e outros movimentos de rotação”.

4.2.4. Lecionação autónoma de TDC e RC

Análise ao diário de bordo XIV - 07/02/2025 (apêndice E.24.)

Aula 1 (TDC) - 07/02/2025

Devido a um compromisso de ordem pessoal que sofreu um atraso considerável, a professora titular de TDC não conseguiu estar presente nesta aula. Visto que as alunas estão a preparar a aula do teste, que ocorrerá no final do mês, e que já estava previsto deslocar-nos à EADCN para observar a aula, foi-nos solicitado que lecionássemos a aula, providenciando as correções que entendêssemos adequadas.

Alguns exercícios estavam memorizados, ao passo que noutros foi necessário tirar dúvidas, umas vezes da sequência, outras vezes dos *ports de bras* e posicionamentos de cabeça que acompanhavam determinados movimentos. Nas situações em que havia mais de uma possibilidade, optámos por uma delas; no entanto, referimos que a professora titular poderia dar uma indicação diferente na aula seguinte.

Houve dois momentos que nos pareceram particularmente interessantes do ponto de vista da resposta à nossa intervenção pedagógica: o primeiro diz respeito à execução de *double pirouette* a partir da posição *à la seconde en fondu*, movimento que estava a ser realizado com demasiada força, pouco controlo e uma preparação um pouco negligente. Relembrámos que a qualidade do *plié* é decisiva na execução da *double pirouette*, e que não pode ser feito ‘a correr’, nem tampouco é um momento em que os músculos relaxam. Pelo contrário, deve ser controlado, mantendo a tensão da perna de trabalho em direção ao exterior. Após algumas tentativas, a execução melhorou consideravelmente, com algumas alunas a conseguir realizar *double pirouette* de forma controlada. O segundo momento concerne ao *grand rond de jambe en dedans*, movimento de grande dificuldade que, quando realizado de forma precária, dá lugar a posições com pouca rotação externa da perna de trabalho. Acresce que, por ser um movimento que requer bastante força, é frequentemente realizado com grande contração muscular, resultando num movimento com menor amplitude do que se exige. Nesse sentido, explicámos às alunas que devem capitalizar as posições *écarté*, momento em que se deve procurar ‘espaço’ na articulação coxofemoral, mediante a aplicação de força da perna de trabalho em direção ao exterior, com resistência da perna de apoio e do tronco e, simultaneamente, rodando a perna, de forma a garantir a manutenção do *en dehors*. Também, neste caso, as alunas demonstraram uma assimilação bastante satisfatória da correção.

Análise ao diário de bordo XIX - 21/03/2025 (apêndice E.19.)

Aula 2 (RC) - 21/03/2025

Esta aula deveria ter sido inscrita no regime de lecionação partilhada; porém, a professora titular comunicou-nos por telefone que iria chegar atrasada à aula, por conta de um compromisso de ordem pessoal, indicando que poderíamos trabalhar com as alunas enquanto estivesse ausente. Fomos, ainda, informadas que um fotógrafo estaria presente para captação de fotografias para o anuário.

O atraso da professora titular revelou-se mais prolongado do que o esperado e, por conseguinte, a lecionação acabou por ser autónoma durante cerca de dois terços da aula e supervisionada no tempo restante.

Após a sessão fotográfica optámos por ‘limpar’, primeiro, determinadas passagens das coreografias que estavam a necessitar de clarificação ou aprimoramento técnico e/ou artístico, considerando os seguintes pontos:

1. Na primeira variação

- fluidez do *port de bras* no final do *temps de flèche*;
- alinhamentos e posicionamentos de cabeça nos *temps levés*;
- ligeira antecipação dos braços em relação às pernas em todos os saltos.

2. Na segunda variação

- suavidade dos braços na receção do salto *jeté porté*;
- alinhamento nos *tours dégagé en dedans*;
- os diferentes *ports de bras* e respetiva fluidez nos *pas de bourrée suivi en arrière*;
- musicalidade e respiração na *double pirouette en dehors* a terminar em *grand rond de jambe en dehors*;
- alinhamentos e direção do olhar no *arabesque sautillé*;
- dinâmica do braço esquerdo no *pas de bourrée en tournant en dehors*.

Uma vez revistos estes elementos, as alunas fizeram ambas as variações individualmente ou em pares, consoante o seu desejo, e foram-lhes facultadas correções individuais após a realização das mesmas, incluindo o *spacing* na diagonal de *assemblée*, *sissonne ouverte*, *failli* e *temps de flèche* e a musicalidade na passagem do último *tour dégagé en dehors* para *chassé en tournant*, bem como foram reforçados alguns dos pontos acima assinalados.

Análise aos diários de bordo XXIV e XXV - 09/05/2025 e 16/05/2025 (apêndices E.24. e E.25.)

Aula 3 (RC) - 09/05/2025

Após uma breve passagem da variação do *pas de six* da *Giselle* por parte de todas as alunas do 5º A e do 5º B em simultâneo, a professora titular de RC levou a primeira turma

para outro estúdio, para que pudessem trabalhar com os rapazes. Ficámos, então, encarregues de auxiliar o nosso Público-alvo a conhecer melhor a variação, clarificando passos, transições e *ports de bras*. As alunas passaram a variação em grupos de três e após tirarem dúvidas em relação à coreografia, voltaram a dançar a variação, mas em grupos de duas.

Insistimos nos *épaulements*, solicitando às alunas que os realizassem de forma mais pronunciada, garantindo que ambos os ombros conseguem ser vistos pelo público, seja na posição *effacé devant*, em que o ombro direito está na direção do ponto 6, seja na posição *croisé devant*, em que o ombro direito está na direção do ponto 2. Despendemos, igualmente, de um tempo considerável a explicar como se realiza a *cabriole*, o *emboîté en tournant* e o *saut de basque*, elementos técnicos que integram a variação, mas que as alunas referiram nunca ter feito, sendo que este último não faz parte dos conteúdos programáticos do 5º ano (anexo A). Nesta variação em específico, os braços do *saut de basque* são em 3ª posição e fizemos notar que esse *port de bras* deve ser executado com impulso suficiente para que facilite a elevação.

Aula 4 (RC) - 16/05/2025

Foi transmitida a coreografia do dueto das duas bailarinas do *pas de six*, com foco na direção do olhar, concretamente na primeira secção da coreografia que é realizada em espelho e que pressupõe momentos em que as duas executantes olham uma para a outra, outros em que o olhar está na direção do público e outras ainda na direção das mãos. Houve necessidade de explicar como se executa o *brisé volé*, elemento técnico que não consta nos conteúdos programáticos (anexo A.1.) do ano em questão, mas que as alunas assimilaram satisfatoriamente; nesta sequência de *brisé volé*, *pas de chat* e *entrechat cinq derrière*, o *port de bras* revelou-se particularmente importante para uma execução mais leve e, simultaneamente, mais expressiva. Clarificámos, de igual forma, algumas questões espaciais, nomeadamente o relacionamento espacial entre as duas executantes, nos diferentes momentos coreográficos.

Foi, também, revista a variação trabalhada na aula anterior e a ligação da variação à coda, que será futuramente realizada em conjunto com os rapazes, explicitando as contagens musicais da coda, que não estavam claras para todas as alunas.

Observou-se excelente aplicação de diferentes correções, em concreto no *saut de basque* e no *emboîté en tournant*, tendo as alunas alcançado maior elevação e *ballon* no primeiro e conseguido executar o segundo dentro do tempo musical, que é bastante rápido, ambos decorrentes da correta utilização dos braços, no que à coordenação e à dinâmica diz respeito.

4.2.5. Participação noutras atividades

Análise ao diário de bordo IV - assistência ao teste de TDC do 1º período, 06/12/2024 (apêndice E.4.)

O teste foi o culminar de um trabalho minucioso, que testemunhámos ao longo das várias semanas. Não era nossa intenção tirar notas durante o teste, pelo que optámos por anotar as nossas observações em diário de bordo. Notámos uma evolução muito positiva nas cinco alunas que estavam em condições físicas de fazer o teste, apesar de pequenas falhas pontuais, como por exemplo nas *pirouettes* de 5ª posição em pontas, o fechar dos dois pés em simultâneo. Também continua a constatar-se bastante tensão nas mãos e ombros, principalmente na execução de elementos técnicos mais complexos. No entanto, as alunas começam a conseguir uma elevação mais satisfatória nos grandes saltos e houve, de igual forma, uma evolução positiva no que diz respeito aos *tours* em grandes poses.

Estavam bastantes alunos e professores a assistir ao teste e foi interessante verificar que as alunas 4 e 7 deram um uso muito mais pronunciado à expressão facial, do que durante as aulas. As alunas 2 e 5 mantiveram a comunicação com o público através da expressão facial, como de resto faziam durante as aulas e com semelhante qualidade de trabalho. A aluna 3 ainda precisa de desenvolver essa capacidade. Apesar disso, todas as alunas que fizeram o teste apresentaram um trabalho respeitável e tecnicamente limpo. As alunas 1 e 8 não realizaram o teste, por ainda se encontrarem a recuperar de lesões.

Análise ao diário de bordo X - assistência ao ensaio do primeiro ato do *Quebra-Nozes*, 16/12/2024 (apêndice E.10.)

Este ensaio teve a duração de duas horas e um quarto e contou com a presença de alunos de diferentes anos, entre os quais duas das alunas com quem temos trabalhado, as alunas 2 e 7, que se revezam no papel de *Clarinha*. Esta personagem, que é o fio condutor de todo o

enredo do bailado, requer uma grande expressividade, pelo que não nos surpreende a escolha destas alunas para esse papel. Já fizemos referência à expressão facial da aluna 2, tanto nas aulas de TDC como em apresentações públicas, da mesma forma que fizemos menção da expressividade da aluna 7, que apesar de não se evidenciar durante as aulas de TDC, nos momentos de apresentação pública manifesta-se de forma clara e diferenciada, consoante o tipo de movimento e música.

Tecnicamente, foram apontados por vários dos professores presentes (incluindo a professora titular do 5º/9º B), alguns pontos que as alunas devem melhorar, sobretudo a aluna 2. Grande parte das indicações dos professores estavam relacionadas com o *épaulement*, a respiração e os *ports de bras*, já que esta aluna tem tendência para concentrar energia nos ombros e nas mãos, fechando o peito e mantendo os dedos ‘colados’ uns contra os outros, o que justifica, ainda mais, a nossa intervenção pedagógica, principalmente - e agora pensando nesta aluna em concreto - no que diz respeito à fluidez do *port do bras* e em usar plenamente as articulações do cotovelo e do pulso.

Análise ao diário de bordo XIII - assistência à apresentação pública *Sabes o que eu faço?*, 31/01/2025 (apêndice E.13.)

Por sugestão da professora titular, na noite de 31 de janeiro de 2025 dirigimo-nos ao Auditório Fernando Lopes-Graça, no Fórum Romeu Correia, em Almada, para assistir à apresentação pública *Sabes o que faço?* A sessão, que teve início às 21h, encerrou o conjunto de quatro apresentações - duas matinés para escolas e duas sessões noturnas para o público em geral - que decorreram entre os dias 29 e 31 de janeiro.

O objetivo da EADCN em realizar estas apresentações era o de “celebrar a Dança e a excelência do ensino artístico especializado” (edcn.pt). A apresentação incluía excertos de aulas de TDC, variações de RC e de Contemporâneo, Danças Tradicionais e coreografias de grupo, intercaladas com a projeção de imagens captadas na Escola.

O Público-alvo apresentou o excerto de uma aula de TDC, reproduzindo alguns exercícios de barra, centro e pontas. Esteve ausente a aluna 5, por se encontrar a recuperar de uma cirurgia aquando das aulas de preparação para este espetáculo.

Das alunas que participaram no evento, destacamos positivamente as alunas 1, 2 e 7,

pela sua capacidade de comunicação com o público através da expressividade, conseguida por meio de fatores como a expressão facial e a musicalidade.

Análise ao diário de bordo XX - assistência ao teste do 2º período, 28/03/2025 (apêndice E.20.)

As alunas demonstraram estar extremamente bem preparadas para o teste, resultado alcançado pelo seu esforço pessoal e encorajado pelo escrutínio da professora titular.

Todos os elementos de maior dificuldade técnica, como os *tours* em grandes poses, foram realizados com segurança e qualidade. Apesar de algumas alunas ainda poderem melhorar algumas questões técnicas, como a manutenção do *en dehors* e a sustentação do arco do pé, isso não afetou o seu desempenho de forma notória. Apenas uma aluna não foi capaz de realizar os movimentos de rotação com a mesma qualidade com que tinha vindo a realizá-los nas aulas, o que motivou uma frustração crescente ao longo do teste, que foi visivelmente contraproducente, no que aos movimentos de rotação diz respeito. À exceção dessa aluna, todas se mostraram satisfeitas com a sua prestação no final do teste.

Análise ao diário de bordo XXIII - assistência à aula aberta de RC, 04/04/2025 (apêndice E.23.)

A aula aberta decorreu com normalidade, com os alunos e alunas a dançarem o *pas de trois* do *Lago dos Cisnes* nos seus respetivos grupos, mostrando aos presentes o trabalho desenvolvido ao longo do 2º período.

Foi com agrado que assistimos à aplicação da maioria das correções e observações que fomos prestando ao longo das últimas semanas, o que resultou numa execução confiante, tecnicamente limpa e artisticamente interessante, com destaque para a fluidez dos *ports de bras* no início da primeira variação, demonstrado pela aluna 1 e o momento de suspensão na *double pirouette en dehors* a terminar com *grand rond de jambe en dehors*, demonstrados pelas alunas 1 e 5.

Análise ao diário de bordo XXVII - assistência à aula de TDC, 30/05/2025 (apêndice E.27.)

A convite da professora titular, assistimos à aula de TDC do dia 30 de maio de 2025. Dado que não se previa a possibilidade de lecionarmos novamente, optámos pelo registo em diário de bordo, *a posteriori*.

A aula teve início com correções respeitantes à aula anterior, seguidas da aula ‘corrida’, da barra até às pontas. Estas foram as principais notas que fizemos: a aluna 1 demonstra boa musicalidade e *ports de bras* fluidos, mas imprime demasiada força na preparação para as *pirouettes*, o que afeta a sua execução controlada; a aluna 2 ainda demonstra tensão nos ombros, apesar de ligeira melhoria e apresenta boa coordenação e impulso do *port de bras* nas *pirouettes*; a aluna 3 apresenta melhorias ao nível da inclusão do olhar nos *ports de bras* da barra, mas no centro ainda se observam inconsistências; a aluna 4 estava indisposta e, por esse motivo, tornou-se difícil avaliar adequadamente o seu desempenho; a aluna 5 demonstra, consistentemente, excelente fluidez do *port de bras*, mas tem dificuldade em imprimir impulso suficiente nos movimentos de rotação e a aluna 8 mostra melhorias na utilização do *port de bras* como potenciador dos movimentos de rotação, através do impulso.

Análise ao diário de bordo XXVIII - assistência ao exame de final do ano de TDC, 04/06/2025 (apêndice E.28.)

O exame teve início às 10h45 e durou cerca de uma hora.

As alunas apresentaram-se ao júri e à assistência de forma confiante.

Houve pequenas falhas em algumas *pirouettes* e *tours*, mas nada que compromettesse o seu desempenho de forma notória. A aluna 1 imprimiu demasiada força nas *pirouettes* à meia-ponta, mas as *pirouettes* em pontas foram muito bem conseguidas; a aluna 4 apresentou um trabalho respeitável, apesar das dificuldades físicas; relativamente às alunas 2, 3, 5 e 8 mantêm-se as observações anteriores.

Avaliando todo o ano letivo, as alunas demonstraram um progresso técnico e artístico notável, comprovado pela clareza, coordenação e musicalidade com que realizaram a generalidade dos movimentos e pela genuína reação dos professores, pais e elementos do corpo estudantil, que testemunharam este momento com emoção e entusiasmo.

Acrescentamos que a nossa análise foi, posteriormente, sustentada pela avaliação do júri do exame, com cinco das seis alunas a obterem resultados muito satisfatórios.

4.2.6. Aspetos relacionais com o público-alvo

As alunas do 5º B mostraram total receptividade, manifestando vontade de compreender o que lhes era transmitido e ir ao encontro do que lhes era solicitado. Ao longo do ano letivo a relação professora estagiária/alunas foi-se estreitando, contribuindo para o ambiente positivo dentro do estúdio. Esse à-vontade traduziu-se no aumento da verbalização de dúvidas, que acolhemos com satisfação, pois entendemos que é um fator determinante no processo de aprendizagem; através da elucidação dessas dúvidas constatámos progressos consideráveis.

4.2.7. Aspetos relacionais com a instituição de acolhimento

Concretizar o Estágio na EADCN foi um ‘regressar a casa’ que proporcionou uma multitude de reencontros; desde funcionários a professores/professores acompanhadores que ainda se encontram em funções, como ex-colegas, que agora lecionam ou desempenham outros cargos e até ex-alunas, de quando a dança ainda era uma atividade extracurricular.

Fomos bem acolhidas pela Coordenadora do Departamento de Técnicas de Dança Liliana Mendonça e pela Adjunta da Direção Tatiana Guedes, ambas manifestando total disponibilidade para nos acompanharem ao longo do Estágio, o que se comprovou.

Da professora titular de TDC, Hiroko Nishikawa, enfatizamos a excelente comunicação e disponibilidade para ver os nossos planos de aula antes de os pôrmos em prática, garantindo ainda que nos disponibilizava o máximo de horas de lecionação supervisionada possível.

Também o relacionamento com a professora titular de RC, Rute Sá Lopes, foi extremamente proveitoso. A professora Rute acompanhou a fase de lecionação partilhada e concedeu-nos, ainda, algumas horas de lecionação supervisionada e autónoma, o que contribuiu significativamente para o Estágio e para a produção do presente documento.

Saudamos, ainda, o professor Gabriel Fratian, com quem colaborámos nalgumas aulas de RC, por nos receber sem reservas e a professora acompanhadora Isabel Romero, pela total disponibilidade em ir ao encontro do que lhe era solicitado musicalmente.

Reflexões finais

(...) a good body is only a springboard to a professional career. The ability to survive physically and psychologically the long years of training and self-discipline, combined with the inherited assets of intelligence, dramatic presence, musicality, coordination, and expressiveness, are equally important in becoming a successful ballet artist. (Warren, 1989, p. 65)

A transição da carreira performática para a docência apresenta-se, frequentemente, como o passo lógico para muitos profissionais da dança em final de carreira ou cujas carreiras tenham sido precocemente interrompidas por lesões. Em todo o caso, não é demais frisar que nem sempre um bom profissional de dança é um bom professor (Xarez, 2012). A experiência profissional deve anteceder ou co-existir com a prática docente, mas complementada com a formação específica para o Ensino de Dança (Warren, 1989).

Sobretudo quando se tratam de faixas etárias mais baixas, ensinar a dançar envolve, sem sombra de dúvida, a correta demonstração de todos os movimentos e poses (Warren, 1989), para os quais a formação em dança e experiência profissional são decisivas; no entanto, e atendendo sempre às regras inexoráveis da TDC, é elementar que cada aluno, mais do que replicar o movimento, compreenda como executá-lo e, de igual forma, lhe dê um sentido; é fulcral, então, o professor ter outras competências para além da execução modelar; é essencial que saiba transmitir verbalmente as sensações físicas que os alunos devem procurar nos seus corpos e que promova a consciencialização das diversas qualidades musicais que devem ser refletidas na qualidade dos movimentos (Warren, 1989); só assim se verificam as “condições de verdadeira aprendizagem” em que “os educandos vão se transformando em reais sujeitos da construção e da reconstrução do saber ensinado (...)” (Freire, 2011, p. 28). É um caminho longo e gradual, em que cada aluno, através da sua sensibilidade e características individuais, com dedicação e resiliência (Warren, 1989) irá, ao longo da sua formação técnico-artística, relacionando as dinâmicas inerentes à qualidade de cada movimento com a música e, no caso do repertório do Ballet Clássico, com a personagem que estiver a interpretar. “In the end (...) students are really responsible for ‘teaching’ themselves.” (Warren, 1989, p. 82).

Neste percurso, que é tanto de transmissão de conhecimentos como de descoberta, a crítica deve ser construtiva e específica (Warren, 1989); mais do que apontar o erro, cumpre

ao professor detetar a causa do mesmo e indicar a correção adequada (Karsavina, 1956), com a ressalva de que, a partir do nível intermédio, o aluno deverá ser incentivado a compreender as causas do seu próprio erro (Vaganova, 1969). Cumulativamente, o professor deve ser sensível às diferentes personalidades dos alunos, adaptando a sua intervenção pedagógica e providenciando *feedback* a todos os alunos, sem quebrar o ritmo da aula (Warren, 1989).

Naturalmente, a motivação intrínseca é primordial; todavia, o professor deve saber incentivar cada um dos seus alunos e na medida certa, elogiando o resultado, mas também valorizando o esforço (Laane, 1989) e incentivando o aluno que ainda não conseguiu aplicar a correção, apesar de a ter compreendido a nível intelectual. Trabalhámos diligentemente para o cumprimento de todos os pontos que acabamos de enumerar.

A nossa proposta de Estágio partiu da premissa de que a formação de uma aluna¹⁹ de dança deve prepará-la para a vida profissional, permitindo-lhe desenvolver a técnica e a artisticidade que a tornarão numa artista completa. “A técnica precisa ser dominada (...) a fim de ser logo esquecida, a fim de que, fluindo por seu corpo de forma natural, seja apenas um suporte para a sensibilidade, para a expressão da arte da dança.” (Bauman & Carvalho, 2005, p. 67).

Nesse sentido, foi nosso desejo debruçar-nos sobre um tema que conciliasse e possibilitasse desenvolver esses dois aspetos: o técnico e o artístico. No que concerne à técnica, enfatizámos que as diferentes qualidades de movimento do *port de bras* e a sua coordenação com os membros inferiores, fornecem o impulso necessário e promovem a execução correta e controlada de múltiplos elementos técnicos, como os grandes saltos. No que diz respeito ao lado artístico, envidámos esforços para que as alunas associassem o *port de bras* à música e a repertório específico. Empregámos variados recursos pedagógicos, incluindo o toque, a imagética e a descrição a nível músculo-esquelético e fomas, igualmente, fazendo alusão à história dos bailados e do perfil das personagens. Há quem defenda que a artisticidade não se ensina. Nós fazemos eco das palavras de Mayes: “Artistry is expressing something within your body. You can’t teach someone star quality, but you can teach artistry.” (Mayes, Youtube, 12 de Outubro de 2022).

¹⁹ Justificamos o uso do feminino, pelo facto do público-alvo constituir-se somente por raparigas.

Se o tempo disponibilizado tivesse sido maior, a prática pedagógica poderia ter sido mais abrangente, abarcando, por exemplo, os *tours* em grandes poses. De qualquer modo, conquanto o tempo de lecionação supervisionada não tenha correspondido ao previsto, acreditamos, ainda assim, que fomos bem sucedidas. Notámos melhorias consideráveis na coordenação da respiração com o movimento, na qualidade fluida dos *ports de bras*, nos *épaulements* mais evidenciados e na clarificação da direção do olhar; as maiores dificuldades observaram-se na consistência da capacidade de elevação nos grandes saltos, que entendemos ser em parte por nem sempre se verificar a ligeira antecipação do *port de bras* em relação aos membros inferiores, mas também por uma musculatura ainda em desenvolvimento. Partilhamos, aqui, alguns testemunhos das alunas²⁰, relativamente ao que destacaram das aulas de Estágio e que atestam isso mesmo:

- “A professora ajudou-me bastante a compreender a importância da respiração, contudo ainda tenho algumas dificuldades em pôr isso em prática, principalmente nos saltos.”;
- “(...) percebi melhor a função dos braços nos passos, quando a professora explicou que os braços chegam primeiro, para dar impulso (...)”;
- “A aula lecionada pela professora Erica (...) ajudou-me principalmente a coordenar a respiração com os diversos movimentos.”;
- “(...) a nível de expressão e respiração acho que melhorei bastante graças à professora.”;
- “(...) ajudou-me muito a compreender essencialmente a importância da respiração (...) e que os braços podem ajudar em vários elementos técnicos.”

O trabalho desenvolvido englobou um conjunto de conhecimentos seculares, transmitidos de professores para alunos e sustentados pela literatura e pela ciência; estamos em crer que fomos eficazes na concretização daquilo a que nos propusemos, alinhando a nossa prática pedagógica ao trabalho desenvolvido pelas professoras titulares de TDC e RC, viabilizando, dessa forma, o progresso técnico e refinamento artístico das alunas. Estamos confiantes de que teremos a oportunidade de aplaudir algumas delas em contexto profissional, num futuro não muito distante.

²⁰ Recolhidos aquando da realização do inquérito por questionário (apêndice G.2.), preenchido anonimamente.

Referências bibliográficas

- Bauman, C., & Carvalho, J. (2005). Técnica e expressividade : Análise fenomenológica do corpo na dança. *Motricidade*. Disponível em [http://www.redalyc.org/artigo.id=2730213330081, 62–70.]
- Bernstein, N. (1967). *The coordination and regulation of movements*. Oxford: Pergamon Press. Disponível em [N. Bernstein - The Coordination And Regulation Of Movements: Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive]
- Bordier, G. (1992). *Anatomie appliquée à la danse: le corps humain, instrument de la danse*, Éditions Amphora S.A.
- Bradley, C. (2016). Teaching students to use breath to enhance their dancing. *Dance Advantage*. Disponível em [danceadvantage.net/teaching-breath-coordination].
- BWI - Ballet with Isabella [https://balletwithisabella.com]
- Cardoso, A. P. (2014). *Inovar com a investigação-ação: desafios para a formação de professores*, Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. R. C., & Vieira, S. R. (2009). *Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas*. EADCN – Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional [edcn.pt].
- Fazenda, M. J. (2012). *Dança teatral: ideias, experiências, ações*. Lisboa: Edições Colibri/Instituto Politécnico de Lisboa.
- Freire, P. (2011). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. Editora Paz e Terra Lda.
- Fonseca, K. (2012). *Investigação-ação: uma metodologia para prática e reflexão docente*, revista *Onis Ciência* (Ano 1 n° 2).
- Fournié, F. (2012). *Danse, émotions et pensée en mouvement: contribution à une sociologie des émotions: le cas de Giselle et de MayB*. Université de Grenoble. Disponível em [Danse, émotions et pensée en mouvement: contribution à une sociologie des émotions: le cas de Giselle et de MayB]
- Grant, G. (2008). *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*, BN Publishing.
- Homans, J. (2010). *Os anjos de Apolo: uma história do Ballet*. Edições 70 Lda.
- Hurst, J. (2020). *What is positive education?* Disponível em [https://youtu.be/JJFA_bgJAhs?si=0ldYpsCt0V4qJbO7].
- Karsavina, T. (1956). *Ballet Technique*. Adam and Charles Black Ltd.
- Kostrovitskaya, V. & Pisarev, A. (1995). *School of Classical Dance*. Dance Books Ltd.
- Laane, R.-M. (1983). *Danse classique et mécanismes corporels*. Éditions Amphora S. A.
- Lawson, J. (1975). *Teaching young dancers: muscular coordination in Classical Ballet*. New York: Theatre Arts Books. Disponível em [Teaching young dancers : muscular coordination in classical ballet : Lawson, Joan : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive].
- Legg, J. (2011). *Modern Dance Technique*, Princeton Book Company Publishers.
- Lourenço, F. (2014). *Estética da dança clássica*. Lisboa: Edições Cotovia.
- Lydon, K. (2011). *Your Training: The Coordination Equation*. Disponível em [pointemagazine.com].
- Mayes, I. M. (2022). *Tips on artistry | How the Vaganova taught me to Express!* Ballet with Isabella. Disponível em [https://youtu.be/tzTv4_Kg0kg?si=YWYmQCLY07K_GSzu].
- Mayes, I. M. (2024) [ISABELLA MCGUIRE MAYES (@balletwithisabella) • Instagram

- photos and videos]
- Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*, Fireside.
- Nascimento, V. (2024). *Técnica da Dança Clássica - Reflexões | Análise | Testemunhos*, Instituto Politécnico de Lisboa.
- Neves, C. (2015). *A Disciplina na Educação em Contextos de Creche e de Jardim-de-Infância* (Relatório do Projeto de Investigação), Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal.
- Pawlick, C. E. (2011). *Vaganova today: the preservation of pedagogical tradition*. Gainesville: University Press of Florida.
- Pinto, J. P. (2016). *O port de bras do 2º acto de Lago dos Cisnes como potenciador de expressividade nas aulas de Técnica de Dança Clássica : 5º ano da Academia de Música de Vilar do Paraíso* (dissertação de mestrado), Instituto Politécnico de Lisboa. Disponível em [<http://hdl.handle.net/10400.21/7635>].
- Resende, S. (2016). *A coordenação dos braços como potenciador técnico e artístico do grande allegro na aula de técnica de dança clássica : Escola de Dança do Conservatório Nacional 7º ano / turma de raparigas* (dissertação de mestrado), Instituto Politécnico de Lisboa. Disponível em [<http://hdl.handle.net/10400.21/7626>].
- Romanova, N. (2021). *Full class from Vaganova Ballet Academy for level 5, class of Olga Baltacheeva (year 1996)*. Natalia Romanova. Disponível em [<https://youtu.be/hGXtzyHNILI?si=MMPHuT1RsQ-1Ao7M>].
- Ultimate Lexicon. Disponível em [[Epaulement - Definition, Usage & Quiz | UltimateLexicon.com](https://ultimatelexicon.com/epaulement)].
- Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet: Russian ballet technique*, Dover Publications, Inc.
- Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: Library of Congress Cataloging-in-Publication.
- Xarez, L. (2012). *Treino em dança: questões pouco frequentes*, Faculdade de Motricidade Humana Edições FMH.

Apêndices

Apêndice A - Recursos humanos da EADCN

| DISCIPLINA | NÚM. DE DOCENTES |
|--|------------------|
| Técnica de Dança Clássica | 15 |
| Repertório Clássico | 6 |
| Pas-de-deux | 2 |
| Técnica de Dança Contemporânea | 5 |
| Repertório Contemporâneo | 2 |
| Composição | 1 |
| Danças de Caráter | 1 |
| Danças Históricas | 1 |
| Danças Tradicionais Portuguesas | 1 |
| Ioga | 1 |
| Pilates | 1 |
| Preparação Física | 1 |
| Música | 3 |
| Expressão Criativa/Expressão Dramática | 1 |
| Educação Visual | 1 |
| Anatomia | 1 |
| Oficina Coreográfica | 3 |
| Formação em Contexto Profissional | 2 |
| Produção/Elementos de Produção | 1 |

Apêndice B - Cronogramas

B.1. Cronograma I

| Número de horas | Atividade | Calendarização | Instrumentos |
|-----------------|---|--|--|
| 7 ½ | Observação | 17 - 22 out. | <ul style="list-style-type: none"> • grelha de observação |
| 7 ½ | Lecionação acompanhada | 23 - 28 out. | <ul style="list-style-type: none"> • em diário de bordo |
| 12 | Lecionação supervisionada: foco na qualidade do <i>port de bras</i> | 30 e 31 out. 7 e 8 nov. 14 e 15 nov. 21 e 22 nov. | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo • filmagem |
| 1 | Outras atividades: assistência ao teste do 1º período | data a confirmar | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo |
| 12 | Lecionação supervisionada: foco nos <i>tours</i> em grandes poses | 9 e 10 jan. 16 e 17 jan. 23 e 24 jan. 30 e 31 jan. | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo |
| 1 ½ | Lecionação acompanhada (RC) | 31 jan. | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo |
| 15 | Lecionação supervisionada: foco nos grandes saltos | 6 e 7 fev. 13 e 14 fev. 20 e 21 fev. 27 e 28 fev. 8 e 9 maio | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo |
| 4 | Outras atividades | a acordar entre as partes envolvidas | <ul style="list-style-type: none"> • grelha de observação ou diário de bordo, consoante a circunstância |

B.2. Cronograma II

| Número de horas | Atividade | Calendarização | Instrumentos |
|-----------------|--|-----------------|--|
| 4,5 | Observação (TDC e RC) | 17 e 18 out. | <ul style="list-style-type: none"> • grelha de observação |
| 4,5 | Lecionação supervisionada (TDC): foco na qualidade do <i>port de bras</i> | 28 - 30 out. | <ul style="list-style-type: none"> • em diário de bordo |
| 4,5 | Observação (TDC) | 7, 21 e 28 nov. | <ul style="list-style-type: none"> • grelha de observação |
| 1 | Outras atividades: assistência ao teste do 1º período | 6 dez. | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo |
| 7,5 | Lecionação supervisionada (TDC): foco no <i>grande allegro</i> | 9 - 13 dez. | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo • captação de imagens |
| 2 | Outras atividades: assistência ao ensaio do <i>Quebra-Nozes</i> | 16 dez. | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo |
| 3 | Observação (TDC + RC) | 17 jan. | <ul style="list-style-type: none"> • grelha de observação |
| 3 | Observação (TDC) | 24 e 31 jan. | <ul style="list-style-type: none"> • grelha de observação |
| 3 | Lecionação partilhada (RC): foco no <i>port de bras</i> como potenciador da expressividade | 24 e 31 jan. | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo • captação de imagens |
| 1 | Outras atividades: assistência à apresentação <i>Sabes o que eu faço?</i> | 31 de jan. | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo |
| 1,5 | Lecionação autónoma (TDC) | 7 fev. | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo |
| 3 | Lecionação partilhada (RC): foco no <i>port de bras</i> como potenciador da expressividade | 7 e 14 de fev. | <ul style="list-style-type: none"> • diário de bordo |
| 3 | Observação (TDC) | 14 e 28 fev. | <ul style="list-style-type: none"> • grelha de observação |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Número de horas | Atividade | Calendarização | Instrumentos |
|-----------------|---|----------------------------------|--|
| 1,5 | Lecionação supervisionada (RC): foco no <i>port de bras</i> como potenciador da expressividade | 28 de fev. | <ul style="list-style-type: none"> diário de bordo |
| 1,5 | Lecionação partilhada (RC): foco no <i>port de bras</i> como potenciador da expressividade | 14 mar. | <ul style="list-style-type: none"> diário de bordo |
| 1,5 | Observação (TDC) | 21 mar. | <ul style="list-style-type: none"> grelha de observação |
| 1,5 | Lecionação autónoma (RC): foco no <i>port de bras</i> como potenciador da expressividade | 21 mar. | <ul style="list-style-type: none"> diário de bordo |
| 1 | Outras atividades: assistência ao teste do 2º período | 28 mar. | <ul style="list-style-type: none"> diário de bordo |
| 3 | Lecionação supervisionada (TDC): foco nos elementos de maior dificuldade do <i>pas de trois</i> do <i>Lago dos Cisnes</i> | 1 e 2 abr. | <ul style="list-style-type: none"> diário de bordo |
| 1,5 | Outras atividades: assistência à aula aberta | 4 abr. | <ul style="list-style-type: none"> diário de bordo |
| 0,5 | Outras atividades: realização de inquéritos | 24 jan., 7 fev. e 9 e 23 de maio | <ul style="list-style-type: none"> inquérito por entrevista inquérito por questionário |
| 3 | Lecionação autónoma (RC): <i>pas de six</i> da <i>Giselle</i> | 9 e 16 de maio | <ul style="list-style-type: none"> diário de bordo |
| 1,5 | Lecionação supervisionada: <i>pas de six</i> da <i>Giselle</i> (RC) | 23 maio | <ul style="list-style-type: none"> diário de bordo captação de imagens |
| 1,5 | Outras atividades: assistência à aula de TDC | 30 de maio | <ul style="list-style-type: none"> diário de bordo |
| 1 | Outras atividades: assistência ao exame de final do ano | 4 de junho | <ul style="list-style-type: none"> diário de bordo |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

Apêndice C - Grelhas de observação

C.1. Grelha de observação I

| Grelha de observação I | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 17/10/2024 10h-11h30 Objetivo da observação: aferir o nível geral da turma | | | | | | |
| Elementos a observar (TDC) | Postura | Qualidade do <i>port de bras</i> | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores nos exercícios da barra | Dinâmica dos braços no <i>grand allegro</i> | Coordenação entre membros no <i>grand allegro</i> | Expressividade / musicalidade |
| Nível | As alunas 4 e 6 precisam de reforçar a musculatura abdominal. As alunas 1, 2 e 6 apresentam tensão no ombro da barra. A aluna 6 tem tendência para se inclinar para fora ou na direção da barra, saindo do eixo. A aluna 1 parece apresentar escoliose. | Boa de um modo geral; boa mobilização da coluna no <i>port de bras en arrière</i> e <i>épaulement</i> ; boa mobilização das articulações do ombro, cotovelo e pulso: tensão nos dedos das alunas 1, 2, 4 e 7; aluna 4 com dificuldade em coordenar o olhar com o <i>port de bras</i> . A aluna 7 tem tendência em olhar para baixo e a aluna 3 precisa de projetar o olhar. No centro há tendência para ficarem a olhar para o espelho. | Boa coordenação da maior parte das alunas. Alunas 3 e 5 excelente. A aluna 4 por vezes atrasa o movimento dos braços em relação ao movimento das pernas. | Falta a todas alguma consciência da força que os braços podem imprimir ao salto. | Falta antecipar os saltos com os braços. | Boa musicalidade de todas as alunas, sensibilidade musical pela execução com variedade de dinâmicas, algumas hesitações nas contagens do <i>rond de jambe à terre</i> da barra. Alunas muito preocupadas com a técnica; expressividade inerente aos <i>épaulements</i> e <i>ports de bras</i> , expressão facial um pouco apagada, exceto numa aluna, que sorriu em alguns exercícios da barra e de <i>allegro</i> . |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.2. Grelha de observação II

| Grelha de observação II | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|---|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 17/10/2024 10h-11h30 Objetivo da observação: assimilação das correções | | | | | | | |
| Aluna | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Feedback | Imagética: equilíbrio <i>attitude derrière</i> , é como se saísse música de todas as partes do corpo; <i>Temps relevé</i> não é <i>fouetté</i> , de <i>sur le cou-de-pied</i> passa por <i>écarté</i> antes de abrir <i>à la seconde</i> . | <i>Port de bras</i> , “keep the arms moving”. | | | De <i>battement</i> , <i>pirouette</i> e braços juntos. | <i>Temps relevé en dedans</i> , o <i>retiré</i> é atrás da perna de apoio. | De 3ª pos. para 3ª pos. <i>allongé</i> , o braço não abre em linha reta, percorre uma linha curva acompanhada pelo olhar. |
| Assimilação | Compreendeu e assimilou, com demonstração de bom equilíbrio dinâmico; aplicou primeiro devagar e depois no tempo correto. | Compreendeu a correção e aplicou. | | | Teve que repetir algumas vezes até conseguir aplicar a correção. | A correção foi dada durante o exercício e a aluna conseguiu aplicar imediatamente. | Compreendeu após ajuda com recurso ao toque da prof.; posteriormente aplicou sozinha. |
| Correções gerais | <i>Temps levé</i> em 1ª pos. elástico no <i>plié</i> ; alguma dificuldade a aplicar. <i>Sissonne simple ouverte</i> , 5ª no ar antes do <i>sur le cou-de-pied</i> . <i>Grand battement</i> na ½ ponta “a perna de apoio tem que ser de madeira”, estar firme. Algumas alunas aplicaram imediatamente, outras tiveram que tentar algumas vezes até conseguirem; todas demonstraram compreender. | | | | | | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.3. Grelha de observação III

| Grelha de observação III | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 18/10/2024 10h-11h30 Objetivo da observação: análise às características individuais | | | | | |
| Aluna | Parâmetros observados | | | | |
| | Postura | Qualidade do <i>port de bras</i> : movimentos articulares, fluidez e coordenação com cabeça, olhar, <i>épaulement</i> e respiração) | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores nos exercícios da barra | Expressividade / musicalidade | Dinâmica dos braços no <i>grand allegro</i> |
| 1 | problemas derivados da escoliose | braços por vezes angulosos devido a tensão | boa, mas pode ter mais dinâmica para as <i>pirouettes</i> | a expressão facial está muito tensa | |
| 2 | ombro da barra ergue-se | dedos um pouco afastados | boa de forma geral | muito expressiva | o impulso está certo, mas descontrolado, falta mostrar a 1ª pos. rígida antes do <i>allongé</i> |
| 3 | precisa de ganhar força nas costas, mas boa de uma forma geral | <i>bons épaulements</i> e <i>ports de bras</i> , olhar um pouco tímido, alguma tensão no pescoço; os braços precisam de ganhar força para os futuros tours | boa coordenação | expressividade inerente ao movimento, mas falta soltar-se um pouco | |
| 4 | precisa de alongar as zonas lombar e cervical | o olhar por vezes não está centrado com o rosto | braços atrasados no <i>flic-flac en tournant</i> (melhorou após correção) | precisa de trabalhar a expressividade | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Aluna | Parâmetros observados | | | | |
|-------|-------------------------|--|--|--------------------------------------|---|
| | Postura | Qualidade do <i>port de bras</i> : movimentos articulares, fluidez e coordenação com cabeça, olhar, <i>épaulement</i> e respiração) | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores nos exercícios da barra | Expressividade / musicalidade | Dinâmica dos braços no <i>grand allegro</i> |
| 5 | excelente verticalidade | bons <i>épaulements</i> e ótimo uso do olhar e da cabeça | boa coordenação | bastante expressiva | |
| 6 | lesionada | | | | |
| 7 | boa | <i>Port de bras en arrière</i> tensão no ombro da barra; braço à 2ª um pouco baixo; uso tímido da cabeça; precisa desenvolver, mais clareza nas direções da cabeça e olhar | boa | precisa desenvolver a expressividade | |
| 8 | lesionada | | | | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.4. Grelha de observação IV

| Grelha de observação IV | | | | |
|--|--|--|---|--|
| EADCN, RC, Prof. Rute Sá Lopes 18/10/2024 11h45-13h15 Objetivo da observação: averiguar o uso do <i>port de bras</i> como promotor de expressividade | | | | |
| Aluna | Parâmetros observados | | | |
| | Postura | Coordenação cabeça, olhar, <i>épaulement</i> e respiração | Coordenação da cabeça com os membros inferiores | Expressividade / musicalidade |
| 1 | Boa | boa | Peq. dificuldades, mas boa de uma maneira geral | Boa expressividade e music.; alguma tensão facial nos saltos |
| 2 | Dificuldades que advêm da escoliose | boa | Boa coordenação | Deve desenvolver a expressividade |
| 3 | Fragilidade da coluna nas pontas | boa | boa coordenação com as pernas | boa music., deve desenvolver a expressão facial |
| 4 | Precisa de reforçar músculos abdominais e alongar costas e pescoço | precisa de mais definição | precisa de mais definição | Deve desenvolver a expressividade |
| 5 | Muito boa | O olhar, por vezes, no espelho; de resto muita clareza na direção da cabeça e do olhar | Muito boa | boa expressividade e musicalidade |
| 7 | boa | Bom posicionamento da cabeça, mas olhar está para baixo | boa | Precisa de desenvolver a expressividade |
| Outras obs. | Aluna 5 - <i>retiré</i> a subir por fora da perna de apoio; Aluna 4 - subida à ponta no dedo mindinho e joelhos dobrados. Aluna 3 precisa de ganhar resistência física. Alunas 6 e 8 lesionadas. | | | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.5. Grelha de observação V

| Grelha de observação V | | |
|--|---|--|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 07/11/2024 10h-11h30 Objetivo da observação: apurar quais as maiores dificuldades para orientar o plano de aula | | |
| Aluna | Observações | Obs. da prof. titular |
| 1 | Peq. descoordenação do braço no <i>grand plié</i> ; <i>fouetté</i> tem de realinhar as ancas; boa coord. nos peq. saltos, mas tensão nos dedos; boa coord. nas <i>pirouettes</i> em ponta. | Separar os dedos das mãos (sem tensão); cada fechar de <i>battement</i> , o corpo tem de alongar; <i>flic flac</i> o pé não ultrapassa a perna de apoio, vai para pos. <i>sur le cou de pied</i> ; <i>flic</i> é como scooping cream; disse à aluna 1 para alongar a lombar every day...; descida da ½ ponta para <i>fondu</i> há passagem à <i>pied plat</i> com a perna esticada; <i>échappé</i> tem que mostrar a 5ª pos. no ar antes de abrir para 2ª pos.; subida às pontas pelo metatarso, <i>échappés</i> semelhante a <i>tendu</i> a passar pelo chão, não é saltado; descida da ponta do <i>retiré</i> para 5ª os dois pés chegam ao chão ao mesmo tempo como um carimbo. |
| 2 | Ligeira inclinação do tronco na direção da perna de apoio; <i>port de bras en arrière</i> também com inclinação; tendência em atirar costas para trás em <i>arabesque</i> e <i>attitude derrière</i> ; 2ª pos. dos saltos peq. e sem rotação <i>en dehors</i> ; bom <i>épaulement</i> na pos. <i>croisé</i> ; precisa de melhorar a coord. na <i>grande sissonne tombée</i> . | |
| 3 | <i>B. à la seconde</i> com pouca rotação <i>en dehors</i> ; braço à <i>la seconde</i> baixo; <i>tour lent à la seconde</i> falta força das costas e braços; falta impulso na <i>grande sissonne tombée</i> . | |
| 4 | Falta energia nos <i>b. jetés</i> e <i>b. jetés pointés</i> ; tenta assimilar correções da prof. com bom resultado no <i>flic flac</i> , <i>retiré passé</i> e <i>développé devant</i> ; deve viajar mais nos <i>brisés</i> . | |
| 5 | De <i>b. devant</i> para <i>retiré passé</i> o joelho está a descer e falta energia nos pés; <i>grand battement</i> com pé por esticar; falta <i>batterie</i> no <i>brisé en arrière</i> ; excelente coord. na <i>grande sissonne tombée</i> ; excelente verticalidade nas <i>pirouettes</i> em ponta. | |
| 6 | Nem sempre presta atenção; muita tensão no braço da barra e inclinação do tronco, que se reflete em todo o corpo; não pode fazer saltos. | |
| 7 | Boa coord. nos <i>fouettés</i> da barra, mas falta força nas costas; boa extensão de <i>attitude devant</i> para <i>développé</i> , mas pode usar mais o braço e olhar; <i>épaulement croisé</i> por vezes torce demais; bons <i>brisés</i> ; boa dinâmica na <i>grande sissonne tombée</i> . | |
| 8 | (lesionada) | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.6. Grelha de observação VI

| Grelha de observação VI | | |
|--|--|--|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 21/11/2024 10h-11h30 Objetivo da observação: averiguar a qualidade do <i>port de bras</i> no <i>allegro</i> | | |
| Aluna | Observações | Obs. da prof. titular |
| 1 | Bastante melhor coordenação no <i>grand plié</i> ; tensão nas mãos no <i>brisé</i> ; <i>sissonne ouverte en tournant</i> os braços estão a ficar para trás. Alguns bons <i>épaulements</i> . | Coordinate arm in <i>temps lié</i> (para aluna 2); eye line aluna 3; aluna 3 music! (<i>rond de jambe jeté</i>); musicality (<i>b. fondu</i>); everybody knows <i>petit battement</i> is like a clock; <i>échappé</i> accent down (need to know how to do both ways - accent up); <i>changement</i> in other schools is done immediately to 1st, in our school you need to show the 5th for a moment before changing; after <i>sissonne tombée</i> is not <i>assemblé</i> it's <i>temps lié sauté</i> , desliza; <i>assemblé battu</i> é logo com cabeça (não só no final); <i>sissonne ouverte</i> termina com perna ao lado esticada; braços <i>allongé</i> no <i>en dedans</i> ; <i>ballotté</i> na nossa escola junta em 5ª e <i>développé</i> e o mesmo quando passa para <i>derrière</i> ; <i>sissonne ouverte</i> move exactly with music (not behind). |
| 2 | Algum atraso musical no <i>double rond de jambe en l'air</i> ; <i>petit b.</i> o pé está flácido; continua a lançar as costas e pescoço para trás nas pos. <i>derrière</i> e saltos. | |
| 3 | Dificuldade nas saídas dos <i>b. à la seconde</i> , o que leva a que os <i>grand battement à la seconde</i> na ½ ponta não fechem em 5ª pos. (está muito aberta); <i>épaulement</i> na <i>sissonne fermée 2º arabesque</i> deve ser mais acentuado; falta elevação nos grandes saltos (<i>demi-plié</i> está curto e pouco elástico); olhar nos grandes saltos tem que levantar o queixo. | |
| 4 | Melhor definição nas direções da cabeça, olhar não está centrado com o rosto; <i>échappés</i> assimétricos; <i>sissonne fermée 2º arabesque</i> bastante melhor após correção. | |
| 5 | Lindíssima linha no <i>port de bras en avant</i> em 4ª <i>allongé</i> e excelente music.; <i>temps levé arabesque</i> no final do exercício está demasiado grande e pouco viajado, inclusive o passo antes do salto. | |
| 6 | Aluna lesionada. | |
| 7 | Boa coordenação e musicalidade nos pequenos saltos e bons <i>épaulements</i> ; também nos grandes saltos; ombro no 2º <i>arabesque</i> com tensão (braço ao lado). | |
| 8 | A fazer aula após lesão, com muitas limitações; dificuldades na rotação coxofemoral na saída para <i>b.</i> ; tensão no ombro da barra; ancas desniveladas nos <i>b. à la seconde</i> . | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.7. Grelha de observação VII

| Grelha de observação VII | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--------------------------------------|--|--|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 28/11/2024 10h-11h30 Objetivo da observação: averiguar a musicalidade, coordenação e dinâmicas do <i>port de bras</i> no <i>grand allegro</i> | | | | | | | |
| Aluna | Postura ao longo da aula | Coordenação entre membros no <i>grand allegro</i> | Impulso do <i>port de bras</i> no <i>grand allegro</i> | Fluidez dos braços no <i>grand allegro</i> (recepção do salto) | Musicalidade no <i>grand allegro</i> | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
| 1 | Não foi possível avaliar. Fez aula, mas muito condicionada devido a lesão no joelho. | | | | | | |
| 2 | Ancas desalinhadas nos <i>b. à la seconde</i> ; ombro da barra tenso e peso para trás. | Boa | Boa | Falta | Boa | Boa coord. nos peq. saltos; nas pontas, movimentos realizados à base da força e pé relaxado na finalização e início de movimentos como <i>tour dégagé en dedans</i> e <i>en dehors</i> . Falta dinâmica do braço nos <i>tours dégagé en dedans</i> em ponta. | <i>Ballonné</i> between 60° and 90° e o <i>sur le cou de pied</i> é alto (lower gémeo), sai o pé primeiro, volta joelho primeiro; <i>tour dégagé en dedans</i> 2nd side is important and keep working leg <i>en dehors</i> ; <i>tour dégagé en dehors</i> mantém o peso no eixo; you have to memorize the rhythm; em pontas a cabeça vai logo para o lado da perna que vai terminar à frente (no <i>échappé</i> , por exemplo); two principles why we do things, because we like it, because we want to get better; <i>tour dégagé en dedans</i> , <i>retiré</i> rapidamente e peso para a frente. |
| 3 | Abdominais por vezes fracos. | Boa | Falta | Pode melhorar | Boa | Pos. <i>derrière</i> estão demasiado abertas. | |
| 4 | Tensão no braço <i>à la seconde</i> e abdominais fracos. | Boa | Falta | Pode melhorar | Boa | O movimento dos <i>ports de bras</i> não estão a ser feitos a fundo, bem como o olhar e cabeças, falta intenção. | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Aluna | Postura ao longo da aula | Coordenação entre membros no <i>grand allegro</i> | Impulso do <i>port de bras</i> no <i>grand allegro</i> | Fluidez dos braços no <i>grand allegro</i> (recepção do salto) | Musicalidade no <i>grand allegro</i> | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
|-------|--|---|--|--|--------------------------------------|---|-----------------------|
| 5 | Excelente. | Ótima. | Ótima. | Ótima. | Ótima. | Bom uso do <i>demi-plié</i> nos saltos. Ainda falta a direção do olhar. | |
| 6 | lesionada | | | | | | |
| 7 | Tensão no ombro da barra nalguns momentos. | Boa | Falta | Pode melhorar | Boa | Perna de apoio à ½ ponta no <i>adagio</i> não está esticada; o pé muitas vezes relaxa em pos. de grande amplitude. | |
| 8 | A aluna só fez a barra. | | | | | Joelho esq. relaxa quando é perna de apoio; falta coord. no <i>grand plié</i> ; mudanças de alinhamento no calcanhar, <i>b. enveloppés</i> com joelho a descer. | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.8. Grelha de observação VIII

| Grelha de observação VIII | | | | | | |
|---|---|--|---|--|-------------|---|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 17/01/2025 10h-11h30 Objetivo da observação: aferir o uso do <i>épaulement</i> , musicalidade e expressividade | | | | | | |
| Aluna | Parâmetros | | | | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
| | Postura | <i>Épaulements</i> | Expressividade | Musicalidade | | |
| 1 | Dificuldade em controlar o centro, supõe-se que devido à escoliose. | Bons <i>épaulements</i> nos passos para <i>effacé</i> e <i>croisé derrière</i> do <i>adagio</i> do centro. | Bom uso da respiração e da cabeça. No <i>adagio</i> do centro, depois do <i>posé</i> para 1º <i>arabesque</i> , a respiração do <i>port de bras</i> de 1ª pos. <i>allongé</i> para 1ª pos. podia ser mais ligada. | Boa music. no <i>tour dégagé en dehors</i> . | | Explicação dos motivos para a disposição das alunas no palco, para apresentação pública; <i>relevé</i> não é só up and down, é uma transferência de peso; saída do palco, caminhar de lado para o público, mas com <i>épaulement</i> para o público; chamada de atenção para <i>épaulements effacé</i> e <i>croisé derrière</i> , correções individuais da pos. correta dos ombros cabeça, recorrendo ao toque; <i>échappés</i> em pontas houve clarificação detalhada das inclinações da cabeça e <i>épaulements</i> . |
| 2 | Inclinação para a barra. | Nos <i>échappés</i> em pontas, os <i>épaulements</i> estão pouco claros. | Expressão facial bonita; falta finalizar os <i>ports de bras</i> até à ponta dos dedos e usar a respiração. Ainda há muita tensão. | | | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Aluna | Parâmetros | | | | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
|-------|------------|--------------------|---|--------------|-------------|-----------------------|
| | Postura | <i>Épaulements</i> | Expressividade | Musicalidade | | |
| 3 | | | <p><i>Ports de bras</i> bonitos no ex. de <i>plié</i>, excelente coord. do olhar. No ex. de <i>b. tendu</i> mãos agradavelmente delicadas; em 2ª pos. estão tensas. <i>Adagio</i> do centro: respiração pode ser mais ligada.</p> | | | |
| 4 | | | <p>Dificuldades na coord. do olhar com <i>port de bras</i>. Falta intencionalidade ao movimento.</p> | | | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Aluna | Parâmetros | | | | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
|-------|--|---|---|--------------|---|-----------------------|
| | Postura | <i>Épaulements</i> | Expressividade | Musicalidade | | |
| 5 | | | Excelente expressividade, através dos <i>ports de bras</i> , cabeça e expressão facial. | | | |
| 6 | A recuperar de lesão. | | | | | |
| 7 | Alguma tensão no ombro da barra. | Bonito <i>épaulement</i> no final da <i>pirouette en dehors</i> . | | | | |
| 8 | Deve reforçar músculos abd. e dorsais - escoliose. | | | | <i>Port de bras à la seconde</i> o braço está a passar o centro do corpo. | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.9. Grelha de observação IX

| Grelha de observação IX | | | | | | | |
|---|--|--------------------|--|---|--|---|--|
| EADCN, RC, Prof. Rute Sá Lopes 17/01/2025 11h45-13h15 Objetivo da observação: averiguar a associação do <i>port de bras</i> a repertório específico | | | | | | | |
| Aluna | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores | <i>Épaulements</i> | Expressividade (relacionamento com música e excerto bailado) | Musicalidade (tempo e singularidades da música) | Outras obs. | Obs. da prof. titular | |
| 1 | | | | | De uma forma geral, nota-se ainda dificuldade em transportar o que fazem na aula de TDC para aula de RC, nomeadamente no que diz respeito à definição dos <i>épaulements</i> . | Respeitar as contagens musicais, para dar tempo para fazer os <i>ports de bras</i> na preparação da variação, porque estão a cumprimentar os nobres da corte, não pode ser a despachar. | |
| 2 | Atraso dos braços no <i>entrechat trois</i> . | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | <i>Échappé</i> após <i>entrechat trois</i> está antecipado. | | | |
| 6 | A recuperar de lesão. | | | | | | |
| 7 | <i>Entrechat trois</i> braços atrasados. | | | | | | |
| 8 | Atraso dos braços no <i>grand fouetté</i> . | | | | | | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.10. Grelha de observação X

| Grelha de observação X | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|------------------------|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 24/01/2025 10h-11h30 Objetivo da observação: averiguar a qualidade do <i>port de bras</i> e respetiva coordenação com os membros inferiores | | | | | | |
| Aluna | Parâmetros | | | | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
| | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores | <i>Épaulements</i> | Expressividade | Musicalidade | | |
| 1 | | bons <i>épaulements</i> na barra e centro | boa utilização da cabeça | boa music. tanto contagens como acentuações musicais e dinâmicas | | Don't forget the face. |
| 2 | boa coord. na barra e nas <i>pirouettes</i> de 5ª; tensão de 2ª para 1ª | | Bom uso da cabeça; tensão nos dedos | boa musicalidade | | |
| 3 | atraso a atingir a 3ª pos. na <i>pirouette</i> de 4ª | no <i>ballonné, épaulement effacé</i> deve ser mais pronunciado | | boa | | |
| 4 | braços por vezes atrasados (<i>pliés, b. fondus...</i>) | | Dificuldade em centrar o olhar com o rosto e faltam respirações nos <i>ports de bras</i> . | | A aluna esteve doente, pelo que algumas inconsistências podem dever-se à ausência. | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Aluna | Parâmetros | | | | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
|-------|--|-------------------------|---|-----------------------------------|-------------|-----------------------|
| | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores | <i>Épaulements</i> | Expressividade | Musicalidade | | |
| 5 | Não estava presente. | | | | | |
| 6 | A recuperar de lesão. | | | | | |
| 7 | | <i>bons épaulements</i> | Boa consciência das mãos e dedos; bom uso da respiração | boa | | |
| 8 | | | boa utilização da respiração | Ligeira antecipação do movimento. | | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.11. Grelha de observação XI

| Grelha de observação XI | | | | | | |
|--|---|--|--|--|-------------|--|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 31/01/2025 10h-11h30 Objetivo da observação: averiguar a qualidade do <i>port de bras</i> e respetiva coordenação com os membros inferiores | | | | | | |
| Aluna | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores | <i>Épaulements</i> | Expressividade | Musicalidade (relacionamento com o tempo e singularidades da música) | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
| 1 | | Bons <i>épaulements</i> . | Bonita expressão facial nos <i>pliés</i> . | | | Arm moves with torso; leg back muscles must be engaged; check when I'm coaching someone; arm comes from the back, this is already expressive movement; coord. do braço no <i>port de bras en avant</i> e do deslizar da mão na barra nesse momento, para evitar o cotovelo para cima; <i>piqué</i> 5th com braço em 1ª pos. <i>allongé</i> há ligeira inclinação para a frente; <i>rond de jambe jeté</i> é <i>rond de jambe</i> , não é <i>grand battement</i> , goes around; <i>posé</i> 1º <i>arabesque</i> arms and legs all at the same time; <i>glissade en tournant</i> , in this case, arm is with anticipation. |
| 2 | Boa. | | Deve desenvolver fluidez, pela liberdade articular do ombro, cotovelo e pulso. | | | |
| 3 | | Bons <i>épaulements</i> , em certos momentos podiam ser mais pronunciados. | <i>Small adagio</i> , faltou terminar movimento da cabeça no <i>port de bras</i> antes do <i>tour lent</i> . Bons <i>ports de bras</i> , mas falta a expressão facial. | | | |
| 4 | Atraso do braço na <i>glissade en tournant</i> em pontas; muito melhor após correção da prof. | | Direção do olhar imprecisa; 2ª pos. palma demasiado virada para cima. Bons momentos de expressão facial. | | | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Aluna | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores | <i>Épaulements</i> | Expressividade | Musicalidade (relacionamento com o tempo e singularidades da música) | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
|-------|--|--|---|--|---|-----------------------|
| 5 | Excelente. | | | Excelente, tanto na coordenação do movimento com o tempo como com as singularidades musicais, através do uso de dinâmicas. | | |
| 6 | Lesionada. | | | | | |
| 7 | Boa. | Bonitos <i>épaulements</i> , 4º arabesque em particular. | Bonito <i>port de bras</i> no <i>temps lié en arrière</i> do centro. Boas linhas nas posições dos braços, com movimento levado até ao fim. Bonita expressão facial nos <i>pliés</i> . | Excelente dinâmica na <i>glissade en tournant</i> . | | |
| 8 | | | Tensão nos dedos. Antecipou a cabeça na <i>arabesque penchée</i> . | | Verticalidade podia ser melhor, pescoço um pouco curvado. Dificuldades no <i>en dehors</i> e pés. | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.12. Grelha de observação XII

| Grelha de observação XII | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 14/02/2025 10h-11h30 Objetivo da observação: averiguar a expressividade e musicalidade | | | | | |
| Aluna | Parâmetros | | | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
| | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores | Expressividade | Musicalidade (relacionamento com o tempo e singularidades da música) | | |
| 1 | Boa, nos <i>b. jetés</i> . | <i>Port de bras en arrière</i> em <i>retiré devant</i> lindíssimo, seguindo indicações da prof. que o mov. começa no topo da cabeça, seguido pelo pescoço, ombros e só depois costas. | Boa. | Mantém-se a dificuldade a nível postural. | Aluna 8: insistência na rotação <i>en dehors</i> através do fortalecimento dos músculos posteriores das pernas; <i>port de bras en arrière</i> começa pelo topo da cabeça, depois pescoço, ombros e só depois as costas e inverte no regresso à vertical. |
| 2 | | Muita tensão nos ombros, braços e dedos que compromete a expressividade. | Pequenos saltos estão atrasados. | Movimentos realizados à base da força, precisa de mais controlo. | |
| 3 | No <i>temps-lié</i> , braço para 3ª pos. está um pouco atrasado. Boa no <i>temps relevé en dedans</i> , mas falta força das costas. | | Satisfatória. Boa no <i>assemblé</i> com <i>double pirouette en dehors</i> , <i>plié</i> deve ser elástico para dar continuidade ao movimento. | Alguma tendência a rolar os pés. | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Aluna | Parâmetros | | | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
|-------|--|---|---|--|---|
| | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores | Expressividade | Musicalidade (relacionamento com o tempo e singularidades da música) | | |
| 4 | Boa nos <i>pliés</i> . Braço atrasado no <i>temps relevé</i> . | <i>Port de bras en arrière</i> , muito mais expressivo após correção da prof. | | Para todas as alunas, <i>épaulements</i> nos exercícios de pontas podiam ser mais demarcados. | Colocação em 5ª pos. a perna que será a de apoio não relaxa, o <i>en dehors</i> deve estar sempre presente pela ativação dos músculos de trás, no caso da aluna 7 estavam relaxados; 2ª pos. de braços, peito aberto e energia 'para fora'; <i>double pirouette</i> é <i>balance</i> , <i>balance - hold the position</i> ; <i>b. cloche</i> o mov. começa pelo tronco e só depois a perna. |
| 5 | Parada, devido a lesão no pé. | | | | |
| 6 | A recuperar de lesão. | | | | |
| 7 | | Boa. | Boa. | Passagens pela ½ ponta precisam de ser mais demarcadas (<i>b. tendu</i>). Precisa de trabalhar o <i>aplomb</i> . | |
| 8 | Boa nos <i>tours dégagé en dedans</i> da diagonal em pontas. | | Boa, em particular no ex. de <i>rond de jambe à terre</i> com <i>rond de jambe jeté</i> . | Dificuldades posturais, devido a escoliose e fraqueza abdominal. | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.13. Grelha de observação XIII

| Grelha de observação XIII | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---------------------------------|---|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 28/02/2025 10h-11h30 Objetivo da observação: aferir nível de coordenação geral e expressividade | | | | | | |
| Aluna | Parâmetros | | | | Outras obs. | Obs. prof. titular |
| | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores (geral) | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores nos <i>tours</i> em grandes poses | Dinâmica do <i>port de bras</i> nos <i>tours</i> em grandes poses | Expressividade/ Musicalidade | | |
| 1 | Boa, destaque para movimentos que requerem rapidez das pernas e movimento <i>legato</i> dos braços. | Não foi possível observar. | | Excelente musicalidade | | If you just do legs, it's very heavy work, you have to work back; we don't feel the same every day, but there's a sense to each movement that is shared, then each of you puts a different colour to it; preparação para <i>pirouette</i> de 4ª, a 4ª tem que ser pequena; you need quality, not quantity; <i>double assemblé</i> tem duas cabeças; <i>brisé</i> finishes like parachute. |
| 2 | Boa | Não foi possível observar. | | Pouca precisão no <i>grand battement</i> , o tempo é <i>even</i> . | Menos tensão no ombro da barra. | |
| 3 | Doente | | | | | |
| 4 | Boa | Não foi possível observar. | | Boa. | | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Aluna | Parâmetros | | | | Outras obs. | Obs. prof. titular |
|-------|---|--|---|--|--|--------------------|
| | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores (geral) | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores nos <i>tours</i> em grandes poses | Dinâmica do <i>port de bras</i> nos <i>tours</i> em grandes poses | Expressividade/ Musicalidade | | |
| 5 | Boa, com destaque para movimentos que requerem rapidez das pernas e movimento <i>legato</i> dos braços. | Não foi possível observar. | | Excelente expressividade e musicalidade, mas nos <i>assemblés</i> estava a atrasar um pouco. | Excelente dinâmica de <i>b. jeté</i> . Faltou <i>battu</i> no <i>brisé en arrière</i> . | |
| 6 | A recuperar de lesão | | | | | |
| 7 | Boa, com destaque para as <i>pirouettes</i> . | Não foi possível observar. | | Um pouco apagada hoje. | <i>Port de bras</i> falta começar pelo tronco e com respiração; braço da 2ª pos. pouco sustentado pelas costas e abdominais. | |
| 8 | Boa, de uma forma geral. | Não foi possível observar. | | Precisa de desenvolver a expressividade. Boa musicalidade, de uma forma geral. | No aquecimento, subida à ½ ponta a ir para os dedos pequenos. | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

C.14. Grelha de observação XIV

| Grelha de observação XIV | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|
| EADCN, TDC, Prof. Hiroko Nishikawa 21/03/2025 10h-11h30 Objetivo da observação: averiguar a coordenação e dinâmica do <i>port de bras</i> nos <i>tours</i> em grandes poses | | | | | | |
| Aluna | Parâmetros | | | | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
| | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores (geral) | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores nos <i>tours</i> em grandes poses | Dinâmica do <i>port de bras</i> nos <i>tours</i> em grandes poses | Expressividade/ Musicalidade | | |
| 1 | Boa. Falta levar as costas no <i>grand fouetté effacé en dedans</i> do centro. | | | Excelente musicalidade e expressividade. | | 4º <i>port de bras</i> , ombro de trás ligeiramente mais baixo, ancas ficam, só tronco vira; <i>flic-flac</i> , <i>flic</i> is already on one leg (feito todo na ½ ponta); <i>glissade</i> rainbow shape, there's torso. |
| 2 | Ligeiro atraso dos braços, em particular na <i>pirouette</i> com braços em 3ª pos e <i>tour dégagé en dedans</i> (também está a vir por baixo). | Boa. | | Boa expressão facial, poderia usar a respiração a seu favor. Cabeça da <i>glissade en tournant</i> está antecipada e inclinada. | Tem que usar melhor o chão, especialmente no <i>grand battement</i> , está a refletir-se em movimentos desnecessários das costas. Os ombros continuam a apresentar muita tensão. | |
| 3 | Braços ligeiramente atrasados nos <i>temps liés</i> . | Boa. | | Boa musicalidade. Cabeça e olhar precisam de maior definição. | | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Aluna | Parâmetros | | | | Outras obs. | Obs. da prof. titular |
|-------|--|--|---|---|--|-----------------------|
| | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores (geral) | Coordenação do <i>port de bras</i> com os membros inferiores nos <i>tours</i> em grandes poses | Dinâmica do <i>port de bras</i> nos <i>tours</i> em grandes poses | Expressividade/ Musicalidade | | |
| 4 | Boa, mas no <i>fouetté en dedans</i> o braço está atrasado. Boa nas <i>pirouettes</i> de 5ª em pontas. | | | O olhar continua a comprometer a expressividade (tem que estar centrado). Poderia usar melhor a respiração. | Falta energia nos pés, tem que usar melhor o chão. | |
| 5 | Boa. Excelentes <i>sissonnes simples</i> e <i>sissonnes ouvertes</i> . | Boa. | Boa. | Excelente uso do olhar, boa musicalidade. Alguma dificuldade em manter-se na música nos pequenos saltos. | Falta energia nos dedos dos pés nas passagens pela ½ ponta antes de esticar. | |
| 6 | A recuperar de lesão | | | | | |
| 7 | A recuperar de lesão | | | | | |
| 8 | Razoável. Nas pontas não está a usar de todo a seu favor. | Boa. | | | Falta levar o movimento até ao fim. | |

Apêndice D - Planos de aula

D.1. Plano de aula I

BARRA

| Aquecimento | | |
|----------------|---|--|
| Música | Descrição | Nota |
| 3/4 | Colocação de frente para a barra, pés em 6ª pos. | Para todas as tabelas: o símbolo % significa 'repete'. |
| Intro 4 tempos | Braços por 1ª pos. e pausa as mãos na barra | |
| e 1-4 e 5-8 | 4 x sobe à ½ ponta e desce num pé, enquanto o outro estica % <i>en fondu</i> | |
| 1-4 | <i>port de bras</i> ao lado com <i>demi-plié</i> | |
| 5-8 | tronco volta ao centro com a cabeça para baixo e volta à vertical | |
| 1-16 e | % tudo a começar para o lado esq. abre pés para 1ª pos. | |
| 1-2 | <i>dégagé à la seconde</i> (30°) | |
| 3-4 | flete o pé dir. e inclina as pernas para a esq. em 1ª pos. | |
| 5-6 | vira para a esq. em <i>sur le cou-de-pied</i> paralelo, <i>développé devant</i> | |
| 7-8 | <i>passé sur le cou-de-pied</i> , passo atrás (costas em rotação, pé fletido) | |
| 1-2 | inspira | |
| 3-4 | <i>port de bras en avant</i> | |
| 5-6 | passo em frente e volta à vertical, com <i>b. tendu</i> paralelo atrás, vira para a barra em rotação <i>en dehors</i> | |
| 7 | <i>demi-plié</i> em 1ª pos. | |
| 8 | estica | |
| 1-16 | % sequência com a perna esq. | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Plié | |
|-----------------|---|
| Música | Descrição |
| 4/4 | Colocação em 1ª pos. de lado para a barra |
| Intro: 4 tempos | <i>Port de bras</i> por 1ª e 2ª pos. para <i>bras bas</i> |
| ----- | ----- |
| 1-2 | <i>Demi-plié</i> (braço em <i>demi-seconde</i> e volta a <i>bras bas</i>) |
| 3-4 | <i>Demi-plié</i> (braço por 1ª para 2ª pos.) |
| 5-8 | <i>Grand-plié</i> (<i>port de bras</i> por <i>bras bas</i> e 1ª para 2ª pos) |
| 1-4 | <i>port de bras en avant</i> |
| 5-6 | <i>relevé</i> e desce |
| 7-8 | <i>b. dégagé a la seconde</i> para 2ª pos. (<i>bras bas</i>) |
| 1-8 | % em 2ª pos. com <i>port de bras</i> para a barra |
| 1-2 | <i>demi-plié</i> (braço para <i>demi-seconde</i>) |
| 3-4 | <i>demi-plié</i> (braços em 4º <i>arabesque</i>) |
| 5-8 | 2 <i>relevés</i> (braço em 1ª pos. e 2ª pos.) |
| 1-4 | <i>port de bras en arrière</i> |
| 5-6 | <i>relevé</i> |
| 7-8 | fecha em 5ª pos. |
| 1-4 | 2 <i>demi-pliés</i> (<i>demi-seconde</i> e 4º <i>arabesque</i>) |
| 5-8 | <i>grand-plié</i> com <i>port de bras</i> por 5ª |
| 1-8 | <i>Ports de bras en rond en dehors</i> e <i>en dedans</i> |
| 1-8 | <i>Demi-soutenu</i> e prepara para a esquerda |
| | % tudo para o outro lado |

B. tendu e b. jeté com pirouettes de 5ª pos.

| Música | Descrição |
|----------------|--|
| 4/4 | Colocação <i>croisé</i> . |
| Intro 4 tempos | Preparação para 2ª pos. |
| ----- | ----- |
| 1-3 | 3 <i>b. tendus devant</i> |
| e 4 | <i>b. tendu devant</i> e <i>passé à terre en arrière en fondu</i> |
| 5-6 | <i>pas de bourrée dessous</i> |
| 7-8 | <i>posé à terre</i> 4º <i>arabesque</i> e fecha em 5ª pos. |
| 1-4 | 4 <i>b. tendu à la seconde</i> (último fecha em plié) |
| 5 e 6 | (<i>double pirouette en dehors</i>) <i>relevé</i> em <i>retiré, plié, double pirouette en dehors</i> |
| 7-8 | (<i>estica</i>) fecha atrás e <i>estica</i> |
| 1-16 | % atrás a terminar com <i>demi-détourné</i> |
| 1-32 | % à esq. |
| 1-64 | Tudo com <i>b. jeté</i> |

| Rond de jambe à terre | |
|------------------------------|--|
| Música | Descrição |
| 12/8 | Colocação em 1ª pos. |
| Intro: 4 tempos | Prepara com <i>b. dégagé devant à terre</i> e <i>demi-rond de jambe à terre en dehors</i> |
| 1-4 | 4 <i>rond de jambe à terre</i> com <i>port de bras</i> por <i>bras bas</i> , 1ª e 5ª pos. até 2ª pos. |
| 5-8 | 2x <i>passé à terre</i> por <i>demi-plié</i> e estica com <i>rond de jambe à terre</i> (braço <i>allongé</i>) |
| 1 | <i>passé à terre</i> |
| e 2 | <i>temps lié en avant</i> (4º <i>arabesque</i>) |
| e 3 | <i>temps lié en arrière</i> |
| 4 | <i>demi-rond de jambe à terre</i> |
| e 5-6 | <i>rond de jambe jeté</i> e <i>rond de jambe à terre</i> |
| e 7-8 | <i>rond de jambe jeté</i> e <i>passé à terre</i> |
| 1-16 | Inverte |
| 1-4 | <i>dégagé croisé derrière</i> e <i>port de bras</i> em <i>plié</i> profundo |
| 5-8 | <i>port de bras en arrière en fondu</i> equilíbrio em <i>arabesque</i> e termina |

| B. fondu | |
|-----------------|---|
| Música | Descrição |
| 2/4 | Colocação em 5ª pos. |
| Intro 4 tempos | Preparação na ½ ponta. |
| 1-16 | <i>b. fondu</i> e <i>double b. fondu en croix</i> (nas direções <i>effacé devant</i> , <i>écarté derrière</i> , <i>effacé derrière</i> e <i>écarté devant</i>) |
| 1-2 | <i>fondu</i> e <i>relevé fouetté raccourci</i> para <i>retiré au jarret</i> com ½ <i>pirouette</i> |
| 3-6 | equilíbrio |
| 7-8 | estica para 1º <i>arabesque</i> |
| 1-8 | equilíbrio em <i>arabesque</i> |
| 1-64 | % à esq. |

| B. frappé com petit battement e flic-flac | |
|--|---|
| Música | Descrição |
| 4/4 | Colocação em 5ª pos. |
| Intro 4 tempos | Preparação na ½ ponta, braço para 2ª pos. |
| 1-4 | 2. <i>b. frappé devant arrondi</i> lentos e 3 <i>b. frappé devant</i> rápidos |
| 5-8 | % <i>a la seconde</i> |
| 1 e 2 | <i>double b. frappé devant</i> a terminar <i>croisé, en fondu</i> |
| 3 e 4 | <i>battu devant e dégagé devant en fondu</i> |
| 5 | abre em ½ ponta <i>à la seconde</i> |
| 6 e 7, 8 | <i>flic-flac en dehors</i> e fica |
| 1-16 | Tudo a começar atrás |

| Adagio | |
|----------------|--|
| Música | Descrição |
| 6/8 | Colocação em 5ª pos. |
| Intro 4 tempos | <i>Demi-seconde</i> e volta à pos. preparatória |
| 1-2 | <i>b. développé en fondu</i> (braço em 5ª pos.) |
| e 3 | <i>temps lié</i> (braço 5ª <i>allongé</i>) |
| 4 | <i>Port de bras en avant en fondu</i> (profundo) |
| 5 | Volta a <i>demi-plié</i> e recupera a verticalidade (braço em 5ª pos.) |
| 6 | <i>Port de bras en arrière</i> |
| 7-8 | Estica e volta à vertical (braço por 2ª pos.) para fechar |
| 1-8 | % atrás com perna da barra (<i>port de bras</i> inverso) |
| 1-4 | <i>b. développé à la seconde en fondu</i> a fechar atrás |
| 5-6 | <i>b. développé à la seconde en fondu</i> |
| 7 | <i>raccourci</i> com 1/2 volta |
| 8 | estica para <i>arabesque</i> e desce da 1/2 ponta |
| 1-4 | <i>arabesque penchée</i> |
| 5-6 | recupera a verticalidade |
| 7-8 | fecha |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Grand battement | |
|------------------------|---|
| Música | Descrição |
| 4/4 | Colocação em 5ª pos. |
| Intro: 4 tempos | Preparação para 2ª pos. |
| 1-2 | <i>Grand battement devant</i> |
| 3-4 | 2 <i>grand battement</i> com acento em baixo |
| 5 | <i>grand battement</i> na ½ ponta (braço em 3ª pos.) |
| 6 | <i>tombé en avant</i> |
| 7-8 | estica e fecha |
| 1-8 | % em <i>arabesque</i> |
| 1-8 | 1 <i>grand battement à la seconde</i> a 2 tempos e 2 a 1 tempo x2 |
| 1-5 | <i>b. cloches</i> |
| 6 | <i>demi-plié</i> |
| 7-8 | <i>détourné</i> |
| | % tudo à esquerda |

CENTRO

| Port de bras | |
|---------------------|--|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação em 5ª pos. <i>croisé</i> . |
| Intro: 4 tempos | <i>Port de bras</i> por 1ª pos., braço esq. sobe para 3ª pos. e dir. abre para 2ª pos. |
| 1-4 | 4º <i>port de bras</i> |
| 5-8 | <i>temps lié en avant</i> e <i>en arrière</i> (seguidos) com 4º <i>port de bras</i> |
| 1-2 | <i>temps lié à la seconde en face</i> |
| 3-4 | fecha 5ª <i>croisé</i> , <i>port de bras</i> para 3ª pos. (dir.) e 2ª pos. (esq.) |
| e 5-8 | 5º <i>port de bras</i> |
| 1-16 | % à esq. |

B. tendu/jeté com pirouettes de 5ª pos.

| Música | Descrição |
|----------------|---|
| 4/4 | Colocação <i>croisé</i> . |
| Intro 4 tempos | Preparação para <i>bras bas</i> . |
| 1-3 e 4 | 3 <i>b. tendu/jetés devant</i> (braço esq. em 1ª pos.) <i>b. jeté e passé à terre en arrière</i> |
| 5-6 | <i>pas de bourrée</i> |
| 7-8 | <i>posé à terre 4º arabesque</i> e fecha em 5ª pos. |
| 1-4 5 e | 4 <i>b. jetés écarté devant</i> (último fecha em <i>plié</i>) <i>double pirouette en dehors</i> |
| 6-8 | fecha atrás e estica |
| 1-16 | % esq. |
| 1-32 | Inverte |

Grand Adage

| Música | Descrição |
|-----------------|--|
| 3/4 | Colocação em 5ª pos. <i>croisé</i> . |
| Intro: 4 tempos | <i>Port de bras</i> por 2ª pos. até <i>bras bas</i> |
| 1-2 e 3 | <i>b. développé devant en fondu</i> <i>temps lié en avant</i> |
| 4 | pousa calcanhar em 4ª pos. (grande) |
| 5-6 | <i>port de bras en rond</i> |
| 7-8 | estica e fecha |
| 1-2 e 3 | <i>b. développé</i> para 3º <i>arabesque en fondu</i> <i>temps lié en arrière</i> |
| 4 | respira |
| 5-6 | <i>port de bras en arrière</i> |
| 7-8 | volta à vertical e fecha em 5ª pos. |
| 1-2 3-4 | <i>b. développé à la seconde en fondu</i> (braços em 2ª pos.) <i>temps lié</i> |
| 5-8 | <i>port de bras à la seconde</i> |
| 1-2 | <i>développé à la seconde</i> (perna dir. outra x) |
| 3-4 | <i>fouetté d'adage</i> para <i>arabesque de côté</i> |
| 5-7 | <i>tour lent en dedans</i> até voltar ao ponto 7 |
| 8 | <i>relevé</i> |

| Diagonal de 1º e 4º arabesques | |
|---------------------------------------|---|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação no ponto 6. <i>Croisé</i> (esq. à frente). |
| Intro: 4 tempos | Preparação para <i>chassé en avant</i> . |
| (1) 1 | <i>Posé 1º arabesque</i> |
| (2-4) e 2 | <i>(failli) Pas de bourrée dessous</i> para 4º <i>arabesque à terre</i> |
| (5-6) e 3 | <i>assemblé soutenu en tournant (por développé)</i> |
| (7-8) e 4 | <i>chassé en avant</i> |

| Tour em arabesque (preparação) e pirouettes | |
|--|---|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação <i>croisé</i> , no ponto 6. |
| Intro: 4 tempos | Preparação para <i>bras bas</i> . |
| 1-2 | <i>Dégagé croisé devant à terre, tombé en avant</i> |
| 3-4 | <i>(Tour arabesque en dedans) Relevé</i> para 1º <i>arabesque e fondu</i> |
| 5-6 | <i>Pas de bourrée piqué dessous</i> |
| 7-8 | Estica |
| 1-8 | % à esq. |
| 1-6 | % à dir. |
| 7 | <i>chassé en avant</i> |
| 8 | pousa o pé de trás em 4ª pos. (perna de trás esticada) |
| e | <i>demi-plié</i> em 4ª pos. |
| 1-2 | <i>double pirouette en dehors</i> a terminar em 5ª pos. <i>derrière</i> |
| 3 | <i>détourné</i> |
| 4 | <i>dégagé effacé en fondu</i> |
| 5-7 | 3 <i>glissades en tournant</i> |
| 8 | <i>chassé effacé en avant</i> |

ALLEGROS

| <i>Petit échappé sauté com entrechat quatre</i> | |
|---|--|
| Música | Descrição |
| 6/8 | Colocação <i>croisé</i> . |
| Intro: 4 tempos | <i>Demi-seconde</i> e volta à pos. preparatória. |
| 1-2 | <i>Échappé</i> para 4ª pos. <i>croisé</i> |
| 3-4 | <i>Échappé battu en face</i> |
| 5-8 | % à esq. |
| 1-7 | <i>Entrechat quatre</i> (braços progressivamente para 1ª pos. <i>allongé</i>) |
| 8 | <i>Royale</i> (braços em 3ª pos.) |
| 1-16 | % a começar à esq. |
| 1-32 | % dir. e esq. com <i>entrechat quatre</i> |

| <i>Enchaînement de pas de valse e grand jeté croisé</i> | |
|---|---|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação no ponto 2, alinhamento <i>croisé</i> para o ponto 2. |
| Intro: 4 tempos | Um tempo para nada, <i>demi-seconde</i> no 2º tempo, <i>chassé changé en avant</i> para 2º <i>arabesque</i> |
| 1 | <i>pas de valse en avant</i> (braços em 1ª pos. <i>allongé</i>) |
| 2 | <i>pas de valse en arrière</i> (braços em 2º <i>arabesque</i> com as palmas para cima) |
| 3-4 | % |
| 5-6 | dois <i>pas de valse de côté</i> (peq. pose) |
| 7-8 | <i>glissade en tournant, tombé</i> |
| e | (<i>pas couru</i>) <i>glissade</i> |
| 1-2 | <i>grand jeté croisé</i> em <i>attitude derrière</i> (grande pose) |
| e 3-4 | % |
| e | <i>coupé sauté dessous</i> |
| 5 e 6 | <i>tombé, pas de bourrée dessous</i> |
| 7 | <i>glissade</i> |
| 8 | <i>pas de chat</i> |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Révérénce | |
|------------------|---|
| Música | Descrição |
| 4/4 | Colocação no centro, <i>en face</i> , 1ª pos. |
| Intro: 4 tempos | Braços preparam para 2ª pos. |
| 1-8 | 3º <i>port de bras</i> |
| 1-8 | <i>Ports de bras à la seconde</i> (dir. e esq.) |
| 1-12 | <i>Révérénces</i> |
| 13-16 | Sai na 1/2 ponta |

D.2. Plano de aula II

OBJETIVO GERAL: Utilizar o *port de bras* como potenciador técnico e artístico nos grandes saltos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Aproveitar o facto de que dispomos de uma semana inteira com as alunas para colocar o foco em diferentes aspetos do *port de bras* no *grand allegro*; assim, na 2ª feira o objetivo específico será o de consciencializar para a coordenação do *port de bras* com os membros inferiores, potenciando a elevação e o *ballon*, na 3ª feira acrescentar-se-á o objetivo específico de consciencializar as alunas para a dinâmica do *port de bras* no momento de propulsão, potenciando a elevação e na 4ª feira adicionar-se-á o objetivo específico de consciencializar para a fluidez do *port de bras* no momento da receção do salto, de forma a obter uma finalização mais artística. Nos dois dias seguintes tentaremos trabalhar estes três fatores em simultâneo, atendendo igualmente a pormenores, como a direção do olhar e a respiração, que nos pareceram um pouco frágeis em algumas alunas, nas aulas que observámos.

NOTA: Começar à esq. à 3ª e à 5ª feira.

BARRA

| Aquecimento | |
|--------------------|--|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação de frente para a barra, pés em 6ª pos. |
| Intro 4 tempos | Braços por 1ª pos. e pausa as mãos na barra |
| 1 | <i>Demi-plié</i> |
| 2 | 1/2 ponta (joelhos ficam dobrados) |
| 3-4 | estica e desce |
| 5-8 | % |
| 1-8 | Inverte a sequência anterior |
| 1-8 | Vira de lado para a barra <i>off-balance</i> (braço em 3ª pos.) |
| 1-8 | Vira para a barra <i>off balance</i> (para alongar costas) |
| 1-32 | Repete para a esq. |
| 1-64 | % em 1ª pos. com <i>port de bras</i> ao lado em <i>demi-plié</i> e a subir pela frente quando estica e <i>port de bras en arrière</i> (em vez dos <i>off balance</i>) |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Plié | |
|-----------------|--|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação em 1ª pos. |
| Intro: 4 tempos | <i>Port de bras</i> para 2ª pos. |
| 1-2 | <i>Demi-plié</i> (<i>port de bras</i> para 1ª pos.) |
| 3-4 | <i>Demi-plié</i> (<i>port de bras</i> para 2ª pos.) |
| 5-8 | <i>Grand-plié</i> |
| 1-7 | <i>Port de bras en avant</i> na ½ ponta, equilíbrio (braços em 3ª pos.) |
| 8 | <i>Dégagé</i> para 2ª pos. |
| 1-16 | % em 2ª pos. com <i>port de bras</i> para a barra |
| 1-4 | Em 4ª pos. 2 <i>demi-pliés</i> |
| 5-8 | 2 <i>relevés</i> |
| 1-8 | <i>Port de bras</i> fora da barra e equilíbrio e <i>tendu</i> para 5ª pos. |
| 1-16 | Em 5ª pos. (igual à 1ª e 2ª pos.) com <i>cambré en arrière</i> e <i>demi-soutenu</i> |
| 1-64 | Segue logo para a esq. |

| B. tendu | |
|-----------------|---|
| Música | Descrição |
| 4/4 | Colocação: 5ª pos. |
| Intro 4 tempos | Preparação para <i>bras bas</i> . |
| 1-2 | 2 <i>b. tendu</i> devant com acento fora (<i>port de bras</i> para 3ª pos.) |
| 3-4 | 2 <i>b. tendu</i> com acento dentro (<i>port de bras</i> para 2ª pos.) |
| 5-8 | % à la seconde |
| 1 e 2 | <i>dégagé derrière</i> e 2 <i>passé par terre</i> |
| 3 e 4 | 3 <i>passé par terre</i> |
| 5 e 6 | 3 <i>passé par terre</i> |
| e | <i>fouetté à terre en dehors</i> (braço para 1ª pos.) |
| 7 | fecha em 5ª pos. |
| e 8 | <i>b. tendu dessus</i> (com braço para 2ª pos. e pos. preparatória) |
| 1-15 | % para o lado esq. |
| 16 | espera |
| 1-32 | % para os dois lados a começar com <i>b. tendu derrière</i> (braço <i>allongé</i>) e com <i>b. fouetté en dedans</i> |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| B. jeté | |
|----------------|--|
| Música | Descrição |
| 2/4 | Colocação em 5ª pos. |
| Intro 4 tempos | Preparação para <i>bras bas</i> . |
| 1-2 | 2 <i>b. jeté devant</i> com acento fora e a fechar em <i>demi-plié</i> |
| 3 e 4 | 2 <i>b. jeté devant</i> com acento dentro a terminar em <i>demi-plié</i> |
| 5-8 | % à <i>la seconde</i> |
| 1 | <i>b. dégagé derrière</i> a 45° |
| 2-5 | 4 <i>passés par terre</i> por <i>demi-plié</i> para <i>b. jeté</i> |
| 6 | <i>passé à terre</i> por <i>demi-plié</i> e <i>b. fouetté relevé</i> (braço <i>allongé</i>) |
| 7-8 | fecha em 5ª pos. na ½ ponta e desce |
| 1-15 | % à esq. |
| e 16 | <i>B. jeté dessous</i> |
| 1-32 | % a começar atrás, com <i>relevé fouetté en dehors</i> e termina com <i>b. jeté dessus</i> |

| Rond de jambe à terre | |
|------------------------------|---|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação em 1ª pos. |
| Intro: 4 tempos | Preparação por <i>dégagé en fondu</i> e estica à <i>la seconde</i> |
| 1-2 | 2 <i>rond de jambe à terre</i> |
| e 3 | <i>double rond de jambe à terre</i> |
| e 4 | <i>passé par terre en avant</i> por <i>demi-plié</i> |
| 5-8 | % <i>en dedans</i> |
| 1-4 | <i>passé par terre en avant</i> e <i>passé sur le cou-de-pied en arrière</i> 2x |
| 5-7 | <i>passé en avant 90°</i> e <i>grand rond de jambe en dehors</i> |
| 8 | <i>passé par terre en avant</i> |
| 1-16 | Inverte |
| (+ lento) 1-4 | <i>Port de bras en rond</i> na ½ ponta |
| 5-8 | Inverte <i>port de bras en rond</i> |
| 1-6 | <i>Developpé para attitude croisé derrière</i> e equilíbrio |
| (rall.) 7-8 | Estica com (braço <i>allongé</i>) e fecha |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| B. fondu | |
|-----------------|--|
| Música | Descrição |
| 2/4 | Colocação em 5ª pos. |
| Intro 4 tempos | Preparação na ½ ponta. |
| 1-4 | <i>b. fondu devant</i> a 45° e <i>double devant</i> a 90° (braço em 2ª pos.) |
| 5-6 | <i>passé par terre</i> por <i>plié</i> e <i>fouetté</i> |
| 7-8 | <i>fondu, relevé</i> |
| (1-8) | (equilíbrio) |
| 1-16 | Inverte para a esq. |
| 1-16 | <i>b. fondu à la seconde</i> a 45° e <i>double</i> a 90° 2x |
| 1-8 | equilíbrio à <i>la seconde</i> , fecha em 5ª e <i>demi-soutenu en tournant</i> |
| 1-48 | Tudo à esq. |

| Rond de jambe en l'air | |
|-------------------------------|---|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação em 5ª pos. |
| Intro 4 tempos | <i>Port de bras</i> para 2ª pos. e <i>demi-plié</i> no 'e' |
| 1-2 | <i>Relevé</i> em <i>retiré, demi-plié</i> |
| 3-4 | <i>pirouette en dehors</i> e <i>temps relevé</i> |
| 5 | <i>rond de jambe en l'air simple</i> |
| 6 | <i>rond de jambe en l'air en fondu</i> e <i>relevé</i> |
| e 7-8 | <i>double rond de jambe en l'air</i> e alonga |
| 1-8 | Inverte (<i>pirouette</i> em <i>retiré au jarret</i>) e vira logo para o outro lado |
| 1-16 | % à esq. |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| B. frappé com petit battement | |
|--------------------------------------|---|
| Música | Descrição |
| 4/4 | Colocação em 5ª pos. |
| Intro 4 tempos | Preparação na ½ ponta, braço para 2ª pos. |
| 1-4 | 2. b. <i>frappé devant ordinaire</i> lentos e 3 rápidos |
| 5-8 | % <i>a la seconde</i> |
| e, e 1 | <i>double b. frappé devant</i> a terminar <i>croisé, en fondu</i> |
| e, e 2 | <i>double b. frappé effacé derrière en fondu</i> com ½ volta |
| 3 e 4 | <i>relevé</i> , fecha 5ª pos. e <i>dégagé à la seconde</i> |
| 5-7 e | <i>petit battement suivi</i> com <i>port de bras</i> |
| 8 | abre braço e perna <i>à la seconde</i> |
| 1-16 | % para lado esq. |
| 1-32 | Inverte dir. e esq. |

| Adagio | |
|----------------|--|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação em 5ª pos. |
| Intro 4 tempos | Preparação para 2ª pos. |
| 1-4 | <i>Port de bras en avant</i> |
| 5-6 | <i>Développé devant</i> (braço em 2ª pos.) |
| e 7-8 | <i>Fondu em attitude</i> (braço em 3ª pos.), estica na ½ ponta e fecha |
| 1-8 | % <i>en arrière</i> |
| 1-4 | <i>Port de bras à la seconde</i> |
| 5-6 | <i>Développé à la seconde</i> |
| e 7-8 | <i>Fondu e fouetté</i> para <i>arabesque croisé</i> |
| 1-8 | <i>Arabesque penchée</i> na ½ ponta, volta à vertical e fecha. |
| 1-32 | % para a esq. de seguida |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Grand battement | |
|------------------------|---|
| Música | Descrição |
| 4/4 | Colocação em 5ª pos. |
| Intro: 4 tempos | Preparação com subida à ½ ponta para <i>effacé</i> (braço em 3ª pos.) |
| 1-2 | <i>grand battement</i> em <i>effacé devant</i> (braço em 5ª pos.) |
| 3-4 | 2 <i>grand battement</i> com acento em baixo (braço abre por 2ª pos.) |
| 5-8 | % em <i>arabesque croisé</i> (braço <i>allongé</i>) |
| 1-4 | % à <i>la seconde</i> (braço em 2ª pos.) |
| 5 | <i>grand battement arabesque</i> com acento fora |
| e 6 | <i>passé à terre</i> em <i>demi-plié</i> e <i>relevé fouetté</i> (braço esq. <i>allongé</i>) |
| 7-8 | fecha em 5ª pos. na ½ ponta e espera |
| 1-15 | % à esq. |
| 16 | <i>retiré passé</i> |
| 1-32 | % dir. e esq. a começar com <i>grand battement effacé derrière</i> |

| B. glissé | |
|------------------|---|
| Música | Descrição |
| 4/4 rápido | Colocação em 1ª pos. de frente para a barra |
| Intro: 4 tempos | Coloca as mãos na barra |
| 1-8 | 8 <i>b. glissés</i> à dir. |
| 1-8 | 8 <i>b. glissés</i> à esq. |
| 1-8 | % com 4 <i>b. glissés</i> para cada lado |
| 1-4 | % com 2 <i>b. glissés</i> para cada lado |
| 5-8 | % com 1 <i>b. glissé</i> para cada lado x2 |
| 1-32 | % a começar à esq. |

CENTRO

ALLEGROS

| <i>Temps-levé com sissonne simple</i> | |
|---------------------------------------|--|
| Música | Descrição |
| 4/4 (rápido) | Colocação <i>en face</i> . |
| Intro: 4 tempos | <i>Demi-plié</i> no último tempo. |
| 1-4 | 4 <i>temps-levés</i> em 1ª pos. |
| 5-8 | 4 em 2ª pos. |
| 1-4 | 4 <i>petits changements</i> |
| 5-6 | <i>sissonne simple devant</i> e <i>assemblé</i> |
| 7-8 | <i>sissonne simple derrière</i> e <i>assemblé</i> |
| 1-16 | % a começar os <i>petits changements</i> com a esq. à frente |
| 1-32 | % dir. e esq. |

| <i>Petit échappé sauté com entrechat quatre</i> | |
|---|--|
| Música | Descrição |
| 4/4 | Colocação <i>croisé</i> . |
| Intro: 4 tempos | Preparação para <i>bras bas</i> . |
| 1-4 | 2 <i>petit échappés battus</i> |
| 5-7 | <i>double échappé battu en tournant</i> (duas ½ voltas) |
| 8 | <i>royale</i> |
| 1-7 | <i>Entrechat quatre en descendant</i> (braços progressivamente para 1ª pos. <i>allongé</i>) |
| 8 | <i>Royale</i> (braços em 3ª pos.) |
| 1-16 | % a começar à esq. |
| 1-32 | % dir. e esq. com <i>entrechat quatre en remontant</i> |

| <i>Pas jeté com jeté porté</i> | |
|---------------------------------------|--|
| Música | Descrição |
| 3/4 (Polonaise) | Colocação <i>croisé</i> (dir. atrás) |
| Intro: 2 tempos | <i>Demi-seconde e demi-plié</i> |
| 1-3 | <i>Pas jeté dessus croisé e 2 temps levés</i> |
| 4-6 | % com a outra perna |
| 1-3 | % com perna dir. |
| 4 | <i>Jeté porté écarté</i> |
| 5 | <i>Posé em attitude croisé derrière em demi-bras</i> |
| 6 | <i>Fondu em sur le cou-de-pied derrière</i> |
| 1-12 | % à esq. |

| <i>Diagonal de temps-levés</i> | |
|---------------------------------------|--|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação no ponto 6, <i>croisé</i> (dir. atrás) |
| 1-4 | <i>Chassé en avant</i> |
| 1-6 | <i>Temps-levé em 1º arabesque 90º e temps-levé em retiré au jarret x3</i> |
| 7-8 | <i>posé 1º arabesque e 2 passos (para o ponto 6)</i> |
| 1-2 | <i>posé retiré au jarret (braços allongé) e 2 passos</i> |
| 3-4 | <i>posé retiré au jarret (braços allongé), fondu para sur le cou-de-pied</i> |
| e 5-6 | <i>sissonne tombée, pas-de-bourrée</i> |
| 7-8 | <i>3 passos e grand assemblé en avant (braços em 3ª pos.)</i> |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| Diagonal de <i>grand jeté</i> e <i>grand fouetté</i> | |
|---|--|
| Música | Descrição |
| 4/4 | No ponto 6, <i>croisé</i> , dir. à frente. |
| Intro: 4 tempos | <i>Temps lié</i> para <i>tendu croisé devant</i> (esq. à frente) |
| e 1-2 | <i>Glissade, grand jeté 2º arabesque</i> |
| e 3-4 | <i>Glissade, grand jeté 3º arabesque</i> |
| e 5-6 | <i>Glissade, grand jeté 2º arabesque</i> |
| e 7 | <i>Coupé, posé 1º arabesque</i> (braço esq. em 3ª e dir. em 2ª pos.) |
| 8-1 | <i>Chassé</i> (para o ponto 6), <i>fouetté</i> para 3º <i>arabesque</i> |
| 2-3 | <i>Chassé, fouetté</i> para 2º <i>arabesque</i> |
| 4-6 | <i>Chassé, fouetté</i> para 3º <i>arabesque</i> |
| e 7 | <i>Temps-levé</i> em <i>arabesque</i> (braço esq. em 3ª e dir. em 2ª pos.) |
| 8 | corre para sair |

| Coda | |
|-----------------|---|
| Música | Descrição |
| 4/4 | Colocação no ponto 6, <i>croisé</i> com perna dir. à frente |
| Intro: 4 tempos | <i>Chassé en avant</i> |
| e 1 | <i>Coupé sauté e temps levé</i> em <i>arabesque</i> para o ponto 2 (braços esq. em 3ª pos. e dir. em 2ª pos.) |
| 2 e | <i>Coupé dessus, coupé sauté dessus</i> |
| 3-4 e | % com perna esq. para o ponto 8 |
| 5-8 | <i>Emboîtés</i> em <i>attitude devant</i> (braço esq. até 3ª pos.) para o ponto 2 |
| e | <i>coupé</i> |
| (1-4) | <i>(pas glissé en arrière)</i> |
| 1 | <i>posé 1º arabesque</i> |
| (2-4) | <i>(plié, relevé x3)</i> |
| e 2 | <i>plié, relevé</i> |
| 3 | fica |
| e 4 | <i>plié, relevé</i> em 5ª pos. <i>croisé</i> (esq. em frente) |
| (5-6) | <i>(relevé, coupé dessous, chassé en avant)</i> |
| (5-8) | <i>(chassé, passo, assemblé en tournant)</i> |
| 5 e 6 | <i>tombé, pas-de-bourrée</i> |
| (7-8) | <i>(grand jeté)</i> |
| 7-8 | <i>glissade, pas de chat</i> (braço esq. em 1ª e dir. em 3ª pos.) |

| <i>Révérénce</i> | |
|-------------------------|--|
| Música | Descrição |
| 3/4 | <i>En face</i> , 1ª pos. |
| Intro: 4 tempos | <i>Port de bras</i> para 2ª pos. |
| 1-4 | <i>Port de bras en avant</i> |
| 5-8 | <i>Port de bras en arrière</i> (braços em 1ª pos.) |
| 1-4 | <i>Port de bras à la seconde</i> à dir. |
| 5-8 | <i>Port de bras à la seconde</i> à esq. |
| (<i>rallent.</i>) 1-6 | vénias |
| 7-8 | sai em ½ ponta alta com <i>port de bras</i> para 4º <i>arabesque</i> |

D.3. Plano de aula III

OBJETIVO GERAL: Utilizar o *port de bras* como potenciador técnico e artístico nos elementos de maior dificuldade técnica do *Pas de Trois* do *Lago dos Cisnes*.

OBJETIVO ESPECÍFICO: Utilizar a respiração como veículo promotor das diferentes qualidades de movimento nos *ports de bras* de diversos elementos inscritos no *Pas de Trois* do *Lago dos Cisnes*, que as alunas irão apresentar em aula aberta no final da semana, incluindo: *temps de flèche*, *saut de basque* e *jeté entrelacé*, entre outros.

NOTA: Começar à direita na 3ª feira e à esquerda na 4ª feira.

BARRA

| Aquecimento | |
|----------------|--|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação de frente para a barra, pés em 1ª pos. |
| Intro 4 tempos | Braços por 1ª pos. e pausa as mãos na barra |
| 1-2 | <i>Dégagé devant</i> , <i>sur le cou de pied en fondu</i> com pé fletido |
| 3 | Estica em <i>tendu devant</i> |
| 4 | <i>Sur le cou de pied</i> com pé fletido |
| 5-6 | Sobe à ½ ponta e desce |
| 7-8 | Estica em <i>tendu devant</i> e fecha em 1ª pos. |
| 1-8 | % à <i>la seconde</i> |
| 1-8 | % <i>derrière</i> |
| 1-4 | <i>Port de bras à la seconde</i> , a voltar pela frente |
| 5-8 | <i>Port de bras en arrière</i> |
| 1-32 | % esq. |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| <i>Plié</i> | | Notas |
|----------------|---|--|
| Música | Descrição | |
| 3/4 | Colocação de lado para a barra, 1ª pos. | |
| Intro 4 tempos | <i>Port de bras</i> para 2ª pos. | |
| 1-4 | <i>Demi-plié</i> e estica x2 | 1º com <i>port de bras</i> até 1ª pos., 2º até 2ª pos. |
| 5-12 | <i>Grand-plié</i> x2 | 1º com <i>port de bras</i> por 1ª pos. e 2º por 3ª pos. |
| 13-15 | ½ e desce x3 | 1º com <i>port de bras</i> até 1ª pos., 2º até 3ª pos. e 3º para 2ª pos. |
| 16 | <i>Dégagé</i> para mudar de pos. | |
| 1-16 | % em 2ª pos. | |
| 1-2 | <i>Demi-plié</i> e estica | |
| 3-4 | <i>Demi-plié</i> e <i>rond de jambe en dehors</i> até <i>tendu derrière</i> | |
| 5-8 | % com <i>rond de jambe en dedans</i> | |
| 1 | <i>Port de bras</i> da mão da barra para 1ª pos. | |
| 2 | Sobe à ½ ponta | |
| 3-6 | 4º <i>port de bras</i> | |
| 7-8 | <i>Port de bras</i> para 3ª pos., desce e fecha em 5ª pos. | |
| 1-16 | % sequência da 1ª pos. (em 5ª pos.) e equilíbrio | |
| 2 acordes | Desce da ½ ponta com <i>port de bras</i> até pos. preparatória | <i>Port de bras</i> da mão da barra para 3ª pos. |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| B. tendu | | Notas |
|--|---|------------------|
| Música | Descrição | |
| 4/4 Intro 4 tempos | Colocação em 5ª pos. <i>Port de bras para demi-seconde e volta à pos. preparatória</i> | Braço em 3ª pos. |
| 1-4 e 5 e 6 7 8 1-8 1-2 3-4 5-8 1-4 e 5 6 e 7 8 2 acordes | ----- <i>4 b. tendu effacé devant</i> <i>dégagé, passé para 2º arabesque en fondu</i> <i>Pas de bourrée piqué en tournant a terminar effacé devant en fondu para a esq.</i> Fica Fecha em <i>effacé derrière</i> % a começar atrás <i>b. tendu à la seconde</i> <i>2 b. tendus à la seconde</i> % <i>b. tendus à la seconde</i> <i>b. tendus en croix</i> <i>petit-développé écarté derrière</i> <i>pas de bourrée piqué en tournant (completo) a acabar effacé devant en fondu</i> Fica Estica e fecha | |

| B. glissé | | Notas |
|--|---|---|
| Música | Descrição | |
| 6/8 Intro 4 tempos | Colocação em 5ª pos. <i>Port de bras para 2ª pos.</i> | Com <i>port de bras</i> Cabeça sob e sobre o braço |
| 1-4 5-6 7-8 1-4 5-8 1-8 1-4 e 5-8 1-32 1-8 1-8 | ----- <i>4 b. glissés devant</i> <i>petit-développé e fecha</i> <i>dégagé passé sur le cou de pied en arrière, fecha atrás</i> <i>4 b. glissés à la seconde</i> <i>2 petits-développés à la seconde</i> % 1ª sequência na direção <i>derrière</i> <i>4 b. glissés com perna de dentro</i> <i>dégagé derrière, 3 passés à terre e fecha à frente</i> % toda a sequência a começar atrás Equilíbrio <i>sur le cou de pied devant</i> Sobe para <i>retiré devant</i> , equilíbrio, fecha em 5ª e desce da ½ ponta | |

| <i>Rond de jambe à terre</i> | | Notas |
|------------------------------|---|-------|
| Música | Descrição | |
| 3/4 | Colocação em 1ª pos. | |
| Intro 4 tempos | <i>Port de bras para demi-seconde, demi-plié, dégagé e demi rond-de-jambe</i> | |
| 1-2 | <i>2 rond de jambe à terre en dehors</i> | |
| 3 e 4 | <i>3 ronds de jambe à terre en dehors</i> | |
| 5-8 | % | |
| 1-4 | <i>2 grand rond de jambe a 45°</i> | |
| 5-8 | <i>1 grand rond de jambe na ½ ponta</i> | |
| 1-16 | <i>% en dedans</i> | |
| (mais lento) | | |
| 1-4 | <i>Port de bras en rond en dehors</i> | |
| 5-8 | <i>Port de bras en rond en dedans</i> | |
| 1-8 | Equilíbrio em <i>sur le cou de pied derrière</i> | |
| (extra) 1-8 | Sobe para <i>retiré derrière</i> em equilíbrio e fecha | |

| <i>B. fondu</i> | | Notas |
|-----------------|--|------------------------------------|
| Música | Descrição | |
| 3/4 | Colocação em 5ª pos. | |
| Intro 4 tempos | <i>Demi-seconde, ½ ponta e port de bras para 2ª pos.</i> | |
| 1-2 | <i>B. fondu devant a 45°</i> | |
| 3-4 | <i>Double battement fondu devant a 90°</i> | |
| 5-8 | <i>% derrière com perna da barra</i> | |
| 1-4 | <i>% à la seconde</i> | |
| 5 | Fecha em 5ª pos. <i>plié</i> | |
| e 6 | <i>Double pirouettes en dehors</i> | |
| 7-8 | <i>Passé retiré derrière</i> e fica | |
| 1-16 | Inverte a terminar <i>attitude devant</i> | |
| (extra) 1-8 | Equilíbrio, <i>allongé</i> e fecha. | Braço em 3ª pos. <i>allongé</i> |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| <i>B. frappé, flic-flac e petit battement</i> | | Notas |
|---|--|--------------------------|
| Música | Descrição | Port de bras por 1ª pos. |
| 4/4 | Colocação <i>croisé</i> . | |
| Intro 4 tempos | <i>Port de bras</i> para <i>demi-seconde</i> , sobe à ½ ponta e abre à <i>la seconde</i> | |
| 1 e 2 e 3-4 5-8 1-4 5-8 | 3 <i>b. frappé devant arrondi</i> <i>flic-flac</i> para a esq. a terminar <i>derrière</i> Inverte % à <i>la seconde</i> <i>petit-battement serré</i> | |
| 1-16 (extra) 1-16 | % a começar <i>derrière</i> <i>Tombé, relevé attitude croisé derrière</i> | |

| <i>Adagio</i> | | Notas |
|--|---|-------|
| Música | Descrição | |
| 3/4 | Colocação em 5ª pos.. | |
| Intro 4 tempos | Preparação para a ½ ponta | |
| 1 e 2 3-4 5-6 e 7-8 e 1-2 3-4 5-6 7-8 1-16 | <i>Demi-plié, double pirouette</i> <i>Développé en fondu</i> e estica para <i>écarté derrière</i> <i>Rond de jambe en l'air simple x2</i> <i>Double rond de jambe en l'air, tombé</i> <i>Piqué</i> em 5ª pos. e <i>développé écarté derrière</i> <i>Fouetté</i> para 2º <i>arabesque effacé en fondu</i> <i>Pas de bourrée piqué en tournant</i> (para o outro lado) <i>sous-sus</i> % <i>en dedans</i> para a esq. | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| <i>Grand battement</i> | | Notas |
|------------------------|--|-------------------------------|
| Música | Descrição | Braço em 3ª <i>allongé</i> |
| 4/4 | Colocação em 5ª pos. | |
| Intro 4 tempos | Preparação para ½ ponta | |
| 1-2 3-4 e 5-8 | 2 <i>grand battement devant</i> <i>grand battement retiré passé en arrière</i> <i>b. cloche</i> e fecha à frente | |
| 1-4 5 e 6 7-8 | 4 <i>grand battement à la seconde</i> <i>demi-plié, double pirouette en dehors</i> <i>passé en arrière</i> e fecha | |
| 1-16 | % a começar atrás, terminando com <i>attitude devant</i> | |

CENTRO

| <i>Adagio</i> | |
|---------------------------|---|
| Música | Descrição |
| 3/4 | Colocação <i>croisé</i> . |
| Intro 4 tempos | <i>Port de bras</i> para 2ª pos. |
| 1-2 3-4 5 6-8 | <i>Grand plié</i> <i>Pirouette en dehors</i> <i>Développé devant</i> <i>Grand rond de jambe en dehors</i> a terminar para o ponto 2, em 3º <i>arabesque en fondu</i> |
| 1-4 5-6 7-8 1-16 | <i>Tour lent</i> <i>Pas de bourrée piqué en tournant</i> <i>glissade changée</i> % esq. |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| <i>B. fondu</i> | | Notas |
|-----------------|--|--|
| Música | Descrição | |
| 3/4 | Colocação <i>croisé</i> . | |
| Intro 4 tempos | <i>Demi-seconde, sous-sus</i> e <i>port de bras</i> para 2ª pos. | |
| 1-2 | <i>b. fondu devant</i> na ½ ponta a 45° | <i>Ports de bras</i> sempre de 2ª pos. a 2ª pos. |
| 3-4 | <i>double b. fondu devant</i> a 90° | |
| 5-8 | % <i>derrière</i> com a outra perna | |
| 1-4 | % <i>à la seconde en face</i> | |
| 5 | <i>Plié</i> em 5ª pos. | |
| e 6 | <i>Double pirouette en dehors</i> | |
| 7-8 | Fecha atrás <i>croisé</i> e <i>relevé</i> | |
| 1-16 | % à esq. | |

| <i>Pirouettes de 4ª e arabesque sautillé</i> | | Notas |
|--|---|-------|
| Música | Descrição | |
| 4/4 | Colocação no ponto 5, alinhamento <i>croisé</i> , 5ª pos. dir. à frente. | |
| Intro 4 tempos | 2 tempos para nada, <i>port de bras</i> para <i>demi-seconde</i> | |
| 1 | <i>Posé 2º arabesque</i> | |
| e 2 | <i>passé sur le cou de pied en fondu, relevé développé devant</i> | |
| e 3 | <i>plié</i> em 4ª pos. <i>croisé, double pirouette en dehors</i> | |
| 4 e | <i>grand rond de jambe en dehors</i> a terminar <i>en fondu</i> | |
| 5 e 6 | <i>pas de bourrée piqué dessous en tournant</i> a terminar em <i>tendu effacé devant</i> | |
| 7-8 | <i>passé sur le cou de pied en arrière</i> | |
| 1-8 | % dir. | |
| 1-8 | % esq. | |
| 1-4 e | % dir. | |
| 5-6 e | <i>arabesque sautillé</i> | |
| 7-8 | <i>pas de bourrée piqué dessous en tournant</i> a terminar em <i>tendu effacé devant en fondu</i> | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| <i>Tour dégagé</i> | | Notas |
|--------------------|--|---|
| Música | Descrição | Braço esq. para 2ª pos. e dir. para 1ª pos. |
| 4/4 | Colocação no ponto 6, alinhamento <i>croisé</i> , dir. à frente. | |
| Intro 4 tempos | <i>Port de bras</i> para <i>demi-seconde</i> , passo ao lado com perna esq. e coloca perna dir. em <i>tendu devant</i> | |
| 1 | <i>Tour dégagé en dehors</i> | |
| 2 | <i>Tour dégagé en dehors a terminar em développé écarté devant</i> | |
| 3-4 | <i>chaînés</i> | |
| 5-12 | Repete 2x | |
| 5-6 | <i>Tour dégagé en dedans</i> x2 | |
| 7-8 | <i>Double tour dégagé en dehors</i> (termina em 4ª pos. <i>allongé</i>) | |

| <i>Assemblé e pas jeté</i> | | Notas |
|----------------------------|--|---|
| Música | Descrição | <i>Assemblé</i> com braços <i>allongé</i> |
| 4/4 | Colocação <i>en face</i> , dir. atrás. | |
| Intro 4 tempos | <i>Demi-plié</i> no 4. | |
| 1-4 | <i>Glissade, assemblé battu</i> x2 | |
| 5-6 | <i>Glissade, jeté battu</i> | |
| e 7-8 | <i>Coupé</i> , passo e <i>assemblé</i> | |
| 1-8 | % esq. | |
| 1-16 | Inverte dir. e esq. | |

| <i>Fouetté para attitude croisé derrière</i> | | Notas |
|--|---|--------------------------------------|
| Música | Descrição | O 2º grupo começa na outra diagonal. |
| 4/4 | Colocação no ponto 2, alinhamento <i>croisé</i> , esq. à frente | |
| Intro 4 tempos | 2 tempos para nada, <i>posé 1º arabesque</i> e <i>chassé</i> | |
| 1-2 | <i>Fouetté para attitude croisé derrière</i> | |
| 3-4 | <i>Posé 1º arabesque</i> e <i>chassé</i> | |
| 5-16 | Repete 3x, na última termina com <i>relevé</i> em 5ª pos. em vez do <i>chassé</i> | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| <i>Enchaînement de assemblé, failli, sissonne ouverte e temps de flèche</i> | | Notas |
|---|--|-------------------------------|
| Música | Descrição | Braços em <i>demi-seconde</i> |
| 4/4 | Colocação no ponto 6, alinhamento croisé, esq. à frente, dir. em <i>tendu derrière</i> | |
| Intro 4 tempos | Espera 1 tempo, <i>temps lié en arrière</i> a 2 tempos e passo no 4 | |
| ----- | ----- | |
| 1 | <i>Assemblé dessus</i> | |
| 2 | <i>Sissonne ouverte em attitude</i> | |
| 3 | <i>Failli</i> | |
| 4 | <i>Temps de flèche</i> | |
| 5-16 | Repete 3x | |

| <i>Saut de basque</i> | | Notas |
|-----------------------|--|--|
| Música | Descrição | Braço esq. para 2ª pos. e dir. para 1ª pos. Braços em 3ª pos. no <i>saut de basque</i> ; última sequência termina com <i>posé</i> em <i>chassé en avant</i> |
| 4/4 | Colocação no ponto 6, alinhamento croisé, dir. à frente. | |
| Intro 4 tempos | <i>Port de bras</i> para <i>demi-seconde</i> a 2 tempos, <i>dégagé devant</i> e 2 passos na direção do ponto 2 | |
| ----- | ----- | |
| 1-8 | <i>Saut de basque</i> e dois passos | |

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

| <i>Failli, assemblé volé e jeté entrelacé</i> | | Notas |
|---|--|---|
| Música | Descrição | |
| 4/4 Intro 4 tempos | Colocação no ponto 6, alinhamento <i>croisé</i> , dir. à frente, <i>tendu derrière</i> 2 tempos para nada, respira e <i>plié</i> em 5ª pos. | Braços em <i>demi-seconde</i> |
| 1-6 | <i>Failli, assemblé volé</i> x3 | <i>Assemblé</i> com braço esq. em 3ª pos. e dir. em 1ª pos. |
| 7-8 | <i>Posé 1º arabesque</i> e 2 passos em direção ao ponto 6 | |
| 1-6 | <i>Jeté entrelacé</i> , 2 passos x3 | |
| 7 | <i>Temps-levé arabesque</i> | |
| 8 | Corre para sair | Grupo seguinte começa da outra diagonal |

| <i>Chassé en tournant</i> | | Notas |
|---------------------------|--|---|
| Música | Descrição | |
| 4/4 Intro 4 tempos | Colocação no ponto 6, alinhamento <i>croisé</i> , dir. à frente. <i>Port de bras</i> para <i>demi-seconde</i> , passo ao lado com perna esq. e coloca perna dir. em <i>tendu devant</i> | Braço esq. para 2ª pos. e dir. para 1ª pos. |
| 1-4 | 4 <i>chassés en tournant</i> | |
| 5-8 | <i>tour chaînés déboulés</i> | |
| 1-8 | Repete | |
| 1 | <i>Chassé en avant</i> para terminar <i>effacé</i> | |

Apêndice E - Diários de bordo

E.1. Diário de bordo I

| DIÁRIO DE BORDO I - AULA 1 (28/10/2024) |
|---|
| <p>Breve explicação dos objetivos do Estágio e das primeiras aulas em específico - coord. do olhar com o <i>port de bras</i>. Falta de clareza na direção do olhar no <i>port de bras en rond</i> em algumas alunas; após correção, as alunas mostraram imediatamente melhorias nesse aspeto.</p> <p>As alunas não estavam familiarizadas com algumas sequências de <i>port de bras</i>, o que resultou em diversas versões de braços e direções de cabeça em alguns ex., nomeadamente no <i>adagio</i> da barra e do centro e também do ex. de <i>b. tendu</i> do centro.</p> <p>Nos ex. do centro mudámos a frente, para evitar que as alunas olhassem para o espelho. Peq. imprecisões: na pose de 3º <i>arabesque</i>, a aluna 3 tinha o olhar ligeiramente para a dir. e para baixo da linha do braço que estava em frente, retirando intencionalidade ao movimento; correção dada durante o exercício e a aluna conseguiu aplicá-la durante a execução do mesmo. Outro ex. que precisará de mais atenção é o <i>b. tendu</i> do centro, sobretudo no <i>demi-plié</i> que antecede a <i>double pirouette</i>, algumas alunas não estão a mudar o foco do ponto 8 (para o qual estão viradas) para o ponto 2 (onde vão terminar a <i>pirouette</i>).</p> <p>As alunas demonstraram entrega total aos ex. propostos e, no geral, conseguiram assimilar as correções ou observações feitas ao longo da aula.</p> |

E.2. Diário de bordo II

| DIÁRIO DE BORDO II - AULA 2 (29/10/2024) |
|--|
| <p>Insistimos nalguns posicionamentos de cabeça, nomeadamente no <i>pas de bourrée</i> para 4º <i>arabesque</i> no ex. de <i>b. tendu</i> e de <i>b. jeté</i> da barra e do centro. Adicionámos um <i>relevé</i> em <i>retiré</i> antes da <i>pirouette</i> no mesmo ex., para que as alunas sentissem a posição do <i>retiré</i> antes de executarem a <i>pirouette</i>.</p> <p>Foi revisto o posicionamento da cabeça no <i>rond de jambe jeté en dedans</i>, para que a cabeça estivesse virada para a barra no momento da <i>attitude derrière</i>.</p> <p>Há necessidade de refinar as diferentes dinâmicas de movimento que irão ser solicitadas em diferentes momentos da aula, mais precisamente nos movimentos de rotação e grandes saltos. Foi dada bastante atenção ao <i>grand battement</i> da barra, em termos de dinâmica e acentos musicais, também da linha que a mão percorre de uma posição para outra do <i>grand battement devant</i> na ½ ponta para <i>tombé arabesque</i>.</p> <p>No centro, clarificámos o direcionamento da cabeça e do olhar na preparação para a <i>pirouette</i> de 5ª posição, que as alunas implementaram.</p> <p>Alterámos contagens, o posicionamento da cabeça e direção do olhar na diagonal de <i>arabesques</i>. A alteração beneficiou a execução do exercício, conferindo mais fluidez e dinâmica ao movimento.</p> <p>No <i>adagio</i> do centro insistimos na qualidade da subida para a ½ ponta no final do ex., enfatizando a coord. da respiração e do olhar com a elevação à ½ ponta. Chamámos a atenção da aluna 3 para a qualidade do seu olhar, que reflete a concentração máxima, ‘fechando-se numa bolha’, o que reduz a expressividade; pedimos-lhe que se esforçasse, ao longo das próximas aulas, em prolongar o olhar para longe.</p> <p>No ex. de preparação para <i>tour en dedans</i> em <i>arabesque</i> definimos a direção do olhar nos diferentes momentos e despendemos algum tempo a trabalhar a dinâmica elástica da preparação para as <i>pirouettes</i>, dedicando alguns minutos à dinâmica dos braços e a colocação correta.</p> <p>No <i>enchaînement</i> de <i>grand allegro</i>; o <i>pas couru</i> foi alterado para <i>glissade</i>, pois as alunas nunca o tinham realizado.</p> |

E.3. Diário de bordo III

DIÁRIO DE BORDO III - AULA 3 (30/10/2024)

Maior clareza no posicionamento da cabeça e direção do olhar. Alguns dos momentos em que se observou uma melhoria acentuada foi nos ex. de *rond de jambe à terre* e *b. frappé* da barra.

Voltámos a debruçar-nos sobre a dinâmica do *grand battement* que tem que ser ‘lançado’ para cima e controlado na descida; o movimento não estava totalmente controlado, principalmente nos *b. cloches*.

A conclusão dos ex. beneficiou do uso da respiração e da mudança do foco do olhar, mais concretamente naqueles que terminavam com equilíbrio em *arabesque*. Foi-lhes pedido que, antes de fecharem na 5ª posição, elevassem um pouco mais a perna do *arabesque*, inspirando e erguendo um pouco o olhar em simultâneo, movimento que foi replicado no final no *adagio* do centro, com bastante mais sucesso que no dia anterior.

No centro, foi-lhes pedido que repetissem o ex. de *port de bras* e que, simplesmente, ouvissem a música e dançassem, não se preocupando tanto com a parte técnica. Esse apontamento resultou numa maior fluidez dos braços e até a expressão facial se alterou e ficou menos tensa, dando inclusive lugar ao sorriso, no caso de algumas alunas.

O ex. de *b. jeté* foi realizado com muito mais precisão e confiança nos diferentes posicionamentos da cabeça, o que conferiu maior liberdade ao movimento e permitiu-lhes executar as *pirouettes* com maior precisão e qualidade. Recorreu-se à imagética, sugerindo que a preparação para as *pirouettes* deve ter tensão, tal como uma físga que se puxa e depois se solta.

No ex. de preparação para *tour en dedans* em *arabesque* foi-lhes pedido que o primeiro *dégagé* fosse uma afirmação peremptória: “aqui estou eu, prestes a fazer uma coisa espetacular!”; esse pensamento traduziu-se fisicamente na postura das alunas, com notória expansão do peito relativamente à forma como tinham executado o movimento anteriormente e verificou-se igualmente alteração na expressão facial, mais confiante e em concordância com a qualidade de movimento que se pretendia.

Na secção de *allegro* apercebemo-nos de bastante dificuldade em executar as *batterie*; deixámos claro que a aprendizagem é um processo e que, com esforço, não-de conseguir alcançar esse objetivo. Reforçámos a importância do trabalho dos músculos adutores e da rotação *en dehors* em todos os movimentos de *batterie*.

No *grand allegro* observou-se mais precisão nas direções da cabeça e do olhar, com um resultado muito mais variado e interessante.

E.4. Diário de bordo IV

DIÁRIO DE BORDO IV - Teste do 1º período (06/12/2024)

Evolução muito positiva nas cinco alunas que estavam em condições de fazer o teste, apesar de pequenas falhas pontuais, como por exemplo nas *pirouettes* de 5ª pos. em pontas, faltou nalgumas o fechar dos dois pés em simultâneo. Continua a constatar-se bastante tensão nas mãos e ombros, principalmente na execução de elementos técnicos mais complexos. No entanto, as alunas começam a conseguir uma elevação mais satisfatória nos grandes saltos e houve, de igual forma, uma evolução positiva no que diz respeito aos *tours* em grandes poses.

Estavam bastantes alunos e professores a assistir ao teste e foi interessante verificar que as alunas 4 e 7 - sobretudo esta última - deram um uso muito mais pronunciado à expressão facial, do que durante as aulas. As alunas 2 e 5 mantiveram a comunicação com o público através da expressão facial de que habitualmente fazem uso durante as aulas. A aluna 3 ainda precisa de desenvolver essa capacidade. Apesar disso - e como já dissemos -, todas as alunas que fizeram o teste apresentaram um trabalho respeitável. As alunas 1, 6 e 8 não realizaram o teste.

E.5. Diário de bordo V

DIÁRIO DE BORDO V - AULA 4 (9/12/2024)

Bloco de aulas de lecionação supervisionada com o objetivo principal de consciencializar as alunas para o papel do *port de bras* enquanto potenciador dos grandes saltos e, nesta primeira aula, o foco era a coord. entre o *port de bras* e os membros inferiores. Denotámos alguma dificuldade em manter a concentração, havendo falhas na memorização dos exercícios que se revelou na falta de clareza das contagens, dinâmicas e *ports de bras*. Alguns equilíbrios em grandes poses foram finalizados demasiado cedo. Também nos saltos o cansaço foi notório, sobretudo nos peq. saltos. A energia das alunas mudou consideravelmente depois de solicitarmos à prof. acompanhadora que tocasse num tempo um pouco mais rápido. Curiosamente, nos grandes saltos, as alunas repetiram o exercício sem que lhes fosse pedido, de onde se deduz que estão particularmente motivadas para este tipo de exercício. Ao longo da aula fomos chamando a atenção para a coordenação braços-pernas e, igualmente, para questões posturais.

Procedemos a peq. alterações nalguns exercícios. No *b. fondu* da barra retirámos alguns equilíbrios em grandes poses, mantendo somente o último, de forma a tornar o exercício mais leve. Por questões de tempo, as alunas fizeram os exercícios do centro todas ao mesmo tempo, mas nas próximas aulas serão divididas em dois grupos, para que possam recuperar o fôlego enquanto o outro grupo faz o exercício. O exercício da coda continha o *pas glissé*, inscrito no conjunto de conteúdos programáticos do 5º ano; contudo, dado que a professora titular ainda não o ensinou e por considerarmos não ser da nossa responsabilidade ensinar passos ou movimentos novos, procederemos à substituição do *pas glissé* por *posé* em 1º *arabesque*, *chassé*, passo e *assemblé en tournant*.

E.6. Diário de bordo VI

DIÁRIO DE BORDO VI - AULA 5 (10/12/2024)

Contámos com a participação das alunas 2, 3, 5, 7 e 8. As alunas 1 e 6 continuam lesionadas e a aluna 4 estava indisposta. Também a professora acompanhadora não pôde comparecer à aula, mas garantiu que um outro professor acompanhador estivesse presente.

Nesta aula já tínhamos em mão as autorizações para captação de imagens dos encarregados de educação de algumas das alunas. Filmámos apenas os exercícios de *allegro*, que são o foco desta aula.

Do ponto de vista anímico, as alunas ainda estavam um pouco em baixo, pelo que fizemos um esforço consciente para contrariar esse estado de espírito, tanto verbalmente - com reforço positivo - como alterando o exercício de *b. fondu* para que se tornasse mais leve e acelerando o tempo em alguns exercícios. No centro, dividimos a turma em dois grupos para que as alunas tivessem tempo de recuperar o fôlego e para podermos filmar sem que as restantes alunas aparecessem na imagem.

Ensinámos o ex. de *pas jeté* com *jeté porté* e voltámos a fazer referência à coord. braços-pernas, solicitando que acrescentassem dinâmica no momento de propulsão dos saltos, especificamente no *grand assemblé en avant* e no *temps-levé* em *retiré au jarret*. Aproveitámos para clarificar alguns *épaulements* e posicionamentos de cabeça, concretamente nos *entrechat quatre*, no *pas jeté* e no *jeté porté*, bem como nos passos de ligação e nos *posés* em *retiré au jarret* do exercício da diagonal de *temps-levés*. Demos várias correções ao longo da aula, ligadas aos objetivos específicos deste trabalho, mas não só; pedimos à aluna 2 que mantivesse os dois ombros simétricos, “com energia para baixo e para fora”, insistimos com a aluna 3 para que garantisse a rotação *en dehors* e o arco do pé sustentado, sobretudo nos *b. à la seconde* e na preparação para os *temps-levés*. À aluna 5 chamámos a atenção para o ombro da barra que, por vezes, fica tenso e para o pé de trabalho, que nos movimentos de grande amplitude como a *arabesque penchée* tem tendência a relaxar. À aluna 7 foi pedido que tivesse atenção ao joelho da perna de apoio que, em certas ocasiões, é atirado para trás em vez de ser puxado para cima e à aluna 8, que esteve parada devido a lesão, que se focasse nos movimentos de *batterie*, cuja execução não corresponde ao que se pretende.

E.7. Diário de bordo VII

DIÁRIO DE BORDO VII- AULA 6 (11/12/2024)

Contámos com a participação de seis das oito alunas que constituem esta turma.

Obs. orientadas para pormenores, nomeadamente nos relacionados com o *port de bras*. No ex. de *plié*, pedimos à aluna 4 para executar o *port de bras à la seconde* com os músculos abd. ativos e pensando em forças opostas. No ex. de *b. tendu* insistimos na coord. braço-perna na finalização do exercício, de forma a que o braço assumisse a posição *allongé* no momento em que a perna abre *à la seconde* e descesse para a posição preparatória em simultâneo com o momento de fechar em 5ª posição.

As alunas assimilaram as diferentes dinâmicas que lhes foram pedidas no ex. de *b. jeté* (*b. jeté staccato* e *demi-plié* elástico).

Musicalmente, o ex. de *rond de jambe à terre* foi bem conseguido, mas reforçámos que, no *port de bras en rond*, o tronco tem de passar pelas diagonais antes de atingir as posições *en avant*, *à la seconde* e *en arrière*; antes das alunas fazerem o ex., foi revisto o *port de bras* do *grand rond de jambe*, pedindo que este fosse acompanhado do movimento da cabeça e da expansão do peito, o que as alunas cumpriram, umas com mais clareza do que outras; pedimos à aluna 2 para que mantivesse as ancas estáticas durante esse mesmo *port de bras* e recordámos à aluna 5 que finalizasse o *retiré derrière* antes de abrir a perna de trabalho para *attitude derrière*. Verificou-se necessário rever com a aluna 8 o percurso do pé no *rond de jambe à terre* (principalmente no *double*). Com a mesma aluna revimos o movimento que a cabeça e o braço fazem no final, quando a perna estica de *attitude* para *arabesque* e o braço passa a *allongé*. Houve necessidade de insistir com a aluna 7 para que mantivesse o máximo da ½ ponta ao longo de todo o ex.

No ex. de *b. fondu* insistimos nos acentos musicais e na coord. do *port de bras* com as pernas, tal como no ex. de *rond de jambe en l'air*; recordámos que há uma respiração associada ao movimento *allongé* no final da sequência *en dehors* e que antecede a sequência inversa. O *b. frappé* foi bem conseguido, especificamente nos *épaulements effacé devant* e *effacé derrière*. Revimos os *ports de bras* do *adagio*, solicitando que prestassem atenção ao posicionamento da cabeça e à expansão do peito, sobretudo da *attitude en fondu* para *relevé* com *développé*. Constatámos que a aluna 7 estava a fazer a *arabesque penchée* com o peso no calcanhar e o Joelho da perna de apoio atirado para trás; insistimos que puxasse a rótula para cima, ficando claro que a aluna tem dificuldade em manter o músculo da coxa ativo nesta pos. Ainda na barra, antes das alunas executarem o ex. de *grand battement*, considerámos prudente rever os *ports de bras* no *fouetté* e no último *retiré passé*, uma vez que temíamos não ter ficado claro no dia anterior. Foi comunicado às alunas que não devem ter receio de tirar dúvidas, pois dar início a um exercício sem ter a certeza da sequência do mesmo é contraproducente. Revelou-se positivo tirar estas dúvidas, a execução foi mais clara depois desse momento. Constatámos que a aluna 3 que até então demonstrara dificuldade nos *b. à la seconde* conseguiu fazê-lo com a qualidade que se procurava, o que se traduziu num *grand battement à la seconde* na ½ ponta muito mais controlado.

Antes de fazerem o ex. de *b. glissé*, foi lembrado às alunas que o pé deve passar pela ½ ponta antes de esticar e, igualmente, antes de fechar, semelhante ao movimento que irá ser solicitado nos saltos.

No centro, o primeiro ex. de saltos foi executado com qualidade, destacando-se a *sissonne simple* e o *petit assemblé*, com as alunas a mostrarem a 5ª posição no ar antes de atingirem a posição *sur le cou-de-pied* e a 5ª posição *à terre*, respetivamente. No segundo ex. reforçámos a forma correta de executar o *entrechat quatre en descendant*, pois representa uma dificuldade para algumas alunas, concretamente as alunas 4 e 8. Nesse mesmo salto notámos que a aluna 2 o executava com pouco controlo dos músculos dorsais, pelo que considerámos vantajoso determo-nos um pouco nesse momento.

O ex. de *pas jeté* com *jeté porté* foi realizado com qualidade, nomeadamente no que diz respeito aos *épaulements*. Na diagonal de *temps-levés* enumerámos alguns pontos importantes, nomeadamente a coordenação e a dinâmica do *port de bras* no momento de propulsão do *temps-levé*, tal como do *assemblé en avant*; mencionámos o posicionamento da cabeça nos passos de ligação, verificando-se por parte das alunas uma execução correta e artisticamente mais interessante.

Passámos o ex. de *grand jeté* e *grand fouetté sauté*. Foi necessário transmitir que o *fouetté* deve ser executado no sítio (não há deslocação espacial) e recorremos à imagética para clarificar a qualidade do *port de bras* nesse salto.

Animicamente, as alunas continuam empenhadas, apesar do cansaço.

E.8. Diário de bordo VIII

DIÁRIO DE BORDO VIII - AULA 7 (12/12/2024)

Foi o quarto dia consecutivo em que trabalhamos com as alunas, possibilitando imprimir um pouco mais de ritmo à aula, havendo tempo para ensinar o exercício que restava transmitir. Contudo, ao marcarmos o exercício, as alunas transmitiram-nos que ainda não tinham aprendido um dos saltos (*assemblé en tournant*) que integrava o mesmo. Substituímos rapidamente a última parte do exercício por *grands fouettés sautés*; porém, numa reflexão posterior, optámos por alterar os últimos quatro tempos para uma sequência de *tombé, pas-de-bourrée, glissade, pas-de-chat*.

No resto da aula fomos enfatizando a qualidade dos *ports de bras* em diversos momentos, incluindo o *grand rond de jambe* no exercício de *rond de jambe à terre* e o *développé* com *relevé* do *adagio*. Com a aluna 4 voltámos a reforçar que deve ter atenção à direção do olhar, que por várias vezes não está centrado com o rosto; para além da questão estética, passa a sensação de não estar segura do que está a fazer e, até, de estar agastada, o que não corresponde de todo à realidade.

E.9. Diário de bordo IX

DIÁRIO DE BORDO IX - AULA 8 (13/12/2024)

A turma estava bastante bem-disposta e com mais energia que nos restantes dias. Cremos que contribuiu para isso, também, o facto de termos distribuído uma pequena lembrança por cada uma das alunas, pela professora acompanhadora e pela professora titular, tornando o ambiente imediatamente mais leve e festivo. Isso deu azo a que as alunas perguntassem se a aula podia ser com músicas de Natal, pedido a que acedemos, com a gentil colaboração da professora acompanhadora. Acreditamos que momentos como este são importantes para criar vínculos emocionais, fomentando um ambiente de trabalho positivo.

A aula decorreu, pois, com um bom ritmo e empenho por parte das alunas em corresponder aos pontos que tínhamos vindo a referir desde o início da semana, com destaque para a qualidade do *port de bras*, associando-o à respiração e ao olhar; especificamente nos grandes saltos, ressaltámos uma vez mais a dinâmica no momento de propulsão e a ligeira antecipação do *port de bras* em relação às pernas, bem como da fluidez no momento de recessão do salto.

E.10. Diário de bordo X

DIÁRIO DE BORDO X - ENSAIO DO *QUEBRA-NOZES* (16/12/2024)

Este ensaio teve a duração de duas horas e um quarto e contou com a presença de alunos de diferentes anos, entre os quais duas das alunas com quem temos trabalhado, as alunas 2 e 7, que se revezam no papel de *Clarinha*. Esta personagem, que é o fio condutor de todo o enredo do bailado, requer uma grande expressividade, pelo que não nos surpreende a escolha destas alunas para esse papel. Já fizemos referência à expressão facial da aluna 2, tanto nas aulas de TDC como em apresentações públicas, da mesma forma que fizemos menção da expressividade da aluna 7, que apesar de não se evidenciar durante as aulas, nos momentos de apresentação pública manifesta-se de forma clara e diferenciada, consoante o tipo de movimento e música.

Tecnicamente, foram apontados por vários dos professores presentes (incluindo a professora titular do 5º/9º B), alguns pontos que as alunas devem melhorar, sobretudo a aluna 2. Grande parte das indicações dos professores estavam relacionadas com o *épaulement*, a respiração e os *ports de bras*, já que esta aluna tem tendência para concentrar energia nos ombros, fechando o peito, e nas mãos, mantendo os dedos ‘colados’ uns contra os outros, o que justifica, ainda mais, a nossa intervenção pedagógica, principalmente - e agora pensando nesta aluna em concreto - no que diz respeito à fluidez do *port do bras* e em usar plenamente as articulações do cotovelo e do pulso.

E.11. Diário de bordo XI

DIÁRIO DE BORDO XI - AULA 1 (RC), *Pas de trois* do I ato do *Lago dos Cisnes* (24/01/2025)

Aula inteiramente focada na primeira variação do *pas de trois* do primeiro ato do *Lago dos Cisnes*, com as alunas a dançarem-na em grupos de três ou quatro. A professora titular deu mais atenção ao trabalho das pernas, deixando-nos à vontade para irmos dando correções no canto do estúdio.

Ainda que estivesse a dar atenção primordial ao trabalho técnico dos membros inferiores, a professora titular foi deixando alguns apontamentos relativos aos *ports de bras*, nomeadamente a fluidez que caracteriza o bailado.

De um modo geral, a passagem de uma pos. de braços para outra é frequentemente pouco clara e pouco fluida. Há que trabalhar a mobilidade das articulações do cotovelo e do pulso. Também os *épaulements* devem ser claros, não somente através da torção da cintura escapular, mas em determinadas posições essa torção é acompanhada de uma inclinação, como no caso das *attitudes croisés devant* e *derrière*, de forma a obter-se uma linha diagonal que tem início num braço e termina no outro. Também na *attitude effacé derrière* deve verificar-se mais torção, de forma a que a parte de trás do ombro seja visível.

Existem, igualmente, dúvidas em relação aos alinhamentos e dificuldades técnicas que advêm do não conhecimento prévio de alguns movimentos, como é o caso do *temps de flèche*.

Para além dos aspetos diretamente relacionados com o Estágio, também demos indicações sobre a forma correta de executar o *tour dégagé*, que as alunas tendem a realizar com um *rond de jambe*, e indicando que a 4ª posição do *chassé en tournant* deve ser mais pequena. Estas imprecisões têm repercussões a nível musical, pois nessa diagonal de *tours dégagé* e *chassés en tournant* verificámos um atraso do movimento em relação à música, quando na restante variação se observou precisamente o contrário.

Cada grupo pôde repetir a variação duas vezes e houve algumas correções que conseguiram aplicar imediatamente, especificamente demonstraram mais clareza nas contagens da diagonal de *tours dégagé* e *chassés en tournant*, tal como do tempo musical, para o qual contribuiu a realização tecnicamente correta dos elementos referidos.

A maior dificuldade continua a ser a expressividade, que só será possível por meio da assimilação da qualidade fluida dos *ports de bras* e dos *épaulements*.

E.12. Diário de bordo XII

DIÁRIO DE BORDO XII - AULA 2 (RC), *Pas de trois* do I ato do *Lago dos Cisnes* (31/01/2025)

Passagem da primeira variação do *pas de trois* por todos os elementos da turma, após a qual as alunas foram divididas em pequenos grupos, o que possibilitou a captação de imagens.

A filmagem mostra uma primeira demonstração, seguida de observações da nossa parte e, por fim, uma segunda demonstração. O que observámos em aula confirmámos pela visualização das imagens: na primeira demonstração, as alunas executaram os *ports de bras* com a mesma dinâmica das pernas quando deve haver um contraste, em que as pernas realizam o movimento com uma qualidade *staccato* e os braços devem realizar o movimento de forma fluida. Muitos *épaulements* foram negligenciados ou estavam pouco claros. Considerámos necessário sublinhar que há um fio condutor presente em todo o bailado e que é a qualidade do *port de bras*. Recorrendo à imagética e ao próprio tema do bailado, referimos que o movimento dos *ports de bras*, em conjunto com o movimento dos *épaulements*, é semelhante ao de empurrar suavemente a água. Clarificámos diversos *épaulements*. Revimos os *épaulements* e *ports de bras* da segunda sequência da variação, chamando a atenção para a acentuada mobilização do tronco, da *attitude effacé derrière* para o *retiré effacé devant*.

Na segunda demonstração, algumas alunas evidenciaram a assimilação das observações e correções, designadamente no que concerne a fluidez dos *ports de bras* e precisão dos *épaulements*, mas registámos ainda diversas imprecisões. Considerando a dificuldade da variação, seria vantajoso observar as alunas individualmente; por outro lado, as alunas devem criar o hábito de ouvir as correções que os professores dão. Algumas alunas acusam cansaço, por vezes verbalizado, e que deduzimos ser um reflexo de não terem tido férias de Natal e de terem tido apresentações públicas durante a semana em horário noturno.

E.13. Diário de bordo XIII

DIÁRIO DE BORDO XIII - *Sabes o que faço?* (31/01/2025)

Na noite de 31 de Janeiro de 2025 dirigimo-nos ao Auditório Fernando Lopes-Graça, no Fórum Romeu Correia, em Almada, para assistir à apresentação pública *Sabes o que faço?* A sessão, que teve início às 21h, encerrou o conjunto de quatro apresentações que decorreram entre os dias 29 e 31 de Janeiro.

O objetivo da EDCN em realizar estas apresentações era o de “celebrar a Dança e a excelência do ensino artístico especializado” (edcn.pt), mostrando em que consiste o dia a dia dos seus alunos nesta instituição de ensino. A apresentação incluía excertos de aulas de TDC, variações do Repertório Clássico e de Contemporâneo, Danças Tradicionais e coreografias de grupo, intercaladas com a projeção de imagens captadas na Escola.

O grupo de alunas que temos vindo a acompanhar ao longo do Estágio apresentou o excerto de uma aula de TDC, reproduzindo alguns exercícios de barra, centro e pontas. Estiveram ausentes as alunas 5 e 6, a primeira porque se encontrava a recuperar de uma cirurgia aquando das aulas de preparação para este espetáculo, a segunda por estar a recuperar de uma lesão.

Das alunas que participaram no evento, destacamos positivamente as alunas 1, 2 e 7, pela sua capacidade de comunicação com o público através da expressividade, conseguida por fatores como a expressão facial e a musicalidade.

E.14. Diário de bordo XIV

DIÁRIO DE BORDO XIV - TDC 07/02/2025

Devido a um compromisso de ordem pessoal, a professora titular não conseguiu estar presente nesta aula. Foi-nos solicitado que observássemos a aula e providenciássemos as correções que entendéssemos adequadas. Alguns exercícios estavam memorizados, noutros foi necessário tirar dúvidas. Nas situações em que havia mais de uma possibilidade, optámos por uma delas; no entanto, referimos que a prof. titular poderia dar uma indicação diferente na aula seguinte.

Houve dois momentos que nos pareceram particularmente interessantes do ponto de vista da resposta à nossa intervenção pedagógica: o primeiro diz respeito à execução de *double pirouette* a partir da posição *à la seconde en fondu*, que estava a ser realizado com demasiada força, pouco controlo e preparação negligente. Relembrámos que o *plié* é decisivo e que não pode ser feito ‘a correr’ nem tampouco é um momento em que os músculos relaxam. Pelo contrário, deve ser controlado, mantendo tensão da perna de trabalho em direção ao exterior. Após algumas tentativas, a execução melhorou consideravelmente. O segundo momento foi no *grand rond de jambe en dedans*, que se realizou de forma precária, dá lugar a posições com pouca rotação externa da perna de trabalho. Acresce que, por ser um movimento que requer bastante força, é frequentemente realizado com contração muscular, resultando num movimento com menor amplitude. Explicámos às alunas que devem capitalizar as posições *écarté*, momento em que se deve procurar ‘espaço’ na articulação coxofemoral, mediante um movimento em direção ao exterior, com resistência da perna de apoio e do tronco e, simultaneamente, rodando a perna de forma a garantir a manutenção do *en dehors*. Também, neste caso, as alunas demonstraram uma assimilação satisfatória da correção.

E.15. Diário de bordo XV

DIÁRIO DE BORDO XV - AULA 3, RC *Pas de trois* do I ato do *Lago dos Cisnes* (07/02/2025)

A prof. titular começou a aula com uma conversa sobre o comportamento das alunas que se caracteriza pelo silêncio; desde o facto de não fazerem perguntas quando têm dúvidas, até terem dificuldade em explicar ou admitir o que espoletou determinadas reações emocionais, passando por falhas de comunicação que envolvem o seu bem-estar, nomeadamente a não comunicação da ocorrência de lesões. Esta conversa revelou-se bastante positiva e a aula prosseguiu num ambiente bastante mais leve.

Todas as alunas passaram a coreografia da primeira variação do *pas de trois* em grupos de dois ou três elementos, após o que a turma A prosseguiu para outro estúdio, de forma a ensaiarem com os rapazes a parte do *pas de trois* propriamente dito. A turma B, manteve-se no estúdio e aproveitámos para mencionar o que tínhamos observado em vídeo, garantindo que todas as alunas compreendiam os alinhamentos e *épaulements* da primeira parte da variação. Posteriormente, focámo-nos na segunda parte da variação, aclarando *ports de bras* e *épaulements* e insistindo na qualidade fluida do movimento dos braços por oposição ao das pernas, especificamente nos saltos em pontas e no *temps de flèche*. Finalmente, debruçámo-nos sobre o *chassé en tournant*, que as alunas estavam a executar com dificuldade. Voltámos a frisar que, para garantir a velocidade desejada, a 4ª posição do *chassé* deveria ser muito mais pequena do que estavam a fazer e que deveriam colocar peso no pé da frente, assegurando assim a distribuição correta do peso corporal. Após estas observações, a execução melhorou substancialmente.

E.16. Diário de bordo XVI

DIÁRIO DE BORDO XVI - AULA 4, RC *Pas de trois* do I ato do *Lago dos Cisnes* (14/02/2025)

A prof. titular pediu para as alunas reverem o vídeo da segunda variação do *pas de trois* do *Lago dos Cisnes*, após o que as alunas começaram a marcar o movimento no espaço.

Começámos por rever a coreografia, clarificando direções, alinhamentos, passos, *ports de bras*, *épaulements* e contagens musicais, momento após o qual as alunas reviram a variação em pequenos grupos, antes de fazerem com acompanhamento musical.

,Demos atenção a dois momentos da variação especialmente complexos e de difícil execução, em que o *port de bras* e a respiração têm particular relevância pelo contributo técnico e artístico, designadamente na *pirouette en dehors* que termina com um *grand rond de jambe en dehors* e no *tour dégagé* a terminar em *développé à la seconde*. No primeiro movimento, concentrámo-nos sobretudo na respiração que, associada ao início do *grand rond de jambe*, dá a sensação de estar a pairar antes de regressar ao *plié*; houve necessidade de contrariar a vontade das alunas em fazerem duas e três *pirouettes* com uma finalização medíocre. Relativamente ao segundo movimento, foi necessário desconstruí-lo, clarificando inclusive a direção do olhar. Nesta aula objetivava-se, acima de tudo, a memorização da variação. Na próxima aula dar-se-á ainda mais atenção à qualidade da execução, garantindo que transmitimos às alunas fatores que serão determinantes, como a coordenação do *port de bras* com os membros inferiores.

Após executarem a variação em pequenos grupos de duas a três alunas, decidimos com a professora titular, que alunas ficariam com a primeira variação e que alunas ficariam com a segunda. Este *pas de trois* será apresentado nos seminários, cujas datas ainda teremos de averiguar.

E.17. Diário de bordo XVII

DIÁRIO DE BORDO XVII - AULA 5, RC *Pas de trois* do I ato do *Lago dos Cisnes* (28/02/2025)

Estava previsto, para esta aula, o público-alvo trabalhar conjuntamente com a turma de rapazes do mesmo ano, em que a lecionação seria partilhada entre a professora estagiária, a professora Rute Sá Lopes e o professor Gabriel Fratian. Contudo, a professora Rute Sá Lopes não pôde comparecer à mesma e o professor Fratian deixou-nos à vontade para trabalhar no que entendêssemos necessário pelo que, na prática, a aula consistiu em lecionação supervisionada.

Começámos por observar a parte inicial do *pas de trois*, constituído por duas alunas e um aluno, tomando a iniciativa de clarificar alguns posicionamentos de cabeça e *ports de bras*. No que às variações das raparigas diz respeito, houve necessidade de dar mais atenção à segunda, tendo sido revistas as direções das deslocações espaciais, bem como as contagens musicais. Demos particular atenção a dois momentos de especial complexidade e nos quais se continuam a observar dificuldades: a *dégagé pirouette* a terminar com *développé en écarté devant* e a *double pirouette* a terminar em *grand rond de jambe en dehors*. Tratando-se de dois movimentos de rotação, tivemos em mente as palavras de Warren (1989, p.178): “In addition to possessing the strength to sustain a particular pose en relevé, several other important elements are necessary to execute turns successfully: (1) the ability to ‘spot’, (2) the ability to utilize breathing correctly, (3) the ability to correctly coordinate the arms, (4) the ability to maintain turn-out while turning, (5) the mastery of efficient preparations, and (6) the ability to control the end of a turn.” Observámos, em particular, dificuldade ao nível da coordenação do *port de bras* com os membros inferiores, em controlar a finalização das *pirouettes* e a utilização eficaz da respiração, pelo que a nossa intervenção incidiu sobre esses pontos, com resultados muito positivos quando o elemento é trabalhado individualmente, mas ainda com dificuldades aquando da execução da variação do início ao fim.

E.18. Diário de bordo XVIII

DIÁRIO DE BORDO XVIII - AULA 7, RC *Pas de trois* do I ato do *Lago dos Cisnes* (14/03/2025)

Esta aula não foi em conjunto com os rapazes.

A professora titular informou a turma de que ainda não está decidido quem fará cada variação e que todas irão, ainda, aprender o *pas-de-six* do mesmo bailado.

As alunas organizaram-se em pares e todas dançaram a primeira variação e, depois, a segunda. Algumas alunas já demonstram a fluidez que se espera nos *ports de bras*, tendo em conta o bailado em que as variações se inserem, mas outras ainda estão com alguma dificuldade em alcançar essa qualidade de movimento.

Há elementos técnicos e sequências que deverão ser refinadas, tanto ao nível do trabalho dos membros inferiores, bem como ao nível dos *ports de bras*. Exemplo disso é a diagonal de *assemblé, sissonne ouverte, failli* e *temps de flèche* da primeira variação; na segunda variação, duas alunas referiram que estavam com dificuldade na passagem da pose *attitude croisé derrière* para os *tours dégagé en dedans (piqués tours en dedans)* e, detetaram-se, em bastantes alunas, dificuldades em manter a musicalidade na sequência de *double pirouette en dehors, grand rond de jambe en dehors, arabesque sautillé en dehors* e *pas de bourrée en tournant*. Parece-nos que será prudente rever cada um desses momentos antes da passagem da variação completa, para que cada aluna tenha a oportunidade de incorporar no movimento todos os pormenores que irão promover a sua execução segura e limpa, permitindo-lhes então a liberdade necessária para se concentrarem na expressividade.

E.19. Diário de bordo XIX

DIÁRIO DE BORDO XIX - AULA 8, RC *Pas de trois* do I ato do *Lago dos Cisnes* (21/03/2025)

Ausência da professora titular durante a maior parte da aula.

Sessão fotográfica para o anuário.

Limpeza de passagens das coreografias que estavam a necessitar de clarificação ou aprimoramento técnico e/ou artístico, nomeadamente: na primeira variação, a fluidez do *port de bras* no final do *temps de flèche*, os alinhamentos e posicionamentos de cabeça nos *temps levés*, a ligeira antecipação dos braços em todos os saltos; na segunda variação, a receção do salto em *sur le cou de pied derrière* após o *jeté porté* com braço em 3ª posição suave, o alinhamento nos *tours dégagé en dedans*, os diferentes *ports de bras* no *pas de bourrée suivi en arrière*, a musicalidade e a respiração na *double pirouette* a terminar em *grand rond de jambe en dehors*, os alinhamentos e direção do olhar no *arabesque sautillé* e a dinâmica do braço esquerdo no *pas de bourrée en tournant en dehors*.

Passagem das variações uma a uma ou aos pares (conforme o à vontade das alunas) com correções individuais após a realização das mesmas, incluindo spacing na diagonal de *assemblé*, *sissonne failli* e *temps de flèche* e musicalidade na passagem do último *tour dégagé en dehors* para o *chassé en tournant*.

E.20. Diário de bordo XX

DIÁRIO DE BORDO XX - Assistência ao teste de TDC (28/03/2025)

As alunas demonstraram estar extremamente bem preparadas para o teste, o que não nos surpreendeu, já que fomos acompanhando o seu trabalho ao longo das semanas que antecederam este momento.

Todos os elementos de maior dificuldade técnica foram realizados com segurança e qualidade. Apesar de algumas alunas ainda poderem melhorar algumas questões técnicas, como a manutenção do *en dehors* e a sustentação do arco do pé, isso não afetou o seu desempenho de forma notória. Apenas uma aluna não foi capaz de realizar os movimentos de rotação com a mesma qualidade com que tinha vindo a realizá-los nas aulas, o que motivou uma frustração crescente ao longo do teste, que foi visivelmente contraproducente. À exceção dessa aluna, todas se mostraram satisfeitas com a sua prestação no final do teste.

E.21. Diário de bordo XXI

DIÁRIO DE BORDO XXI - AULA 1, TDC (01/04/2025)

Estipulou-se, para esta aula, o objetivo específico de utilizar a respiração como veículo promotor da dinâmica nos *ports de bras* de diversos elementos inscritos no *pas de trois* do *Lago dos Cisnes*. Considerou-se vantajosa a possibilidade da execução à ½ ponta, por forma a incorporar nesses movimentos determinadas sensações físicas que são mais facilmente atingíveis fora do trabalho de pontas.

Dependemos de um tempo considerável na marcação dos ex., algo que faremos por minorar na próxima aula, para dedicarmos mais tempo aos ex. de centro, nomeadamente aos que contêm os elementos integrados nas variações. Para além dos ex. da barra passámos o *enchaînement* de *assemblé* e *pas jeté*, a diagonal de *assemblé*, *sissonne ouverte*, *failli* e *temps de flèche* e a diagonal de *chassé en tournant* e *tour chaînés*. Insistimos na utilização da respiração como promotor da expressividade em momentos específicos, como no momento que antecede os *petits battements serrés* no exercício de *battement frappé* e *flic-flac* e na transição do *double rond de jambe en l'air* para *tombé* no exercício de *adagio* da barra. No centro chamámos a atenção para a transição da *sissonne ouverte* para *failli*, lembrando que, também aqui, devem usar a respiração a seu favor. Frisámos que a receção do *temps de flèche* deve ser suave, tal como o *port de bras* no final do mesmo. Referimos que, também no *chassé en tournant*, devem usar a respiração como parte integrante do movimento. No final da aula, a professora titular sugeriu reservar alguns minutos no final da próxima aula para as alunas ensaiarem as variações, sugestão essa que iremos seguir.

E.22. Diário de bordo XXII

DIÁRIO DE BORDO XXII - AULA 2, TDC (02/04/2025)

Dada a solicitação para organizarmos a aula de forma a incluir uma breve passagem das variações e terminar 30 minutos antes, para que as alunas se juntassem à outra turma de raparigas e à turma dos rapazes, os exercícios da barra foram bastante corridos, com algumas correções breves, geralmente ligados à postura e à qualidade do *port de bras*, fazendo a ponte para os *ports de bras* das variações, com as alunas a demonstrarem compreender essa ligação.

Cada aluna teve a oportunidade de passar a sua variação individualmente antes de se dirigir ao outro estúdio, em que ensaiaram o *Pas de Trois* nos seus respectivos grupos. Ai averiguámos que os momentos dançados em conjunto estavam mais frágeis do que as variações - por terem tido poucos ensaios em conjunto - e demos correções pontuais, conforme os grupos iam terminando.

E.23. Diário de bordo XXIII

DIÁRIO DE BORDO XXIII - Assistência à aula aberta de RC (04/04/2025)

A aula aberta decorreu com normalidade, com os alunos e alunas a dançarem o *Pas de Trois* do *Lago dos Cisnes* em grupos de três. Todos foram capazes de controlar o nervosismo expectável neste género de acontecimentos e mostrar a todos os presentes o trabalho que desenvolveram ao longo de todo o 2º período.

Foi com agrado que assistimos à aplicação da maioria das correções e observações que fomos prestando ao longo das últimas semanas, o que resultou numa execução mais confiante, tecnicamente limpa e artisticamente mais interessante, com destaque para a fluidez dos *ports de bras* no início da primeira variação, demonstrado pela aluna 1 e o momento de suspensão na *double pirouette en dehors* a terminar com *grand rond de jambe en dehors*, demonstrados pelas alunas 1 e 5.

E.24. Diário de bordo XXIV

DIÁRIO DE BORDO XXIV - AULA 1, RC (09/05/2025)

Passagem da variação do *pas de six* da *Giselle* por parte de todas as alunas do 5º A e do 5º B, após o que a professora titular de RC levou a primeira turma para trabalhar com os rapazes. Ficámos, então, encarregues de auxiliar o nosso público-alvo a conhecer melhor a variação, clarificando transições e *ports de bras*. As alunas passaram a variação em grupos de três e depois em grupos de duas. Despendemos, igualmente, de um tempo considerável a explicar como se realiza a *cabriole*, o *emboîté en tournant* e o *saut de basque*, elementos técnicos que integram a variação, mas que as alunas referiram nunca ter feito, sendo que este último não faz parte dos conteúdos programáticos do 5º ano, como se pode verificar no anexo A. Nesta variação em específico, os braços do *saut de basque* são em 3ª posição e fizemos notar que esse *port de bras* deve ser executado com uma dinâmica que facilite a elevação. Insistimos também nos *épaulements*, solicitando às alunas que os realizassem de forma mais pronunciada, garantindo que ambos os ombros conseguem ser vistos pelo público, seja na posição *effacé devant*, em que o ombro direito está na direção do ponto 6, seja na posição *croisé devant*, em que o ombro direito está na direção do ponto 2.

Acrescentamos que, em termos anímicos, apesar de nos encontrarmos no início do 3º período, algumas alunas acusaram cansaço e revelaram estar preocupadas em relação ao exame de final do ano que está agendado para o início do próximo mês; numa das alunas essa preocupação acabou por interferir com o aproveitamento da aula de RC.

E.25. Diário de bordo XXV

DIÁRIO DE BORDO XXV - AULA 2, RC (16/05/2025)

Lecionação autónoma.

Transmissão da coreografia do dueto do *pas-de-six*, com foco na direção do olhar, concretamente na primeira secção da coreografia que é realizada em espelho e pressupõe momentos em que as executantes olham uma para a outra, outros em que o olhar está para o público e outras na direção das mãos. Necessidade de explicar como se executa o *brisé volé*, elemento técnico que não consta nos conteúdos programáticos do ano em questão; na sequência de *brisé volé*, *pas de chat* e *entrechat cinq*, o *port de bras* revelou-se importante para uma execução mais leve. Clarificámos questões espaciais, nomeadamente o posicionamento em relação à outra aluna nos diferentes momentos coreográficos.

Foi revista a variação e ligação à coda, que será realizada com os rapazes, explicitando as contagens musicais da coda, que não estavam claras para todas as alunas.

Comparativamente à aula anterior, o estado anímico das alunas foi bastante mais favorável ao aproveitamento positivo, tendo-se observado excelente aplicação de diferentes correções, em concreto no *saut de basque* e no *emboîté en tournant*, tendo as alunas alcançado maior elevação e *ballon* no primeiro e conseguido executar o segundo dentro do tempo musical, que é bastante rápido, ambos pela correta utilização dos braços.

E.26. Diário de bordo XXVI

DIÁRIO DE BORDO XXVI - AULA 3, RC (23/05/2025)

Lecionação supervisionada, com a participação das turmas A e B.

Necessidade de transmitir a coreografia às alunas da turma A, pois não tinham estado presentes nas aulas anteriores. Passagem do dueto e da variação, aos pares, por parte de todas as alunas.

Reforço das diferentes dinâmicas nos diversos momentos coreográficos, designadamente na sequência de *brisé volé en avant* e *en arrière*, *pas de chat*, *entrechat cinq derrière*, na diagonal de *pas de valse* em pontas e no *saut de basque*, solicitando que fosse dada atenção às articulações do cotovelo e do pulso, à respiração e à musicalidade.

Organização da turma B em dois grupos e captação de imagens.

Realização de inquérito por questionário anónimo.

E.27. Diário de bordo XXVII

DIÁRIO DE BORDO XXVII - Assistência à aula de TDC (30/05/2025)

Assistência à aula de TDC por convite da professora titular.

Aula de preparação para o exame de final do ano.

Algumas correções relativamente à aula anterior, seguidas de aula corrida.

Aluna 1 demonstra boa musicalidade e *ports de bras* fluidos, mas imprime demasiada força na preparação para as *pirouettes*.

Aluna 2 ainda demonstra tensão ao nível dos ombros, apesar de ligeira melhoria. Boa coordenação e dinâmica do *port de bras* nas *pirouettes*.

Aluna 3 apresenta melhorias ao nível da inclusão do olhar nos *ports de bras* da barra, mas no centro ainda se observam inconsistências a esse nível.

Aluna 4 estava indisposta e, por isso mesmo, o nível de energia estava baixo.

Aluna 5, excelente qualidade fluida do *port de bras*, mas ainda tem dificuldade em aplicá-lo de forma eficaz para dar impulso suficiente para todos os movimentos de rotação.

Aluna 8, melhorias na utilização do *port de bras* nos movimentos de rotação.

E.28. Diário de bordo XXVIII

DIÁRIO DE BORDO XXVIII - Assistência ao exame de final do ano (04/06/2025)

O exame teve início às 10h45 e durou cerca de uma hora.

As alunas apresentaram-se ao júri e à assistência de forma confiante.

Houve pequenas falhas de algumas alunas em algumas *pirouettes* e *tours*, mas nada que compromettesse o seu desempenho de forma notória.

Na sua generalidade, as alunas demonstraram um progresso técnico e artístico notável, desde o início do ano letivo até à data presente, comprovado pela clareza, coordenação e musicalidade com que realizaram os movimentos e pela genuína reação emotiva dos professores, dos pais e do corpo estudantil que testemunharam este momento com grande entusiasmo.

Apêndice F - Pedidos de autorização

F.1. Pedido de autorização para captação de imagens

Para: Encarregados de educação do 5º/9º B

Assunto: Pedido de autorização para a captação de imagens no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa.

Caros Encarregados de Educação,

Venho, por este meio, solicitar a vossa autorização para a captação de imagens através de vídeo, em contexto de aula de Técnica de Dança Clássica e Repertório Clássico, no âmbito da investigação que estou a levar a cabo, inserida no estágio decorrente do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

A temática inerente a esta investigação recai sobre a Técnica de Dança Clássica, mais especificamente sobre o *port de bras* enquanto potenciador técnico e artístico.

As imagens recolhidas serão apenas utilizadas em contexto académico, quer de apoio à redação do Relatório Final de Estágio (visualização pessoal), quer como elementos constitutivos do próprio documento. As imagens poderão ser, igualmente, utilizadas na apresentação oral, perante um Júri, durante a prova pública de Defesa do Relatório Final de Estágio, garantindo desde já que nenhuma imagem será divulgada em qualquer rede social ou outro meio de comunicação.

Para que possa avançar com a captação de imagem, será necessária a sua autorização por escrito, tendo de assinar a declaração abaixo.

Com os melhores cumprimentos e agradecendo antecipadamente a atenção dispensada,

Erica Amaro

Eu, Encarregado(a) de Educação da aluna _____
declaro que autorizo a captação de imagens da minha educanda, no contexto das aulas de Técnica de Dança Clássica e Repertório Clássico.

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação

F.2. Pedido de autorização para participação em inquérito por entrevista

Caro Encarregado de Educação,

Venho, por este meio, solicitar a sua autorização para a participação da sua educanda num inquérito por entrevista, no âmbito da investigação que estou a levar a cabo, inserida no estágio decorrente do plano curricular do Curso de Mestrado em Ensino de Dança. A temática inerente a esta investigação recai sobre a Técnica de Dança Clássica, mais especificamente sobre o *port de bras* enquanto potenciador técnico e artístico.

Sob orientação da Professora Doutora Vanda Nascimento, garantimos a confidencialidade e anonimato das entrevistadas, bem como a utilização dos dados obtidos apenas no contexto do referido estudo. Para que possamos avançar com a entrevista será necessária a sua autorização por escrito, tendo de assinar a declaração abaixo.

Com os melhores cumprimentos e agradecendo antecipadamente a atenção dispensada,

Erica Amaro

✂-----

Eu, Encarregado(a) de Educação da aluna _____, declaro que tenho conhecimento dos objetivos da entrevista e autorizo a minha educanda a participar no estudo.

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação

Apêndice G - Inquéritos

G.1. Inquérito por entrevista ao público-alvo

1. Com que idade começaste a estudar dança?
2. Com que idade começaste este ano letivo?
3. Estás na EDCN desde o 1º ano do EAE? Se não, entraste para que ano?
4. A escola que frequentavas anteriormente era de EAE (se aplicável)?
5. De 0 a 10, qual o teu nível de motivação para a aula de TDC?
6. Há algum problema físico ou lesão que limite ou dificulte o teu trabalho na aula de TDC?
7. Sentes que tens vindo a progredir desde o início do ano? Se sim, de que forma? Se não, porquê?
8. Na aula de TDC, em que sentes maior dificuldade (por ex. expressividade, musicalidade, *pirouettes*, saltos...)?
9. Sentes que é possível desenvolver a expressividade na aula de TDC?
10. E na aula de RC?
11. Quais as tuas aspirações profissionais, o que te vês a fazer no futuro?

A articulação entre a TDC e o RC tendo o *port de bras* como elemento comum e potenciador técnico e artístico com o 5º ano B da EADCN

G.2. Inquérito por questionário ao público-alvo preenchido anonimamente

| Avaliação da assimilação de conhecimentos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Compreendi que a coordenação do <i>port de bras</i> com o movimento das pernas contribui para uma execução mais limpa e controlada dos movimentos de rotação (<i>tours, glissade en tournant...</i>) | | | | | |
| Compreendi que a coordenação do <i>port de bras</i> com o movimento das pernas contribui para uma maior elevação nos grandes saltos | | | | | |
| Compreendi que o <i>port de bras</i> ajuda a dar o impulso necessário para executar <i>tours (pirouettes)</i> e outros movimentos de rotação | | | | | |
| Compreendi que o <i>port de bras</i> ajuda a dar o impulso para conseguir maior elevação nos grandes saltos, como o <i>grand jeté</i> e o <i>saut de basque</i> | | | | | |
| Compreendi que a posição da cabeça e a direção do olhar são parte integrante do <i>port de bras</i> | | | | | |
| Compreendi que o <i>port de bras</i> pode ser diferente consoante o bailado ou a personagem que se interpreta | | | | | |
| Compreendi que a respiração contribui para a execução de elementos técnicos, como os que fazem parte das variações do <i>Lago dos Cisnes</i> e da <i>Giselle</i> que foram trabalhadas nas aulas de Repertório Clássico | | | | | |
| Compreendi que a respiração contribui para que um movimento se torne mais artístico | | | | | |
| Compreendi que o <i>port de bras</i> e a respiração devem estar associados à música | | | | | |

Momento que destaco positivamente

O que gostaria que tivesse sido melhor

Anexos

Anexo A - Conteúdos Programáticos de TDC do 5º ano da EADCN²¹



404238 – Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional



ESCOLA ARTÍSTICA DE DANÇA DO CONSERVATÓRIO NACIONAL

Conteúdos programáticos aula TDC - 5º/9º Ano

Continuação do trabalho da estabilidade desenvolvimento nos anteriores. Execução dos exercícios no centro en tournant na meia ponta. Colocação de tours nas grandes poses. Aprendizagem de pirouettes que começam de formas variadas, no lugar e com deslocação na diagonal. Domínio técnico de vários tours.

Desenvolvimento da plasticidade e elasticidade nos tours de uma pose para a outra. Aprendizagem de uma forma mais elaborada de adágio como mudança do tempo musical a meio do exercício. Desenvolvimento de elevação nos grandes saltos. Aperfeiçoamento das voltas no ar nas aulas dos razes.

Barra

1. Rond de jambé en l'aire en dehors e en dedans:
 - a) Double R.J. sem meia ponta, com meia ponta e terminando em plié a 45º
 - b) R.J. a 90º
2. Flic-flac en tournant en dehors e en dedans de uma pose para outra a 45º.
3. Battement développé:
 - a) tombé nas poses terminando par terre, a 45º e a 90º.
 - b) développé com curto balancé.
4. Grand temps relevé en dehors e en dedans sem e com meia ponta.
5. Grand battement jetés:

²¹ Gentilmente cedidos pela Coordenadora do Departamento das Técnicas de Dança da EADCN, Liliana Mendonça.

- a) com com meia ponta e com passé a 90°
 - b) grand battement balançoir à frente e atrás.
6. Meia-volta de uma pose para outra através de passé a 45°; na meia ponta e com plié relevé.
 7. Volta fouetté ¼ e ½ volta com a perna esticada á frente ou atrás a 90°; na meia ponta e com plié relevé.
 8. Meia-volta com plié relevé; com a perna esticada á frente ou atrás a 45° e a 90°.
 9. Tour temps relevé – 2 tours (facultativo)
 10. Tour sur le cou-de-pied, começando com a perna esticada á frente ou atrás a 45°
 11. Tour tire bouchon, começando com a perna ao lado, a 90°.
 12. Tour fouetté a 45° en dehors e en dedans.
 13. Port de bras á frente e atrás com a perna a 90°
 14. Flic-flac começando das Grandes poses e terminando nas Grandes poses.

Centro

- 1) Rond de jambé par terre en tournant en dehors e en dedans com ½ volta.
- 2) Battement fondu en tournant, en dehors e en dedans com ¼ de volta.
- 3) Battement frappé e battement double frappé en tournant en dehors e en dedans com ¼ de volta; par terre e a 45°.
- 4) Battement battu sur le-cou-de pied á frente e atrás em épaulement.
- 5) Flic-flac en tournant en dehors e en dedans terminado a 45°.
- 6) Rond de jambé en l'air en dehors e en dedans:

404238 – Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- a) Double rond na meia ponta terminado em demi plié.
 - b) en tournant com 1/8 de volta sem e com meia ponta.
- 7) Battement relevé lent e Battement developpé - IV arabesque e poses écarté na meia ponta e com plié relevé.
- 8) Battement Developpé:
- a) tombé nas poses terminando par terre e a 45°.
 - b) port de bras com trabalho do tronco em todas as poses a 90°.
 - c) ballotté com uma perna e depois a outra.
- 9) Grand rond de jambes developpé en dehors e en dedans, en face e de uma pose para outra com meia ponta; com trabalho do tronco sem meia ponta.
- 10) Tour lent en dehors e en dedans nas Grandes poses:
- a) de uma pose para a outra com trabalho do tronco.
 - b) de uma pose para a outra em demi plié.
- 11) Grand temps relevé en dehors e en dedans, sem e com meia ponta.
- 12) Grand fouetté en face com passo coupé, no croisé, terminando em attitude éffacé, I e II arabesque; para tras terminando em pose éffscé á frente.
- 13) Battement divisé en quarte en dehors e en dedans.
- 14) Volta en dehors e en dedans de uma pose para outra através de passé a 45° e a 90° e com plié relevé.
- 15) Tour en dehors e en dedans de V, II e IV posição terminando com os dedos no chão e na V (2).
- 16) Tour de temps relevé en dehors e en dedans (1 volta).
- 17) Tour de pas echappé da II e IV posição (1 ou 2)
- 18) Tour sur le cou-de-pied e em attitude á frente a 45°, endehors e en dedans, sem fechar na V posição (2-4-6).
- 19) Tour de Grand plié, en dehors e en dedans da I, II e V posição.

- 20) Tour tire Bouchon da IV e V posição, en dehors e en dedans (1, 2 tours).
- 21) Tour de pass tombé, en dehors e en dedans.
- 22) Tour fouetté a 45° (8 tours).
- 23) Tour nas grandes poses (1 volta).
 - a) da II posição, tour á la seconde en dehors e en dedans.
 - b) da IV posição, en dehors, tour attitude croisé, III arabesque e effacé en avant.
 - c) da IV posição, en dedans, attitude efface, I e II arabesque, croisé en avant e á la seconde.
- 24) Tour dégagé en dehors numa linha.
- 25) Tour en dedans de passo coupé na diagonal (pirouette piqué) (4 a 8).
- 26) Tour chaîné (8-16 voltas).
- 27) Grand fouetté en effacé á frente e atrás - 1 compasso de 4/4; e 1 compasso de 2/4.
- 28) Temps lié par terre com pirouette en dehors e en dedans.
- 29) Pas failli para frente de I para IV arabesque e para trás.

Saltos

- 1) Entrechat-quatre com deslocação para a frente e para tras.
- 2) Royal com deslocação para a frente, para trás e para o lado.
- 3) Pas assemblé en tournant com ¼ de volta, começando en dedans.
- 4) Double assemblé battu.
- 5) Pas jeté battu.
- 6) Pas ballotté par terre, no final do ano 45°.

- 7) Pas failli para a frente e para trás.
- 8) Sissonne simple en tournant en dehors e en dedans.
- 9) Sissonne ouverte en tournant, en dehors e en dedans, terminado ao lado a 45°.
- 10) Grand sissonne tombe em todas as direções e poses.
- 11) Pas ballonné battu ao lado, sem deslocação; mais tarde com deslocação.
- 12) Grand temps lié para a frente e para trás.
- 13) Grand pas jeté para a frente nas poses; attitude croisé, I e III arabesque da V posição e de passo coupé; attitude effacé, I e II arabesque da V posição, de passo coupé e pas glissade.
- 14) Grand pas de chat.
- 15) Temps levé nas poses a 90°
- 16) Pas cabriole á frente e atrás, começando de passo coupé, pas glissade sissone ouverte e sissone tombe.
- 17) Temps glissé para frente e para trás nas poses I, II e III arabesque.
- 18) Pas emboité en tournant, com deslocação de lado para lado e na diagonal.
- 19) Tour en l'air com 1,2 e 3 tours simples seguidos.
- 20) Tour en l'air double tour de V posição e de relevé – aula de rapazes (facultativo)
- 21) Grand sissonne tombé á la seconde em conjunto com pas-de-bourrée com deslocação.
- 22) Pas jeté fermé a 45° em todas as direções e poses.
- 23) Pas ballonné com passo coupé e ½ volta.
- 24) Grand fouetté en face, terminando em attitude effacé, I e II arabesque e para trás terminando em pose effacé á frente.
- 25) Grand pirouette aula de rapazes (4 - 6)
- 26) Jeté en tournant com ½ volta, com deslocação, numa linha e na diagonal.

- 27) Rond de jambés en l'air sauté en dehors e en dedans (começando de sissonne ouverte e da V posição).
- 28) Grand pas assemblé ao lado e á frente começando de: V posição, passo coupé, pas glissade, sissonne tombé e developpé tombé para frente.

Pontas

- 1) Pas jeté en tournant ao lado com $\frac{1}{2}$ volta e deslocação, numa linha e na diagonal.
- 2) Sissonne ouverte a 45° en tournant, en dehors e en dedans, com $\frac{1}{4}$ e $\frac{1}{2}$ volta.
- 3) Grande sissonne ouverte em todas as direções e poses com deslocação; pose écarté e IV arabesque sem deslocação.
- 4) Pas tombé de uma pose para outra a 90° .
- 5) Rond de jambé en l'air en dehors e en dedans.
- 6) Fouetté a 90° á la seconde terminando em I e II arabesque ($\frac{1}{4}$ de volta)
- 7) Relevé numa perna com pose a 45° e a 90° , com deslocação para a frente (2-4-6)
- 8) Soutenu en tournant, en dehors e en dedans com $\frac{1}{2}$ e 1 volta começando de pose a 90° .
- 9) Pas glissade en tournant com deslocação na diagonal.
- 10) Tour en dehors e en dedans da V e da IV posição (2 tours).
- 11) Tour suivi en dehors e en dedans da V posição (8-12).
- 12) Tour en dehors e en dedans começando de pas tombe.
- 13) Tour en dehors começando de dégagé; numa linha e na diagonal.



404238 – Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

- 14) Tour en dedans de coupé passo, na diagonal (tour piqué) 4-8.
- 15) Tour fouetté a 45° (4-8).
- 16) Tour chaîné (4-8).
- 17) Pas emboîté en face, sem e com deslocação (4-8)
- 18) Grand battement jeté em todas as direções e poses.
- 19) Grand fouetté en face, terminando em attitude effaçé, I e II arabesque.