



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica
de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio
Escola de Dança**

Maria Francisca Fernandes Nogueira

Orientação: Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

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

setembro de 2024



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica
de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio
Escola de Dança**

Maria Francisca Fernandes Nogueira

Orientação: Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

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

setembro de 2024

“It’s only when you know what you’re doing that you can really do what you want.”
(Feldenkrais, 1984, p. 68)

Agradecimentos

À Escola Superior de Dança, equipa docente e todos que nela convivem por me inspirarem a voar mais alto.

Ao Ginásio Escola de Dança por terem acolhido a realização deste Estágio e pela oportunidade de trabalhar, aprender e crescer junto de uma equipa profissional e dedicada.

À minha orientadora professora Doutora Vanda Nascimento pela sabedoria, apoio e disponibilidade. Grata pela paixão que deposita todos os dias nos seus alunos e na Dança. Por todos os conselhos, leituras atentas e sobretudo pela confiança depositada em mim.

À professora cooperante Sara Afonso pela presença, orientação e contributo ao longo deste processo. Por todas as conversas e reflexões partilhadas.

Aos meus alunos participantes pela energia, curiosidade e sede de conhecimento que elevaram a minha paixão pelo ensino da Dança. Por terem feito este caminho mais leve e cheio de sentido.

Aos meus amigos pela paciência, reconforto e força.

À Carolina Oliveira pelas dúvidas, incertezas e experiências narradas à distância. Por me receber sempre de braços abertos no seu lar e por cada momento de cumplicidade.

À minha madrinha do coração Maria Pedro por cada palavra sábia, gesto de afeto e suporte.

À professora Luísa Barbosa pelo carinho e presença desde sempre.

À Teresinha Barreto Xavier e sua família por acompanharem de perto o meu percurso.

À minha família por acreditarem no meu sonho desde o primeiro dia. Por me ensinarem o valor da persistência e do trabalho para atingir os meus objetivos. Grata pelo sacrifício, confiança e amor incondicional.

Ao Tomás, que conquistou o meu coração, por cada vez que pronunciou com brilho nos olhos que sou a melhor professora do mundo. Palavras que me deram alento para continuar mesmo nos dias mais desafiantes.

Resumo

O presente Relatório de Estágio, integrado no curso de Mestrado em Ensino de Dança (MED), da Escola Superior de Dança (ESD), descreve e reflete sobre a intervenção pedagógica efetuada no contexto do Ensino Artístico Especializado (EAE).

Este Estágio decorreu no ano letivo 2023/2024 no Ginásio Escola de Dança (GED) e teve como principal objetivo introduzir elementos da anatomia humana na aula de Técnica de Dança Clássica (TDC) como estratégia pedagógica para o desenvolvimento da consciência corporal, numa turma de 2º ano.

A Dança, enquanto arte performativa, utiliza o corpo como ferramenta de trabalho. Corpo este que é, diariamente, explorado ao máximo das suas capacidades, na procura insaciável da perfeição técnica. Neste frenesim quotidiano, a escuta do corpo é a chave para que o rendimento e a *performance* do bailarino sejam mantidos no seu auge.

A integração de conhecimentos anatómicos serviu de estímulo à evolução e aprimoramento da consciência corporal, proporcionando aos alunos o contacto direto com a sua estrutura óssea, articular e muscular. Com a realização conjunta de exercícios de propriocepção e controle motor, foi possível fomentar a vigilância, cuidado e entendimento do funcionamento do corpo humano.

Através do método de Investigação-Ação, foi desenvolvido um plano de ação dividido em observação estruturada, lecionação acompanhada, lecionação autónoma e participação em outras atividades da Escola Cooperante, ao longo do qual foram recolhidos dados através de instrumentos como grelhas de observação, diário de bordo, registo audiovisual, questionário e entrevista.

Verificou-se, através da análise dos dados recolhidos, que a incorporação de elementos da anatomia humana na lecionação de uma aula de TDC promoveu incremento da consciência corporal do público-alvo, que se revelou mais atento e detentor de conhecimento sobre o seu próprio corpo.

Palavras-chave: Técnica de Dança Clássica, Consciência Corporal, Anatomia, Corpo Humano

Abstract

The present internship report, integrated into the Master's degree program in Dance Education (MED), at the Escola Superior de Dança (ESD), describes and reflects upon the pedagogical intervention conducted within the context of Specialized Artistic Education (EAE).

This internship took place during the academic year 2023/2024 at Ginásio Escola de Dança (GED) and aimed primarily to introduce elements of human anatomy into Classical Dance Technique (TDC) classes as a pedagogical strategy for developing body awareness in a 2nd year class.

Dance, as a performative art, utilizes the body as its primary tool. This body is explored to its fullest potential daily in the relentless pursuit of technical perfection. In this daily frenzy, listening to the body is key to maintaining the dancer's peak performance.

The integration of anatomical knowledge served as a stimulus for the evolution and enhancement of body awareness, providing students with direct contact with their skeletal, joint, and muscular structure. This was coupled with proprioception exercises and motor control, fostering vigilance, care, and understanding of the human body's functioning.

Through the action research method, an action plan was developed, encompassing structured observation, accompanied teaching, autonomous teaching, and participation in other school activities. Data collection utilized tools such as observation grids, a logbook, audiovisual recordings, questionnaires, and interviews.

Analysis of the collected data revealed that incorporating elements of human anatomy into TDC classes increased the body awareness of the target audience. Students were found to be more attentive and knowledgeable about their own bodies as a result.

Key-words: Classical Dance Technique, Body Awareness, Anatomy, Human Body

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

Lista de Siglas

EAE - Ensino Artístico Especializado

ESD - Escola Superior de Dança

GED - Ginásio Escola de Dança

MED - Mestrado em Ensino de Dança

TDC - Técnica de Dança Clássica

TDCont. -Técnica de Dança Contemporânea

Índice Geral

Agradecimentos	3
Resumo	4
<i>Abstract</i>	5
Lista de Siglas.....	6
Índice de Figuras	10
Índice de Tabelas.....	11
Introdução.....	12
Capítulo I – Enquadramento Geral.....	14
1. Caracterização da Escola Cooperante.....	14
2. Descrição dos Recursos Físicos e Humanos existentes na Escola Cooperante.....	14
3. Oferta Educativa da Escola Cooperante	15
4. Caracterização do público-alvo	16
5. Objetivos.....	19
5.2 Objetivo Geral.....	19
5.2 Objetivos Específicos	19
Capítulo II – Enquadramento Teórico.....	20
1. Conceitos básicos de anatomia	20
2. Anatomia na Dança	23
3. A imagética como estratégia pedagógica à abordagem da anatomia.....	26
4. Elementos estruturais da Técnica de Dança Clássica	27
4.1 Noção corporal.....	27
4.2 Amplitude articular	28
4.3 Equilíbrio.....	29
4.4 <i>En dehors</i>	30
Capítulo III – Metodologia de Investigação.....	31

1. Metodologia de Investigação-Ação.....	31
2. Técnicas e instrumentos de recolha de dados	32
2.1 Diário de Bordo.....	32
2.2 Grelhas de observação.....	33
2.3 Teste de Força Muscular	33
2.4 Registo Audiovisual	34
2.5 Questionário	34
2.6 Entrevista	35
Capítulo IV- Estágio: Apresentação e análise de dados	36
1. Calendarização.....	36
2. Plano de Ação	38
3. Observação Estruturada	44
3.1 Análise e Reflexão.....	44
4. Lecionação Acompanhada	51
4.1 Análise e Reflexão.....	51
5. Lecionação Autónoma	56
5.1 Análise e Reflexão.....	56
6. Colaboração com outras atividades pedagógicas	73
6.1 Análise e reflexão	73
Reflexão Final	77
Referências Bibliográficas	80
Apêndices.....	I
1. Apêndice A - Questionário	I
2. Apêndice B - Diário de bordo	V
3. Apêndice C - Grelhas de Observação da fase de Observação Estruturada	IX
4. Apêndice D - Perfil individual de cada aluno.....	XIII
5. Apêndice E - Planificação das aulas de lecionação autónoma.....	XIV

6. Apêndice F - Esqueleto anatómico	L
7. Apêndice G - Entrevista	LI
8. Apêndice H - <i>Powerpoint</i>.....	LXII
9. Apêndice I - Tabela de conteúdos	LXVI
10. Apêndice J - Exercício aplicado na lecionação acompanhada - aula sobre cintura escapular	LXXI
11. Apêndice K - Exercício aplicado na lecionação acompanhada - aula sobre cintura pélvica	LXXI
12. Apêndice L - Caderno dos alunos.....	LXXII
13. Apêndice M - Representação dos músculos no esqueleto anatómico “Óscar”	LXXIII
14. Apêndice N - Palavras cruzadas “Ossos do Corpo Humano”	LXXIV
Anexos.....	LXXV
1. Anexo A - Consentimento informado para participação no projeto.....	LXXV
2. Anexo B - Conteúdos programáticos do 2º ano do EAE do GED	LXXVI
3. Anexo C - Informação sobre o teatro “O Último Gafanhoto do Deserto” ...	LXXIX

Índice de Figuras

Figura 1 - Planos Anatômicos	20
Figura 2 - Movimentos da articulação coxofemoral.....	21
Figura 3 - Gráfico 1 de respostas ao questionário	47
Figura 4 - Gráfico 2 de respostas ao questionário	48
Figura 5 - Gráfico 3 de respostas ao questionário	48
Figura 6 - Gráfico 4 de respostas ao questionário	48
Figura 7 - Gráfico 5 de respostas ao questionário	49
Figura 8 - Gráfico 6 de respostas ao questionário	50
Figura 9 - Exemplo do caderno dos alunos.....	57
Figura 10 - Exemplo do caderno dos alunos.....	57
Figura 11 - Material da lecionação autónoma.....	58
Figura 12 - Exemplo do caderno dos alunos.....	59
Figura 13 - Registo do Teste de Força Muscular com diferença de 4 meses.....	63
Figura 14 - Exercício de escrita.....	68
Figura 15 - Registo fotográfico de momentos de reflexão.....	70
Figura 16 - Exercício de escrita.....	71
Figura 17 - Registo fotográfico do <i>Workshop</i>.....	76
Figura 18 - Esqueleto anatómico.....	L
Figura 19 - Exercício com bolas.....	LXXI
Figura 20 - Exercício de condicionamento físico.....	LXXI
Figura 21 - Caderno dos alunos.....	LXXII

Índice de Tabelas

Tabela 1- Carga Horária do 2º ano do EAE do GED.....	16
Tabela 2 - Terminologia Direcional.....	21
Tabela 3 - Calendarização do Estágio.....	36
Tabela 4 - Plano de Ação - Observação estruturada.....	39
Tabela 5 - Plano de Ação - Lecionação acompanhada.....	40
Tabela 6 - Plano de Ação - Lecionação autónoma.....	41
Tabela 7 - Plano de Ação - Colaboração com outras atividades realizadas pela Escola Cooperante.....	43
Tabela 8 - Exercício <i>Trunk Curl</i>	61
Tabela 9 - Exercício <i>Oblique Lift</i>	61
Tabela 10 - Exercício <i>Hip Flexor Isometrics</i>	63
Tabela 11 - Exercício <i>Plié Heel Squeeze</i>	65
Tabela 12 - Exercício <i>Hamstring Curl</i>	67
Tabela 13 - Exercício <i>Side Scissor</i>	68
Tabela 14 - Tabela de Conteúdos.....	LXVII

Introdução

No âmbito do Estágio integrado no MED (12ª edição) da ESD, foi proposta a introdução de elementos da anatomia humana na aula de TDC como estratégia pedagógica para o desenvolvimento da consciência corporal, numa turma de 2º ano, no GED.

O corpo é “agente, instrumento e objeto” (Fazenda, 2007, p. 11) do bailarino, que o submete, diariamente, a uma enorme exigência e rigor, na procura constante do controle sublime de cada movimento. O corpo do bailarino não se restringe a um meio de expressão artística; ele é o próprio veículo que dá vida ao movimento. Cada ‘passo’, pose ou transição requerem uma precisão técnica extraordinária e um entendimento profundo da mecânica corporal.

Num mercado de trabalho cada vez mais competitivo e rigoroso, com uma crescente demanda na versatilidade e excelência da execução técnica, o conhecimento da anatomia e das capacidades físicas do corpo pode ser um elemento crucial para otimizar o desempenho e prevenir lesões. “For many dancers physical complaints are part of everyday life.” (Simmel, 2013, p.201) Por consequência, a consciencialização sobre os limites do corpo e a forma correta da sua utilização podem prolongar a carreira de um bailarino e garantir a sua saúde a longo prazo.

Na TDC, o corpo é exposto aos seus limites uma vez que os bailarinos treinam, diariamente, para serem capazes de interpretar com autenticidade diferentes coreografias, num curto período. Essa versatilidade exige, naturalmente, qualidade técnica e um corpo treinado para responder a diferentes estímulos com agilidade e rapidez. Por conseguinte, conhecer a própria anatomia permite ao bailarino fazer ajustes rápidos e eficazes durante os ensaios e espetáculos, mantendo a qualidade técnica e artística esperada.

Esta perspetiva congrega aprendizagens adquiridas ao longo de um percurso, não só na área da dança, mas também na área da medicina. Duas áreas distintas, unidas pelo elemento corpo, sobre o qual proporcionam trabalho e investigação. A medicina contribui para uma prática segura de Dança e a Dança favorece a saúde mental e física.

Deste modo, pretendia-se que o estudo proposto viabilizasse a componente técnica inerente à TDC e que, paralelamente, promovesse uma prática mais segura, eficiente e consciente, através da compreensão do corpo na Dança, um instrumento complexo que deve ser cuidado, estudado e respeitado.

Com vista à sua clara leitura, este documento possui uma estrutura dividida em quatro capítulos e respetivos subcapítulos. No Capítulo I, designado de Enquadramento Geral, procede-se à caracterização da Escola Cooperante, o GED, nomeadamente, à descrição dos seus recursos físicos e humanos, à sua oferta educativa e filosofia de ensino. Ainda neste capítulo é igualmente realizada a caracterização do público-alvo e indicados os objetivos gerais e específicos, definidos para o desenvolvimento do Estágio. No Capítulo II, relativo ao Enquadramento Teórico, recorre-se a autores relevantes para suportar cientificamente este trabalho. Abordam-se conceitos básicos de anatomia, realça-se a importância da anatomia na dança, explora-se a imagética como estratégia pedagógica para a lecionação da anatomia e expõem-se os elementos estruturais da TDC. O Capítulo III diz respeito à metodologia adotada para este projeto, relativa à Investigação-Ação, bem como às técnicas e instrumentos de recolha de dados, selecionados para o registo de todo o processo do Estágio. Por último, o Capítulo IV especifica a calendarização e o plano de ação deste projeto, juntamente com a apresentação e análise de todos os dados recolhidos em cada fase do Estágio: (1) Observação Estruturada; (2) Lecionação Acompanhada; (3) Lecionação Autónoma e (4) Colaboração com outras atividades pedagógicas do GED.

Por fim, expressa-se uma reflexão final sobre as metodologias aplicadas, o progresso observado nos alunos e o impacto geral da intervenção educativa. A autoanálise oferece uma visão introspetiva sobre as práticas da estagiária, permitindo o reconhecimento das áreas de sucesso, da mesma forma que se desenvolve a oportunidade de melhorias futuras. Esta análise crítica é essencial para entender como a experiência do Estágio influenciou as perspetivas pedagógicas e a abordagem da professora em formação. Conclui-se o documento, com uma lista organizada de referências bibliográficas, destacando as fontes que fundamentaram a pesquisa e as práticas adotadas ao longo do Estágio. Esta secção é seguida pelos apêndices, que contêm documentos elaborados pela autora, incluindo planos de aula, materiais didáticos, instrumentos de avaliação e registos fotográficos. Também são incluídos os anexos que abrangem documentos relevantes à investigação, embora de autoria de outras fontes.

Capítulo I – Enquadramento Geral

1. Caracterização da Escola Cooperante

O GED, fundado em 1987, possui a classificação de instituição privada, com estatuto de utilidade pública, reconhecida pelo Ministério da Educação para o EAE de Dança, Música e Teatro, este último homologado no ano letivo 2022/2023.

O GED possui como missão (GED, 2022, p.7):

Promover a educação artística garantindo excelência da sua formação, tanto ao nível técnico-artístico, quanto ao nível académico.

Estabelecer pontes com o mundo profissional e com a comunidade em que se insere, com o objetivo de consolidar o desenvolvimento individual de cada um dos seus alunos.

Constituir-se como polo de cidadania empenhada, quer no seu projeto educativo, quer associando-se a outros projetos, nomeadamente de investigação aplicada.

A escola proporciona o desenvolvimento integral do aluno, reconhece a importância de promover a sensibilidade pelas artes, em simultâneo com o desenvolvimento de competências transversais e valores como a autonomia e responsabilidade. Possibilita também oportunidades profissionais aos seus alunos, através do envolvimento em projetos e *performances*.

2. Descrição dos Recursos Físicos e Humanos existentes na Escola Cooperante

O GED nasceu em Vila Nova de Gaia, no distrito do Porto, na Rua Pádua Correia, no entanto, expandiu-se, no ano letivo 2008/2009, para novas instalações no Espaço Sacramento, que se situa na zona histórica de Gaia. Assim, atualmente, possui estes dois polos, para além dos protocolos estabelecidos com escolas em São João da Madeira, Braga e Arouca que fazem chegar o EAE a um território mais vasto, proporcionando a formação artística, na vertente da dança, a outros públicos.

O Espaço Pádua Correia possui cinco estúdios de Dança devidamente equipados, vestiários e balneários, num espaço com mais de 720m².

O Espaço Sacramento, atual sede do GED, detém um total de 4500m² e é formado por três armazéns, muito completos, com dez estúdios de dança, uma sala teórica, *foyer*, gabinete médico e de saúde, sala de preparação física, salas de reunião e de atendimento, cantina/bar,

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

cozinha e balneários/vestiários. (GED, 2022) Realça-se o Armazém 22, que é um espaço de apresentações, onde se encontra sediada a Kale Companhia de Dança. Este espaço permite não só à comunidade escolar apresentar os seus espetáculos, mas também a entidades externas desenvolver os seus projetos através de residências artísticas.

O corpo docente da escola é constituído por uma equipa multidisciplinar que conta com mais de quarenta profissionais com formações internacionais. Pontualmente, a escola recebe professores convidados que complementam e enriquecem a formação dos alunos.

Os dados mais recentes apontam que, no GED, frequentam cerca de oitocentos alunos nos diferentes níveis de ensino (GED, 2022).

3. Oferta Educativa da Escola Cooperante

O GED apresenta uma oferta educativa em:

- Regime livre - Iniciação em Dança (1º ciclo);
- Regime articulado - cursos de EAE de Dança (2º, 3º ciclos e Secundário), de Música (Secundário de Canto) e de Teatro (2º e 3º ciclos)

A iniciação em Dança integra áreas disciplinares de Dança, Música e Expressão plástica.

O Curso Básico de Dança (2º e 3º ciclos) possui uma estrutura de cinco anos e “é vocacionado para o exercício e aprimoramento de habilidades corporais, através de desafios psicomotores e estético-expressivos com crescente grau de complexidade.” (GED, 2022, p.16) Este curso apresenta no currículo Técnicas de Dança (Clássica e Contemporânea), Música, Expressão Criativa e Práticas Complementares de Dança (apenas no 3º ciclo).

O Curso Secundário de Dança é composto por três anos e destina-se a alunos que concluíram o 9º ano de escolaridade. Possui uma orientação específica, permitindo ao aluno especializar-se numa vertente mais na TDC ou na Técnica de Dança Contemporânea (TDCCont), conforme a sua escolha ou vocação. O curso proporciona, no 12º ano, uma Formação em Contexto de Trabalho, criando uma ponte para a vida profissional, e termina na Prova de Aptidão Artística, com a apresentação de um projeto pessoal coreográfico.

Para além da formação obrigatória, o GED possui o projeto Kale2 que resulta da parceria com a Kale Companhia de Dança e que permite a alunos, entre os 12 e 15 anos de idade, contactar com uma realidade profissional do mundo da dança. Esta é uma iniciativa importante

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

que oferece uma vivência performativa, contribuindo para o desenvolvimento dos alunos em formação.

Dado que o Estágio foi proposto realizar-se com alunos do 2º ano do EAE e do GED, considerou-se pertinente identificar o plano de estudos deste ano.

Tabela 1- Carga Horária do 2º ano do EAE do GED

Disciplina	Carga Horária
Técnicas de Dança	9h
Música	1h30
Práticas Complementares de Dança	1h30

Tabela 1 – Carga Horária do 2º ano do EAE, do GED, distribuída pelas diferentes disciplinas.

Relativamente às Técnicas de Dança inseridas no plano de estudos, a escola detém autonomia para fazer a distribuição da carga horária entre a TDC e a TDCCont. No ano letivo de realização do Estágio, o 2º ano tinha uma carga horária de 5 horas de TDC, mais 45 minutos de Oficina de Espetáculo agregados à TDC.

4. Caracterização do público-alvo

Este Estágio, tal como já referido, teve como público-alvo os alunos do 2º ano do EAE, do GED, coincidente com o 6º ano de escolaridade.

A turma era constituída por dezasseis elementos, catorze do sexo feminino e dois do sexo masculino, sendo que duas alunas são de novo ingresso, ou seja, este é o primeiro ano em que ambas contactam com a TDC (dados fornecidos pela professora cooperante no primeiro contacto). Deste modo, é uma turma de alunos com diferentes percursos, pois nem todos tiveram formação em TDC antes de entrar no EAE. Já numa fase avançada do Estágio, houve a desistência de um elemento da turma, nomeadamente na lecionação autónoma, no mês de Maio, pelo que a turma passou a ser constituída por quinze elementos, treze do sexo feminino e dois do sexo masculino.

Realça-se que foi solicitado aos encarregados de educação dos alunos o preenchimento da declaração do consentimento livre e informado para a participação neste projeto, bem como para a recolha de registos audiovisuais e fotográficos disponibilizado pela Escola Cooperante (Anexo A - Consentimento informado para participação no projeto).

O público-alvo era, consideravelmente, extenso e heterogêneo. No início da lecionação, nem todos os alunos detinham condições físicas que lhes permitiam acompanhar os conteúdos programáticos (Anexo B - Conteúdos programáticos do 2º ano do EAE do GED), com o nível esperado, pelo que se verificava um atraso da turma relativamente aos elementos técnicos inerentes ao 2º ano, tais como subidas à meia ponta nos exercícios da barra, utilização correta das direções do corpo e, principalmente, fragilidades na execução dos exercícios no centro, por falta de ativação do *core* e incorreta distribuição do peso.

Por meio de um questionário (Apêndice A - Questionário), do registo no diário de bordo (Apêndice B - Diário de bordo) e da utilização de grelhas de observação (Apêndice C - Grelhas de Observação da fase de Observação Estruturada), foi possível retirar informações sobre as características gerais da turma, bem como realizar uma avaliação mais minuciosa de cada aluno (Apêndice D - Perfil individual de cada aluno). No geral, destacam-se como principais problemas: (1) a incorreta colocação de braços nas posições básicas, sendo muitas vezes negligenciados; (2) a falta de distribuição equitativa do peso corporal por todos os pontos de apoio do pé, levando a que todo o peso corporal esteja fora do eixo central do corpo; (3) os joelhos por alongar na sua totalidade, por inativação muscular e por falta de alongamentos dos músculos isquiotibiais e (4) os pés que não esticam pela articulação tibiotársica, levando a que haja falta de mobilidade e articulação em todos os movimentos do pé pelo chão. Estas dificuldades resultam das condições físicas da turma que revela fraca tonicidade muscular e pouca consciência corporal, dados que foram tidos em conta para a planificação e construção das aulas de lecionação autónoma. (Apêndice E - Planificação das aulas de lecionação autónoma)

Relativamente à componente expressiva e artística, os alunos apresentam fraca projeção do olhar e do movimento, no entanto, possuem boa acuidade musical e facilidade nas contagens musicais.

Todos estes dados, nomeadamente os relativos aos parâmetros aplicados nas grelhas de observação, serão analisados com maior detalhe no ponto 3.1, do Capítulo IV, dedicado à análise e reflexão da observação estruturada.

Em conformidade com o nível de escolaridade, estes alunos apresentam idades entre os 11 e 12 anos, o que corresponde a uma fase inicial da adolescência, denominada, também, de pré-adolescência, que ocorre mais precocemente no sexo feminino. Este é um período marcado

pela transição da infância para a vida adulta, assinalado por mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais.

Nesta faixa etária ocorre um crescimento acelerado, desenvolvimento dos caracteres sexuais, aumento de peso e de altura, aparecimento da menarca (apenas nas raparigas), entre outros aspetos com inevitável impacto. “(...) these complex physical changes can have a significant effect on dance abilities.” (International Association for Dance Medicine & Science Education Committee members, 2001, p. 94) De facto, estas alterações físicas podem levar ao desenvolvimento de assimetrias corporais, afetar a coordenação, bem como a força muscular e flexibilidade, o que potencia o risco de lesões na Dança. Deste modo, o professor deve estar atento e consciente destas transformações para poder ajudar o aluno a encarar positivamente este período de mudança.

Na turma em questão, verifica-se, novamente, uma heterogeneidade relativamente a esta problemática, pois os alunos apresentam notórias diferenças no seu grau de desenvolvimento. Entre os sinais das alunas com um crescimento acelerado encontram-se o crescimento dos seios, aparecimento de pelo nas axilas e zona púbica, alterações na estrutura pélvica e crescimento dos ossos longos do corpo, atingindo alturas excessivas para a idade. Em apenas duas alunas é evidente uma tendência para aumento do peso, sendo estas as alunas que entraram apenas no ano letivo do Estágio. Os dois rapazes também estão em diferentes fases de desenvolvimento; apenas um apresenta alterações na voz.

Todos estes fenómenos físicos afetam emocionalmente o adolescente, que está vulnerável e inseguro, da sua própria identidade. De acordo com Freitas- Magalhães (2003), a construção da identidade pode gerar isolamento e angústia no adolescente, que se encontra num conflito interno, levando-o a adotar comportamentos inconstantes e imprevisíveis. Neste sentido, a Dança pode ajudar o aluno a expressar as suas emoções, a melhorar a sua autoestima e confiança, interferindo positivamente na sua saúde mental, diminuindo transtornos como a depressão. (Jeong et al, 2005)

Nesta perspetiva, e sendo a anatomia do corpo alvo de estudo neste Estágio, procurou-se ao longo das aulas, demonstrar a diversidade corporal como um fator positivo e fornecer ferramentas para que cada um conseguisse trabalhar com as suas características individuais, sem comparações nem julgamentos.

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

No âmbito da temática do Estágio, a turma revelou-se curiosa e motivada, demonstrando-se sempre disponível para receber novos conteúdos, tentando aplicá-los imediatamente, mas com dificuldade em reter e interiorizar a informação no tempo.

5. Objetivos

5.2 Objetivo Geral

- Promover a consciência corporal dos alunos do 2º ano do GED através da integração de conhecimentos anatómicos na disciplina de TDC.

5.2 Objetivos Específicos

- Fomentar o interesse nos estudantes do EAE de Dança pelo conhecimento do corpo humano;
- Dar a conhecer aos alunos a anatomia do corpo humano, permitindo-lhes adquirir uma maior consciência do seu próprio corpo;
- Desenvolver o trabalho técnico inerente à TDC aliado à anatomia humana;
- Otimizar a reflexão e pensamento sobre a execução técnica dos movimentos da TDC;
- Sensibilizar para a prevenção de lesões pelo correto alinhamento das diferentes partes do corpo;
- Criar hábitos de aquecimento muscular e alongamentos no início e no fim das aulas de dança, respetivamente.

Capítulo II – Enquadramento teórico

1. Conceitos básicos de anatomia

De acordo com Drake (2010), a anatomia é a ciência que estuda as estruturas macroscópicas do ser humano, ou seja, aquelas que são vistas sem a necessidade de se recorrer a um microscópio. O estudo destas estruturas é realizado a partir de uma posição convencionalizada como referência universal, classificada como posição anatómica. Esta é uma posição ortostática (em pé), plantígrada (apoiada na planta dos pés) e com os membros superiores em supinação (em rotação externa, com as palmas da mão viradas para diante).

A partir da posição anatómica do corpo são definidos três planos anatómicos: sagital, frontal e horizontal. O plano sagital divide o corpo em duas metades aproximadamente simétricas, direita e esquerda. Por sua vez, o plano coronal ou frontal divide o corpo em metade anterior e posterior, e por último, o plano axial, horizontal ou transverso divide o corpo em metade superior e inferior.

Figura 1 - Planos Anatômicos

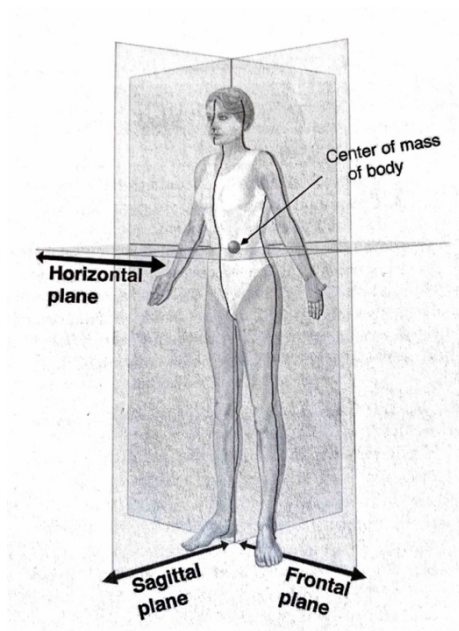


Figura 1 - Retirado de “The three cardinal planes of the body and their axes”, de Clippinger, 2007, *Dance Anatomy and Kinesiology*, p.16, fig.1.9.

Segundo estes planos, o corpo realiza movimentos de flexão/ extensão (plano sagital), movimentos de adução/ abdução (plano frontal) e movimentos de rotação externa / rotação interna (plano horizontal).

Figura 2 - Movimentos da articulação coxofemoral

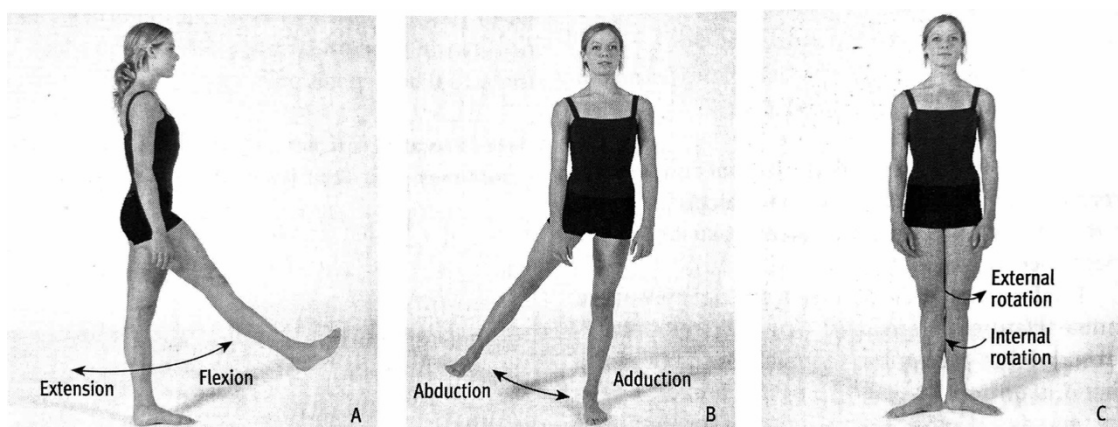


Figura 2 - A) Flexão/Extensão, B) Adução/Abdução, C) Rotação externa/ Rotação interna. Retirado de Simmel, 2013, *Dance Medicine in Practice*, p.5, fig. 1.5.

Na seguinte tabela, apresentam-se os termos utilizados para relacionar as diferentes partes do corpo, tendo como referência a posição anatómica.

Tabela 2 - Terminologia Direcional

Terminologia	Descrição	Exemplo
Superior ou Craniano	Em direção à cabeça	A clavícula é superior à rótula
Inferior ou Caudal	Em direção aos pés	O calcanhar é inferior à omoplata
Proximal	Mais perto da origem de uma estrutura	A extremidade superior do fémur é proximal em relação à extremidade inferior
Distal	Mais longe da origem de uma estrutura	A mão é distal em relação ao cotovelo
Medial	Próximo do plano médio sagital	Os olhos são mediais às orelhas

Lateral	Afastado do plano médio sagital	O úmero é lateral à omoplata
Anterior ou Ventral	À frente	O nariz é anterior ao cóccix
Posterior ou Dorsal	Atrás	A coluna vertebral é posterior ao esterno
Superficial	Mais próximo da superfície	Os cabelos são superficiais ao cérebro
Profundo	Mais afastado da superfície	O cérebro é profundo ao crânio

Tabela 2 - Explicação da terminologia direcional com exemplos.

O corpo humano é constituído por vários sistemas orgânicos, que trabalham em conjunto, garantindo o bom funcionamento do corpo, destacando-se no âmbito do movimento, o Sistema Esquelético, o Sistema Muscular e o Sistema Nervoso.

O Sistema Esquelético constitui todos os ossos, articulações e cartilagens do corpo humano. Um total de duzentos e seis ossos estão unidos através de articulações formando o esqueleto, que se divide em esqueleto axial, composto pela cabeça, coluna vertebral, costelas e esterno, e em esqueleto apendicular, que contempla os membros e as cinturas (pélvica e escapular), que articulam os membros com o esqueleto axial.

O Sistema Muscular é o sistema que integra os músculos do corpo humano e que permite a sustentação, estabilização e movimentação dos mesmos, para além da sua função de produção de calor. Existem três tecidos musculares principais: esquelético (movimentos voluntários), cardíaco (exclusivo do coração) e liso (movimentos involuntários). Segundo Haas (2010), os músculos esqueléticos diferenciam-se em quatro tipos: agonistas, antagonistas, sinergistas e fixadores.

Os **músculos agonistas** são os principais responsáveis por produzir um determinado movimento, por exemplo, durante a flexão do braço, o bíceps braquial é o músculo agonista que permite dobrar o cotovelo. Os **músculos antagonistas** são aqueles que possuem uma ação oposta aos músculos agonistas, ou seja, relaxam quando o músculo agonista contrai. Os **músculos sinergistas** auxiliam o movimento, por isso, trabalham em conjunto com os agonistas. Por último, os **músculos fixadores** estabilizam a origem do músculo agonista para que a sua ação seja mais eficiente.

O Sistema Nervoso, anatomicamente, é dividido em Sistema Nervoso Central (SNC), composto pelo encéfalo e pela medula espinhal, e em Sistema Nervoso Periférico (SNP) que é constituído por nervos e gânglios, conectando o SNC com todas as partes do corpo. “The nervous system is the body’s conductor.” (Simmel, 2013, p. 19) Efetivamente, quando um estímulo é recebido, os neurónios sensitivos, transmitem a informação ao SNC, onde ocorre o processamento da informação que depois gera uma mensagem através de neurónios motores, atuando sobre os outros sistemas.

2. Anatomia na Dança

O corpo é a ferramenta de trabalho no quotidiano dos bailarinos; é através deste que o artista se expressa. “...o corpo é simultaneamente sujeito e objeto de criação, o criador e a matéria de criação. (...) O bailarino é a sua obra” (Sasportes, 2012, p.42). Assim, é imperativo que os bailarinos e estudantes de Dança conheçam e tratem cuidadosamente do seu instrumento, o corpo, porque a sua *performance* depende deste.

Atualmente, o bailarino enfrenta um mercado de trabalho cada vez mais exigente, onde se valoriza a versatilidade e a capacidade de adaptação a novos projetos coreográficos. Neste contexto, o sucesso não se resume apenas à componente técnica inerente à dança; é necessário ir além na compreensão do movimento. “Ao dançarino não basta reproduzir movimentos sem perceber seus significados, mas sim, criar estados singulares do Corpo em permanente evolução.” (Mortari, 2013, p.218)

O corpo é um continente, para conhecê-lo é preciso aprender a vê-lo como tal, um continente a ser explorado, com sua história, suas dinâmicas internas, seus movimentos tectônicos, suas fronteiras e sua complexa organização, seu ecossistema e seu frágil e perseverante equilíbrio. Um continente que é água, ar, fogo e terra em comunhão, convidando-nos a uma intimidade mais concreta. (Bertazzo, 2014, p.23)

No olhar de Bertazzo, o corpo na Dança possui uma riqueza de potencialidades a serem descobertas e desenvolvidas, assim como um continente a ser explorado. Da mesma forma que este possui a sua história e dinâmicas internas, o bailarino transporta as suas próprias experiências e emoções, que se manifestam através do movimento.

O desafio é promover uma maior consciência para que o corpo corresponda aos diferentes estímulos que lhe são propostos. “(...) the human body is still the the instrument of expression,

and some basic anatomical and biomechanical principals apply to optimal performance. (Clippinger, 2007, p. vii). Deste modo, o conhecimento anatómico permitirá ao bailarino descobrir e perceber caminhos mais eficientes para o aperfeiçoamento das suas capacidades enquanto intérprete, através de uma abordagem holística que integra para além da execução técnica dos movimentos, a compreensão das capacidades e limitações do corpo.

No entanto, nem sempre houve esta preocupação e abertura para conciliar outros saberes na aula de dança:

Dance technique has been passed down over the years with very little anatomical analysis. This tradition might have worked for generations, but in order for you to have an edge over other dancers today, you must understand basic anatomy and receive the most proficient training. (Haas, 2010, p.v)

Apesar de primordialmente, no ensino da Dança Clássica, se verificar uma aprendizagem focada na componente técnica, hoje, sabe-se que conciliar o estudo de outras áreas, como a anatomia, na aula de dança, não é uma realidade longínqua dos bailarinos e estudantes. “Knowing your scapula from your patella isn’t just for people in the medical field. (Fadzali, 2021, p.6) O conhecimento elementar da anatomia do corpo humano não é limitado aos profissionais de saúde, pois existem outras profissões que trabalham diretamente com o corpo humano, como é o caso dos bailarinos, e que podem beneficiar desta cultura mais científica.

Simmel (2013), refere que, no período em que estudou medicina, enquanto continuava a trabalhar como bailarina num teatro, obteve resultados físicos inacreditáveis. A sua dor desapareceu e ainda adquiriu melhorias significativas na execução de certos elementos, como o equilíbrio. É evidente que a conjugação destas duas áreas pode ser fundamental para que os aprendizes, ou até mesmo os profissionais, consigam entender o funcionamento do seu corpo. A anatomia irá fornecer uma maior perceção das diferentes partes do corpo, nomeadamente ossos, músculos e articulações para que depois o bailarino consiga utilizar essas ferramentas para aprimorar a execução dos seus movimentos.

Por outro lado, como observado por Xarez (2012, p.49):

Na Dança clássica, por exemplo, o trabalho de pontas, a rotação externa dos membros inferiores (*turnout* ou *en dehors*) e a grande amplitude normalmente exigida ao nível das articulações do membro inferior levam a uma maior incidência de lesões dos pés, joelhos e ancas.

O mesmo autor, aponta seis principais fatores associados ao risco de lesão na dança: natureza biológica, condição física, técnicas de dança, treino, natureza psicológica e equipamento e condições ambientais. Ao considerar estes seis fatores podem ser implementadas medidas de prevenção, como a promoção da consciência e autoconhecimento do corpo. Esta componente pode refletir-se em vários destes fatores, nomeadamente, na natureza biológica, condição física, técnicas de dança, treino e até mesmo na componente psicológica.

Na perspetiva de Virtanen et al (2022, p.1), consciência corporal “has knowledge of the position and metrics of the body based mainly on visual and proprioceptive information.” O conceito destes autores abrange informações do tipo perceptual, semântica, emocional e cognitiva, sendo considerado um fenómeno multissensorial. No seguimento deste pensamento, Marques (2009, p.5) defende que “a consciência corporal seja entendida como um processo de interação entre todos os aspetos implícitos no trabalho a ser desenvolvido com o corpo”.

O bailarino que compreende e conhece o seu corpo é uma pessoa mais atenta e vigilante aos sinais que este lhe dá. Esta sensibilidade permite proteger o corpo de situações de *stress*, associadas a um trabalho excessivo e inconsciente. “Teaching experience-based anatomy is an effective way to convey the structure of the human body. The contexts of the operations are much easier to understand empirically, and their subsequent individual application can prolong the careers of the dancers.” (Rózsavölgyi, 2021, p.6) Deste modo, a conservação de um corpo saudável é essencial e deve ser uma prioridade dos professores de dança, aquando da lecionação.

A aprendizagem de novos conhecimentos, nesta área, não é um processo muito difícil para os artistas que lidam diariamente com o corpo. Para Fadzali (2021), os bailarinos são os alunos ideais para aprender anatomia porque são pessoas atentas ao seu corpo, sabem o que conseguem e o que não conseguem fazer. Assim, sem que estes se apercebam, possuem, inevitavelmente, uma facilidade natural na aquisição de conhecimentos do foro anatómico, o que é uma vantagem para a incorporação destes conceitos na aula de dança.

O termo ‘anatomia’ é derivado da palavra grega *temnein*, que significa ‘cortar’. Fica claro, portanto, que o estudo da anatomia está ligado, em sua raiz, à dissecação, embora a dissecação de cadáveres por estudantes agora possa ser ampliada ou, em alguns casos, até substituída pela visualização de material previamente dissecado e modelos em plástico, ou pelo uso de módulo de ensino em computador e outros auxiliares pedagógicos. (Drake,2010, p.2)

Tradicionalmente, o ensino da anatomia, no contexto da medicina, envolve a dissecação de cadáveres, o que permite uma compreensão detalhada da estrutura e organização do corpo humano, através da sua observação real. No entanto, com o avanço da tecnologia e evolução das práticas educacionais, surgiram novas abordagens. A dissecação de cadáveres pode ser acompanhada por outras abordagens ou, em alguns casos, até substituída por métodos alternativos, como modelos de plástico e simulações em computadores. Tendo em conta estas opções, no Estágio foi utilizado um modelo anatómico do corpo humano de plástico (Apêndice F - Esqueleto anatómico).

Em suma, a Dança e a anatomia podem complementar-se, o que demonstra uma conexão entre a arte e a ciência. A compreensão anatómica pode ser vista como uma contribuição positiva para o percurso dos futuros bailarinos, da mesma forma que a Dança pode potenciar a exploração e aprendizagem da anatomia, provocando a difusão de saberes.

No próximo ponto, explora-se também o recurso à imagética na aula TDC para a incorporação e aquisição de conhecimentos do foro anatómico.

3. A imagética como estratégia pedagógica à abordagem da anatomia

Na TDC, a imagética, enquanto recurso pedagógico, é um método facilitador da compreensão dos processos cinestésicos e anatómicos do corpo humano. Esta abordagem permite aos praticantes visualizar mentalmente o funcionamento interno e externo do corpo, promovendo uma perceção mais profunda e sensorial da própria anatomia em movimento. Para Xarez (2012, p.148), " (...) a imagética é particularmente aconselhada como um potencial instrumento do próprio treino, na aprendizagem, na preparação, na antecipação e no reforço das habilidades técnicas e do repertório coreográfico."

Neste sentido, Franklin (2014, p. 3) define imagética como "Imaginary, visualization, seeing in the mind's eye, mental rehearsal, or, when it is focused on movement, mental motor imagery has been defined in a variety of ways.", por isso, a imagética possui múltiplos benefícios para os bailarinos. "These benefits or functions, of imaginary are the results that can be achieved through the effective use of dance imaginary. These benefits include improving movement skills (motor control), increasing motivation or confidence, healing, and rehabilitation from injury, learning steps, and enhancing expressivity and creativity" (Franklin, 2014, p. 9)

Ao visualizar mentalmente as suas estruturas anatómicas, os alunos conseguem integrar melhor os conceitos aprendidos, facilitando a sua aplicação prática. Esta abordagem, como defende Franklin, contribui para uma maior consciência corporal e aprimoramento da técnica e expressividade. Como Noorafshan (2016) conclui no estudo intitulado “Make a Personal Anatomical Atlas in Your Mind with Mental Imagery and Improve Your Active Learning of Human Anatomy”, a visualização de imagens mentalmente, como técnica de aprendizagem interativa, emerge eficazmente para o estudo e retenção da anatomia.

A partir das ideias de Xarez, Franklin e Noorafshan, fica evidente que a imagética é um recurso valioso, no contexto da TDC, potenciando a aprendizagem interativa e retenção eficaz da anatomia no futuro, ou seja, da nomenclatura de ossos, articulações e músculos, mas sobretudo das suas funcionalidades e funções ligadas às solicitações específicas de cada movimento e conteúdo da TDC.

4. Elementos estruturais da Técnica de Dança Clássica

A Dança Clássica possui um conjunto de características e uma terminologia lexical que a caracteriza e distingue das outras técnicas de dança. Para Nascimento (2018), cada técnica de Dança possui uma dimensão própria que a torna específica.

Segundo Kassing & Jay (1998, p. 22) “The general principles of classical ballet encompass alignment, turn-out, weight distribution, stance, transfer of weight, squareness, pull-up or lift, counterpull, counterbalance, aplomb, and balance.”, relacionando-se com os elementos estruturais da Dança Clássica apresentados por Batalha (2004), como sendo a noção corporal, a amplitude articular, o equilíbrio e o trabalho em rotação externa das pernas, ou seja, o *en dehors*.

Neste trabalho, foi pertinente analisar cada um destes elementos.

4.1 Noção corporal

A noção corporal pode ser entendida como a capacidade de compreender o próprio corpo, estar consciente dos seus segmentos, das suas características e potencialidades. Na Dança Clássica, a noção corporal pode traduzir-se pelo conhecimento e controle que o bailarino possui sobre o seu corpo e os seus movimentos, refletindo-se no seu alinhamento e postura corporal.

“For the ballet dancer, body alignment constantly integrates the head, torso, arms, and legs into a cohesive whole while moving through space or holding a pose.” (Kassing & Jay, 1998, p. 22)

O alinhamento corporal será o princípio base para todos os outros (Kassing & Jay, 1998). É precisamente este alinhamento correto dos segmentos que permite ao bailarino ter uma boa postura corporal. Segundo Xarez (2012, p.135):

A Dança explora as potencialidades estéticas das múltiplas configurações que os diversos segmentos corporais podem assumir; mas antes, ou para além de ser uma questão estética, a postura é vital para a saúde e o bem-estar de cada um. As vantagens de uma boa postura são inúmeras, permitindo nomeadamente evitar dores e lesões, obter a máxima funcionalidade gastando menos energia, melhorar a produtividade, provocar menor tensão articular e uma melhor colocação de órgãos internos.

Uma postura corporal correta na Dança Clássica implica a distribuição do peso uniformemente pelos dois pés, com todos os dedos no chão; arco interno do pé levantado; joelhos alongados, mas não em hiperextensão; ancas alinhadas e pernas rodadas para fora; cóccix para baixo; pélvis centralizada com os ombros; músculos abdominais acionados; costelas relaxadas; ombros para baixo; pescoço alongado; olhos com o foco em frente, ligeiramente para cima e cabeça centralizada no topo na coluna. (Kassing & Jay, 1998)

4.2 Amplitude articular

Na Dança Clássica, a amplitude articular é, particularmente, importante para o movimento adquirir a extensão desejada. Dados recentes apontam que a flexibilidade é influenciada por fatores gerais como idade, sexo, gordura corporal, temperatura ambiente, entre outros, apenas em 5%; fatores musculares contribuem 10% e a maior percentagem de 85% deve-se a fatores articulares. (Deighan, 2005)

“Joins have two tasks: they link together the bones of the skeleton and at the same time ensure its flexibility”. (Simmel, 2013, p. 11) Neste sentido, segundo Franklin (2012), o treino de flexibilidade tem como objetivo aumentar a amplitude disponível nas articulações para promover uma maior liberdade aos movimentos. Deste modo, a amplitude articular é uma característica individual, varia de pessoa para pessoa, no entanto, pode ser aumentada através do treino de flexibilidade.

4.3 Equilíbrio

Para Xarez (2012), o equilíbrio, seja estático ou dinâmico, requer a atenção máxima das vias de sensibilidade, nomeadamente, a visão, o aparelho vestibular, os recetores articulares e cutâneos, os sensores musculares e tendinosos para que seja fornecida a informação necessária. Segundo Lott & Laws (2012) “um corpo está em equilíbrio, se a linha vertical, desenhada do centro de massa estiver dentro dos limites da área de suporte no chão” (p.168). Para Kassing & Jay (1998), para alcançar o *balance* anatomicamente, os três planos do corpo supracitados (sagital, frontal e horizontal) têm de se intersetar.

Atualmente, para trabalhar o equilíbrio é consensual o uso de técnicas que desafiem precisamente o contrário, o desequilíbrio, como por exemplo, fechar os olhos, o que foi comprovado por um estudo realizado por Hutt (2015). Assim, a estimulação de fontes de informação sensorial terá resultados positivos no equilíbrio, uma vez que o controle postural depende de três sistemas sensoriais: vestibular, somatossensorial e visual. (Soares, 2010)

Na TDC, o treino do equilíbrio inicia-se na barra, onde o aluno aprende a posicionar-se corretamente sobre a perna de apoio. A barra é uma base sólida para a execução dos exercícios no centro com controle. Portanto, um corpo que se inclina para a barra aquando da realização dos movimentos não irá desenvolver a estabilidade necessária para se tornar independente da barra e atingir o equilíbrio no centro. (Vaganova, 1969)

Para Kassing & Jay (1998), na TDC, o equilíbrio é atingido apenas quando alguns princípios estão estabelecidos previamente: *en dehors*, postura, distribuição do peso, forças opostas e contrapeso.

Para além disso, a posição adequada dos braços desempenha um papel crucial na facilitação da estabilidade durante os exercícios de centro. Os braços ajudam a distribuir o peso corporal de forma equilibrada e a manter o centro de gravidade alinhado. “(...) focusing on using some of the larger muscles that connect the arms to the torso, such as the pectoralis major and latissimus dorsi, can sometimes help achieve more of a sense of connection of the arms to the torso and “center.” (Kassing & Jay, 1998) Dominar o uso dos braços sem comprometer a estabilidade do tronco é essencial para alcançar uma *performance* de alta qualidade.

4.4 *En dehors*

Enquanto postura da TDC, o *en dehors* significa para fora e caracteriza-se pelo movimento de rotação externa que acontece na articulação coxofemoral ou articulação da anca, uma vez que esta é uma diartrose esférica, ou seja, é a união de duas superfícies esféricas, o acetábulo do osso íliaco e a cabeça do fêmur. Este movimento de rotação acontece com o auxílio de músculos como o grande glúteo, o sartório, o piriforme, o obturador interno e externo, os gêmeos femorais, o quadrado femoral e uma parte do bíceps femoral.

Segundo Noverre (1760, p.162):

(..)A maioria dos jovens que se dedicam à Dança convencem-se que o conseguirão forçando unicamente os seus pés a colocarem-se *en dehors*. Sei que esta parte pode seguir nesta direção pela elasticidade e mobilidade da sua articulação com a perna; mas este método é tanto mais falso, que ele desloca os tornozelos e não opera qualquer ação sobre os joelhos e os músculos das coxas. Aliás, é impossível colocar as primeiras partes *en dehors* sem a ajuda dos músculos das ancas.

Noverre (1760) realça a importância do correto uso do *en dehors* a partir da articulação, chamando a atenção para o facto os joelhos possuem apenas um eixo de movimento, que lhes permite realizar, somente, a flexão e extensão. Portanto, o *en dehors* acontece na articulação coxofemoral com auxílio dos músculos rotadores externos que proporcionam a rotação externa da perna desde a cintura pélvica até aos pés.

O *en dehors* ideal são 180 graus, no entanto, para os iniciantes, o *en dehors* é a sua rotação natural da articulação coxofemoral, que varia normalmente, entre os 90 e 100 graus. (Kassing & Jay, 1998)

Em concordância, Nascimento (2023) acrescenta que, para além da posição, o termo *en dehors* é também utilizado para descrever movimentos de rotação ‘para fora’. Esses movimentos são aplicados em diversas situações, como quando a perna de trabalho traça um meio círculo com o pé em contacto ou fora do chão e em giros, como *pirouettes*. Além disso, essas direções são combinadas em exercícios que utilizam as posições *devant*, *à la seconde*, e *derrière* em sequência.

Capítulo III – Metodologia de Investigação

1. Metodologia de Investigação-Ação

Neste trabalho, a metodologia implementada foi investigação-ação, definida “como uma família de metodologias de investigação que incluem ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão) ao mesmo tempo, utilizando um processo cíclico ou em espiral, que alterna entre a ação e a reflexão crítica.” (Coutinho et al, 2009, p.360) Esta definição é coerente com a de outros autores, como Kemmis (2007), que identifica esta metodologia como um processo cíclico de planificação, ação, observação e reflexão. Primeiramente, na fase de planificação, é identificada a problemática e procede-se à criação de uma intervenção com vista na mudança desejada. Na fase da ação, ocorre a implementação das medidas selecionadas. Por sua vez, a observação consiste na documentação da fase de ação, o que permitirá, numa fase seguinte, a sua reflexão. Posteriormente, gera-se uma nova planificação com a implementação de ações identificadas, permitindo que todo o processo seja repetido.

Para Coutinho et al (2009), a Investigação-Ação é uma das metodologias que mais contribui para a melhoria das práticas artísticas porque permite a aproximação de todos os envolvidos. Isto significa que tanto o professor como os alunos participam ativamente na investigação através de uma abordagem colaborativa, que estimula o diálogo, discussão e reflexão conjunta. Nesta partilha de conhecimentos podem surgir novas perspetivas que enriquecem a investigação, fortalecendo as possibilidades de encontrar soluções efetivas.

A Investigação-Ação oferece um caminho para a promoção de mudanças e melhorias significativas nas práticas educativas por meio da colaboração e reflexão crítica. Esta abordagem ressalta a interação entre a teoria e a prática para a construção de conhecimentos mais contextualizados e relevantes. Nesta perspetiva, Amado e Vieira (2014) afirmam que a divulgação dos trabalhos realizados é crucial para afirmar esta metodologia, nomeadamente, a apresentação clara dos resultados e do processo de produção de conhecimento, permitindo e desafiando colegas a replicarem os estudos, contribuindo para a validação da abordagem metodológica.

2. Técnicas e instrumentos de recolha de dados

As técnicas e instrumentos de recolha de dados podem ser entendidos como “procedimentos operatórios rigorosos, bem definidos, transmissíveis” (Baptista & Sousa, 2011, p. 53), fundamentais para qualquer pesquisa.

Os instrumentos recolhidos devem ser selecionados criteriosamente de acordo com a problemática do estudo, para que se possam tirar conclusões que permitam dar resposta à questão de investigação. Adicionalmente, a sua correta implementação é fulcral para garantir a qualidade e validade dos dados.

Como tal, neste trabalho, os instrumentos escolhidos para a recolha de dados foram o diário de bordo, as grelhas de observação, o teste de força muscular, o registo audiovisual, o questionário e a entrevista. Estes foram selecionados tendo em conta o objetivo principal e duração do estágio. Por isso, medições, por exemplo de amplitudes articulares ou do *en dehors*, que tinham sido propostas, inicialmente, foram abandonadas visto se tratar de um projeto de curta duração, com poucas horas de lecionação autónoma, onde seria difícil ter resultados quantitativos.

2.1 Diário de Bordo

O diário de bordo possui como principal objetivo fornecer um registo preciso e completo das atividades e eventos realizados diariamente nas aulas (McNiff & Whitehead, 2005), permitindo uma análise e reflexão sobre a prática pedagógica, auxiliando o processo de novos professores (De André & Pontin, 1998). O diário de bordo facilita a tomada de decisões futuras no decorrer do projeto com base nas informações registadas. Deste modo, foi uma ferramenta utilizada em todas as fases, garantindo que todos os dados ficaram documentados e organizados. Para efeito de consulta, encontram-se em apêndice (Apêndice B - Diário de bordo) exemplos do registo no diário de bordo na fase de observação estruturada, na fase de lecionação acompanhada e na fase de lecionação autónoma.

2.2 Grelhas de observação

As grelhas de observação permitem uma organização clara das observações feitas durante o processo de investigação. São uma forma eficiente de recolha de dados porque agilizam o processo, na medida em que evitam a necessidade de escrever descrições detalhadas para cada observação.

As grelhas de observação utilizadas classificam cada item de 1 a 4 (1- Insuficiente; 2- Suficiente; 3-Bom; 4-Muito bom; NO- Não observado). Estas grelhas (Apêndice C - Grelhas de Observação da fase de Observação Estruturada) foram preenchidas no decorrer da observação estruturada, no mês de outubro, com o objetivo de avaliar parâmetros como a postura corporal, domínio do *en dehors*, amplitudes articulares e equilíbrio para aferição da noção corporal, perceção da articulação coxofemoral e a sua musculatura inerente, potencialidades anatómicas e, por fim, consciência corporal e propriocepção dos alunos. Esta análise inicial possibilitou a criação de um perfil individual de cada aluno na aula de TDC (Apêndice D - Perfil individual de cada aluno), bem como o desenvolvimento de estratégias a serem aplicadas nas fases subsequentes do Estágio.

2.3 Teste de Força Muscular

Segundo Sousa (2005), um teste em investigação é uma ferramenta fundamental que visa medir uma determinada característica ou atributo de maneira objetiva e quantificável. Para que um teste seja considerado rigoroso e confiável, ele deve passar por uma série de procedimentos que garantam sua validade e fidelidade.

Inicialmente, neste estágio foi pensado a realização de múltiplas medições e testes que visassem quantificar a evolução dos alunos, no entanto, através da reflexão providenciada pela Metodologia da investigação-Ação, concluiu-se que este seria um estudo qualitativo e não quantitativo.

Neste sentido, o único teste realizado foi o “Back Extensor Strength Test” como uma ferramenta de monitorização de melhoria de força dos músculos extensores das costas. (Kassing & Jay, 1998) O objetivo da aplicação deste teste foi para além da recolha de dados. Pretendia-se que os alunos ao verificar o seu primeiro resultado fossem estimulados a fazer

melhor na medição seguinte, trabalhando este aspeto, autonomamente, com o conhecimento que foram adquirindo ao longo do presente estágio.

Este teste é realizado em decúbito ventral, com os cotovelos atrás das orelhas, arqueando as costas o mais alto possível, sem impulso, e é feita a medição da base do pescoço até ao chão. O processo é também executado, passivamente, com as mãos no chão.

2.4 Registo Audiovisual

Com o registo audiovisual, uma ferramenta real e versátil, pretendeu-se complementar os dados recolhidos no diário de bordo e nas grelhas de observação. “A câmara de vídeo pode ser considerada como um instrumento de observação direta, objetiva e isenta, que regista e repete honestamente os acontecimentos tal como eles sucederam. Uma excelente “ferramenta” de observação.” (Sousa, 2005, p.200)

As gravações realizadas na fase de observação estruturada e lecionação autónoma permitiram documentar a evolução técnica dos alunos ao longo do tempo e identificar possíveis melhorias na intervenção pedagógica. As gravações foram também uma ferramenta valiosa para a autoavaliação dos alunos, incentivando-os a refletirem sobre o seu próprio desenvolvimento e a identificarem elementos possíveis de serem aprimorados.

2.5 Questionário

O questionário é uma ferramenta utilizada na pesquisa para recolher dados da amostra de participantes. É um conjunto de perguntas com a finalidade de obter informações específicas do interesse do investigador. “(...) alguns cuidados a ter neste domínio são as perguntas deverem ser claras (língua simples), unívocas, curtas, não ambíguas, neutras e relevantes em relação à experiência do inquirido.” (Batista et al, 2021, p. 23)

Segundo Coutinho (2013), existem três tipos de questionários: abertos, fechados e mistos. Nesta investigação foi realizado um questionário misto (Apêndice A - Questionário), permitindo respostas diretas e abertas, com o objetivo de conhecer a turma, perceber o seu entendimento relativo a conceitos básicos anatómicos, como o nome de ossos, articulações e músculos e a importância atribuída à anatomia na dança. O questionário foi aplicado no início da fase de observação estruturada e no fim da lecionação autónoma para comparação do nível do conhecimento anatómico e da importância atribuída ao mesmo, por parte dos alunos, no

início e no final do Estágio, completando a informação obtida por observação direta, grelhas de observação, registos audiovisuais e diário de bordo das alunas e da estagiária.

2.6 Entrevista

A entrevista é uma ferramenta valorizada na pesquisa qualitativa, amplamente utilizada para a recolha de dados. Este método permite aos investigadores obter informações detalhadas e aprofundadas diretamente dos participantes, proporcionando uma compreensão enriquecida e contextualizada dos fenómenos estudados.

Existem diferentes tipos de entrevistas, cada uma adequada a objetivos específicos de pesquisa. As entrevistas estruturadas seguem um guião rígido com perguntas previamente estabelecidas, garantindo uniformidade nas respostas e facilitando a comparação dos dados. As entrevistas semiestruturadas combinam perguntas definidas com a flexibilidade para explorar tópicos emergentes durante a conversa, permitindo uma exploração mais profunda dos temas de interesse no momento, “o entrevistador possui um referencial de perguntas-guia, suficientemente abertas, que serão lançadas à medida do desenrolar da conversa, não necessariamente pela ordem estabelecida no guião, mas, antes à medida da oportunidade” (Pardal & Correia, 1995, p. 65). Por outro lado, as entrevistas não estruturadas adotam uma abordagem mais livre, onde o entrevistador guia a conversa com base em tópicos gerais, dando aos entrevistados a liberdade para expressar suas opiniões e experiências de maneira mais espontânea.

Neste Estágio foi realizada uma entrevista semiestruturada, em grupo com os quinze elementos da turma, a qual foi gravada e transcrita (Apêndice G - Entrevista), com o objetivo de incentivar os participantes a refletir sobre o período de aprendizagem com a estagiária e a partilharem as suas histórias e experiências com o grupo.

Capítulo IV- Estágio: Apresentação e análise de dados

1. Calendarização

A prática pedagógica foi organizada na seguinte tabela, com o objetivo de se estabelecer uma calendarização das diferentes fases do Estágio, no ano letivo 2023/2024. Salienta-se que o primeiro semestre decorreu entre 4 de setembro e 26 de janeiro de 2024 e o segundo semestre de 31 de janeiro a 15 de julho de 2024.

Tabela 3 - Calendarização do Estágio

Período Letivo	Data	Observação Estruturada	Lecionação Acompanhada	Lecionação Autónoma	Colaboração com outras atividades pedagógicas
1º Semestre	12/10/2023	1h15			
	17/10/2023	1h25			
	19/10/2023	1h15			
	24/10/2023	1h25			
	26/10/2023	1h15			
	31/10/2023	1h25			
	02/11/2023		1h15		
	09/11/2023		1h15		
	14/11/2023		1h25		
	21/11/2023		1h25		
	23/11/2023		1h15		
	28/11/2023		1h25		
	30/11/2023				3h
	07/12/2023			1h15	
	12/12/2023			1h15	
	04/01/2024			1h15	
	11/01/2024			1h15	
	18/01/2024			1h15	

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

	25/01/2024			1h15	
2º Semestre	01/02/2024			1h15	
	08/02/2024			1h15	
	15/02/2024			1h15	
	22/02/2024			1h15	
	29/02/2024			1h15	
	07/03/2024			1h15	
	11/04/2024			1h15	
	18/04/2024			1h15	
	02/05/2024			1h15	
	09/05/2024			1h15	
	27/05/2024			1h30	1h15
	28/05/2024			1h30	
	03/06/2024			1h30	
	04/06/2024			1h30	
	06/06/2024			1h30	
	11/06/2024			1h30	
	12/06/2024			1h30	
	13/06/2024			1h30	
	10/07/2024				3h
	12/07/2024				3h
Total		8h	8h	32h	10h15

Tabela 3 - Distribuição da carga horária do Estágio pelas suas diferentes fases.

2. Plano de Ação

O plano de ação foi desenvolvido de acordo com o regulamento do Estágio MED, da ESD, que visa 60 horas de práticas pedagógicas, distribuídas por quatro fases: (1) Observação estruturada - 8 horas; (2) Lecionação acompanhada - 8 horas; (3) Lecionação autónoma – 40 horas; (4) Colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na Escola Cooperante – 4 horas.

De modo a completar as horas previstas, é de referir que a observação estruturada e lecionação acompanhada foram realizadas em dois dias da semana: terça-feira, das 16h30 às 17h 55, com a duração de 1 hora e 25 minutos, e às quintas-feiras, das 16h25 às 17h40, com a duração de 1 hora e 15 minutos. No entanto, a lecionação autónoma foi aplicada, maioritariamente, um dia por semana, na aula de quinta-feira (duração de 1h15). Num fase final do Estágio, foram aumentadas o número de aulas por semana na tentativa de cumprir as 40h de lecionação autónoma, porém, como é possível verificar na calendarização acima apresentada, apenas foi possível cumprir 32h. As restantes horas foram compensadas na colaboração com outras atividades pedagógicas da Escola Cooperante.

Priorizando sempre a metodologia do GED e a lecionação da professora cooperante, houve um diálogo contínuo entre ambas as partes, garantindo uma prática pedagógica paralela com a que estava a ser desenvolvida com a turma. Praticamente todas as semanas houve partilha de informação sobre os novos conteúdos introduzidos pela professora cooperante para que os mesmo pudessem ser incorporados e igualmente desenvolvidos nas aulas destinadas ao Estágio. Fruto desta partilha e da constante preocupação com o bem-estar da turma, o calendário previamente planificado foi ajustado sempre que necessário, para o benefício de todos os envolvidos.

De seguida, apresenta-se, os objetivos de cada fase do Estágio, especificando-se as metodologias e estratégias pedagógicas adotadas na aula de TDC, do 2º ano, do EAE e do GED.

Tabela 4 - Plano de Ação - Observação estruturada

Fase do Estágio	Duração	Objetivos	Instrumentos de recolha de dados e avaliação
Observação estruturada	8h	<ul style="list-style-type: none">-Conhecer a turma e as características individuais de cada aluno, identificando as suas dificuldades técnico-artísticas;-Percecionar a relação e o conhecimento de cada aluno sobre o seu corpo;-Observar e analisar a metodologia do professor cooperante na lecionação dos conteúdos programáticos com a finalidade de continuar o trabalho desenvolvido previamente;-Apresentação da professora estagiária;-Exposição da temática do Estágio à turma.	<ul style="list-style-type: none">-Diário de bordo-Grelhas de observação-Questionário-Registo audiovisual

Tabela 4 - Duração, objetivos e instrumentos de recolha de dados e avaliação utilizados na fase de observação estruturada.

A primeira parte deste Estágio centrou-se na observação dos aspetos técnico-artísticos da turma em estudo, nomeadamente, dos seus conhecimentos acerca do corpo e da sua consciência corporal.

Por meio do diário de bordo (Apêndice B - Diário de bordo), procedeu-se à meticulosa documentação de todos os exercícios realizados em cada aula observada, bem como as respostas de execução que cada aluno, individualmente, e da turma, no seu coletivo, relativamente às atividades propostas. Esta abordagem proporcionou uma visão abrangente do progresso de cada indivíduo, ao longo da observação estruturada, através de uma análise detalhada das estratégias pedagógicas praticadas e a sua influência no desempenho e participação dos alunos.

As grelhas de observação (Apêndice C - Grelhas de Observação da fase de Observação Estruturada) permitiram avaliar: (1) a postura corporal para aferição da noção corporal dos alunos; (2) o domínio do *en dehors* para aferição da perceção da articulação coxofemoral e da sua musculatura inerente; (3) as amplitudes articulares para aferição das potencialidades anatómicas; (4) a consciência corporal relativamente aos planos anatómicos. Estes registos são analisados, posteriormente, no Capítulo IV. Apesar destas grelhas se focarem nos aspetos mencionados, não foi invalidada a observação de características externas às mesmas, como a acuidade musical, expressividade e coordenação dos movimentos.

Para completar a informação recolhida por meio de observação, foi pertinente também a aplicação de um questionário (Apêndice A - Questionário) que revelasse mais dados para o Estágio, permitindo à estagiária perceber o nível de conhecimento da população em estudo sobre a anatomia humana e, assim, poder estudar o grau aprofundamento que iria aplicar sobre esta temática nas seguintes etapas.

Tabela 5 - Plano de Ação - Lecionação acompanhada

Fase do Estágio	Duração	Objetivos	Instrumentos de recolha de dados e avaliação
Lecionação acompanhada	8h	<ul style="list-style-type: none">-Dialogar com a professor titular de forma a encontrar uma prática pedagógica conjunta eficaz e coerente;-Cooperar com o professor titular na lecionação, intervindo pertinentemente em partes da aula;-Introduzir conceitos básicos anatómicos de modo a fomentar a curiosidade pela temática.	<ul style="list-style-type: none">-Diário de bordo-Registo audiovisual

Tabela 5 - Duração, objetivos e instrumentos de recolha de dados e avaliação utilizados na fase de lecionação acompanhada.

Numa segunda fase do Estágio, optou-se por começar com uma conversa informal com os alunos e escolher um nome para o modelo anatómico que estaria presente em todas as aulas, com o propósito de criar uma relação de confiança entre professor-aluno, uma vez que era a primeira vez que existia um contacto direto entre a professora estagiária e a turma. Na fase de observação, não existiu muita comunicação, havendo até um certo distanciamento devido à observação não participativa na aula.

Após as apresentações e a criação de um ambiente de partilha e colaboração, introduziram-se conceitos básicos de anatomia: planos anatómicos e os seus movimentos através da apresentação de um *powerpoint* (Apêndice H - *Powerpoint*) e da realização de uma tarefa de trabalho de casa. Esta tarefa foi apresentada pelos alunos na aula seguinte, fomentando a reflexão e aquisição dos conteúdos abordados autonomamente.

Para a organização dos conteúdos anatómicos a lecionar, selecionaram-se as partes do corpo que seriam abordadas: cintura escapular, cintura pélvica, articulação coxofemoral,

joelhos, tornozelo e pé, para que pudesse haver um planeamento da sua distribuição pelo calendário previsto para o Estágio (cronograma que se encontra na página 36). Para tal, estes conteúdos foram organizados e especificados no Apêndice I - Tabela de conteúdos. A lecionação desta tabela foi dividida em duas fases: (1) ossos, articulações e os seus movimentos (2) músculos e exercícios de condicionamento. Deste modo, a primeira fase de ensino iniciou-se na lecionação acompanhada e prosseguiu para a lecionação autónoma.

Em virtude desta distribuição, nesta etapa foram retratadas a cintura escapular, a cintura pélvica e a articulação coxofemoral, por meio das seguintes estratégias pedagógicas: (1) demonstração dos ossos no modelo anatómico do corpo humano utilizado nas aulas (Apêndice F - Esqueleto anatómico); (2) exercícios de movimentação das respetivas articulações segundo os planos anatómicos; (3) indicação de correções ao longo da aula, aplicando a anatomia.

Todos estes procedimentos e estratégias, bem como os dados recolhidos transversalmente no diário de bordo e no registo audiovisual são estudados e debatidos, sequentemente, no Capítulo IV.

Tabela 6 - Plano de Ação - Lecionação autónoma

Fase do Estágio	Duração	Objetivos	Instrumentos de recolha de dados e avaliação
Lecionação autónoma	32h	<ul style="list-style-type: none">-Introduzir conteúdos anatómicos em momentos específicos da aula de TDC, para que os alunos incorporem esse conhecimento na realização dos exercícios, auxiliando a execução dos conteúdos técnicos;-Recorrer a um esqueleto anatómico como meio auxiliar;-Incorporar exercícios de condicionamento físico para trabalhar os grupos musculares abordados;- Desenvolver a noção corporal dos alunos que os permita potencializar a técnica;-Consciencializar os alunos da importância do conhecimento anatómico do corpo para a prevenção de lesões.	<ul style="list-style-type: none">-Diário de bordo-Registo audiovisual-Teste de força muscular-Questionário-Entrevista

Tabela 6 - Duração, objetivos e instrumentos de recolha de dados e avaliação utilizados na fase de lecionação autónoma.

Na lecionação autónoma, fase posterior à lecionação acompanhada, foi dada continuação ao trabalho que vinha a ser desenvolvido na lecionação acompanhada, relativamente aos ossos e articulações do corpo humano. Deste modo, abordou-se a coluna vertebral, o joelho ou articulação tibiofemoral, tornozelo também conhecido como talocrural e o pé. A estrutura da aula foi mantida, no sentido que esta abordagem da anatomia era realizada no início da aula, seguida, agora, da lecionação pela estagiária de uma aula de TDC, com todas as suas fases inerentes.

Posteriormente, inaugurou-se a exposição dos músculos e exercícios de condicionamento, uma vez que os alunos eram detentores de uma bagagem de conhecimentos elementares do esqueleto ósseo e articular. As estratégias adotadas para a sua abordagem foram: (1) manipulação de materiais diversos para a representação dos músculos no modelo anatómico do corpo humano utilizado durante as aulas (Apêndice F - Esqueleto anatómico); (2) discussão sobre a função do músculo; (3) aplicação de exercícios de condicionamento do músculo em questão; (4) demonstração de exercícios de alongamento desse mesmo músculo; (5) promoção da ativação muscular no decorrer da aula através da imagética desse músculo. Os músculos que foram abordados, dentro do período disponível, conforme a sua relevância para a TDC e a sua relação com as articulações faladas anteriormente, foram o deltoide, bicípite, tríceps, abdominais, eretores da coluna, grande dorsal, iliopsoas, glúteos, quadricípite, sartório ou costureiro, isquiotibiais e adutores.

No final da lecionação autónoma, foi entregue um questionário, exatamente igual ao anterior, com o objetivo de comparar as respostas iniciais e finais do questionário, podendo tirar-se ilações acerca do impacto da prática pedagógica da estagiária no público-alvo. Adicionalmente, na última aula foi, também, realizada uma entrevista que por questões logísticas não foi possível efetuar individualmente e, por isso, foi processada em grupo. A entrevista foi um instrumento de recolha de dados que não estava planeado desde a proposta inicial deste trabalho. Surgiu, posteriormente, pela experiência pessoal da estagiária em aula, onde os alunos, espontaneamente, faziam comentários pertinentes sobre as suas experiências e vivências no campo da temática do Estágio. Assim, considerou-se relevante haver um espaço de conversa, onde os alunos pudessem livremente expressar-se e que houvesse um registo desse momento.

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

Tabela 7 - Plano de Ação - Colaboração com outras atividades realizadas pela Escola Cooperante

Fase do Estágio	Duração	Objetivos	Instrumentos de recolha de dados e avaliação
Colaboração com outras atividades pedagógicas realizadas na Escola Cooperante	10h15	-Expandir a temática do Estágio a outras turmas da escola, através de um <i>workshop</i> ; -Acompanhar a turma em atividades extracurriculares; -Prestar auxílio no espetáculo final de ano.	-Diário de bordo -Registo audiovisual

Tabela 7 - Duração, objetivos e instrumentos de recolha de dados e avaliação utilizados na colaboração com outras atividades realizadas pela Escola Cooperante.

Nesta última fase, foi proposta a realização de um *workshop* com outras turmas do GED, o qual foi concretizado no dia 26 de maio de 2024, com as outras duas turmas, de 2º ano, existentes na escola. Durante 1h30h, o objetivo foi sensibilizar estes alunos para alguns conceitos básicos de anatomia que foram estruturados em três pontos chave: colocação de braços, *en dehors* e *core*. Pontos que se consideraram ser as fragilidades da turma onde foi realizado o Estágio e que poderiam ser transversais às outras turmas do mesmo ano escolar.

Houve também outro momento em que a estagiária acompanhou a turma na visualização de um espetáculo de teatro intitulado “O último Gafanhoto do Deserto” (Anexo C - Informação sobre o teatro “O Último Gafanhoto do Deserto”), visto que a professora titular não estaria presente. O evento realizou-se no Armazém 24, no Espaço Sacramento, do GED, no dia 30 de novembro de 2023 às 14:30h. Nesta atividade, foi prestado auxílio na organização e controle da turma, durante o decorrer do espetáculo.

A estagiária disponibilizou-se ainda para ajudar no espetáculo final de ano, para a lecionação de aulas de aquecimento, ensaios e caracterização dos alunos para a apresentação, nomeadamente, a realização de penteados e maquilhagem.

3. Observação Estruturada

A observação, como ferramenta de investigação, destaca-se como um método valioso para o entendimento de contextos complexos. A escolha cuidadosa da abordagem a adotar, aliada a práticas éticas e reflexivas, capacita o investigador a desvendar a realidade da amostra e a desenvolver estratégias específicas e adaptadas a essa população.

“Pensamos que, de acordo com o desenho do estudo, a observação poderá ser mais estruturada se utiliza um guião orientador, cujos itens foram definidos previamente, considerando os objetivos do estudo. “(Correia, 2009, p.32) Deste modo, nesta fase de observação foi utilizado o diário de bordo (Apêndice B - Diário de bordo), para anotações mais gerais sobre a turma, e grelhas de observação (Apêndice C - Grelhas de Observação da fase de Observação Estruturada) , onde foram avaliados parâmetros mais concretos, desenvolvidos previamente de acordo com os objetivos definidos. De acordo com Santos (1994), embora as diversas formas de apresentar técnicas de registo sejam únicas, é comum a necessidade de recorrer a múltiplas abordagens, proporcionando uma análise mais abrangente do evento em estudo, contemplando diversas perspetivas. Neste sentido, ainda nesta fase, foi aplicado um questionário (Apêndice A - Questionário) respondido em aula que permitiu recolher informações que não seriam passíveis de obter apenas por observação.

Esta fase decorreu durante seis aulas, num total de 8 horas, durante o 1º semestre, no mês de outubro, no contexto da disciplina de TDC. Estas aulas tiveram como objetivos: (1) exposição da temática do Estágio e da professora estagiária à turma; (2) observar e analisar a metodologia da professora cooperante, na lecionação dos conteúdos programáticos da TDC, com a finalidade de continuar o trabalho desenvolvido previamente; (3) conhecer a turma e as suas características individuais, identificando as dificuldades técnico-artísticas; (4) perceber a relação, conhecimento e consciência que cada aluno possui sobre o seu corpo.

3.1 Análise e Reflexão

Aquando da observação, foi solicitado aos encarregados de educação dos alunos o preenchimento da declaração do consentimento livre e informado para a participação neste projeto, bem como para a recolha de registos audiovisuais e fotográficos, disponibilizado pela Escola Cooperante (Anexo A - Consentimento informado para participação no projeto).

No estúdio de dança, verificou-se um ambiente saudável e propício à aprendizagem. A comunicação entre os alunos e a professora cooperante era respeitosa e todas as regras inerentes a uma aula de TDC foram cumpridas. A cumplicidade, o afeto e a confiança também foram valores notórios nesta relação que fortaleciam a ligação, verificando-se uma atmosfera agradável e aberta, num panorama, no qual o professor também é um modelo e inspiração.

As aulas observadas cumpriam a estrutura normal de uma aula de TDC, com aquecimento, exercícios na barra e centro (Apêndice B - Diário de bordo). Nem sempre era possível chegar até à secção da aula, denominada de *allegro*, principalmente nas aulas de quinta-feira, pois o tempo de aula era menor. As aulas eram regulares, a professora cooperante, raramente, marcava os exercícios, pois já eram previamente apresentados aos alunos, normalmente à segunda-feira, aula que não era assistida pela estagiária, e à 5ª feira eram introduzidas, apenas, pequenas alterações. Este fator impediu a avaliação da capacidade de memorização dos alunos, nesta fase. Também não foi possível assistir ao trabalho de pontas das alunas, uma vez que este foi iniciado posteriormente a esta fase.

As correções indicadas pela professora envolviam orientações para toda a turma, assim como, apontamentos individualizados. Frequentemente, utilizava recursos visuais, da imagética, para facilitar a compreensão e aprendizagem dos alunos.

Relativamente à caracterização da amostra, completando a informação do Capítulo I, ponto 4, realiza-se a análise individual de cada grelha de observação (Apêndice C - Grelhas de Observação da fase de Observação Estruturada).

A grelha de observação 1 tinha como objetivo a avaliação da postura corporal para aferição da noção corporal dos alunos. Nesta grelha, avaliou-se o alinhamento geral, através da distribuição do peso e o alinhamento individual dos diferentes segmentos do corpo, nomeadamente, cabeça, cintura escapular, braços, coluna, cintura pélvica, joelhos e pés. Conclui-se, através de uma análise cuidada, que a turma revela problemas gerais ao nível da distribuição do peso. Observou-se que, exatamente, metade da turma apresenta classificação insuficiente na distribuição do peso. Nos exercícios esta dificuldade é notória a partir do *battement jeté*, em que os alunos começam a ficar com o peso nos calcanhares, o que têm repercussões em todos os exercícios seguintes, principalmente, no centro. Face aos resultados obtidos no alinhamento individual dos diferentes segmentos, pode inferir-se que as maiores fragilidades são no alinhamento dos braços, joelhos e pés. Os braços são muitas vezes esquecidos, nomeadamente em 2ª posição, que é a mais utilizada neste nível de estudos,

começando o cotovelo a descair. Os joelhos não alongam na sua totalidade e existe pouca preocupação no seu alinhamento com o pé. Também se observa que os pés não esticam corretamente no seu máximo através da articulação tibiotársica.

Como suportado pela literatura, acima mencionada, Kassing & Jay (1998), a noção corporal na TDC traduz-se no conhecimento e controle que o aluno tem sobre o seu corpo e movimentos, refletindo-se no seu alinhamento e postura. Deste modo, assume-se que a turma possui vulnerabilidade na sua noção corporal, carecendo de conhecimento sobre o seu corpo e como trabalhá-lo.

Com o objetivo de avaliar o domínio do *en dehors* para aferição da percepção da articulação coxofemoral e da sua musculatura inerente, criou-se a grelha de observação 2. Nesta grelha, obtiveram-se dados que revelam uma correlação entre a percepção do ponto de iniciação da rotação na articulação coxofemoral e a ativação da musculatura, ou seja, os alunos que não executam o *en dehors* pela articulação coxofemoral, também são aqueles que tem dificuldade em ativar a musculatura necessária para realizarem os movimentos, em posição *en dehors*. Esta musculatura envolve os músculos rotadores externos (glúteo máximo, piriforme, quadrado femoral, obturador interno e externo e gêmeos femorais).

Na grelha de observação 3, avaliou-se as amplitudes articulares para aferição das potencialidades anatómicas dos alunos. À exceção de dois elementos, a turma apresenta potencialidades anatómicas suficientes para desenvolver a técnica corretamente. Destacam-se algumas particularidades, como uma aluna que possui um desnivelamento das omoplatas, uma aluna que detém uma musculatura muito tensionada e duas alunas que apresentam corpos muito flexíveis, mas com falta de força.

A última grelha, número 4, teve como objetivo aferir sobre a consciência corporal relativamente aos planos anatómicos. Tal como verificado anteriormente, as dificuldades de distribuição do peso refletem-se, também, no equilíbrio da turma. O trabalho de centro fica bastante comprometido, pelo que os conteúdos programáticos de centro estão atrasados e aquém do que seria esperado de uma turma de 2º ano.

Com o propósito de completar a informação extraída das grelhas de observação e recolher informação sobre o nível do conhecimento anatómico e da importância atribuída a este tema, por parte dos alunos, apresentam-se as respostas mais significativas para o estudo, obtidas no questionário (Apêndice A - Questionário) realizado nesta fase.

Para consulta de todas as respostas a este questionário entrar no seguinte link: https://drive.google.com/drive/folders/1Mt3jLrPxLmcCjayhcd1jRgQC_kRT3xJj?usp=share_link.

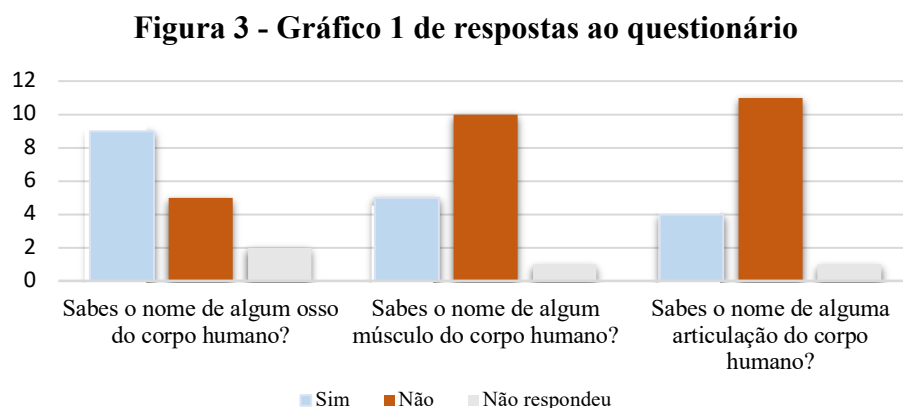


Figura 3- Respostas dos alunos a 3 questões apresentadas no questionário.

A partir da figura supra apresentada, verifica-se que existe um maior conhecimento da turma relativamente ao esqueleto humano, no que diz respeito aos ossos, em comparação com os músculos e as articulações. Relativamente aos ossos mais de metade da turma revela conhecer alguns. Entre os mais citados, quando perguntado noutra questão, encontram-se a coluna, costelas, fêmur, íliaco, cóccix, que efetivamente são nomes pronunciados, algumas vezes, pela professora cooperante durante a sua prática pedagógica. No que diz respeito aos músculos, as percentagens invertem-se e são menos os elementos que dizem saber o nome de músculos do corpo humano. A diversidade de músculos especificada também é menor. Os músculos mencionados foram apenas os glúteos, abdominais e gêmeos, também os mais verbalizados na aula de TDC. Por fim, é possível concluir que existe uma maior lacuna, no que refere às articulações, sendo que apenas quatro alunos afirmam conhecer alguma articulação e escrevem o joelho.

Na tentativa de estabelecer uma relação entre o conhecimento de anatomia e a aula de TDC, questionou-se os alunos que responderam que conheciam ossos, músculos ou articulações, se esses termos foram aprendidos na aula de TDC, obtendo-se as respostas que se apresentam nas figuras seguintes.

Figura 4 - Gráfico 2 de respostas ao questionário

Aprendeste esses termos na aula de técnica de dança clássica?



Figura 4 – Resposta do alunos relativamente aos ossos

Figura 5 - Gráfico 3 de respostas ao questionário

Aprendeste esses termos na aula de técnica de dança clássica?

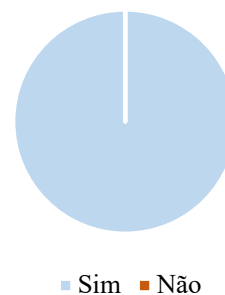


Figura 5 – Resposta do alunos relativamente aos músculos

Figura 6 - Gráfico 4 de respostas ao questionário

Aprendeste esses termos na aula de técnica de dança clássica?

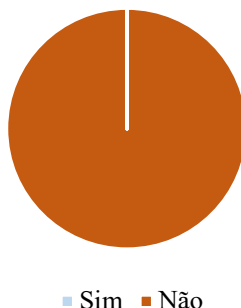


Figura 6 – Resposta do alunos relativamente às articulações

Analisando os gráficos, verificam-se respostas bastante díspares. Metade dos alunos que respondeu que conhecia alguns ossos do corpo humano revelou que esse conhecimento foi proveniente da aula de TDC, contrariamente à outra metade. Já para o conhecimento muscular 100% aprendeu esses termos na aula de TDC, porém, nenhum dos termos referentes a articulações foi resultado da sua apresentação na aula de TDC. Podemos inferir, pela análise destes dados, que no contexto desta turma, nas suas aulas de TDC, os professores referem-se na sua prática pedagógica muito mais a ossos e músculos, do que a articulações. Facto corroborado pelas observações efetuadas que demonstraram que, efetivamente, os músculos e os ossos são os mais referidos na aula de TDC. Numa troca de ideias com a professora

cooperante, conclui-se, que na sua prática as articulações mais referidas são a coxofemoral e a glenoumeral, sendo esta última referida como articulação do ombro.

Focando na consciência e na interiorização destes conceitos por parte dos alunos, durante a aula de TDC, desenvolveram-se outras questões demonstradas na seguinte figura:

Figura 7 - Gráfico 5 de respostas ao questionário

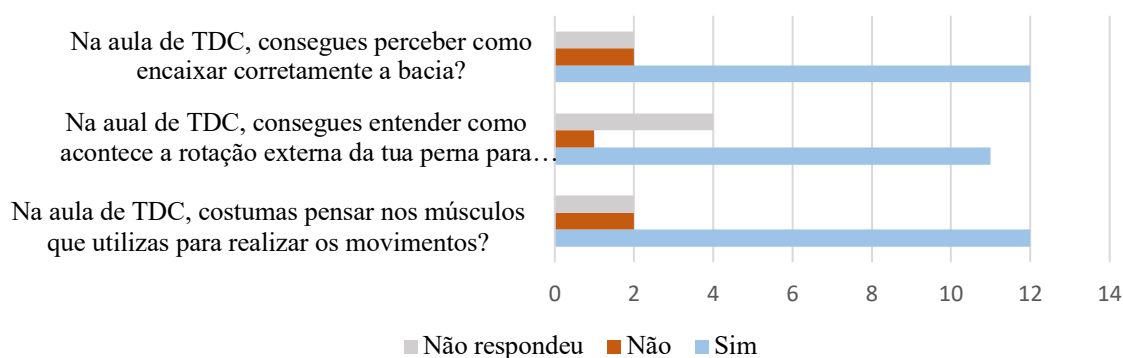


Figura 7 - Resposta dos alunos a 3 questões apresentadas no questionário

Verificou-se que a grande maioria dos alunos considera que possui um entendimento positivo à cerca de como executar elementos técnicos como o *en dehors*, a colocação correta da bacia, bem como possui a consciência da musculatura que é acionada ao realizar os movimentos. Estes dados podem levantar algumas questões, pois são controversos ao que foi observado e registado no diário de bordo. Algo que se realça, também, nestas perguntas foi a elevada taxa de abstenção, por motivos desconhecidos, podendo ser explicada pela falta de reflexão e pensamento sobre estas questões, o que será interessante de analisar aquando do preenchimento novamente deste questionário, no final do Estágio.

De igual modo, foi pertinente verificar a motivação dos alunos em aprender sobre a anatomia do corpo humano e perceber se estes consideravam estas aprendizagens vantajosas para si, como futuros bailarinos, bem como para a prevenção de lesões. Estes dados podem-se consultar no gráfico que a seguir se apresenta.

Figura 8 - Gráfico 6 de respostas ao questionário

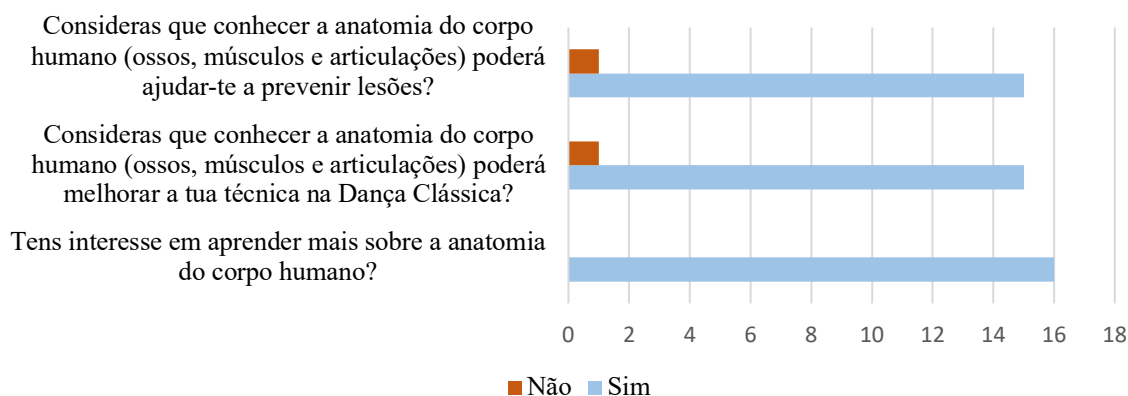


Figura 8 - Resposta dos alunos a 3 questões apresentadas no questionário

A última figura manifesta que os alunos estão, no geral, predispostos e curiosos para aprender novos conceitos de anatomia e que, por outro lado, reconhecem a sua importância para a aprendizagem da TDC, bem como para a prevenção de lesões.

Por fim, como último ponto do questionário e com o objetivo de o tornar mais lúdico e apelativo foi colocada uma imagem (Apêndice A - Questionário) para que os alunos pintassem as ossos que não sabiam que tinham a forma apresentada. Ou seja, poderiam até saber o nome e a sua localização, mas não ter uma imagem concetual da sua forma. Desta modo, apelava-se não só ao conhecimento da classificação, mas também da morfologia dos ossos, permitindo que estes pensassem sobre a imagem visual que tinham sobre o seu esqueleto. Neste exercício, 4 alunos não pintaram nenhuma parte, intuindo-se que nenhum osso, ou a sua forma, era desconhecida para os mesmos. As outras respostas continham a mandíbula, sacro, rótula, íliaco, ossos dos pé e perónio. A mandíbula foi pintada por 31,25% dos alunos revelando curiosidade sobre esse osso da face. Embora com menos percentagem, a pintura dos pés e das mãos foi justificada por uma aluna aquando da entrega do questionário “Eu sei que temos mãos e pés... não sabia é que tínhamos tantos ossos nas mãos e nos pés.” Só três alunos pintaram o íliaco, por este ser um osso familiar (aparentemente) e seis pintaram o sacro.

As respostas obtidas neste questionário foram úteis, não só para o desenvolvimento das estratégias pedagógicas a aplicar nas fases seguintes deste Estágio, mas também para que os próprios alunos refletissem sobre os seus conhecimentos e o seu posicionamento enquanto aprendizes ativos na aula de TDC.

4. Lecionação Acompanhada

Esta etapa foi realizada ao longo de seis aulas, perfazendo um total de 8 horas de prática pedagógica acompanhada, durante o 1º semestre, no mês de novembro, de acordo com o cronograma acima apresentado.

Conforme estabelecido com a professora cooperante, nesta fase a lecionação da aula de TDC seria, na íntegra, responsabilidade da mesma. À professora estagiária ficou destinada a colaboração nas correções, podendo circular pelo estúdio de dança, corrigindo através do toque ou intervir verbalmente, quando fosse pertinente. Para além disso, em cada aula, 15 minutos ficaram reservados para a professora estagiária desenvolver a componente mais teórica da temática de Estágio.

Estas aulas tiveram como objetivos: (1) apresentação de um *power point* para introduzir conceitos básicos anatómicos; (2) dialogar com a professora cooperante para a realização de um trabalho conjunto e eficaz; (3) introdução das estruturas ósseas e articulares do esqueleto humano; (4) aplicar correções das fragilidades técnicas verificadas na fase de observação, relacionando-as com os conteúdos anatómicos abordados.

4.1 Análise e Reflexão

Na primeira aula de lecionação acompanhada, conforme o plano de ação apresentado anteriormente, os 10 minutos finais foram reservados à professora estagiária para uma conversa informal com os alunos e apresentação do esqueleto anatómico (Apêndice F - Esqueleto anatómico). Os alunos mostraram-se entusiasmados e motivados para mergulhar na temática do Estágio. Não foi difícil chegar a um consenso e definiu-se que o esqueleto passaria a chamar-se ‘Óscar’. Estabeleceram-se também algumas regras como não mexer no esqueleto sem autorização, para que as aulas decorressem da melhor maneira e que o esqueleto não fosse danificado. Houve também espaço para esclarecer alguns dos ossos assinalados no questionário como desconhecidos, a mandíbula, o íliaco, o sacro, a rótula e para que todos tivessem a oportunidade de mexer no esqueleto. Surgiram comentários bastante pertinentes como “não sabia que a nossa coluna tem estas curvas”.

Na segunda aula, foi apresentado um *powerpoint* (Apêndice H - *Powerpoint*) sobre conceitos básicos de anatomia: planos anatómicos e movimentos. No final da explicação, foi

apresentada uma tarefa para trabalho de casa, com vista à consolidação da essência dos conteúdos. Esta atividade demonstrou que alunos aprenderam facilmente os planos anatómicos, no entanto, os movimentos de cada plano suscitaram maior dúvida, o que foi colmatado com a atribuição de exemplos práticos. A receção da tarefa para casa foi positiva, verificando-se, instantaneamente, troca de ideias entre colegas, na tentativa de aplicar o que tinham aprendido. Conclui-se que os alunos estão disponíveis e curiosos em aprender mais sobre a anatomia do corpo humano e que absorvem a informação rapidamente.

Na aula seguinte, os alunos tiveram de explicar os planos anatómicos e os movimentos ao aluno que faltou na aula anterior, o que demonstrou que a matéria não estava esquecida e que foi assimilada como pretendido. Na apresentação individual do trabalho de casa, o objetivo é que conseguissem atribuir aos elementos técnicos da Dança clássica, que foram sorteados, o seu respetivo movimento segundo um plano anatómico:

- ⇒ *Degagé devant* – **flexão do quadril**
- ⇒ *Degagé derrière* – **extensão do quadril**
- ⇒ *Degagé à la seconde* – **abdução da perna**
- ⇒ *Grand battement devant* – **flexão do quadril**
- ⇒ *Grand battement derrière* – **extensão do quadril**
- ⇒ *Grand battement à la seconde* - **abdução da perna**
- ⇒ Braço de *bras bas* para 2ª posição – **abdução do braço**
- ⇒ Braço de 2ª posição para *bras bas*– **adução do braço**
- ⇒ *Battement jeté devant* – **flexão do quadril**
- ⇒ *Battement jeté derrière* – **extensão do quadril**
- ⇒ *Battement jeté à la seconde* – **abdução da perna**
- ⇒ *Port de bras en avant* – **flexão da coluna vertebral**
- ⇒ *Port de bras en arriéré* – **extensão da coluna vertebral**
- ⇒ Posição paralela das pernas para 1ª posição das pernas – **rotação externa da perna**
- ⇒ *Port de bras à la seconde* para a barra– **flexão lateral da coluna vertebral**
- ⇒ *Port de bras à la seconde* para fora da barra – **flexão lateral da coluna vertebral**

Verificou-se que todos acertaram na resposta, à exceção de uma aluna, relativamente ao *port de bras en arrière*, confundindo a flexão e extensão da coluna vertebral, o que é normal, pois é um erro comum. No entanto, considera-se que a mensagem principal foi transmitida e consolidada. Esta atividade permitiu à turma pensar e analisar alguns elementos da TDC, percecionando o ponto de iniciação na articulação e o eixo de movimento, adquiriu maior consciência sobre a sua prática no estúdio, questionando-se sobre os movimentos que realiza diariamente, quase automaticamente.

A partir deste ponto, reflete-se que a turma possui as ferramentas necessárias para embarcar mais profundamente no conhecimento da anatomia do corpo, pelo que se iniciou o processo de apresentação óssea e articular do esqueleto humano. Deste modo, as três aulas restantes da lecionação acompanhada foram destinadas à cintura escapular, cintura pélvica e articulação coxofemoral.

Relativamente à cintura escapular abordou-se a omoplata e a clavícula através da palpação individual, reconhecimento no esqueleto anatómico, visualização de imagens e aplicação de um exercício para sentir o movimento da omoplata (Apêndice J - Exercício aplicado na lecionação acompanhada - aula sobre cintura escapular). Os alunos revelaram-se surpresos ao visualizar as fotografias apresentadas que mostravam a musculatura desenvolvida nas costas de uma bailarina, tendo sido explicado que os músculos das costas, bem como as omoplatas são essenciais para a correta colocação dos braços.

O exercício aplicado foi realizado com bolas (Apêndice J - Exercício aplicado na lecionação acompanhada - aula sobre cintura escapular) para que os alunos percecionem a correta colocação das omoplatas, sem a sua elevação, erro visível em alguns alunos da turma que apresentam uma elevada tensão nos ombros. “...the tendency for excessive elevation can be countered by strengthening the lower trapezius and serratus anterior and by focusing on using more scapular depression.” (Kassing & Jay, 1998) Neste sentido, o objetivo deste exercício foi que estes conseguissem sentir a ativação deste músculos (serrátil anterior e trapézio inferior) para fazer a abdução e depressão da omoplata. Porém, verificou-se bastante dificuldade e muitas vezes assistia-se à ativação dos glúteos, abdominais e elevação do tronco, em vez dos músculos pretendidos, o que revelou falta de consciência corporal. Este trabalho foi realizado em pares para que houvesse cooperação entre a turma e para que os alunos visualizassem e simultaneamente sentissem, promovendo-se a estimulação visual e sensitiva.

No início da barra, com o pensamento sobre a matéria das omoplatas, a postura dos alunos mudou completamente, alcançando-se ombros mais abertos e braços muito mais colocados. No entanto, esta qualidade foi se perdendo ao longo da aula com todas as outras correções. Alguns alunos tentaram juntar as omoplatas em vez de expandir, mas não foi negativo, pois este é um processo de descoberta e o importante é que estes adquiram a consciência muscular e flexibilidade mental para atingirem o correto alinhamento das omoplatas e, conseqüentemente, posicionamento dos braços.

Aquando da leção dos ossos da cintura pélvica, notou-se que o conhecimento dos alunos nesta parte do corpo é maior, comparativamente à cintura escapular, tal como foi comprovado anteriormente pelo questionário. Na cintura pélvica abordou-se o osso íliaco e os seus constituintes (ílio, ísquio e púbis), sacro e cóccix implementando-se estratégias como a palpação da espinha íliaca, reconhecimento dos ossos no esqueleto anatómico, exercícios para verificação dos movimentos da cintura pélvica em frente ao espelho e exercícios de estabilização da cintura pélvica.

Nesta aula, os alunos perceberam facilmente os movimentos da cintura pélvica (anteroversão, retroversão, inclinação lateral e rotação) e realizaram o exercício de estabilização da mesma sem grandes dificuldades (Apêndice K - Exercício aplicado na leção acompanhada - aula sobre cintura pélvica) acionando os abdominais e os glúteos. No decorrer da aula, foi visível a atenção para esta questão, principalmente dos alunos com tendência a fazer anteroversão da cintura pélvica. Nos exercícios de *adágio* e *grand battement* a maior dificuldade estava em evitar a inclinação lateral excessiva quando a perna está *en l'air à la seconde*.

Na última aula de leção acompanhada destinada à abordagem da articulação coxofemoral, demonstrou-se o encaixe do fémur no acetábulo do osso íliaco, no esqueleto anatómico e os movimentos que esta articulação permite (flexão/extensão, adução/abdução, rotação externa/ interna). Estes movimentos foram consolidados pela visualização de um vídeo, no qual os alunos classificaram os movimentos sem dúvidas, demonstrando conhecimento sobre o assunto e que os conteúdos das aulas anteriores estavam a ser retidos. (Link do vídeo apresentado: <https://drive.google.com/drive/folders/1NA61jfiN1gh4StlaalqLSWi6ILFtEWa5>)

Todavia, o formato da articulação revelou ser um conteúdo novo, a sua forma esférica foi uma novidade, ajudando a que estes percebessem como é que a rotação externa acontece.

No decorrer da aula, verificou-se uma maior preocupação em executar o *en dehors*, a partir do movimento de articulação.

No que diz respeito à parte da aula de lecionação da professora cooperante, na qual a professora estagiária cooperava a dar correções, foi sempre baseada e dirigida aos conteúdos debatidos no início da respetiva aula.

A fase de observação estruturada permitiu à estagiária captar as intervenções pedagógicas dadas pela professora cooperante, verbalmente e através do toque físico assertivo, cuidado, oportuno e delicado, o que é importante para o estabelecimento de uma conexão empática com os alunos, demonstrando cuidado e interesse pelo seu progresso e bem-estar. Com o intuito de respeitar esta linha de trabalho, sem sobrepor as indicações da professora cooperante, as correções foram dadas, gradualmente, e de forma mais individualizada durante a realização dos exercícios. O *feedback* mais geral foi guardado para o início ou final dos exercícios ou, até mesmo, da própria aula para não perturbar a sua dinâmica. Por conseguinte, o respeito mútuo é um aspeto essencial para promover uma cultura de colaboração e crescimento em qualquer ambiente educacional. Ao cultivar esses valores, tanto os professores quanto os alunos podem desfrutar de experiências de aprendizagem mais enriquecedoras e gratificantes que têm o potencial de criar um impacto positivo na sua vida pessoal e profissional a longo prazo. “O diálogo entre os professores é fundamental para consolidar saberes emergentes da prática profissional.” (Nóvoa, 2002, p.63)

Assim sendo, quando necessário foram aplicadas correções com recurso à imagética e à anatomia, como por exemplo, visualizar o *en dehors* como uma espiral que começa na articulação coxofemoral e percorre toda a perna até ao pé. Procurou-se também complementar, coerentemente, as indicações dadas pela professora cooperante, reforçando a sua ideia através da temática do Estágio, com o objetivo de potenciar o seu efeito.

Depreende-se que nesta fase foi encontrado um equilíbrio saudável, beneficiando todos os intervenientes. Através do trabalho conjunto, foi possível promover um ambiente de aprendizagem enriquecedor e eficaz, onde o apoio mútuo e o *feedback* construtivo foram elementos-chave para o sucesso das atividades pedagógicas.

O trabalho iniciado nesta fase, no âmbito do Estágio, foi prosseguido na fase de lecionação autónoma.

5. Lecionação Autónoma

A lecionação autónoma decorreu ao longo de vinte e quatro aulas, num total de 32h, divididas entre o 1º e o 2º semestres, desde o mês de dezembro até ao mês de Julho. Nesta fase do Estágio, a estagiária deteve total autonomia sobre as suas aulas, o que permitiu a sua construção e lecionação integral. No entanto, assim como regulamentado, a professora cooperante esteve sempre presente em sala de aula, auxiliando a estagiária com sugestões ou propostas de melhoria da sua prestação.

Os objetivos desta fase foram: (1) continuar o trabalho desenvolvido na fase de lecionação acompanhada; (2) introduzir a musculatura do corpo humano; (3) capacitar os alunos a trabalhar conscientemente a sua musculatura; (4) desenvolver o hábito de alongamento após o término de cada aula de dança; (5) promover a ativação muscular consciente nas aulas de TDC.

5.1 Análise e Reflexão

Antes do estudo muscular do corpo humano, foi dada continuidade ao processo de apresentação óssea e articular iniciado na fase anterior, ou seja, na lecionação acompanhada. Esta abordagem englobou a coluna vertebral, o joelho, o tornozelo e o pé. Estes conteúdos foram abordados, maioritariamente, no início da aula e incorporados nas correções dadas aquando da lecionação.

Na aula sobre coluna vertebral, foi realizado um exercício no caderno dos alunos (Apêndice L - Caderno dos alunos), fornecido pela professora estagiária, e que serviu de apoio e registo de atividades, durante a lecionação autónoma. O exercício consistia no desenho da coluna vertebral, apenas com uma linha, curva ou reta, conforme a idealização dos alunos sobre a mesma, sem qualquer informação adicional fornecida. O exercício foi repetido após demonstração da coluna vertebral no modelo anatómico. O resultado obtido, como pode ser observado no exemplo da figura 9, foi bastante contrastante, pois o desenho de uma linha reta passou a dar origem a uma linha com várias curvas, representando as curvaturas presentes na coluna vertebral.

Figura 9 - Exemplo do caderno dos alunos

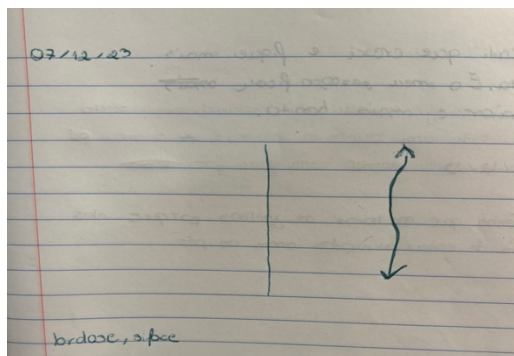


Figura 9 - Registo do exercício sobre a coluna vertebral

No decorrer desta aula, durante os exercícios da barra, foram acrescentadas as setas, visíveis na figura 9, uma no sentido superior e outra no sentido inferior, com o intuito de contrariar a tendência de colapsar a coluna vertebral, pela gravidade. Segundo Clippinger (2007, p.114), “With well- coordinated contraction of the spinal muscles, the curves can be slightly decreased and the length of the spine very slightly increased.” Deste modo, a imagética de uma linha de energia que sai pelo topo da cabeça e outra que enraíza no chão permitiu aos alunos com hiperlordose lombar, direcionar o sacro ligeiramente em direção ao chão, mantendo igualmente a sua elevação superior, através de duas forças opostas.

Figura 10 - Exemplo do caderno dos alunos

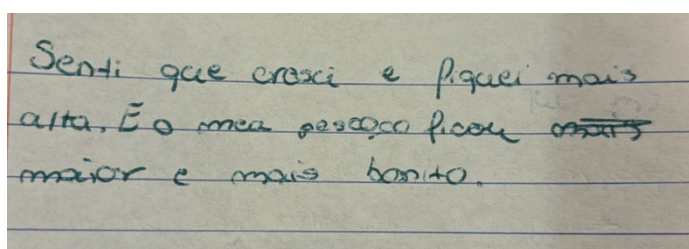


Figura 10 - Reflexão sobre a aula de coluna vertebral

Efetivamente, nesta aula, foi visível a transformação postural dos alunos, verificando-se ombros mais abertos, pescoços mais alongados, abdominais mais ativados e melhor encaixe da bacia. Foi interessante perceber que o conhecimento sobre a forma da coluna vertebral teve uma repercussão em todos estes aspetos.

A articulação do joelho foi a temática que se seguiu à coluna vertebral. Tendo sido debatidos o fémur, rótula e tibia, ossos constituintes desta articulação, como também os seus movimentos principais de flexão/extensão. Durante esta aula, os alunos foram alertados para o

alinhamento correto dos joelhos com o pé, por exemplo no *plié*. Anatomicamente o joelho não está apto a fazer movimentos de abdução e adução, ou seja, movimentos em direção ou contrariamente à linha média, por isso, é que esta articulação deve ser estabilizada e permanecer no seu alinhamento, sem desvios. Para seu entendimento foram capturadas imagens no exercício de *plié* e feita a sua posterior análise em grupo para que cada um pudesse verificar e aplicar a correção a si próprio.

Os alunos ao realizarem este exercício de autoanálise perceberam, rapidamente, o que a professora quis transmitir e mostraram-se preocupados com as lesões que poderiam surgir deste erro técnico. Juntamente com a correção de “não deixar cair o peso sobre os joelhos”, enfatizou-se a utilização dos músculos, como os quadríceps e abdominais, para controlar a flexão do joelho em vez de depender totalmente dos tecidos passivos, como os ligamentos. A contração excêntrica dos quadríceps, juntamente com a co-contração de outros músculos, ajuda a manter a estabilidade articular, minimizando o risco de lesões. Os alunos demonstraram compreensão e empenho em aplicar essas correções, reconhecendo a importância de um alinhamento adequado e do uso muscular correto para prevenir lesões e melhorar a técnica.

A referência ao tornozelo, ou articulação talocrural, uma das principais articulações do corpo humano, essencial para a locomoção, formada pela união de três ossos principais: a tíbia, o perónio e o tálus, fez-se através de anatomia de palpação e desenho da delimitação de estruturas no corpo da professora estagiária, como é possível verificar na imagem seguinte.

Figura 11 - Material da lecionação autónoma



Figura 11 - Desenho do maléolo externo

A identificação dos maléolos externos e internos permitiu a rápida identificação da articulação do tornozelo, a partir da qual os alunos devem esticar o pé, fazendo flexão plantar.

Relativamente ao pé, o foco principal estava na exploração e compreensão da sua estrutura e funcionamento, diminuindo a atenção na memorização de todos os ossos que o compõem. Para as alunas do sexo feminino, envolvidas no início trabalho de pontas, foi essencial abordar os diferentes tipos de pés e perceber como o seu formato influencia a escolha do modelo de pontas mais adequado.

A discussão sobre os diferentes tipos de pés, sendo estes, chatos, cavos e normais, foi fundamental para que os alunos entendessem como a estrutura do pé pode afetar a estabilidade, o equilíbrio e ter repercussões na técnica. Por exemplo, os pés cavos tendem a exigir mais força nos músculos intrínsecos do pé para manter a forma e o equilíbrio durante a aula de TDC, por sua vez, os pés planos aplicam uma sobrecarga na lateral interna do pé, podendo provocar lesões.

Nesta turma, com dificuldades de distribuição do peso, foi crucial entender a anatomia do pé para, posteriormente, fazer uma análise de que pontos estavam a ser mais utilizados, ou que estavam em tensão. Na imagem 12, é possível perceber que os alunos adquiriram uma consciência sobre a anatomia e fisionomia do seu próprio pé, apercebendo-se das suas fragilidades.

Figura 12 - Exemplo do caderno dos alunos

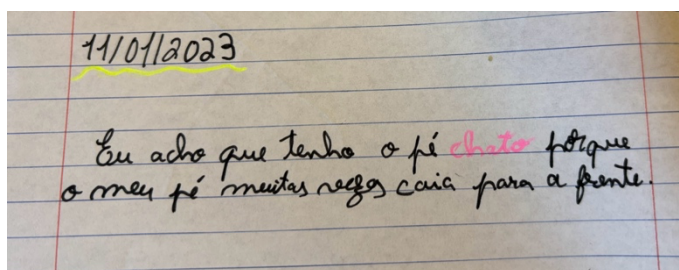


Figura 12 - Reflexão sobre a os tipos de pé

Ainda nesta temática, foi desenvolvido um exercício específico de aquecimento, que foi incorporado ao longo de todo o estágio. Este exercício visava fortalecer e melhorar a flexibilidade dos pés, uma área identificada como uma fragilidade significativa entre os alunos. Ao longo das semanas, a aplicação consistente deste exercício demonstrou resultados positivos, contribuindo para um progresso notável na técnica e na forma como os alunos esticavam os pés.

Este exercício foi projetado com o intuito de proporcionar um aquecimento adequado e evitar lesões na turma do 2º ano. A prática regular deste exercício, no início de todas as aulas, permitiu incutir nos alunos o hábito e consciência que é necessário desenvolver um trabalho paralelo de fortalecimento e aquecimento dos pés, fora do período corrente de aulas. Além

disso, permitiu uma melhoria na postura e no alinhamento corporal durante as aulas. A estagiária começou a verificar um cuidado acrescido com a articulação do pé ao passar pelo chão, evidenciando a eficácia do exercício na melhoria de uma área anteriormente fragilizada.

O sucesso deste exercício de aquecimento reforçou a importância de um bom cuidado com pés, na prática diária de dança, refletindo sobre a importância de integrar exercícios especializados nas rotinas de aquecimento, especialmente, para as áreas críticas, que necessitam de uma atenção particular.

Após esta primeira abordagem, considerou-se os alunos detentores de maior conhecimento do corpo humano e, principalmente, mais conscientes do seu próprio corpo, mais vigilantes e preocupados com a forma de execução dos exercícios. Com essa base estabelecida, partimos para a abordagem muscular, visando complementar e expandir os dados adquiridos até o momento. Os conteúdos, escolhidos para esta segunda parte, foram baseados no que foi exposto anteriormente; isto significa que os músculos estabelecidos para lecionação atuam sobre as estruturas ósseas acima abordadas, permitindo o seu movimento. Desta forma, no seguimento da cintura escapular destaca-se o serrátil anterior, trapézio, deltoide, bicípite e tricípite.

O bíceps e, essencialmente, o tríceps desempenham um papel significativo no suporte do cotovelo, aspeto fundamental na colocação do braço, nomeadamente na 2ª posição, e que carece de atenção por grande parte dos alunos desta turma. Por consequência, foi criado um exercício direcionado para o desenvolvimento destas musculaturas, a aplicar como aquecimento do início de todas as aulas. Foi curioso que os alunos começaram a fazer uma ponte com exercícios realizados pelos mesmos, nas aulas de condicionamento físico, que visam o desenvolvimento destes músculos. Começaram a colocar questões à professora estagiária sobre a musculatura ativada em certos exercícios que fizeram nessas aulas com outra professora e, sozinhos, chegavam à correta resposta. Estes alunos começaram a adquirir a consciência necessária para a execução das diferentes atividades propostas nas suas diversas disciplinas.

De seguida, procedeu-se à abordagem dos abdominais: reto abdominal, oblíquo interno, oblíquo externo e transversos. Durante esta etapa, os alunos aprenderam sobre a localização, função e importância de cada um destes músculos na prática da dança.

O reto abdominal, situado na parte frontal do abdómen, é responsável pela flexão da coluna vertebral e desempenha um papel crucial na manutenção da postura, na execução de movimentos como o *plié* e o *grand battement*. Compreender a função do reto abdominal ajudou

os alunos a identificar como estabilizar e sustentar o tronco durante movimentos dinâmicos. Os músculos oblíquos, divididos em oblíquo interno e oblíquo externo, estão localizados nas laterais do abdômen e são essenciais para a rotação e a flexão lateral do tronco, bem como para a estabilização durante movimentos complexos. Os alunos aprenderam que ativar esses músculos pode melhorar o controle sobre o resto do corpo, garantindo uma execução mais precisa e controlada. A ativação do transverso do abdômen, o músculo mais profundo da parede abdominal envolve o tronco como um cinturão natural, é fundamental para a estabilização do tronco e a manutenção de uma postura ereta. Durante as aulas, os alunos foram instruídos sobre como ativar o transverso para criar uma base sólida para todos os movimentos.

Além de compreenderem a função de cada músculo, os alunos realizaram exercícios práticos para fortalecer e ativar corretamente os músculos abdominais, como demonstrado nos quadros seguintes:

Tabela 8- Exercício *Trunk Curl*

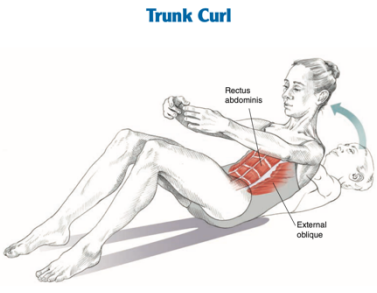

Bibliografia	Exercício	Contexto de Aula
 <p>(Haas, 2010, p.60)</p>	<ul style="list-style-type: none">- Em decúbito dorsal com o joelhos fletidos;- Inspirar na preparação e expirar para ativar o reto abdominal e subir o tronco até que as bordas inferiores das omoplatas saiam do chão.-Inspirar e lentamente voltar para o chão.	

Tabela 8 - Exercício de condicionamento físico focado no músculo reto abdominal.

Tabela 9 - Exercício *Oblique Lift*

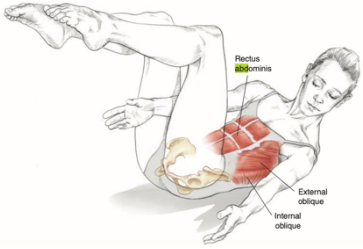

Bibliografia	Exercício	Contexto de Aula
<p style="text-align: center;">Oblique Lift</p>  <p style="text-align: center;">(Haas, 2010, p.62)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Em decúbito dorsal, pés levantados do chão, em 90º com a cintura pélvica; - Aplicar uma rotação no tronco para a direita ao exercício anterior, tentando atingir a perna direita dobrada, enquanto a perna esquerda estica; - Repetir para o lado esquerdo. 	

Tabela 9 - Exercício de condicionamento físico focado nos músculos abdominais oblíquos.

A abordagem teórica, seguida da sua aplicação prática, através de exercícios de condicionamento físico, mostrou ter um impacto significativo na absorção e manutenção das aprendizagens dos alunos. Esta metodologia permitiu a compreensão dos conceitos ensinados, por via da sua experimentação. Ao integrar a teoria e prática, os alunos tiveram a oportunidade de aplicar imediatamente os conhecimentos transmitidos, o que reforça a compreensão e facilita a sua memorização, dando a oportunidade de conceitos abstratos se transformarem em experiências concretas. Nestas aulas, foi notório uma maior preocupação com a ativação dos abdominais, sem bloqueio do movimento, mantendo a respiração.

No que diz respeito à coluna vertebral, foram apresentados os eretores da coluna (espinhal, longuíssimo e iliocostal) e o grande dorsal. Para distinguir o papel dos abdominais (flexão) da coluna vertebral e destes músculos eretores que fazem a extensão da coluna vertebral, replicou-se um exercício aprendido nas aulas do MED, da ESD, com a professora Sofia Santiago. Este exercício consistia na utilização de duas bandas elásticas, uma anteriormente e outra posteriormente a um corpo em posição vertical, presas nos pés e na cabeça. Quando o aluno enrolava a coluna vertebral, provocando a sua flexão, verificava-se que a banda posterior esticava, ou seja, alongava e a da frente ficava mais curta, o que acontece quando os músculos contraem. Deste exercício, os alunos podiam retirar que os abdominais contraem na flexão da coluna, enquanto os eretores alongam. A estagiária tomou a iniciativa de aplicar este exercício no Estágio porque permite aos alunos desenvolver a consciência que os

músculos trabalham em simultâneo e que a sua função e o seu comprimento variam conforme os movimentos.

Com o intuito de desafiar e estimular os alunos a melhorar os seus resultados e trabalhar autonomamente, foi realizado um teste de força muscular: “Back Extensor Strength Test”. O pretendido era que os alunos comparassem os seus valores nesta fase do Estágio com as medições no final, de forma individual. Foi explicado que não era suposto confrontar os valores com os colegas porque cada corpo possui as suas particularidades individuais; o objetivo era alcançar ativamente as medidas que conseguissem atingir passivamente e, assim, progredir dentro das capacidades individuais de cada um, sem comparação.

Este estímulo resultou positivamente nos alunos, levando-os a trabalhar força de costas no aquecimento, de forma autónoma, o que se refletiu, unanimemente, numa melhoria da sua força, registada neste teste (imagem 14), e com repercussões na aula de TDC. A execução do movimento de *cambré*, obteve amplitudes maiores, sem comprometimento da postura.

Figura 13 - Registo do Teste de Força Muscular com diferença de 4 meses

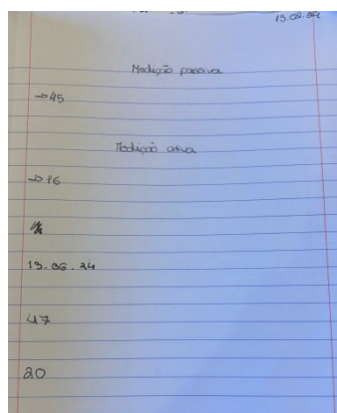


Figura 13 - Registo no caderno dos alunos

O iliopsoas foi o músculo abordado de seguida. Este é um músculo importante para a TDC, responsável pela flexão da pélvis e estabilização da coluna lombar. Com o intuito de fazer os alunos sentirem este músculo, que não é uma tarefa fácil, explorou-se o exercício a seguir mencionado.

Tabela 10 – Exercício *Hip Flexor Isometrics*

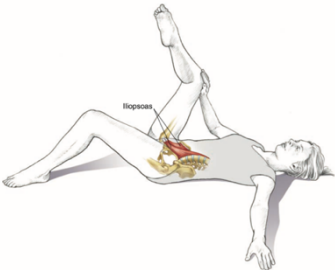

Bibliografia	Exercício	Contexto de Aula
<p data-bbox="292 479 453 501">Hip Flexor Isometrics</p>  <p data-bbox="264 831 475 862">(Haas, 2010, p.26)</p>	<ul data-bbox="603 506 1050 813" style="list-style-type: none">-Em decúbito dorsal, pernas dobradas e pés no chão;-Elevar uma perna em direção ao ombro correspondente, com uma leve rotação externa;-Pressionar contra a coxa uma mão para realizar contração isométrica do iliopsoas.	

Tabela 10 - Exercício de condicionamento físico focado no músculo iliopsoas.

Como era de esperar, alguns alunos enfrentaram dificuldades ao realizar essa tarefa, principalmente, devido à complexidade envolvida na ativação correta do músculo iliopsoas e no controle do alinhamento da coluna. Para ajudar esses alunos a superar essas dificuldades, foi sugerido um exercício de visualização que poderia facilitar a compreensão e a execução correta do movimento. A técnica proposta consistia em fechar os olhos e imaginar a origem e inserção do músculo iliopsoas, conforme estava representado no modelo anatómico ‘Óscar’. Ao visualizar o músculo como uma estrutura que conecta a parte inferior da coluna ao fêmur, os alunos foram incentivados a imaginar que o iliopsoas puxava o fêmur em direção à coluna e não o contrário. Esta imagética ajudou a corrigir a postura, evitando que a coluna fosse, indevidamente, arqueada durante a execução do movimento.

Esta abordagem visual teve dois benefícios principais. Primeiro, promoveu uma maior consciência corporal entre os alunos, permitindo que eles compreendessem melhor a função do iliopsoas e o seu papel na estabilização e elevação das pernas. Segundo, ajudou a melhorar o desempenho no exercício, pois ao focar na correta contração do músculo e no alinhamento da coluna, os alunos conseguiram levantar as pernas mais alto sem comprometer a postura. Além disso, a técnica de visualização também reduziu a tensão na parte superior do corpo, redirecionando a energia e o esforço para o local correto, o que resultou em uma execução mais eficaz e segura do exercício. Essa estratégia demonstrou ser uma ferramenta valiosa para superar barreiras cognitivas e físicas, levando a uma melhoria significativa na *performance* dos alunos durante a aula.

Os glúteos fornecem estabilidade, força e controle nos movimentos da TDC. O glúteo máximo, o maior dos músculos glúteos, é responsável pela extensão do quadril, essencial para os *arabesques* e *battements derrière*, bem como para a manutenção da rotação externa intrínseca à TDC. Outra função extremamente importante dos glúteos é a estabilização pélvica, evitando inclinações indesejadas que comprometem o alinhamento corporal e a estética dos movimentos. Com base neste último ponto, foi aplicado o exercício da tabela 11, com foco nos músculos profundos responsáveis pela rotação externa, sem movimentações adicionais da pélvis.

Tabela 11 - Exercício Plié Heel Squeeze

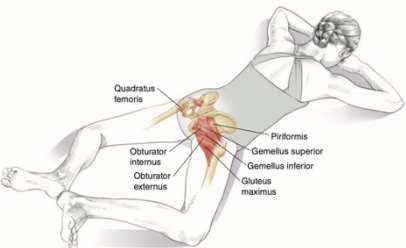

Bibliografia	Exercício	Contexto de Aula
<p>Plié Heel Squeeze</p>  <p>(Haas, 2010, p.108)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Em decúbito ventral, na posição de <i>demi-plié</i>, com a testa sobre as mãos; - Pressionar os calcanhares juntos com a ativação dos músculos abdominais, criando uma contração isométrica dos músculos rotadores profundos e do glúteo máximo. 	

Tabela 11 - Exercício de condicionamento físico focado nos músculos glúteos.

A mensagem principal desta aula sobre glúteos foi transmitida no sentido de os alunos perceberem como ativarem os seus músculos glúteos, sem os contrair excessivamente, comprometendo a mobilidade, a flexibilidade e desenvolvendo uma tendência de inclinar a pélvis anteriormente. Os resultados não foram visíveis instantaneamente, portanto, a continuidade deste trabalho foi crucial, pois a consciência corporal não é um estado a ser alcançado, mas um processo em constante evolução. Cada nova experiência, cada movimento aprendido ou aprimorado contribuíram para o crescimento desse entendimento. Assim, foi fundamental ao longo das aulas ir relembando e aplicando correções direcionadas para os músculos abordados.

O foco do músculo quadricípite foi no seu alongamento, que não deve ser negligenciado pelos bailarinos, e na sua função major de extensão da perna, permitindo aos bailarinos esticar os joelhos. Considera-se que este foi um músculo que teve uma boa receptividade por parte da

turma que integrou, diariamente, os alongamentos dados no final das aulas. Revertendo-se o hábito de saírem no final das aulas apressados e sem alongar. Porém, algumas alunas têm dificuldades em esticar os joelhos, não por ativação do quadríceps, mas por falta de alongamento dos músculos posteriores, os isquiotibiais, os quais foram alvo de atenção posteriormente.

O sartório ou costureiro é um músculo da coxa que se destacou, imediatamente, nestas aulas pelo seu nome peculiar, que chamou à atenção dos alunos, tal como o seu trajeto em 'x' do lado externo da coxa para o lado interno. Este músculo contribui para a flexão do quadril e para a rotação externa, no entanto, o seu uso excessivo pode causar tensões indesejadas. Os alunos devem evitar a predominância do sartório em detrimento de outros músculos como os rotadores externos profundos e os glúteos. Daí que foram também fornecidos alongamentos deste músculos e foi muito interessante perceber que estes alunos, sem uma rotina de alongamento, começaram a perceber porque é que alongar é importante, para além de perceberem que músculo é que estão a alongar.

Os músculos isquiotibiais, localizados na parte posterior da coxa, são fundamentais para a flexão do joelho e a extensão do quadril. O bíceps femoral, o semitendinoso e o semimembranoso desempenham papéis importantes na estabilização da pélvis e na manutenção de um alinhamento adequado. No seguimento do que foi dito, na presente turma, verificou-se, inicialmente, alunos com isquiotibiais tensos e, conseqüentemente, com dificuldades em esticar os joelhos e com pouca flexibilidade. Deste modo, houve um trabalho desenvolvido neste sentido para não sobrecarregar ainda mais este músculo, mas sim alongá-lo. Por outro lado, os isquiotibiais também são importantes para os alunos com hiperextensão, ajudando a controlar e estabilizar.

Durante as aulas, foi implementado o exercício descrito na Tabela 12, com o objetivo de proporcionar aos alunos uma percepção clara do trabalho localizado destes músculos específicos. Para os alunos em idades mais precoces, é fundamental que cada músculo seja isolado e trabalhado de forma detalhada para promover um entendimento mais profundo das suas funções e ativações. Considera-se que no final do Estágio, se verificou pernas mais alongadas e joelhos mais esticados durante a aula de TDC.

Tabela 12 - Exercício Hamstring Curl

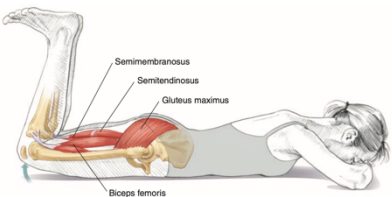

Bibliografia	Exercício	Contexto de Aula
<p>Hamstring Curl</p>  <p>(Haas, 2010, p.134)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Em decúbito ventral, com a testa nas mãos, dobrar os joelhos a 90°, com as pernas juntas, em paralelo; - Ao expirar, contrair os músculos abdominais e, simultaneamente, levantar as coxas ligeiramente do chão, ativando os isquiotibiais e o glúteo máximo. 	

Tabela 12 - Exercício de condicionamento físico focado nos músculos isquiotibiais.

Por fim, abordou-se os adutores, localizados na parte interna da coxa, responsáveis por aduzir a perna. Os adutores são músculos essenciais à TDC, devendo ser acionados mesmo em posições estáticas como, por exemplo, a 1ª ou 5ª posição. Todavia, “Most dancers seem to spend more time stretching the adductors than strengthening.” (Haas, 2010, p. 139) Em concordância com o autor, também na turma em questão, se verificou adutores enfraquecidos por falta de consciência corporal para a sua ativação quando necessário. Quando colocada uma caneta entre as pernas em 1ª posição, vários alunos, não aguentavam muito tempo, sem deixar cair a caneta cair no chão.

Por tudo isto, foram realizados exercícios de força muscular como o representado na tabela 13 e foi também exemplificado este músculo no ‘Óscar’ com uma faixa cor-de-rosa choque (Apêndice M - Representação dos músculos no esqueleto anatómico “Óscar”) para que fosse apelativo. Pretendia-se que não só se relembrassem da existência dos seus músculos adutores, como ainda imaginassem que queriam demonstrar essa fita cor-de-rosa quando executam a posição *en dehors*. Considera-se que a imagética de uma cor numa parte da perna e a de uma caneta do meio das pernas teve um efeito potenciador na ativação rápida dos adutores e, por essa razão, foi verbalizado nas aulas de TDC, ficando na memória dos alunos, como é possível confirmar na figura 13.

Figura 14 – Exercício de escrita

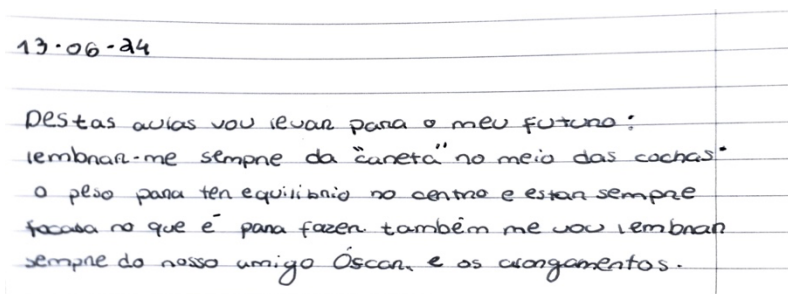


Figura 14 – Anotações no diário de bordo dos alunos

Tabela 13 - Exercício Side Scissor

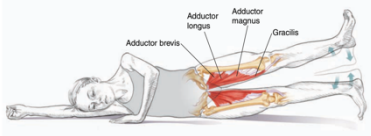

Bibliografia	Exercício	Contexto de Aula
<p style="text-align: center;">Side Scissor</p>  <p>(Haas, 2010, p.138)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posição de decúbito lateral para a direita, com a cabeça apoiada no braço direito estendido e o braço esquerdo apoiado no chão à sua frente; - Pernas esticadas, <i>en dehors</i>, uma em cima da outra; - Subir ligeiramente a perna de cima, mantendo a rotação externa, e levantar a perna de baixo, executando pequenos pulsos na parte interna das coxas. 	

Tabela 13 - Exercício de condicionamento físico focado nos músculos adutores.

Em todas estas aulas, foi realizado em paralelo o preenchimento dos músculos no ‘Óscar’, o modelo anatómico, com materiais diversos, desde fitas até tecidos (Apêndice M - Representação dos músculos no esqueleto anatómico “Óscar”). Este processo ajudou a ilustrar de forma prática a teoria discutida, mas também proporcionou uma experiência tátil e visual que facilitou a compreensão por parte dos alunos. Ao manipular os diferentes materiais para representar cada músculo, os alunos puderam ver e tocar nas estruturas, criando um mapa mental detalhado da musculatura abordada. Esta estratégia interativa permitiu que os alunos conectassem os nomes e as funções dos músculos com a sua localização no corpo humano. O preenchimento do modelo anatómico ‘Óscar’ com fitas e tecidos também serviu como uma

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

ferramenta de revisão contínua. A cada nova aula, os alunos reviam e adicionavam novas informações ao modelo, reforçando constantemente o conhecimento adquirido. Em resumo, o uso do modelo anatómico como uma ferramenta de ensino interativa foi fundamental para a compreensão aprofundada da anatomia muscular pelos alunos. Este método inovador de ensino combinou a teoria com a prática de maneira eficaz, resultando numa aprendizagem mais completa e duradoura, tal como os alunos mencionaram na entrevista realizada:

00:05:33 - Aluno I

Eu achei que foi mais interessante com o Óscar porque acho que de uma forma mais divertida as coisas entram mais facilmente na cabeça para decorar e conseguir entender.

A atuação da professora estagiária foi marcada por um compromisso constante com a escolha de estratégias de ensino que fossem adequadas ao conteúdo e às necessidades dos alunos, mas também envolventes e lúdicas. Este equilíbrio entre adequação pedagógica e estímulo lúdico foi crucial para criar um ambiente de aprendizagem estimulante e eficaz. Como tal, foram apresentados em aula vídeos que demonstravam o esqueleto do corpo humano em movimento (3D) e que completavam a informação transmitida mais realisticamente.

(link:

https://drive.google.com/drive/folders/1NA61jfiN1gh4StlaalqLSWi6ILFtEWa5?usp=share_link)

00:13:31 - Aluno B

Eu também gostei muito daqueles vídeos. Acho que era tipo uns ossos e depois começava a mostrar às vezes a rotação e isso. Acho que estavam super-realistas para nós conseguirmos ter uma noção de como é que estamos a fazer por dentro.

Também em períodos mais longos, sem a possibilidade de lecionação por parte da professora estagiária, manteve-se o intuito de os alunos revisitarem os conteúdos abordados e evitar o seu esquecimento- Assim, foi enviado para casa umas palavras cruzadas (Apêndice N - Palavras cruzadas “Ossos do Corpo Humano”) com nomes de ossos do corpo humano.

Na era digital, os desafios relacionados à manutenção da atenção dos alunos são cada vez mais evidentes. Com o avanço das tecnologias e a constante exposição a informações rápidas e

superficiais, os alunos apresentam uma capacidade de atenção reduzida, tornando-se um desafio crescente para os educadores manter o foco e o interesse durante as aulas. Nesse contexto, a necessidade de estímulos constantes e diversificados para manter os alunos concentrados é mais urgente do que nunca. Diante deste cenário, as estratégias adotadas consideram-se ter resultado, numa turma consideravelmente grande, que manteve o interesse na temática do Estágio até a última aula.

Este projeto destacou-se, igualmente, por proporcionar momentos valiosos de reflexão, tanto individual quanto em grupo. Esses momentos foram registados nos diários de bordo dos alunos, servindo como uma ferramenta crucial para a troca de ideias e para o acompanhamento contínuo do progresso de cada participante. Através dessa prática, foi possível realizar um ensino personalizado, com atividades e metodologias aplicadas de acordo com as expectativas e necessidades dos alunos. Essa abordagem reflexiva não só permitiu ajustes imediatos quando necessário, mas também incentivou uma maior consciência e autonomia por parte dos alunos no seu processo de aprendizagem.

Figura 15 - Registo fotográfico de momentos de reflexão



Figura 15 - Anotações no diário de bordo dos alunos

Como parte da conclusão do estágio, a última aula da professora estagiária foi marcada por uma atividade onde os alunos completaram a frase: "Destas aulas vou levar para o meu futuro...". As respostas, exibidas nas imagens a seguir, destacam o impacto positivo que o curto período de aulas teve sobre os alunos, apesar de abordar uma temática nova para eles. É gratificante observar que, em poucas horas semanais, os alunos puderam absorver e refletir sobre conceitos importantes.

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

Na Figura 16, uma das respostas mais reveladoras foi: "Aprendi a corrigir-me....". Esta resposta demonstra uma notável evolução na consciência e maturidade dos alunos. Eles não só absorveram o conhecimento técnico, mas também interiorizaram a importância da autocorreção e do desenvolvimento pessoal. Esse *feedback* confirma que as aulas foram eficazes em promover uma compreensão mais profunda e prática, deixando uma marca significativa no futuro dos alunos, tanto no âmbito da Dança quanto na vida pessoal.

Figura 16 – Exercício de escrita

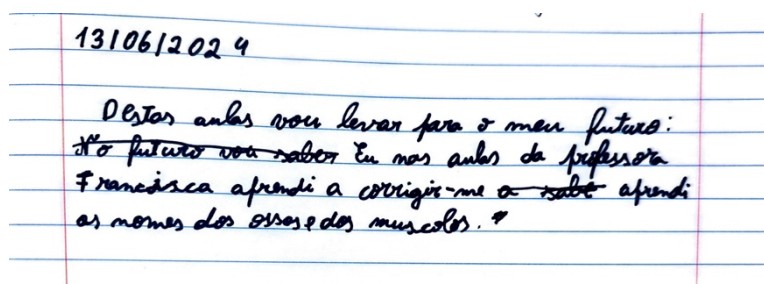


Figura 16 – Anotações no diário de abordo dos alunos

Por fim, compararam-se as estatísticas do questionário apresentadas anteriormente, com os resultados obtidos após preenchimento do mesmo questionário no fim da lecionação autónoma, os quais podem ser consultados neste link: https://drive.google.com/drive/folders/1rEJd0fBPvGZ2ato9UgPx-IB-_jqbXgaY?usp=share_link.

Neste questionário, apenas, existem catorze respostas, comparadas com as dezasseis anteriores, uma vez que durante o Estágio houve uma desistência e um aluno deixou de comparecer às aulas antes das férias.

Desta vez, a elaboração de gráficos não foi considerada pertinente, pois as respostas obtidas foram unânimes e de caráter simples. A similaridade das respostas indica uma clara concordância entre os participantes, tornando desnecessária a visualização de dados em formato gráfico. A simplicidade das respostas também sugere que os gráficos não acrescentariam valor adicional à análise, permitindo que o foco permaneça na interpretação direta dos resultados. Portanto, optou-se por uma abordagem mais direta, concentrando-se na descrição textual dos dados recolhidos.

Nas questões ‘Sabes o nome de algum osso do corpo humano?’, ‘Sabes o nome de algum músculo do corpo humano?’ e ‘Sabes o nome de alguma articulação do corpo humano?’, os

resultados revelaram uma assimilação significativa do conteúdo ensinado. Com exceção de um único aluno que respondeu não saber o nome de nenhuma articulação, todas as demais respostas indicaram conhecimento dos termos anatómicos questionados. Esse resultado é um indicativo claro de que o conhecimento transmitido ao longo das aulas foi efetivamente adquirido pelos alunos. A alta taxa de respostas positivas sugere que os conceitos foram bem compreendidos e que os alunos conseguiram assimilar as informações sobre a anatomia básica do corpo humano, de tal forma que conseguiram escrever com grande diversidade o nome de ossos, músculos e articulações.

Ao serem questionados se aprenderam os termos anatómicos na aula de TDC, os resultados mostraram, novamente, uma consistência nas respostas. Apenas dois alunos afirmaram não ter aprendido sobre as articulações especificamente na aula de TDC, enquanto todos os outros confirmaram que adquiriram esse conhecimento durante essas aulas. Isto reforça a importância das aulas de TDC como um meio eficaz de transmitir conhecimento anatómico aos alunos. Deste modo, podem e devem ser vistas como um veículo importante para a disseminação desse conhecimento entre os alunos, contribuindo para seu desenvolvimento integral como bailarinos e como indivíduos conscientes de seu próprio corpo.

Nas perguntas feitas sobre a prática em aula, como ‘Na aula de TDC, costumava pensar nos músculos que utilizas para realizar os movimentos?’, ‘Na aula de TDC, consegues entender como acontece a rotação externa da tua perna para que estejas *en dehors*?’ e ‘Na aula de TDC, consegues perceber como encaixar corretamente a tua bacia?’, observou-se que apenas um aluno admitiu não pensar na musculatura. Esse dado é bastante revelador, pois indica que a grande maioria dos alunos desenvolveu uma maior consciência corporal, comparado estas respostas com as anteriores. Desta vez não houve nenhuma abstinência, os alunos propuseram-se todos a pensar sobre estas questões, contrariamente ao verificado previamente.

Ao avaliar a importância do conhecimento anatómico na prevenção de lesões, todos os alunos demonstraram concordância com a ideia de que esse entendimento é essencial. Além disso, os alunos também reconheceram que o saber sobre a anatomia contribuiu significativamente para a melhoria da técnica. No entanto, apesar desse reconhecimento, é interessante observar que quatro alunos expressaram não ter interesse em aprofundar ainda mais seus conhecimentos sobre a anatomia do corpo humano. Isso sugere que, embora os benefícios sejam claros, pode haver uma desconexão entre o entendimento da importância da anatomia e o desejo de explorar esse conhecimento de forma mais aprofundada. Essa lacuna pode estar

relacionada a diversos fatores, como a forma como o conteúdo é abordado em aula, a motivação pessoal dos alunos ou mesmo uma percepção de que o conhecimento adquirido foi suficiente para as suas necessidades. Portanto, há um desafio pedagógico em despertar o interesse contínuo desses alunos, demonstrando como um conhecimento mais detalhado da anatomia pode trazer ainda mais benefícios para sua prática e desenvolvimento na TDC.

6. Colaboração com outras atividades pedagógicas

Nesta etapa do projeto, houve intervenção em diferentes atividades, como acima mencionado no plano de ação. A estagiária acompanhou a turma na visualização de um espetáculo de teatro, no mês de novembro, desenvolveu um workshop de 1h30 para outras duas turmas de 2º ano do GED, no mês de maio, e colaborou, ainda, na realização do espetáculo final de ano, no mês de julho. Nesse sentido, houve um acompanhamento da turma para a além da aula de TDC, ao longo das diferentes fases do Estágio.

Em suma, esta fase teve como objetivos: (1) expandir a temática do Estágio a outras turmas da escola, através de um *workshop*; (2) acompanhar a turma em atividades extracurriculares; (3) ajudar no espetáculo final de ano.

6.1 Análise e reflexão

O visionamento do espetáculo de teatro “O último Gafanhoto do Deserto”, no Armazém 22, decorreu tranquilamente, sem incidentes. Durante toda a atividade, os alunos tiveram um comportamento exemplar, com respeito e consideração pela professora estagiária, obedecendo a todas as orientações com prontidão. No teatro, os alunos mantiveram uma postura adequada, com atenção e concentração na narrativa do espetáculo. Esta experiência proporcionou uma valiosa oportunidade fora do ambiente tradicional de sala de aula, promovendo o desenvolvimento de competências sociais e culturais importantes para os estudantes de dança.

A proposta de um *workshop* direcionado a outras turmas surgiu da iniciativa da estagiária, que demonstrou um grande interesse em proporcionar a outros alunos a oportunidade de entrarem em contato com conhecimentos e experiências que não são habitualmente abordados na sua rotina escolar. Esta proposta visava ampliar os horizontes dos alunos, introduzindo-os a uma realidade que, apesar de fundamental, muitas vezes passa despercebida no ensino regular

de dança, fornecendo aos alunos do EAE uma abordagem mais aprofundada sobre a importância da anatomia na formação de um bailarino.

No *workshop*, a professora estagiária teve um tempo limitado de 1h30 para transmitir a mensagem pretendida. Dada a restrição de tempo, focou-se em três aspetos cruciais da TDC, que identificou como pontos de fragilidade, na turma em que o Estágio foi aplicado: (1) colocação de braços, (2) posicionamento *en dehors*, (3) ativação do *core*. A escolha destes pontos específicos foi estratégica, visando maximizar o impacto do *workshop* em áreas onde os alunos demonstravam maior necessidade de aprimoramento.

O *workshop* iniciou-se com a apresentação de um *PowerPoint* (Apêndice H - *Powerpoint*). Este material visual serviu como uma introdução, delineando-se os pontos-chave para a compreensão da anatomia aplicada à dança. A escolha deste recurso não foi aleatória, a apresentação já havia sido utilizada durante a fase de lecionação acompanhada, comprovando ser um ponto de partida eficaz para a turma alvo do Estágio. O *PowerPoint* foi estruturado para abordar conceitos essenciais da anatomia de maneira clara e acessível, relativos aos planos anatómicos, ajudando, deste modo, a captar a atenção e a manter o foco dos participantes.

Após a apresentação inicial, foi realizado um exercício prático relacionado com o conteúdo do *PowerPoint*. Este exercício encontra-se especificado na análise da lecionação acompanhada exposta anteriormente e teve como objetivo incentivar os alunos a incorporar e aplicar a matéria aprendida na TDC. A introdução com o *PowerPoint* e o exercício subsequente permitiram uma posição ativa dos participantes no *workshop*.

De seguida, procedeu-se à abordagem das três temáticas mencionadas, recorrendo a estratégias pedagógicas como demonstração dos ossos no modelo anatómico do corpo humano utilizado nas aulas (Apêndice F - Esqueleto anatómico); palpação de estruturas anatómicas; aplicação de exercícios de condicionamento físico.

Começando pela colocação de braços, as estruturas ósseas abordadas foram a omoplata, esterno, clavícula e o úmero, constituintes da articulação glenoumeral, esternoclavicular e acrómioclavicular, que fazem parte do ombro.

Saliento que, em todas as posições, os braços se encontram ligeiramente arredondados e, na continuidade destes, encontram-se as mãos com os dedos alongados, sem tensão, com o polegar descontraído e mais próximo do interior do dedo médio, dando a ideia de prolongamento do braço até aos dedos. (Nascimento, 2023, p.112)

Neste pensamento, é também importante perceber que “All classical ballet port de bras should move with fluidity but must incorporate scapular stability.” (Haas, 2020, p. 80) A estabilidade das omoplatas ou escápulas é fundamental para manter o controle e a precisão dos movimentos dos braços. Como tal, durante o *workshop*, os alunos tiveram oportunidade de explorar os movimentos realizados pelas omoplatas e realizar um exercício (Apêndice J - Exercício aplicado na lecionação acompanhada - aula sobre cintura escapular) para o desenvolvimento do trapézio inferior e serrátil anterior, musculatura que irá evitar omoplatas aladas e ombros subidos.

No que diz respeito à abordagem do *en dehors*, o foco foi assegurar que os alunos adquirissem a plena consciência de que “The majority of the turnout must come from movement in the hip socket.” (Haas, 2020, p. 106), para além de que este movimento de rotação externa envolve a contração contínua dos músculos.” Without the contraction of the deep six rotators, your leg would swing back in parallel! (Haas, 2020, p.106) Por conseguinte, neste *workshop* foi analisada a rotação externa no modelo anatómico, permitindo aos alunos entender e criar uma imagem visual da articulação coxofemoral em movimento.

Por último, sobre o *core* “All of these muscles are responsible for excellent posture and a toned waist. It is important for you to strengthen these muscles and apply that strength to your movement, meaning *learn how to dance from your center!*” (Haas, 2020, p. 51) Os músculos abdominais, incluindo o reto abdominal, os oblíquos internos e externos, e o transversos abdominal, desempenham um papel crucial na estabilidade e na execução dos movimentos. Como tal, foi dado a conhecer todos estes músculos abdominais, permitindo às turmas compreender a anatomia do centro do corpo e integrar essa informação na sua ativação. Prontamente, todos souberam identificar quais o tipo de exercício de abdominal que tinham de fazer para trabalhar os oblíquos ou o reto abdominal. Esta consciência permitir-lhes-á, autonomamente, reconhecer as suas fragilidades musculares e saber o que fazer para melhorar.

No geral, reflete-se que as duas turmas receberam com entusiasmo a estagiária, demonstrando-se recetivos à abordagem de uma temática nova. A nível comportamental, a junção de duas turmas tornou o processo mais complexo e um pouco barulhento, ao qual a estagiária teve de se adaptar, não dando espaço a momentos de conversa e dispersão. Considera-se que foram atingidos os objetivos principais desta atividade, que foi criado um momento agradável de partilha e aquisição de novos conhecimentos.

Figura 17 – Registo fotográfico do *Workshop*



Figura 17 - Abordagem da omoplata durante o *workshop*

O contributo para o espetáculo final decorreu em dois dias de espetáculo, com o apoio nos camarins e no *backstage*. Os alunos tiveram a oportunidade de se apresentarem em palco, mais do que uma vez, e usufruírem da sala de espetáculos, o que é extremamente importante para a sua formação artística.

A equipa de professores fez um excelente trabalho, alertando os alunos da importância de manter uma postura e comportamento adequados, tanto nos camarins como em palco. Deste modo, foram estabelecidas regras básicas essenciais para que o espetáculo decorresse com sucesso. Entre essas regras, destacam-se a necessidade de fazer silêncio nas proximidades do palco para que se possa manter a concentração e que não se oiça ruído na plateia, manter os seus pertences arrumados para que nada seja perdido, não comer com os figurinos vestidos, evitando que se sujem, entre outras.

Durante o espetáculo, os alunos foram profissionais, pois seguiram todas as orientações dadas. Este comportamento garantiu a fluidez das apresentações e, em simultâneo, contribuiu para um ambiente tranquilo e de entajuda. A experiência dos dias de espetáculo, aliada à orientação atenta dos professores, fortaleceu o compromisso dos alunos com a excelência e a ética profissional, preparando-os para futuras apresentações e desafios na sua trajetória artística.

Reflexão Final

A compreensão da anatomia é a chave que desvenda o funcionamento do corpo dos bailarinos. Quando o conhecimento anatómico se entrelaça com a técnica de dança, moldam-se artistas mais conscientes. Deste modo, incorporar o estudo da anatomia na TDC semeia bailarinos informados e tecnicamente preparados, com uma maior consciência corporal.

Este estudo mergulhou na prática da TDC através da implementação de metodologias que destacaram o conhecimento anatómico como um recurso para melhorar a técnica e prevenir lesões. O objetivo foi explorar a união entre a compreensão do corpo humano e a sua aplicação prática na execução dos movimentos, com o intuito de formar bailarinos capazes de enfrentar as demandas físicas e artísticas do mundo da Dança atual.

Finalizadas as duas fases iniciais de observação estruturada e lecionação acompanhada, foi possível traçar as qualidades técnicas e artísticas da turma do 2º ano, do GED, no seu coletivo e individualmente. Esse retrato permitiu o desenvolvimento de um plano de trabalho singular e detalhado, que atendesse às especificidades de cada aluno, bem como os objetivos traçados no início do estágio. Neste sentido, a prática pedagógica foi cuidadosamente adaptada ao ritmo e à resposta dada pelos alunos às atividades propostas, garantindo, assim, um ambiente de aprendizagem inclusivo, eficaz e funcional. Este período inaugural foi fundamental, pois representou o primeiro contato entre a professora estagiária e a turma, marcando o início da interação dos alunos com uma nova figura pedagógica. Esta etapa exigiu um processo de adaptação substancial para ambos. Para a estagiária, foi essencial encontrar um equilíbrio entre sua abordagem, as expectativas e as práticas já estabelecidas pela professora cooperante. Por outro lado, para os alunos, foi crucial estarem disponíveis e recetivos a novos métodos e propostas de ensino.

As ferramentas utilizadas para recolha de dados, nesta etapa, como as grelhas de observação, o diário de bordo e o questionário, revelaram-se essenciais para um conhecimento aprofundado do público-alvo e facilitaram o seguimento contínuo do progresso de cada aluno.

No período de lecionação autónoma, os alunos mergulharam intensamente no universo da anatomia através de uma abordagem mais completa, com um fio condutor ao longo das diferentes fases da aula de TDC, o que se considerou fulcral para a aplicabilidade dos conteúdos abordados.

A distribuição dos conhecimentos em três partes: (1) planos anatómicos; (2) ossos, articulações e os seus movimentos e (3) músculos e exercícios de condicionamento, permitiu a aquisição do material por camadas, que foram, progressivamente, aprofundadas. O avanço, dentro destas temáticas, foi deliberado devido à rapidez com que os alunos absorveram a informação. Não obstante das dificuldades intrínsecas à aprendizagem de uma temática nova, refletiu-se que os objetivos propostos foram atingidos, dando ênfase à entrega e dedicação como a turma abraçou este projeto, sempre com entusiasmo, o que contagiou também a professora estagiária valorizando o seu trabalho.

Nesta perspetiva, por comparação dos dados recolhidos no início e no final do Estágio, considera-se que a turma amadureceu o seu conhecimento sobre o corpo, tornando-se mais consciente na sua prática diária de TDC. No geral, este domínio sobre o próprio corpo, teve repercussões na técnica, principalmente, na postura corporal, na colocação de braços e no *en dehors*. Para além disso, apesar de não fazer parte dos objetivos, reconhece-se que este Estágio contribuiu para que esta turma desenvolvesse um maior foco e atenção nas aulas, questionando-se sobre o que lhes era pedido e não executando, apenas, porque era uma obrigação.

Este Estágio decorreu, na sua maioria da lecionação autónoma, uma vez por semana, o que foi um fator limitante para a prática da professora estagiária. Verificou-se a dificuldade de manter a informação de semana para semana, apesar de o esforço da professora cooperante de tentar integrar e conjugar o seu trabalho com a temática do estágio. Os alunos, ainda de tenra idade, perdem facilmente o material, se este não for continuamente abordado e ficam confusos com aulas diferentes. Deste modo, houve a necessidade de manter as aulas por períodos mais longos porque os alunos não decoravam os exercícios, o que é compreensível.

Neste processo destaca-se a ajuda da professora orientadora e da professora cooperante, que foram figuras importantes e sempre presentes, para que todas as dificuldades fossem ultrapassadas, as dúvidas fossem respondidas e as melhores estratégias fossem aplicadas. Não menos importante, a instituição de acolhimento foi também, durante este período, uma fonte de enriquecimento pessoal e profissional para a estagiária, proporcionando um local de trabalho com boas condições, uma equipa multidisciplinar dedicada e alunos empenhados.

Este trabalho congrega aprendizagens adquiridas não só ao longo do curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, mas também da Licenciatura em Dança, que contribuíram para o crescimento pessoal, académico e profissional da professora estagiária, que inicia agora o seu percurso como professora, um caminho longo e de descoberta que se

iniciou neste espaço seguro e de aprendizagem. Este Estágio foi importante para o delinear de um propósito e uma personalidade enquanto professora de TDC.

No futuro, espera-se que haja um crescente interesse dos professores de Dança na anatomia para que esta possa ser aliada do trabalho técnico. Fica a curiosidade de desenvolvimento deste mesmo projeto com alunos de idades mais avançadas, pois seria interessante avaliar a receptividade e aprendizagem deste conteúdo noutra faixa etária. Seria também interessante perceber se esta poderia ser uma abordagem a integrar no programa do EAE, desde a formação de base dos alunos ou até mesmo acompanhar a turma no qual o projeto foi aplicado até ao final da sua formação percebendo as suas implicações práticas e que tipo de bailarinos se formaram.

Por fim, espera-se que este Estágio tenha sido tão gratificante para os alunos como foi para a professora estagiária e que estes tenham beneficiado, de alguma forma, dos momentos partilhados.

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

- Franklin, E. N. (2014). *Dance imagery for technique and performance* (2ª ed.). Human Kinetics.
- Freitas-Magalhães, A. (2003). *Psicologia da Criatividade estudo sobre o desenvolvimento da expressão criadora da criança* (7ª edição). ISCE.
- Ginásio Escola de Dança. (2022). *Projeto Educativo*. Consultado em maio 19, 2023, do website do Ginásio: <https://ginasiano.pt/wp-content/uploads/2023/05/d-Projeto-Educativo-2022-2025.pdf>
- Haas, J. G. (2010). *Dance anatomy*. Human kinetics.
- Hutt, K. (2015). Eyes-closed Dance Training Program for Improving Balance of dancers. *The IADMS Bulletin for Dance and Teachers*, 6(2), 13-15.
- International Association for Dance Medicine & Science Education Committee members. (2001). The challenge of the adolescent dancer. *Journal of Dance Medicine & Science*, 5(3), 94-95.
- Jeong, Y. J., Hong, S. C., Lee, M. S., Park, M. C., Kim, Y. K., & Suh, C. M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *The International journal of neuroscience*, 115(12), 1711–1720. <https://doi.org/10.1080/00207450590958574>
- Kassing, G., & Jay, D. M. (1998). *Teaching beginning ballet technique*. Stackpole Books.
- Kemmis, S. (2007). Action research. In M. Hammersley (Ed.), *Educational research and evidence-based practice* (pp.167-180). Sage Publications.
- Lott, M., & Laws, K. (2012). The physics of toppling and regaining balance during a pirouette. *Journal Of Dance Medicine & Science*, 16(4), 167-174.
- Marques, M. G. (2009). Consciência corporal: o que é? *Revista Ensaio geral*, 1.
- McNiff, J. & Whitehead, J. (2005) *Action Research for Teachers. A practical guide* (1ª edição). David Fulton Publishers.
- Mortari, K. S. M. (2013). *A Compreensão Do Corpo Na Dança: Um Olhar Para A Contemporaneidade* (Tese de Doutoramento). Universidade de Lisboa.
- Nascimento, V. (2023). *Técnica de Dança Clássica – Reflexões / Análise / Testemunhos*. Instituto Politécnico de Lisboa.
- Nascimento, V. M. dos S. (2018). Técnicas de Dança: Treino do corpo e transmissão de saberes. *Revista Interações*, 13(46). <https://doi.org/10.25755/int.8872>

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

- Noorafshan, A., Hoseini, L., Karbalay-doust S., Mahmoodian H., Bazrafkan L. & Rafati A. (2016). Make a Personal Anatomical Atlas in Your Mind with Mental Imagery and Improve Your Active Learning of Human Anatomy. *Austin Journal of Anatomy*, 3(2), 1-4.
- Noverre, J.G. (1760). Trindade, V. (2014) *Cartas Sobre A Dança e Sobre os Bailados*. Sociedade Portuguesa de Autores.
- Nóvoa, A. (2002). *Formação de professores e trabalho pedagógico*. Educa.
- Pardal, L. A., & Correia, E. (1995). *Métodos e técnicas de investigação social*. Areal.
- Rózsavölgyi, Z. (2021). *Experiential Anatomy Lessons*. Consultado em maio 2, 2023, em https://tanc.org.hu/wp/wp-content/uploads/2015/11/Zsuzsa-Rozsavolgyi_MA_0610-compressed.pdf
- Santos, M. (1994) *A observação científica* (Publicação didática). Universidade do Porto.
- Sasportes, J. (2012). *A Quinta Musa: Imagens da história da dança*. Bizâncio.
- Simmel, L. (2013). *Dance medicine in practice: Anatomy, injury prevention, training*. Routledge.
- Soares, A. (2010). A contribuição visual para o controle postural. *Revista Neurociência*, 18(3), 370-379.
- Sousa, A. (2005). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros horizonte.
- Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet*. Dover publications.
- Virtanen, N., Tiippana, K., Tervaniemi, M., Poikonen, H., Anttila, E., & Kaseva, K. (2022). Exploring body consciousness of dancers, athletes, and lightly physically active adults. *Scientific Reports*, 12(1), 8353.
- Xarez, L. (2012). Treino em dança: questões pouco frequentes. *Edições FMH*.

Apêndices

1. Apêndice A - Questionário

O presente questionário é parte integrante do Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, cujo tema central deste estudo é “A integração de conhecimentos anatómicos na disciplina de Técnica da Dança Clássica, dirigido aos alunos do 2º ano do Ensino Artístico Especializado, do Ginásio Escola de Dança.”

A sua participação neste questionário é de extrema importância para a recolha de dados, portanto, solicita-se que responda com a maior sinceridade possível. Enfatiza-se que todas as respostas serão tratadas com total anonimato, confidencialidade e segurança.

Desde já, agradecemos imensamente pela sua colaboração, que será fundamental para o sucesso deste estudo.

Grata!

Maria Francisca Nogueira
(Professora Estagiária)

Instruções:

- Leia cuidadosamente as perguntas abaixo e assinale a sua escolha com um X.
- Nas perguntas de resposta aberta, procure utilizar uma letra legível.
- Não escreva o seu nome em nenhuma parte deste questionário.
- O questionário será entregue em mão a cada aluno e será devolvido igualmente ao professor, depois de preenchido.

1. Há quantos anos estudas Dança Clássica? _____

2. Na aula de Técnica de Dança Clássica, costumavas pensar nos músculos que utilizas para realizar os movimentos?

Sim Não

3. Na aula de Técnica de Dança Clássica, consegues entender como acontece a rotação externa da tua perna para que estejas *en dehors*?

Sim Não

4. Na aula de Técnica de Dança, consegues perceber como encaixar corretamente a tua bacia?

Sim Não

5. Sabes o nome de algum osso do corpo humano?

Sim Não

5.1 Se sim, qual/quais? _____

5.2 Aprendeste esses termos na aula de Técnica de Dança Clássica?

Sim Não

6. Sabes o nome de algum músculo do corpo humano?

Sim Não

6.1 Se sim, qual/quais? _____

6.2 Aprendeste esses termos na aula de Técnica de Dança Clássica?

Sim Não

7. Sabes o nome de alguma articulação do corpo humano?

Sim Não

7.1 Se sim, qual/quais? _____

7.2 Aprendeste esses termos na aula de Técnica de Dança Clássica?

Sim Não

8. Tens interesse em aprender mais sobre a anatomia do corpo humano?

Sim Não

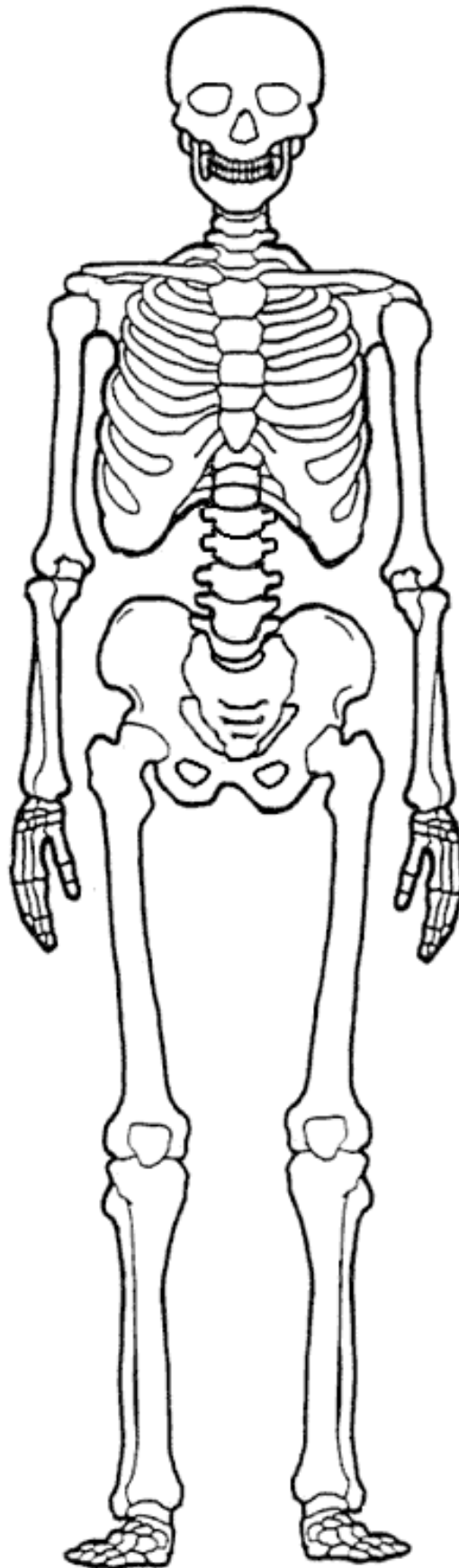
9. Consideras que conhecer a anatomia do corpo humano (ossos, músculos e articulações) poderá melhorar a tua técnica na Dança Clássica?

Sim Não

10. Consideras que conhecer a anatomia do corpo humano (ossos, músculos e articulações) poderá ajudar-te a prevenir lesões?

Sim Não

11. Pinta as ossos que não sabias que tinham a forma como vês na imagem seguinte.



2. Apêndice B - Diário de bordo

Diário de Bordo- Observação Estruturada TDC- Professora cooperante Sara Afonso	
Data	12/10/2023
Duração da aula	1h15
Exercícios Observados	<p>Exercício no chão (<i>flex/point</i>)</p> <p>Barra: Aquecimento <i>Plié</i> <i>Battement tendu</i> <i>Battement jeté</i> <i>Rond de jambe à terre</i> <i>Battement fondu</i> <i>Battement frappé</i> <i>Battement soutenu</i> <i>Battement développé</i></p> <p>Centro: <i>Temps lié</i></p>
<p>Notas: Faltou a aluno A12.</p> <p>Participação adicional de um aluno de 1º ano, o qual não será enquadrado no âmbito do estudo.</p> <p>Esta aula de TDC, à quinta-feira, acontece a seguir à aula de contemporâneo da turma em questão, pelo que os alunos apresentam-se já aquecidos.</p> <p>A entrada na sala de aula é bastante organizada. Autonomamente, os alunos colocam-se, em xadrez, no centro da sala e alguns realizam alongamentos.</p> <p>A aula observada já tinha sido aplicada anteriormente, pelo que, a professora nunca marcou fisicamente os exercícios, apenas, verbalmente, de forma muito sucinta. O que demonstra que os alunos apresentam uma boa capacidade de memorização de uma aula para a outra.</p>	

No geral, são alunos empenhados, não conversam entre os exercícios e colocam-se corretamente antes da música ser introduzida. No entanto, é uma turma bastante heterogénica, com alunos com algumas dificuldades por questões anatómicas, bem como técnicas.

A professora apresenta correções gerais e individuais, apelando, por vezes, a aplicação das mesmas em alunos específicos. Os outros alunos observam ou tentam também aplicar a correção dada.

No exercício de *battement tendu* foi introduzido esta semana o acento dentro.

Entre o exercício de *battement fondu* e o *battement frappé* realizou-se saltos em paralelo com as mãos na cintura.

Na passagem da barra para o centro são executadas as espargatas para treino da flexibilidade, no entanto, as alunas A2 e a A9 como já apresentam uma boa amplitude, realizam exercícios de força como prancha ou exercícios para fortalecimento da musculatura posterior do tronco.

Diário de Bordo- Lecionação Acompanhada	
TDC- Professora cooperante Sara Afonso	
Data	21/11/2023
Duração da aula	1h25
Exercícios Observados	Barra: Aquecimento <i>Plié</i> <i>Battement tendu</i> <i>Battement jeté</i> <i>Rond de jambe à terre</i> <i>Battement fondu</i> <i>Rond jambe l'air</i> <i>Battement frappé</i> <i>Petit battement</i> <i>Battement soutenu</i> <i>Adagio</i> <i>Grand battement</i>

	<p>Centro: <i>Temps lié</i> <i>Battement tendu</i> <i>Sissone simple</i> <i>Assemblé</i></p>
<p>Reflexão: Os alunos revelaram-se surpresos ao visualizar as fotografias apresentadas que mostravam a musculatura desenvolvida nas costas de uma bailarina.</p> <p>No exercício realizado com bolas para sentir o serrátil anterior tiveram dificuldade em perceber como ativá-lo, muitas vezes assistia-se à ativação dos glúteos, abdominais e elevação do tronco. Este trabalho foi realizado em pares para que houvesse cooperação entre a turma, bem como, para visualizarem e simultaneamente sentirem, havendo a estimulação visual e sensitiva.</p> <p>No início da barra, com o pensamento nas omoplatas a postura dos alunos mudou completamente, ombros mais abertos, braços muito mais colocados, no entanto, esta qualidade foi se perdendo ao longo da aula com todas as outras correções. Alguns alunos tentaram juntar as omoplatas em vez de expandir, no entanto, este é um processo de descoberta e o importante é que estes adquiram a consciência muscular e flexibilidade mental para atingirem o correto alinhamento das omoplatas e, conseqüente, posicionamento dos braços.</p>	

<p>Diário de Bordo- Lecionação Autônoma TDC- Professora cooperante Sara Afonso</p>	
<p>Data</p>	<p>7/12/2023</p>
<p>Duração da aula</p>	<p>1h15</p>
<p>Exercícios Dados</p>	<p>Barra: Aquecimento <i>Plié</i> <i>Battement tendu</i> <i>Battement jeté</i> <i>Rond de jambe à terre</i> <i>Battement fondu</i> <i>Adagio</i> <i>Grand battement</i></p>

Reflexão: Esta foi a primeira aula de lecionação autónoma e, como tal, não foi possível transmitir a aula completa, como pretendido. Apenas foi realizada a barra, pelo que se percebeu que tinha de ser feita uma melhor gestão do tempo. Os alunos também tiveram alguma dificuldade em adaptar-se aos exercícios que, naturalmente, são diferentes dos que estejam habituados com a professora cooperante, o que contribuiu para este fator. Nesta aula foi abordada a coluna vertebral, através de estratégias/ tarefas que foram aplicadas em vários momentos da aula: no início, no meio da barra e no final da aula. Avaliando esta metodologia considera-se que por um lado é importante para manter viva a mensagem a ser transmitida, mas que por outro quebra um pouco o ritmo da TDC. Neste sentido, é necessário, nas futuras aulas, encontrar um equilíbrio e perceber quais os momentos mais eficazes para que seja gerada uma boa dinâmica.

3. Apêndice C - Grelhas de Observação da fase de Observação Estruturada

Legenda: 1-Insuficiente; 2-Suficiente; 3-Bom; 4-Muito bom; NO- Não observado

Grelha de Observação 1								
Escola: Ginásio Escola de Dança, polo Pádua Correia Ano: 2ºano Turma: C Disciplina: Técnica de Dança Clássica Prof. Titular: Professora Sara Afonso								
Objetivo: avaliação da postura corporal para aferição da noção corporal dos alunos								
Aluno	Parâmetros							
	Postura corporal							
	Alinhamento Geral	Alinhamento dos Segmentos						
	Distribuição do peso	Cabeça	Cintura escapular	Braços	Coluna	Cintura pélvica	Joelhos	Pés
A1	2	3	3	2	3	1	3	3
A2	1	4	3	2	3	2	1	1
A3	3	4	2	1	4	3	3	2
A4	1	4	4	4	4	4	4	2
A5	1	4	3	3	3	1	2	2
A6	1	4	2	2	3	1	1	2
A7	3	4	4	4	4	4	4	3
A8	3	4	4	3	4	4	1	3
A9	3	3	3	3	3	2	1	3
A10	1	3	4	4	4	4	4	3
A11	2	3	3	4	4	4	4	4
A12	1	3	3	4	3	2	3	2
A13	1	3	1	2	3	1	3	2
A14	3	3	1	1	2	3	2	3
A15	2	2	1	1	2	1	1	1
A16	1	2	1	1	3	1	1	1

Legenda: 1-Insuficiente; 2-Suficiente; 3-Bom; 4-Muito bom; NO- Não observado

Grelha de Observação 2		
Escola: Ginásio Escola de Dança, polo Pádua Correia		
Ano: 2ºano		
Turma: C		
Disciplina: Técnica de Dança Clássica		
Prof. Titular: Professora Sara Afonso		
Objetivo: avaliação do domínio do <i>en dehors</i> para aferição da perceção da articulação coxofemoral e da sua musculatura inerente		
Aluno	Parâmetros	
	Domínio do <i>en dehors</i>	
	Ativação da musculatura correta	Rotação com ponto de iniciação na articulação coxofemoral
A1	1	2
A2	2	3
A3	3	3
A4	4	4
A5	1	1
A6	1	1
A7	4	4
A8	2	2
A9	2	2
A10	4	4
A11	3	3
A12	3	2
A13	1	1
A14	3	3
A15	1	1
A16	1	1

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

Legenda: 1-Insuficiente; 2-Suficiente; 3-Bom; 4-Muito bom; NO- Não observado

Grelha de Observação 3			
Escola: Ginásio Escola de Dança, polo Pádua Correia			
Ano: 2ºano			
Turma: C			
Disciplina: Técnica de Dança Clássica			
Prof. Titular: Professora Sara Afonso			
Objetivo: avaliar as amplitudes articulares para aferição das potencialidades anatómicas dos alunos			
Aluno	Parâmetros		
	Amplitude Articular		
	Flexão/Extensão da Coluna Vertebral	Adução da Articulação Coxofemoral	Flexão dorsal da Articulação Tibiotársica
A1	3	3	3
A2	4	4	3
A3	2	4	4
A4	3	3	4
A5	2	3	2
A6	2	2	2
A7	3	3	2
A8	2	3	2
A9	2	2	2
A10	4	4	4
A11	4	4	3
A12	3	3	3
A13	1	1	2
A14	2	2	3
A15	2	2	1
A16	1	1	1

Legenda: 1-Insuficiente; 2-Suficiente; 3-Bom; 4-Muito bom; NO- Não observado

Grelha de Observação 4		
Escola: Ginásio Escola de Dança, polo Pádua Correia		
Ano: 2ºano		
Turma: C		
Disciplina: Técnica de Dança Clássica		
Prof. Titular: Professora Sara Afonso		
Objetivo: avaliar o equilíbrio dos alunos para aferição da sua consciência corporal relativamente aos planos anatómicos		
Aluno	Parâmetros	
	Equilíbrio	
	Barra	Centro
A1	2	1
A2	1	1
A3	3	3
A4	3	3
A5	1	1
A6	1	1
A7	2	1
A8	3	3
A9	2	2
A10	3	2
A11	4	3
A12	2	2
A13	1	1
A14	2	2
A15	1	1
A16	1	1

4. Apêndice D - Perfil individual de cada aluno

A1	Dificuldade principal no correto encaixe da cintura pélvica, encontra-se sempre em anteversão, principalmente por falta de acionamento da musculatura abdominal. Consequentemente, apresenta as costelas e a caixa torácica expandidas. Bastante faladora e distraída.
A2	Extremamente flexível, mas carece de força e coordenação. Dificuldade no alinhamento do pé o que requer especial atenção na iniciação às pontas. Um pouco faladora.
A3	Bastante trabalhador e dedicado. Apresenta pouca dinâmica nos movimentos e alguma fragilidade na colocação de braços. Pode trabalhar mais flexibilidade.
A4	Exibe dedicação e interesse, questionando e compreendendo os exercícios. Boa postura e consciência corporal, tal como demonstra aptidão musical.
A5	Extrema falta de coordenação e má distribuição do peso. Revela também fraco encaixe da bacia e falta de força no geral.
A6	Reservada e tímida, mas revela conhecimento sobre os exercícios. Apresenta bastante tensão, principalmente nos ombros que impede a mobilidade. Dificuldade em aplicar a correção no seu corpo.
A7	Muito trabalhadora e dedicada, boa capacidade de memorização e elevada consciência corporal. Apresenta dificuldade anatômica com um pé de fraca mobilidade.
A8	Dificuldade em esticar totalmente os joelhos. Revela-se trabalhadora e absorve rapidamente as correções transmitidas.
A9	Bastante tensa no geral o que provoca movimentos pouco fluídos, problemas em esticar totalmente os joelhos e na distribuição do peso.
A10	Notavelmente elástica, alinhada e com um bom tendão de aquiles. Fraqueza na força e na distribuição do peso principalmente com a perna de trabalho <i>en l'air</i> .
A11	Altamente concentrada e aplicada. Teve uma lesão no pé esquerdo com fratura de um metatarso e só iniciou os saltos em outubro. Muito consciente, mas demonstra pouca confiança, com pouca projeção do olhar.
A12	Utiliza muito a força, fica tensa e pouco fluída. Revela desalinhamentos dos joelhos com os pés e abertura das costelas. Concentrada e atenta.

A13	Altamente desconcentrado, parece viver no seu próprio mundo, muito infantil, com dificuldades em acompanhar os outros. Apresenta falta de perceção sobre as diferentes partes do corpo.
A14	Apresenta desalinhamento da omoplatas, conseqüente do crescimento, o que acarreta alguns constrangimentos de alinhamento na parte superior do tronco. Na parte inferior, é mais alinhada, mas com uma amplitude articular limitada.
A15	Possui uma hiperextensão com a qual não consegue trabalhar por falta de consciência, está atrasada em relação à turma, pois ingressou recentemente. Não decora os exercícios, pois não conhece o vocabulário da TDC.
A16	Ingressou apenas este ano pelo que enfrenta muitas dificuldades em acompanhar o ritmo da turma. Frequentemente copia pelos outros o que faz com que a sua linha de visão e alinhamento corporal seja comprometido. Não está familiarizada com o vocabulário da TDC, carece de consciência muscular e tem dificuldades em controlar o <i>en dehors</i> .

5. Apêndice E - Planificação das aulas de lecionação autónoma

NOTA: Esta primeira aula foi mantida ao longo de 6 aulas, pois foi o primeiro contacto dos alunos com uma aula elaborada pela professora estagiária, bem como, houve interrupção letiva das férias de Natal. Deste modo, considerou-se pertinente manter por um período mais prolongado a primeira aula de modo a atingir e consolidar os objetivos desejados.

Barra

1. Aquecimento

Música	Descrição	Observações
4/4	De frente para a barra. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2		
3-4	Coloca as mãos na barra	
1-4	Círculo completo com a cabeça para o lado direito	
5-8	Círculo completo com a cabeça para o lado esquerdo	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	Abre para 1ª posição mantendo o <i>plié</i>	
5-8	Estica	
1-2	<i>Dégagé devant</i> com a perna direita	
3-4	Fica	
5	Roda a perna de trabalho <i>en dedans</i>	
6	Roda a perna de trabalho <i>en dehors</i>	
7-8	Fecha em 1ª posição	
1-8	Repete <i>derrière</i>	
1-8	Repete <i>à la seconde</i>	
1-24	Repete com a perna esquerda	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Este exercício possui como principal objetivo a ativação da musculatura que irá ser essencial para a progressão da aula;
- Neste exercício, deve ser antecipada a correção para que os alunos não cometam o erro de subir a anca da perna de trabalho quando executam a rotação interna, lembrando que a rotação é feita na articulação coxofemoral. Assim, esta noção irá facilitar também o trabalho *en dehors*;
- O exercício é lento para o aluno adquirir a consciência e pensar no que está a fazer, como por exemplo, no momento de esticar as pernas em 4 tempos.

2. Pliés

Música	Descrição	Observações
4/4 1-2 3-4	De lado para a barra. Braços em <i>bras bas</i> <i>Allongé</i> 1º <i>port de bras</i>	
1-8 1-4 5-8 1-4 5-8 1-2 3-4 5-6 7 8 1-12 13-16 17-20 21-24 25-26 27-28 29-30 31 32 1-12 13-16 17-20 21-24 25-26 27-28 29-30 31	<i>Grand plié</i> <i>Plié</i> <i>Port de bras en avant</i> Volta Fica <i>Rise</i> Desce Fica <i>Dégagé à la seconde</i> Pousa calcanhar em 2ª posição Repete Fica <i>Port de bras</i> para a barra Volta <i>Rise</i> Desce Fica <i>Dégagé à la seconde</i> Fecha 5ª posição Repete Fica <i>Cambré</i> Volta <i>Rise</i> Desce Fica <i>Dégagé devant</i>	1º <i>port de bras</i> Braço para 1ª posição Braço para 5ª posição Braço para 2ª posição Braço para 5ª posição Braço para 2ª posição Braço para 5ª posição Braço para 2ª posição Braço para 5ª posição Braço para 2ª posição

32	Pousa calcanhar em 4ª posição	
1-12	Repete	
13-16	Fica	Braço da barra para 5ª posição
17-20	<i>Port de bras</i> para fora da barra	
21-24	Volta	
25-26	<i>Rise</i>	
27-28	Desce	Braço pousa na barra e outro vai para 2ª posição
29-30	Fica	
31	<i>Dégagé devant</i>	
32	Fecha 5ª posição	

Orientações para intervenção pedagógica:

- No *rise* passar por $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ até atingir $\frac{3}{4}$ de ponta e resistir na descida, como se tivéssemos uma esponja debaixo do pé;
- O *plié* deve ser pensado como uma ação de forças opostas, que permite a resistência tanto na descida como na subida, sendo um movimento contínuo, sem paragens. No *grand plié* lembrar que os calcanhares só levantam no momento máximo do *plié*;
- Assegurar que o *port de bras* é realizado em coordenação com o *grand plié*, de forma ligada e fluída;
- Lembrar o correto alinhamento da cintura pélvica na 4ª posição, com as 2 cristas ilíacas direcionadas para o colega da frente;
- Manter a consciência do *en dehors* desenvolvida no exercício anterior;
- Apelar ao trabalho de *port de bras* com a consciência muscular da sustentação das omoplatas e ao mesmo tempo como um momento prazeroso e de respiração.

3. *Battement tendu*

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	<i>1 battement tendu devant</i>	
5-8	<i>1 battement soutenu</i>	
9-10	<i>1 battement tendu devant</i>	
11-12	<i>1 battement tendu devant</i> fecha em <i>plié</i>	
13-14	Estica as pernas	
1-16	Repete <i>à la seconde</i>	
1-16	Repete <i>derrière</i>	
1-12	Repete <i>à la seconde</i>	
13-14	<i>Relevé</i>	Braço para 1ª posição
15	<i>Demi soutenu en tournant</i>	
16	Desce calcandares	

Orientações para intervenção pedagógica:

- O *battement tendu* nunca deve perder o contacto com o chão e o pé tem de passar pelo chão por todas as fases ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$);
- Relembrar o alinhamento do joelho no *demi plié*;
- A rotação externa deve ser mantida, tal como em todos os exercícios, idealizando-se que a parte de dentro da perna está a olhar para cima e que a rotação acontece na articulação coxofemoral;
- Advertir para a passagem dos pés por primeira posição aquando do *demi detourné*;
- Os 4 tempos para esticar os joelhos servem para trabalhar o *en dehors*, pensando numa espiral que inicia na articulação coxofemoral até ao chão.

4. *Battement jeté*

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	1 <i>battemtn jeté devant</i>	
5-8	2 <i>battement jetés devant</i>	
1-8	Repete à la <i>seconde</i>	
1-8	Repete <i>dérrière</i>	
1-4	2 <i>battement jetés à la seconde</i>	
5-6	<i>Relevé</i>	Braço para 1ª posição
7	<i>Demi soutenu en tournant</i>	
8	Desce calcanhares	
1-32	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- O aluno deve manter a estabilidade da cintura pélvica, pode ser referido que a perna trabalha de forma independente, não tendo uma repercussão no tronco;
- Pensar em massajar o pé pelo chão, permitindo a passagem por $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ ponta, o que irá ser fundamental no centro, por exemplo para a *glissade*;
- No *relevé* pensar em empurrar o chão e esticar bem os joelhos;
- Destacar a qualidade de *stacatto*;
- Trabalhar a dinâmica fora.

5. *Rond de jambe à terre*

Música	Descrição	Observações
3/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	<i>1 battement soutenu</i>	
5-8	<i>1 battement tendu derrière com demi plié</i>	
9-16	<i>4 ronds de jambe à terre en dehors</i>	
17-18	Passé par terre devant	
19-20	1 battement relevé lent devant	
21-24	<i>1 demi rond de jambe en dehors a 45°</i>	
25-26	Fica	
27-28	Desce a <i>point tendue</i>	
29-30	Fecha 5ª posição	
31-32	<i>Rise</i>	
1-32	Repete tudo <i>en dedans</i>	

Orientações para intervenção pedagógica:

- A imagética de um compasso neste exercício pode ser essencial para explicar que a perna de trabalho realiza um círculo completo pelo chão, sem nunca perder o contacto e passando por todas as posições (*quatrième devant, écarté devant, à la seconde, écarté derrière, quatrième derrière*). É também fundamental manter o *en dehors* e a extensão máxima da perna de trabalho. A passagem por primeira posição é também um ponto crítico neste exercício, onde muitas vezes o *en dehors* é perdido, bem como o contacto do pé todo no chão;
- O braço é mantido durante todo o exercício em segunda posição para que a estabilidade do tronco seja mantida;
- Relembrar a importância do controlo do centro e estabilidade da cintura pélvica.

6. *Battement fondu*

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	1 <i>battement fondu devant</i>	1º <i>port de bras</i>
5-6	<i>Plié</i>	
7-8	Estica	
8-12	1 <i>demi rond de jambe en dehors a 45º</i>	
13-16	<i>Rise</i> na perna de apoio	
1-16	Repete tudo <i>en dedans</i>	
1-8	2 <i>battement fondu à la seconde</i>	1º <i>port de bras</i>
9-10	<i>Plié</i>	
11-12	Estica	
13-16	<i>Rise</i>	
1-2	Pousa em <i>dégagé</i>	
3-4	Fecha 5ª posição	<i>Bras bas</i>
5-6	<i>Rise</i>	Braço em 1ª posição
7-12	Fica	
13-14	Desce	Braço em 2ª posição
14-15	Fica	<i>Allongé, bras bas</i>

Orientações para intervenção pedagógica:

- No *battement en fondu* as duas pernas devem dobrar e esticar em simultâneo como um elástico ;
- Reforçar a coordenação entre braços e pernas;
- Posteriormente, o exercício pode ser realizado na meia ponta;
- A subida e descida a ¾ de ponta permite desenvolver força na perna de trabalho.

7. *Adagio*

Música	Descrição	Observações
3/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	<i>Battement relevé lent devant</i>	
5-8	Fica	
9-12	<i>Retiré devant</i>	Braço para 1ª posição
13-16	<i>Developpé à la seconde</i>	Braço para 2ª posição
17-20	<i>Demi grand rond de jambe en dehors</i>	
21-24	Fica	
25-28	Fecha 5ª posição	
29-32	1º <i>port de bras</i>	
1-32	<i>Repete en dedans</i>	

Orientações para intervenção pedagógica:

- O professor deve apelar que os alunos utilizem a musicalidade para atingir a leveza e continuidade dos movimentos desejada, recorrendo também à respiração,
- No *developpé* reforçar que quando mais altura subir o joelho mais alto subirá a perna porque a altura do joelho no *retiré* define a altura da perna;
- Solicitar preferencialmente pernas a 90°;
- A música escolhida é lenta para fortalecer a musculatura de sustentação da perna, como os adutores e quadricípites.

8. *Grand Battement*

Música	Descrição	Observações
3/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-2	1 <i>Battement tendu devant</i>	
3-4	1 <i>Grand battement devant</i>	
5-6	1 <i>Battement tendu devant</i>	
7-8	1 <i>Grand Battement devant</i>	
1-8	% <i>en croix</i>	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Na execução do *grand battement* o aluno deve pensar em lançar a perna de trabalho para que esta alcance a sua extensão máxima e controlar a sua descida;
- Chamar a atenção para a extensão máxima da perna de apoio.

Centro

9. *Port de bras e Temps lié*

Música	Descrição	Observações
3/4	5ª posição <i>croisé</i> para C2. Braços em <i>bras bas</i> , cabeça para F5	
1-2		
3-4		
1-4	<i>Demi Plié</i> , braço direito para <i>demi-seconde</i> volta para <i>bras bas</i>	Cabeça segue o braço direito
5-8	<i>Demi Plié</i> , braço direito para <i>demi-seconde</i> volta para <i>bras bas</i>	Cabeça segue o braço direito
9-12	<i>Rise</i>	
13-14	<i>Swivel</i> para <i>en face</i>	

15-16	Fica	1º <i>port de bras</i>
17-20	<i>Temps lié de cotê</i> com a perna direita	
21-24	<i>Temps lié de cotê</i> com a perna esquerda	
25-28	<i>Battement tendu à la seconde</i> , fecha <i>croisé</i> com a perna esquerda à frente	Braços para <i>bras bas</i>
29-32	3º <i>port de bras</i> do Método <i>Ceccchetti</i>	
1-32	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- O exercício de *port de bras* é um exercício extremamente importante para o *adagio*, onde o aluno pode trabalhar a qualidade do movimento contínuo, gracioso e leve;
- O professor deve reforçar a ideia de que o movimento dos braços vem das costas e não acontece só no braço, o que permitirá o correto alinhamento das omoplata;
- A respiração ajudará a tornar o movimento maior e mais fluido;
- O *temps lié* deve ser tida em atenção a distribuição do peso entre as duas pernas, avançando o corpo em bloco.

10. *Battement tendu*

Música	Descrição	Observações
2/4	5ª posição <i>croisé</i> para C2. Braços em <i>bras bas</i> , cabeça para F5	
1-2	Braços para 1ª posição	
3-4	Braços para 4ª posição	
1-4	2 <i>battements tendus</i>	Foco para o público
5-6		Braços para 2ª posição
7		Braços para 1ª posição
8		Braços para 3º <i>arabesque</i>
1-4	Repete <i>derrière</i>	Foco por cima do braço
5-6		Braços para 2ª posição
7-8	<i>Swivel</i> para <i>en face</i>	1º <i>port de bras</i>
1-4	Repete <i>à la seconde</i> com a perna da frente	Foco em frente

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

5-8		<i>1º port de bras</i>
1-4	Repete <i>à la seconde</i> com a perna de trás	Foco em frente
5-6	<i>Swivel</i> para <i>croisé</i>	Braços para 1ª posição
7-8		Braços para 4ª posição
1-32	Repete	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Todas as correções da barra são aplicadas no centro, sendo agora essencial uma maior ativação do *core*;
- A correta distribuição do peso irá ser fundamental nestes exercícios, bem como a ação do calcanhar para as mudanças de direção;
- Trabalhar a projeção do movimento dos braços conjuntamente com a cabeça.

11. Grand Battement

Música	Descrição	Observações
3/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	<i>1º port de bras</i>	
1-2	<i>1 Battement tendu devant</i>	
3-4	<i>1 Grand battement devant</i>	
5-6	<i>1 Battement tendu devant</i>	
7-8	<i>1 Grand battement devant</i>	
1-8	<i>% en croix</i>	

Orientações para intervenção pedagógica:

- O exercício de *grand battement* é igual ao exercício correspondente na barra, pelo que aplicam-se as mesmas correções.

12. *Petits Sauts*

Música	Descrição	Observações
2/4 1-2 3-4	5ª posição em face, braços em <i>bras bas</i> . Braços para <i>demi seconde</i> e volta para <i>bras bas</i> . Cabeça segue o braço direito.	
1-4 5-6 7 8 1-2 3 4 5-8 1-16	<i>Plié</i> 2 <i>Petits sauts</i> em 1ª posição <i>en face</i> Estica as pernas em 1ª posição <i>en face</i> <i>Plié</i> 2 <i>Petits sauts</i> em 1ª posição <i>en face</i> Estica as pernas em 1ª posição <i>en face</i> <i>Plié</i> Estica as pernas em 1ª posição <i>en face</i> Repete	Foco em frente

Orientações para intervenção pedagógica:

- O *petit sauté* tem como principal função preparar os grandes saltos, logo estes são saltos pequenos onde o pé perde o contacto com o chão a uma altura mínima;
- O foco principal é a articulação do pé na saída e aterragem do salto;
- O professor deve relembrar que o tronco não mexe, não pode realizar flexão, nem extensão, o aluno pode imaginar que está entre 2 paredes e, portanto, não pode ir para a frente nem para trás. Os braços não mexem;
- O *plié* é extremamente importante nos saltos para a proteção do impacto nos joelhos e, portanto, na construção do exercício foi pensado um tempo para fazer *plié* estica precisamente para desenvolver esta consciência.

13. *Echappé*

Música	Descrição	Observações
2/4 1-2 3-4	5ª posição em face, braços em <i>bras bas</i> . Braços para <i>demi seconde</i> e volta para <i>bras bas</i> . Cabeça segue o braço direito.	
1-4 5-6 7-8 1-8	2 <i>echappés</i> para 2ª posição 1 <i>echappé croisé</i> 1 <i>echappé effacé</i> Repete para o lado esquerdo	Braços 1º, 2ª posição Braços 1º, 2ª posição Braços 1º, 2ª posição

Orientações para intervenção pedagógica:

- Mencionar que é um salto de 2 pés para 2 pés;
- Relembrar que a 5ª posição deve ser mostrada no ar;
- O ponto crítico neste exercício é o alinhamento dos joelhos na aterragem do salto.

NOTA: esta segunda aula não possui aquecimento, pois no início da aula são executados alguns exercícios de condicionamento físico que foram construídos como suporte das matérias já abordadas, no âmbito do Estágio.

Barra

1. Plié

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Grand Plié</i>	1ª <i>port de bras</i>
9-10	<i>Plié</i>	
11-12	Rise	
13	Fica	
14	Desce os calcanhares	
15	<i>Dégagé à la seconde</i>	
16	Pousa calcanhar em 2ª posição	
1-15	<i>Repete à la seconde</i>	
16	Fecha 5ª posição	
1-14	<i>Repete em 5ª posição</i>	
15	<i>Dégagé devant</i>	
16	Pousa calcanhar em 4ª posição	
1-14	<i>Repete em 4ª posição</i>	
15	<i>Dégagé devant</i>	
16	Fecha 1ª posição	
1-4	<i>Port de bras en avant</i>	Braço para 1ª posição
5-6	Volta	
7-8	Fica em 1ª posição	Braço para 5ª posição
1-4	<i>Port de bras para a barra</i>	
5-6	Volta	

7-8	Fica em 1ª posição	Troca o braço que está em cima
1-4	<i>Port de bras</i> para fora da barra	
5-6	Volta	
7-8	Fica em 1ª posição	Troca o braço que está em cima
1-4	<i>Cambré</i>	
5-6	Volta	
7-8	Fica em 1ª posição	Braços para 2ª posição, <i>bras bas</i>

Orientações para intervenção pedagógica:

- Neste exercício comparativamente ao da aula anterior, verifica-se o aumento da velocidade de execução dos elementos técnicos, no entanto, deve ser exigido que a qualidade do movimento se mantenha e que todas as correções dadas sejam novamente aplicadas.

2. *Battement tendu*

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i> , cabeça rodada $\frac{1}{4}$ para fora	
1-2	Braços sobem para 1ª posição, cabeça inclina para a perna da barra, foco na mão.	
3-4	<i>Swivel</i> para <i>effacé devant</i> . Foco $\frac{1}{4}$ para fora	
1-4	<i>2 battement tendus devant</i>	
5-8	Fica	Braços sobem para 5ª posição, cabeça para a barra
1-4	<i>2 battement tendus à la seconde</i>	
5-8	<i>Swivel</i> para <i>en face</i>	Braço para 2ª posição

1-4	<i>2 battement tendus à la seconde</i>	
5-8	<i>Swivel para croisé</i>	Braço para 1ª arabesque
1-4	<i>2 battement tendus derrière</i>	
5-8	<i>Demi detourné</i>	Braços por 1ª posição
1-32	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Este exercício pretende desenvolver a ação do calcanhar e a linha do *écartée*, vocabulário que irá ser desenvolvido ao longo da aula. De facto, a ação do calcanhar é fundamental neste exercício para as mudanças de direção, portanto, é importante lembrar que a rotação é feita sobre os dedos, sem peso nos calcanhares;
- Nos *écarté* os alunos devem realizar a cabeça correta, desenhando-se a linha pretendida que depois irá ser a mesma, posteriormente, com a perna *en l'air*.

3. Battement jeté

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i> , cabeça rodada ¼ para fora	
1-2	Braços sobem para 1ª posição, cabeça inclina para a perna da barra, foco na mão.	
3-4	<i>Swivel</i> para <i>effacé devant</i> . Foco ¼ para fora	
1-2	<i>1 battement jeté devant, acento fora</i>	
3	<i>1 battement jeté devant, acento dentro</i>	
4	Pausa	
5-8	Fica	Braços sobem para 5ª posição, cabeça para a barra
1-4	Repete <i>à la seconde</i>	
5-8	<i>Swivel</i> para <i>en face</i>	Braço para 2ª posição
1-4	Repete <i>à la seconde</i>	

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

5-8	<i>Swivel para croisé</i>	Braço para 1ª arabesque
1-4	Repete <i>derrière</i>	
5-8	<i>Demi detourné</i>	Braço por 1ª posição
1-32	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Este exercício de *battement jeté* é a continuação do trabalho desenvolvido no *battement tendu*, nomeadamente ao nível da ação do calcanhar e das linhas do *écartée*, portanto todas as correções anteriores aplicam-se também neste exercício;
- Neste exercício, pretende-se que os alunos consigam executar diferentes dinâmicas do *battement jeté*, pelo que o professor deve reforçar o contraste do acento fora ou dentro;
- Relembrar que todas as pausas são para o alunos crescer e alongar a postura.

4. Ronde de jambe à terre

Música	Descrição	Observações	
3/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>		
1-2	<i>Allongé</i>		
3-4	1º <i>port de bras</i>		
1-4	2 <i>battement soutenus</i>		
5-8	2 <i>ronds de jambe à terre en dehors</i>		
9-12	4 <i>ronds de jambe à terre en dehors</i>		
13	Passé par terre devant		
14	1 <i>battement relevé lent devant</i>		
15-16	1 <i>demi rond de jambe en dehors a 90º</i>		
1-4	2 <i>ronds de jambe en l'air en dehors</i>		
5-6	Fecha 5ª posição à frente		
7-8	<i>Battement relevé lent à la seconde</i>		
1-4	2 <i>ronds de jambe en l'air en dedans</i>		
5-6	Fecha 5ª posição atrás		
7-8	Fica		1ª <i>port de bras</i>
1-32	Repete tudo <i>en dedans</i>		

Orientações para intervenção pedagógica:

- Este exercício é similar ao da aula anterior, mas foi acrescentado o *rond de jambe en l'air*. Neste elemento é importante assegurar o alinhamento do pé no *retiré*, o isolamento da perna sem mexer a coxa, alinhamento da bacia e aplicação de forças opostas, vigiando também lado da perna de apoio.

5. Battement fondu

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	1 <i>battement fondu devant</i>	1º <i>port de bras</i>
5	<i>Plié</i>	
6	<i>Relevé</i>	
7	Junta a perna em 5ª posição na meia ponta	
8	Desce calcanhares	
1-8	Repete tudo <i>en dedans</i>	
1-7	Repete à la seconde, fecha a perna atrás	
8-10	Fica na meia ponta	
11-12	<i>Demi soutenu en tournant</i> por fora da barra	
13-14	Desce calcanhares	
15-16	<i>Dégagé à la seconde</i>	
1-32	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Este exercício foi pensado com a troca da perna de trabalho, pois a turma necessita de trabalhar a colocação do peso que normalmente está fora do eixo. Deste modo, este

exercício exigirá uma maior consciência por parte dos alunos para que consigam trocar as pernas sem dificuldade;

- Elucidar no *demi soutenu en tournant* que o corpo vai todo em bloco, com ajuda do foco e dos braços em segunda posição.

6. *Battement frappé*

Música	Descrição	Observações
2/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Dégagé à la seconde</i> , braços para 1ª posição	
3-4	Subir a 45°, braços para 2ª posição	
1-4	<i>2 battement frappé devant</i>	
5	<i>Sur le cou de pied devant</i>	
e	Pequena abertura da perna na perpendicular do joelho	
6	<i>Sur de cou-de-pied derrière</i>	
7	Ação do pé para fora para <i>dégagé</i>	
8	Espera (fora)	
1-2	<i>Pas tombé coupé sur place</i> à frente	1ª posição, cabeça para a mão
3-4	<i>Cou de pied</i>	
5-6	<i>Petit développé à la seconde</i>	2ª posição, cabeça para a frente
7-8	Sustentar a perna	
1-16	Repete <i>en dedans</i>	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Este exercício exige uma dinâmica inerente ao *battement frappé*, pelo que o aluno deve pensar sempre como se quisesse ficar com a perna mais tempo fora para alcançar a dinâmica correta, que é auxiliada pela música. A energia deve ser como se fosse uma seta que acerta no alvo, ou um disparo de uma seta;

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

- Os erros mais comuns do *battement frappé* são movimentar a coxa e perder o *en dehors*, por isso o aluno deve pensar que o joelho é um ponto fixo e que só mexe a perna, sendo que a coxa mantém-se fixa.

7. Adagio

Música	Descrição	Observações
3/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	<i>Battement relevé lent devant</i>	
5-6	<i>Enveloppé</i>	Braço para 1ª posição
7-8	<i>Developpé devant</i>	Braço para 2ª posição
9-12	<i>Battement relevé lent en cloche</i>	
13-14	<i>Battement tendu passé en avant</i>	
15-16	Fecha 5ª posição	
1-6	Repete à la seconde	
5-8	Fecha 5ª posição	
1-4	<i>Developpé à la seconde</i>	Braço por 1ª posição, 2ª posição
5-6	<i>Demi grand rond de jambe en dehors</i>	
7-8	Fecha em 5ª posição	
1-32	Repete en dedans	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Incentivar a amplitude das pernas, referencialmente a 90 graus;
- Na execução do *battement releve lent* lembrar a passagem do pé pelo chão antes de perder o contacto, bem como a importância dos músculos adutores para sustentarem a perna;
- No *enveloppé* reforçar a ação do joelho.

8. *Grand Battement*

Música	Descrição	Observações
3/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i> , cabeça rodada ¼ para fora	
1-2	Braços sobem para 1ª posição, cabeça inclina para a perna da barra, foco na mão.	
3-4	Abre braços para 4ª posição e coloca braço esquerdo na barra. <i>Swivel</i> para <i>effacé devant</i> . Foco ¼ para fora	
1-6	<i>3 Grand Battements devant</i>	
7-8	<i>Swivel para en face</i>	Braço para 2ª posição, cabeça em frente
1-6	<i>3 Grand Battements à la seconde</i>	
7-8	<i>Swivel para effacé derrière</i>	Braço para 3º arabesque, cabeça sobre o braço
1-6	<i>3 Grand Battements derrière</i>	
7-8	<i>Swivel para en face</i>	Braço para 2ª posição, cabeça em frente
1-6	<i>3 Grand Battements à la seconde</i>	
7-8	Fica	Braços para <i>bras bas</i>

Orientações para intervenção pedagógica:

- Este exercício é o desenvolvimento do *battement tendu* e do *battement jeté*, aplicando-se igualmente o uso das direções do corpo;
- Alertar para o alinhamento da cintura escapular com a cintura pélvica nas mudanças de direção;
- Apelar ao controlo da perna na sua descida, bem como a saída da perna com energia.

Centro

NOTA: os exercícios de centro serão mantidos, pois a sua execução não atingiu o nível técnico desejado porque não houve tempo para que foram executados em todas as aulas. Serão acrescentados novos saltos.

9. *Assemblé*

Música	Descrição	Observações
2/4 1-2 3-4	5ª posição <i>en face</i> , braços em <i>bras bas</i> . Braços para <i>demi seconde</i> e volta para <i>bras bas</i> . Cabeça segue o braço direito.	
1-2 3-4 5-6 7-8 1-8 1-16 1-16	<i>Plié</i> <i>Dégagé à la seconde</i> <i>Assemblé dessus</i> Estica as pernas Repete para o lado esquerdo Repete <i>en dedans</i> Repete tudo 2x a metade do tempo	Cabeça para a perna

Orientações para intervenção pedagógica:

- Alertar que o *assemblé* é um salto de 1 perna para 2, portanto as pernas juntam no ar antes de descer e o pé da perna que abre sai deslizando pelo chão;
- As cabeças devem ser bem explícitas por parte do professor aquando da marcação do exercício;
- Apelar à respiração coordenada com os movimentos para viabilizar a técnica.

NOTA: É importante referir que durante o estágio foram lecionadas um total de 6 aulas diferentes, mas neste documento estão especificados somente 3 exemplos. As orientações pedagógicas escritas anteriormente aplicam-se também nesta aula, tendo sido apenas acrescentadas orientações mais específicas do foro anatómico.

Barra

1.Plié

Música	Descrição	Observações
4/4 1-2 3-4	De lado para a barra. Braços em <i>bras bas</i> <i>Allongé</i> 1º <i>port de bras</i> , termina em <i>bras bas</i>	
1-2 3-4 5-8 9-11 12 13 14 15 16	<i>Plié</i> <i>Plié</i> <i>GrandPlié</i> <i>Port de bras en avant</i> Volta Rise Fica Desce calcanhares <i>Dégagé à la seconde</i>	<i>Allongé</i> <i>1ª port de bras</i> <i>1ª port de bras</i> Braço para 1ª posição
1-2 3-4 5-8 9-11 12 13 14 15 16	<i>Plié</i> <i>Plié</i> <i>GrandPlié</i> <i>Port de bras à la seconde</i> Volta Rise Fica Desce calcanhares <i>Demi rond de jambe en dedans</i> para quarta posição	Braço para 2ª posição, <i>bras bas</i> <i>Allongé</i> <i>1ª port de bras</i> <i>1ª port de bras</i> Braço em 5ª posição Braço em 2ª posição Braço para <i>bras bas</i>

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

1-2	<i>Plié</i>	<i>Allongé</i>
3-4	<i>Plié</i>	<i>1ª port de bras</i>
5-8	<i>Grand Plié</i>	<i>1ª port de bras</i>
9-10	Respiração <i>en avant</i>	Braço em 2ª posição
11-12	Respira <i>en arrière</i>	
13	<i>Rise</i>	
14	Fica	
15	Desce calcanhares	
16	Fecha 5ª posição	Braço para <i>bras bas</i>
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>Grand Plié</i>	
9-11	<i>Cambré</i>	Braço em 5ª posição
12	Volta	
13	<i>Rise</i>	
14	Fica	
15	Desce calcanhares	
16	Fecha 5ª posição	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Alinhar a rótula com os dedos dos pés, para não causar pressões indevidas na articulação do joelho;
- Pensar nas setas que foram desenhadas no caderno sobre a coluna vertebral, para que a pélvis permaneça neutra e a coluna alongada.

2. *Battement tendu*

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	2 <i>Battement tendus devant</i>	
5	<i>Degagé devant</i>	
6	Pé flete	
7	Pé estica	
8	Fecha 5ª posição	
1-8	Repete à la seconde	
1-8	Repete <i>derrière</i>	
1-4	2 <i>Battement tendus à la seconde</i>	
5	Battement tendu à la seconde	
6	Fecha para <i>effacé em plié</i>	Braços para <i>bras bas</i>
7-8	Estica as pernas	
e1	<i>Battement tendu devant</i>	Braços por 1ª posição
2	Pausa	
e3	Battement tendu devant	
4	Pausa	
5-8	Pausa	Braço para 5ª posição
e1-4	Repete à la seconde	
5-8	<i>Swivel</i> para <i>en face</i>	Braço para 2ª posição
e1-4	Repete à la seconde	
5-8	<i>Swivel</i> para <i>croisé</i>	Braço para 1º arabesque
1-4	Repete <i>derrière</i>	
5-8	<i>Demi detourné</i> para o outro lado	
1-64	Repete para o lado esquerdo.	

Orientações para intervenção pedagógica:

- O pé deve esticar totalmente, através do alongamento do arco do pé, tal como no exercício que é realizado no início da aula;
- A rotação externa deve ser mantida em todo o exercício, pensando na bacia e não nos pés.

3. Battement jeté

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	2 <i>Battement jetés devant</i>	
5	<i>Battement jeté devant</i>	
6	<i>Battement en cloche</i>	
7	<i>Battemnet en cloche</i>	
8	Fecha 5ª posição	
1-4	Repete <i>à la seconde</i>	
5-8	3 <i>Battements glissés em 1ª posição</i>	
1-8	Repete <i>derrière</i>	
1-4	2 <i>Battement jetés à la seconde</i>	
5	Battement jeté <i>à la seconde</i>	
6	Fecha para <i>effacé em plié</i>	Braços para <i>bras bas</i>
7-8	Estica as pernas	
e1	<i>Battement jeté devant</i>	Braços por 1ª posição
2	Pausa	
e3	Battement jeté <i>devant</i>	
4	Pausa	
5-8	Pausa	Braço para 5ª posição
e1-4	Repete <i>à la seconde</i>	
5-8	<i>Swivel</i> para <i>en face</i>	Braço para 2ª posição
e1-4	Repete <i>à la seconde</i>	

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

5-8	Swivel para <i>croisé</i>	Braço para 1º arabesque
1-4	Repete <i>derrière</i>	
5-8	<i>Demi detourné</i> para o outro lado	
1-64	Repete para o lado esquerdo.	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Imaginar um quadrado entre a cintura pélvica e a cintura escapular, mantendo sempre os ombros alinhados com a bacia|;
- O *battement jeté* deve ser executado com energia, através da ativação muscular.

4.Rond jambe à terre

Música	Descrição	Observações
3/4	De lado para a barra, 1ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3	<i>Plié</i> , braço para 1ª posição	
4	<i>Demi rond jambe à terre en dehors</i> , termina com a perna de base esticada, braços para 2ª posição	
1-4	<i>4 ronds de jambe à terre en dehors</i>	
5-8	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	
9-12	<i>4 ronds de jambe à terre en dehors</i>	
13-16	<i>Grand rond de jambe en dehors</i> , na meia ponta	
1-16	Repete tudo <i>en dedans</i>	
1-2	<i>Battement relevé lent à la seconde</i>	
3-6	<i>2 ronds de jambe en l'air en dehors</i>	
7-8	Fecha 5ª posição	
1-2	<i>Battement relevé lent à la seconde</i>	
3-6	<i>2 ronds de jambe en l'air en dedans</i>	
7-8	Fecha 5ª posição	
1-2	<i>Degagé devant</i>	

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

3-4	<i>Port de bras en avant</i>	
7	Sobe o tronco	
8	Fecha 5ª posição	
1-8	Repete o port de bras <i>en arrière</i>	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Ao passar pela primeira posição, pensar que todo o osso do pé tem de estar em contacto com o chão;
- Pensar em “enraizar” a perna de suporte no chão enquanto a outra perna se move livremente.

5. *Battement fondu*

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	<i>Dégagé à la seconde</i> , 1º port de bras	
1-4	<i>2 battements fondus devant</i>	1º port de bras
5	<i>Rise</i>	
6-7	<i>Demi grand ronde jambe a 45º en dehors</i>	
8	Desce calcanhares	
1-8	Repete tudo <i>à la seconde</i>	
1-8	Repete tudo <i>derrière</i>	
1-4	<i>2 battements fondus devant</i>	
5	Junta a perna na 5ª posição na meia ponta	
6	<i>Demi detourné</i> por fora da barra	
7	Desce os calcanhares	
8	<i>Battement tendu à la seconde</i>	Braços para <i>bras bas</i>

Orientações para intervenção pedagógica:

- Pensar que as duas pernas estão conectadas por um elástico ou que são uma marioneta como o ‘Óscar’ e que as duas pernas devem dobrar e esticar ao mesmo tempo.

6. *Battement frappé*

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Dégagé à la seconde</i> , braços para 1ª posição	
3-4	Subir a 45°, braços para 2ª posição	
1	<i>1 battement frappé devant</i>	
2	Espera	
3	<i>1 battement frappé devant</i>	
4	Espera	
5-8	<i>Repete tudo à la seconde</i>	
9-12	<i>Repete tudo derrière</i>	
13-16	<i>Repete tudo à la seconde</i>	
1-13	<i>Petit battement sur le cou-de-pied</i>	
14-16	Sobe à meia ponta	
1-8	<i>Petit battement sur le cou-de-pied</i>	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Ativar o músculo quadricípite da perna de trabalho para esticar a perna com rapidez e precisão;
- Ativação do *core* para evitar inclinações e compensações do tronco.

7. *Adagio*

Música	Descrição	Observações
4/4	De lado para a barra, 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	<i>Developpé devant</i>	1º <i>port de bras</i>
5-6	Fica	

7	<i>Dégagé devant</i>	
8	<i>Dégagé passé en arrière</i>	Braço faz <i>allongé</i>
1-2	<i>Chassé passé en avant</i>	Braço por 1ª posição para 1º <i>arabesque</i>
3-4	Sobe a perna	
5-6	Fica	
7	<i>Dégagé derrière</i>	
e	<i>Dégagé passé en avant</i>	
8	Fecha 5º posição	
1-16	Repete <i>en dedans</i>	
1-4	<i>Developpé devant</i>	1º <i>port de bras</i>
5-12	<i>Grand rond jambe en l'air</i>	
13-14	Fecha em 5ª posição	
15-16	Fica	1º <i>port de bras</i>
1-16	Repete <i>en dedans</i>	

Orientações para intervenção pedagógica:

- A perna de suporte deve estar firme, com os quadríceps e os glúteos ativos para manter a estabilidade, enquanto, a perna de trabalho se move lentamente, evitando-se, assim, qualquer oscilação ou perda de equilíbrio.

8. Grand Battement

Música	Descrição	Observações
4/4	5ª posição <i>en face</i> , braços em <i>bras bas</i> .	
1-2		
3-4	Braços para <i>demi seconde</i> e volta para <i>bras bas</i> . Cabeça segue o braço direito.	
1-4	2 <i>Grand battements devant</i>	
5-8	2 <i>Grand battements à la seconde</i>	
9-12	2 <i>Grand battements derrière</i>	
13-14	1 <i>Grand Battement à la seconde</i> que fecha no <i>plié</i>	Braços para <i>bras bas</i>

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

15-16	<i>Swivel para effacé</i>	Braço para 5ª posição
1-4	<i>2 Grand battements devant</i>	
5-6	<i>Demi detourné para croisé</i>	Braços na 1ª posição
7-8	Desce da meia ponta	Braço para 1º arabesque
9-12	<i>2 Grand battements derrière</i>	
13	<i>Plié</i>	Braço para 1ª posição
14	<i>Relevé com swivel para en face</i>	
15-16	Desce da meia ponta	
1-32	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Utilizar o músculo quadricípite e os adutores no momento de descida da perna, ajudando a controlar o movimento;
- O transverso do abdômen, os oblíquos internos e externos, e o reto abdominal devem estar ativos para fornecer estabilidade central e suportar o tronco, durante o movimento das pernas.

Centro

9.Plié

Música	Descrição	Observações
4/4	5ª posição <i>en face</i> , braços em <i>bras bas</i> .	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i> , termina em 2ª posição	
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	<i>GrandPlié</i>	1ª <i>port de bras</i>
9-10	<i>Rise</i>	
11-12	Desce	
13-14	<i>Dégagé à la seconde</i>	
15	Pousa calcanhar	
16	Fica	
1-12	<i>Repete</i>	

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

13-14	Battement tendu à la seconde, fecha croisé com a perna direita à frente	
15-16	Fica	
1-12	<i>Repete</i>	
13-14	<i>Dégagé devant</i>	Braço em 3ª posição
15	Pousa calcanhar	Braço para 2ª posição
16	Fica	
1-12	<i>Repete</i>	
13-14	<i>Dégagé devant</i>	
15	<i>Fecha em 1ª posição en face</i>	
16	<i>Fica</i>	
1-48	<i>Repete tudo para o lado esquerdo</i>	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Distribuir o peso uniformemente por toda a base do pé, sem inclinações para a frente ou para trás.
- Pensar que o adutor tem de dar um beijinho ao voltar do *plié*, promovendo a sua ativação.

11. Battement tendu

Música	Descrição	Observações
2/4	5ª posição <i>en face</i> , braços em <i>bras bas</i> .	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	2 <i>Battements tendus devant</i>	
5-8	<i>Repete à la seconde</i>	
9-12	<i>Repete derrière</i>	
13-14	<i>Battement tendu à la seconde, fecha para croisé em plié</i>	Braços para <i>bras bas</i>
15-16	Estica as pernas	Braços para 3ª posição
1-4	2 <i>Battements tendus devant</i>	
5-8	2 <i>Battements tendus derrière</i>	Braços para 1º <i>arabesque</i>

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

9-10	<i>Dégagé devant en fondu en face</i>	Braços para 1ª posição
11-12	Piqué para 5ª posição	
13-14	Desce os calcanhares	
15-16	<i>Battement tendu à la seconde</i> a trocar a perna	Braços para 2ª posição
1-32	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Verificar se o corpo está corretamente colocado no espaço e se a cintura pélvica está alinhada com a cintura escapular.

12. *Battement jeté*

Música	Descrição	Observações
2/4	5ª posição <i>en face</i> , braços em <i>bras bas</i> .	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	1º <i>port de bras</i>	
1-4	<i>2 Battements jetés devant</i>	
5-8	Repete <i>à la seconde</i>	
9-12	Repete <i>derrière</i>	
13-14	<i>Battement jeté à la seconde</i> , fecha para <i>croisé em plié</i>	Braços para <i>bras bas</i>
15-16	Estica as pernas	Braços para 3ª posição
1-4	<i>2 Battements jetés devant</i>	
5-8	<i>2 Battements jetés derrière</i>	Braços para 1º <i>arabesque</i>
9-15	<i>Battements glissés</i> em 1ª posição, o último fecha 5ª posição atrás	Braços para 2ª posição
16	Espera	
1-32	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Colocar o peso do corpo sobre os metatarsos e não no calcanhar, permitindo que as mudanças de direção sejam facilitadas.

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

13. *Battement fondu*

Música	Descrição	Observações
4/4	<i>En face</i> , 5ª posição. Braços em <i>bras bas</i>	
1-2	<i>Allongé</i>	
3-4	<i>Dégagé à la seconde</i> , 1º <i>port de bras</i>	
1-4	2 <i>battements fondus devant</i>	1º <i>port de bras</i>
6-8	<i>Demi grand ronde jambe a 45° en dehors</i>	
1-8	Repete tudo à <i>la seconde</i>	
1-4	2 <i>battements fondus derrière</i>	
6-8	<i>Demi grand ronde jambe a 45° en dedans</i>	
1-8	Repete tudo à <i>la seconde</i>	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Reforçar a qualidade elástica deste passo, através da resistência e ativação muscular.

14. *Battement frappé*

NOTA: Este exercício é exatamente igual ao da barra, mas sem subidas à meia ponta.

15. *Adagio*

NOTA: Este exercício é exatamente igual ao da barra, realizado *en face*.

16. *Sauté and Échappé*

Música	Descrição	Observações
2/4	1ª posição em face, braços em <i>bras bas</i> .	
1-2		
3-4	<i>Plié</i>	
1-2	2 <i>Petits sauts</i> em 1ª posição <i>en face</i>	Foco em frente
3	Estica as pernas em 1ª posição <i>en face</i>	
4	<i>Plié</i>	
5-6	2 <i>Échappés</i>	
7	Estica as pernas em 2ª posição <i>en face</i>	Braços em 2ª posição
8	<i>Plié</i>	

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

9	1 <i>Sauté</i> em 2ª posição <i>en face</i>	
10	<i>Sauté</i> para fechar em 5ª posição, perna direita à frente	
11	Estica as pernas em 1ª posição <i>en face</i>	
12	<i>Plié</i>	
13-14	2 <i>Changements</i> , o primeiro com ¼ de volta	
15	Estica as pernas	
16	<i>Plié</i>	
1-12	Repete 3x desde os <i>changements</i>	
13-14	<i>Échappé en face</i>	Braços em 2ª posição
15	<i>Sauté</i> para 1ª posição	
16	Estica, <i>plié</i>	
1-32	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Alertar mais uma vez para a consciência da aterragem e alinhamento do joelho com os pés.

17. *Assemblé*

Música	Descrição	Observações
2/4	5ª posição <i>en face</i> , braços em <i>bras bas</i> .	
1-2		
3-4		
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Assemblé devant por quatrième</i>	
3-4	Estica as pernas	
5-8	Repete <i>derrère</i>	
9	<i>Plié</i>	
10	<i>Assemblé devant</i>	
11-12	Estica as pernas	
13-16	Repete com <i>assemblé dessous</i>	

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

1-16	Repete para o lado esquerdo	
------	-----------------------------	--

Orientações para intervenção pedagógica:

- Apelar a que as 2 pernas se juntem no ar no salto, unindo os adutores.

18. Glissade

Música	Descrição	Observações
2/4	5ª posição <i>en face</i> , braços em <i>bras bas</i> .	
1-2		
3-4	<i>Plié</i>	
1-2	<i>Glissade en avant</i>	
3	Estica as pernas	
4	<i>Plié</i>	
7-8	Repete com <i>glissade en arrière</i>	
9-12	Repete com <i>glissade devant</i>	
12-16	Repete com <i>glissade dessous</i>	
1-16	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Articular bem o pé pelo chão;
- Utilizar os adutores para fechar rapidamente as pernas.

19. Pas de chat

Música	Descrição	Observações
4/4	5ª posição <i>en face</i> , perna direita atrás, braços em <i>bras bas</i> .	
1-3		
4	<i>Plié</i>	
1-2	<i>Pas de chat</i>	Braços para 3ª posição
3	Estica as pernas	Braços para <i>bras bas</i>
4	<i>Plié</i>	
5-12	Repete	

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

13	Estica as pernas <i>Sur le cou de pied derrière en fondu</i>	Braços em 3ª posição
14-16	<i>Pas de bourrée dessous</i>	Braços por 1ª posição e termina em <i>bras bas</i>
1-16	Repete para o lado esquerdo	

Orientações para intervenção pedagógica:

- Respirar de forma sincronizada com o movimento, inspirando ao preparar o salto e expirar ao aterrizar, promovendo a suspensão necessária na execução deste passo.

6. Apêndice F - Esqueleto anatómico

Figura 18 - Esqueleto Anatómico



Figura 18 - Esqueleto anatómico em sala de aula

7. Apêndice G - Entrevista

Link da entrevista:

https://drive.google.com/file/d/1OS_NPGWXmsdjKrtldAq4zskkuuxvIVeY/view?usp=share_link

00:00:01 - Entrevistadora

Olá a todos! Primeiro de tudo autorizam-me a gravar esta conversa de grupo?

00:00:05 - Entrevistados

Sim.

(em coro)

00:00:06 - Entrevistadora

Este é um momento mais informal, onde vocês podem partilhar as vossas experiências sobre as aulas que tiveram comigo. Aaaa...não é obrigatório todos participarem, mas eu gostava que partilhassem comigo. Aaaa...primeiro de tudo, quais eram as vossas expectativas antes do início destas aulas começarem? Quando, no primeiro dia em que eu vim e vos apresentei o tema da anatomia, quais eram as vossas expectativas? Ficaram entusiasmados, não ficaram? Ficaram reticentes? O que é que vocês acharam? Qual foi o primeiro impacto?

(Sobreposição de vozes)

00:00:35 - Aluno A

Fiquei entusiasmada, só que não sabia que íamos dar tantas coisas sobre a anatomia e isso. Achei que ia ser só aulas normais.

00:00:45 - Aluno B

Eu fiquei entusiasmada só que achava que não ia decorar, tipo, os nomes, os músculos tão bem, que me ia esquecer só que consegui.

00:00:54 - Entrevistadora

Ah, então sentes que ficou guardado?

00:00:56 – Aluno B

Sim.

00:00:57 - Entrevistadora

Ok.

00:00:58 - Aluno C

Eu fiquei entusiasmada e também eu fiquei a pensar que seria uma coisa fixe e interessante de aprender, porque também me podia ajudar nas aulas a perceber melhor.

00:01:10 – Aluno D

Eu fiquei entusiasmada porque achava que não seria assim umas aulas comuns, seriam mais diferentes.

00:01:18 - Entrevistadora

Ok.

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

00:01:20 - Aluno E

Eu normalmente não gosto de ciências e assim, coisas nesse tema, então no início eu não achava que ia ser muito divertido, mas eu gostei do tema.

00:01:35 - Entrevistadora

Ok, foi divertido então.

00:01:38 - Aluno F

Eu gostei porque aprendemos vários...eu pensei que íamos aprender várias coisas e fiquei contente porque era uma coisa que eu queria aprender mais sobre ossos e músculos, então...

00:01:52- Entrevistadora

Boa!

00:01:54 - Aluno G

Eu fiquei contente e achei que ia ser divertido até para nós podermos aprender coisas novas e também gostei muito de conhecer uma pessoa nova, em que nos pode ajudar a entender mais sobre aquele conteúdo.

00:02:13 - Entrevistadora

Boa!

00:02:14 - Aluno H

Eu fiquei curiosa e fiquei entusiasmada porque nunca tinha feito algo deste género, então depois eu achei que ia ser uma coisa diferente.

(risos)

00:02:25 - Entrevistadora

Ok, vocês já foram respondendo à minha próxima pergunta, que também isso foi a primeira expectativa que vocês tiveram e depois como é que foi a vossa experiência ao longo das aulas, da maneira que foi abordada a anatomia? Era como vocês pensavam que ia ser abordado? Estavam à espera de que eu trouxesse o Óscar para as aulas? Como é que vocês achavam que ia ser? Uma coisa mais teórica? Ou seja, como é que vocês descreveriam essa experiência?

00:02:50 - Aluno H

Eu acho, eu pensava primeiro que a Francisca ia só tipo só falar e não ia, por exemplo, não ia mostrar, não ia dar exercícios e essas coisas, eu pensava que era só falar sobre isso e depois a aula continuava normal.

00:03:02 - Entrevistadora

Ok, que esses conteúdos não se refletiam durante a aula, era isso?

(abanou a cabeça em confirmação)

00:03:08 - Aluno G

Eu achei que não ia ter o Óscar, nem estarmos a falar tanto, a mostrarmos os músculos e onde ficam e assim, achei que ia ser só mais a parte da conversa e dizer mais ou menos como é que eram as coisas e falarmos.

00:03:28 - Entrevistadora

HumHum... Mas vocês gostaram que não fosse só conversa e que fosse prático?

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

(sobreposição de vozes)

00:03:34 - Aluno G

Sim, eu acho que até para entrar melhor dentro da cabeça, para nos conseguirmos lembrar, acho que visualizarmos como é que são os ossos no Óscar e assim, acho que pelo menos a mim ajudou-me a saber mais sobre a anatomia.

00:03:51 - Entrevistadora

Obrigada.

00:03:53 - Aluno E

Uma das coisas é que normalmente nas aulas de ciência e assim, nunca fazemos nada de especial, só aprendemos as coisas seguidas, mas aqui nós conseguimos ver os músculos, poder esticá-los e assim, e fazemos exercícios, em pares ou assim, para sentir os músculos.

(tosse)

00:04:25 - Entrevistadora

Ok, então tu conseguiste sentir?

00:04:28 - Aluno E

Sim.

00:04:29 - Entrevistadora

Boa.

00:04:30 - Aluno D

Eu achava que ia ser mais a base da conversa, íamos falar como é que eram os músculos e isso, nunca pensei que teria o Óscar, imagens às vezes e vídeos, achava que ia ser mais na base da conversa.

00:04:43 - Aluno C

Eu também achei que ia ser mais à conversa, mas depois quando eu vi o Óscar, eu fiquei tipo, meu Deus!

(risos)

00:04:51 - Aluno F

Eu também quando eu vi o Óscar, eu pensei que como eram os ossos assim, quando fôssemos aprender os músculos, íamos encaixar lá os músculos, tipo os músculos de plástico. Mas depois foi superinteressante quando eu vi a Francisca com a fita-cola e achei muito fixe. (impercetível)

00:05:11 - Entrevistadora

E com os tecidos, não foi?

(sobreposição de vozes)

00:05:14 - Aluno H

Muito estiloso!

00:05:16 - Aluno A

Eu achei que ia ser uma coisa mais teórica também, estar tipo a fazer exercícios no papel e não estar a fazer tipo muitos alongamentos e isso, e também não esperava nada que você ia chegar, pôr tipo fitas no Óscar e essas coisas para demonstrar os músculos, achei que ia ser teórico.

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

00:05:31 - Entrevistadora

Alguém quer acrescentar?

00:05:33 - Aluno I

Eu achei que foi mais interessante com o Óscar porque acho que de uma forma mais divertida as coisas entram mais facilmente na cabeça para decorar e conseguir entender.

00:05:54 - Entrevistadora

Ok, então e vocês como é que descreveriam a vossa consciência corporal e o vosso conhecimento sobre o vosso corpo antes de começar estas aulas? E agora no final? Acham que a vossa perceção e o vosso conhecimento sobre o vosso corpo mudaram e também sobre os movimentos que vocês fazem na aula de Dança clássica e até podem dar exemplos, se quiserem, de algumas coisas que se lembram, que mudaram, que sentiram que mudaram, ok?

00:06:14 - Aluno H

Eu acho que mudou, tipo que agora eu já sei mais coisas do que antes e acho que agora eu fico, tipo eu penso melhor nas coisas antes de fazer. Por exemplo, quando eu vou fazer um *battement tendu*, por exemplo, eu penso mais em encaixar-me, eu penso nos ossos e isso e nos músculos.

00:06:38 - Entrevistadora

Ok, então faz as coisas mais consciente, pensas antes de fazer e não fazer só porque a professora marcou o exercício.

(sobreposição de vozes)

00:06:48 - Aluno D

Eu penso mais nos ossos e nos músculos quando faço os exercícios e, por exemplo, eu visualizo a imagem, por exemplo, nos *pliés*, eu visualizo o osso do joelho para conseguir fazer mais facilmente e antes não conseguia visualizar porque não tinha, não havia o Óscar, por exemplo, e conseguir ver a mesma forma.

00:07:16 - Entrevistadora

Ok.

00:07:17 - Aluno C

Eu também, nos *pliés*, quando a professora explicou que nós temos de meter os olhos para trás porque senão vamos desgastando o tendão...

00:07:26 - Entrevistadora

HumHum... e a rótula...

00:07:28 - Aluno C

Pronto, eu tentei sempre, nos *pliés*, pôr para trás porque também não queria que o meu joelho...

00:07:33 - Entrevistadora

Ok, então também pensaste nestes conhecimentos da anatomia sobre uma vertente de prevenir as lesões, certo?

00:07:39 - Aluno F

Sim.

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

00:07:42 - Aluno B

Eu acho que uma coisa que me ajudou muito foi, por exemplo, no exercício de *jeté*, o assento fora e o assento de dentro distinguir. Acho que agora eu distingo muito melhor e executo. E também no *adagio*, por exemplo, quando estamos de frente para o lado e depois de lado para trás, nunca baixar a perna. Pelo menos não precisamos de subir, mas tentar subir, mas nunca baixar, manter sempre a altura.

00:08:07 – Entrevistadora

Muito bem!

00:08:09 - Aluno J

Eu acho que ao ver o Óscar consigo melhor fazer os exercícios e consigo visualizar melhor o que estou a fazer.

00:08:21 - Entrevistadora

HumHum

00:08:22 - Aluno G

Acho que com isto ajudou-me até a entender quando estamos a fazer os exercícios, a pensar mais onde está cada sítio e a encaixar tudo direito para colocar direitinho os exercícios.

00:08:42 - Aluno E

Eu acho que ajudou-me muito a ter uma visualização dos ossos e assim, porque às vezes havia coisas que eu não percebia porque aconteceram, como porque é que não consigo pôr o meu pé para cima tanto à frente do que atrás. E com a visualização do Óscar, e assim, consegui perceber isso e já consigo corrigir melhor.

(sobreposição de vozes e sons)

00:09:07 - Entrevistadora

Ok, muito bem. Então vocês acham que tecnicamente também vos ajudou a melhorar?

00:09:23 - Entrevistados

Sim (em coro)

00:09:24 – Aluno A

Sim, porque também percebo melhor como funcionam as coisas.

00:09:27 - Aluno C

E ao ver o Óscar dá-me a perceber melhor como é que são os ossos e de que forma é que nós podemos encaixar...

(sobreposição de vozes)

00:09:36 - Aluno H

E, por exemplo, no *rond de jambe* fora do chão, ver até onde é que vai a nossa perna.

00:09:42 - Entrevistadora

HumHum...até onde é que conseguimos levar o nosso *en dehors*, não é? Ok. Então isso ajudou-vos também no encaixe e no *en dehors*, certo? A perceberem como é que funcionava na articulação.

00:09:53 – Aluno D

Sim.

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

00:09:54 - Entrevistadora

Aaaaa...hum... E acham que também isso influenciou o vosso pensamento sobre a prevenção de lesões? Há um bocadinho a aluna c mencionou isso, sobre o joelho....

00:10:07 - Aluno J

Sim, eu antes, eu nos saltos, magoava-me sempre no joelho. E agora, ao pausar, eu tenho cuidado com os pés e já não têm doido.

00:10:20 - Entrevistadora

Ok, boa, isso é importante.

00:10:23 - Aluno B

Acho que também é isso, nos saltos, fazer um *plié* muito fundo, para depois ter impulso para saltar e conseguir articular bem os pés na meia ponta até pausar e não me magoar.

(barulho de fundo)

00:10:37 - Aluno G

Acho (impercetível) que me ajudou a entender onde é que eu posso melhorar para depois, mais tarde, não ganhar lesões nem me começar a doer os músculos e as articulações (em simultâneo com a entrevistadora).

00:11:00 - Entrevistadora

Boa.

00:11:03 - Aluno H

Aaa...eu acho que ajudou também porque agora nós agora temos mais exercícios de alongamento para não tipo prender os músculos e depois eles podem se lesionar. E depois...

00:11:18 - Aluno C

Também nos saltos, quando nós voltámos do *plié* a fazer um *plié* fundo, ajudou-me também porque me doía os joelhos, também nos saltos. Fazer um *plié* fundo quando voltávamos do salto.

00:11:32 - Entrevistadora

Ajuda a amortecer a queda, certo? E o impacto que isso tem nos nossos ossos.

00:11:39 - Aluno D

Eu consegui saber qual é que era a importância de alongar os músculos para a aula. Antes não sabia porque é que tinha de alongar...(impercetível).

00:11:58 - Entrevistadora

Então, os exercícios que fizemos durante a aula, tanto os de reforço, ou seja, de força muscular e tanto os de alongamento, vocês têm continuado a fazê-los?

00:12:11 - Entrevistados

Sim. (em coro)

00:12:12 - Aluno B

Acho que eu faço mais os que acho que o meu corpo mais precisa. Eu, tipo, faço, pronto, é isso. Os que eu acho que não precisa tanto, não faço. Faço, mas não tão regularmente.

00:12:28 - Entrevistadora

Mas isso é uma coisa importante, quer dizer que tu também aprendeste a ouvir o teu corpo. Onde é que ele dói, onde é que trabalhaste mais naquela aula e o que é que precisas de alongar. Certo? E é um hábito que vocês devem levar, o de alongar. E que agora já percebem melhor que músculo é que estão a alongar, que músculo é que trabalharam.

00:12:45 - Aluno F

E até alguns exercícios, só alguns, eu pus no aquecimento que nós temos nas aulas antes.

00:12:54 - Entrevistadora

Ok, no aquecimento que vocês constroem autonomamente, não é? Começaram a inserir? É autónomo?

(sobreposição de vozes)

00:13:00 - Aluno H

Não, nós temos mesmo um exercício de aquecimento que tem braços, tem tudo e depois nós podemos ir acrescentando coisas.

00:13:08 - Entrevistadora

Ok, e qual é que acrescentaste?

00:13:10 - Aluno F

Acrescentei os que são mais importantes para mim.

00:13:13 - Entrevistadora

Os que tu sentiste que tinhas de trabalhar mais. Muito bem. E então, o que é que acharam assim mais interessante nestas aulas?

00:13:23 - Entrevistados

Óscar. (em coro)

(risos)

00:13:24 - Alguns alunos

Sim, o Óscar.

00:13:26 - Aluno A

A parte que você começou a colocar desenhos e vídeos e essas coisas...(impercetível)

(sobreposição de vozes)

00:13:31 - Aluno B

Eu também gostei muito daqueles vídeos. Acho que era tipo uns ossos e depois começava a mostrar às vezes a rotação e isso. Acho que estavam super-realistas para nós conseguirmos ter uma noção de como é que estamos a fazer por dentro.

00:13:15 - Entrevistadora

Sim, como o movimento acontecia a 3D e vocês conseguiam ver, não é? Conseguiam perceber qual era a forma do osso ou do músculo no Óscar e depois conseguiam ver como é que aquela articulação se movimentava.

00:13:58 - Aluno K

Achei mais interessante quando a professora começou a pôr as coisas que significavam os músculos e também os pequenos vídeos que a professora mostrava dos músculos a funcionar.

00:13:11 – Entrevista

HumHum

00:14:13 - Aluno G

Eu achei mais divertido quando começaste a pôr as fitas e os tecidos no Óscar e quando mostravas os vídeos e também depois nós aprendemos a alongar aquele músculo.

00:14:32 - Entrevistadora

HumHum. Sim, aluno c...

00:14:34 - Aluno

Também achei interessante o Óscar... (impercetível) Também achei muito interessante aquele exercício da bola para encaixar as omoplatas, porque eu nunca soube como é que se encaixavam as omoplatas, mas aquele exercício com as bolas eu percebi.

(ruído de fundo)

00:14:54 - Aluno D

Eu gostei de pôr uns tecidos ao Óscar e também aqueles vídeos ... (impercetível) e que dava para ver camada a camada.

00:15:13 - Entrevistadora

Boa! Sim, aluno e...

00:15:15 - Aluno E

Eu gostei como estávamos sempre a bater ... (impercetível)

00:15:21 - Entrevistadora

Como é que quê? Desculpa?

00:15:22 - Aluno E

Eu gostava que sempre que nós aprendíamos uma nova coisa, nós aprendíamos a alongar essa parte ou víamos mesmo e tocávamos e assim. E também gostei dos vídeos e como mostrava o que está por dentro de cada camada dos músculos.

00:15:48 - Entrevista

Ok. Conseguiste desmontar o teu corpo, não é? E perceber as camadas, o que é que há por baixo de cada camada como se pudéssemos espreitar um músculo e a seguir víssemos outro, depois outro, depois...isso foi giro então.

00:16:02 - Aluno H

Eu achei interessante o fato de nós aprendermos coisas sobre o corpo humano na aula de clássico. Porque isso pode nos ajudar também para a aula, sim.

(sobreposição de vozes)

00:16:11 - Entrevistadora

Porque é uma coisa que se calhar nem sempre falam, não é? E foi interessante isso. Ok. E há alguma coisa que gostariam ainda de saber mais sobre isso e que se calhar não tivemos tempo para... Ou sentem que a vossa curiosidade foi resolvida?

00:16:34 - Aluno G

Acho que sim.

00:16:36 - Entrevistadora

Sim?

00:16:37 - Aluno B

Acho que foi resolvida.

(ruído de fundo)

00:16:40 - Aluno C

Eu também estava curiosa por saber como é que se chamavam os ossos dos dedos dos pés e também os músculos dos pés.

00:16:50 - Entrevistadora

Sim, sabes que nós temos muitos ossinhos nos pés e muitos músculos, então eu achei que se vos fosse dizer todos vocês iam ficar chateados comigo, porque são assim mesmo muitos nomes complicados. Mas, se tens esse interesse...

00:17:04 - Aluno C

Mas tirando isso...

(sobreposição de vozes)

00:17:06 - Entrevistadora

É bom, sim, é uma curiosidade. O importante é saber que temos vários ossos e vários músculos que nos ajudam a articular o pé, certo?

00:17:13 - Aluno G

Eu acho que não tenho mais nenhuma dúvida sobre aquilo. E eu acho que com isto nós estamos a aprender isto que nos vai ajudar muito e que nos vai pronto ajudar.

00:17:32 - Entrevistadora

Sim, ok.

00:17:34 - Aluno K

A minha curiosidade já foi..., mas eu acho sempre interessante saber sobre o meu corpo, sempre saber mais.

00:17:43 - Entrevistadora

Sim, porque na dança, não só na Dança clássica, qual é o nosso instrumento de trabalho?

00:17:49 - Entrevistados

O corpo. (em coro)

00:17:50 - Entrevistadora

É o nosso corpo, então é importante nós conhecermos o nosso corpo para percebermos como é que ele trabalha e como é que o podemos moldar, certo? E melhorar a nossa técnica, porque se não o conhecermos não faz sentido. Não é? Pronto, e eu espero que vocês... tenham mais alguma coisa a acrescentar sobre as aulas? Algo que eu não perguntei, gostavam de partilhar?

00:18:12 – Alguns alunos

Não.

00:18:14 - Entrevistadora

Não? Pronto, eu espero que vocês tenham ... diz, aluna G ...

00:18:17 - Aluno G

Acho que as aulas foram muito divertidas e acho que até foi melhor aprender sobre o corpo humano aqui do que na escola. (risos) Acho que aqui foi muito mais divertido as coisas entrarem e ajudou-me depois na parte das ciências na escola.

00:18:36 - Entrevistadora

A sério? Também aprenderam algumas coisas relacionadas com isto, foi?

00:18:40 - Aluno F

Nós na nossa escola, quando... houve uma vez que nós estávamos a dar, não me lembro bem, mas estávamos a dar um osso qualquer e na escola nós íamos ter um teste com esse osso e depois no teste ajudou-nos.

00:18:55 - Entrevistadora

Boa, fico contente.

00:18:58 - Aluno C

Sim, é isso. E também eu achei que estas aulas foram muito divertidas e interessantes, porque sempre que nós aprendíamos um osso aprendíamos uma forma de o trabalhar e de o alongar e eu achei isso muito interessante. Também achei interessante o facto de existir o Óscar para nos mostrar como é que são os nossos ossos e nós percebemos melhor como é que se faz.

00:19:24 - Aluno D

Eu acho que foi interessante porque as aulas fugiram do comum e assim nós podíamos trabalhar melhor com o nosso corpo e como algumas pessoas disseram, ajudou-me lá nas disciplinas do ensino regular e também foi uma boa forma de conhecer melhor o nosso corpo.

00:19: 45 - Entrevistadora

Aluno B, ias dizer alguma coisa?

00:19:27 - Aluno B

Eu ia dizer que naquela parte de coisas que tínhamos mais gostado, é anotar no caderno, porque eu acho que isso para mim também me ajudou nas coisas que anotamos, tipo...

00:20:02 - Entrevistadora

...a refletir e a pensar.

00:20:05 - Aluno B

Exato, e também quando era para fazer os exercícios também me ajudou, porque anotei isso. Pronto.

00:20:14 - Entrevistadora

Isso é uma coisa que vocês podem fazer e ter sempre um caderno, às vezes onde apontam coisas que aprenderam naquele dia para não se esquecerem, ajuda sempre. É como ter uma agenda que não nos esquecemos que vamos fazer um dia a seguir, não é? É como registarmos coisas para depois um dia mais tarde irmos lá e lembramos, olha, esta coisa estava esquecida e afinal ela também é importante.

00:20:37 - Aluno H

Eu achei que as aulas foram divertidas e também gostei do facto de termos duas professoras de clássico, uma para cada coisa e gostei, achei giro.

00:20:46 - Entrevistadora

Uma para cada coisa, mas estávamos sempre a trabalhar para o mesmo, certo? Na aula fazíamos aula sempre até ao fim.

(sobreposição de vozes)

00:20:54 - Aluna H

Sim, mas termos duas professoras e termos aulas com uma e depois com outra e ser diferente as aulas.

00:21:01 - Entrevistadora

Sim, claro! As pessoas são sempre diferentes. Por isso, cada um se calhar até damos as mesmas correções, mas de forma diferente e assim cada um se calhar entende de uma forma, outro entende de outra e sempre tendo duas pessoas a dizer a mesma coisa, mas de forma diferente, algo encaixa mais facilmente.

00:21:20 - Aluno E

Eu gostei muito das aulas e achei muito giro, porque normalmente não percebemos assim tanto do que está a acontecer na Dança com o nosso corpo e com todas as coisas extra faz para ser como uma disciplina completamente nova do que só clássico com umas coisas novas.

(risos)

00:21:52 - Entrevistadora

Sim ...

00:21:54 - Aluno B

Só para concluir, eu acho que também o que ajudou muito era da forma como a Francisca explicava. Por exemplo, se não soubéssemos muito bem o que era para fazer ou como, acho que a Francisca conseguia-nos explicar de forma calma e clara para conseguirmos entender melhor.

(risos)

00:22:14 - Entrevistadora

Obrigada. Alguém quer dizer mais alguma coisa?

00:22:19 - Aluno H

Não.

00:22:20 - Entrevistadora

Não? Pronto, então. Obrigada por terem participado e pelas coisas que disseram. Eu espero que tenham gostado destas aulas, também aprendi muito com vocês e espero que levem estas aprendizagens para o

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

vosso futuro, o maior conhecimento do vosso corpo e tentem sempre explorar coisas novas na dança. Não façam só fazer por fazer, tentem perceber porquê, porquê que é assim, porquê que fazemos assim. Sim? E assim vão chegar a outro patamar! E espero que corra tudo bem!

(ruído de fundo)

00:23:00 - Entrevistados

Adoramos a professora Francisca! (em coro)

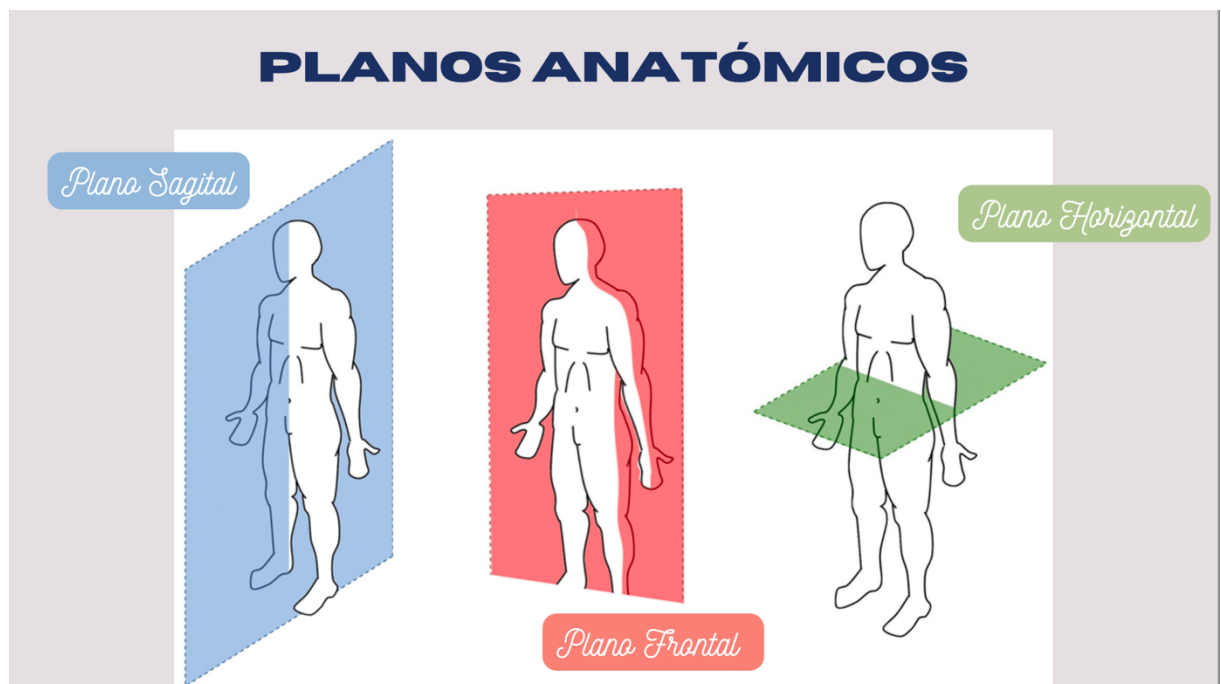
(risos)

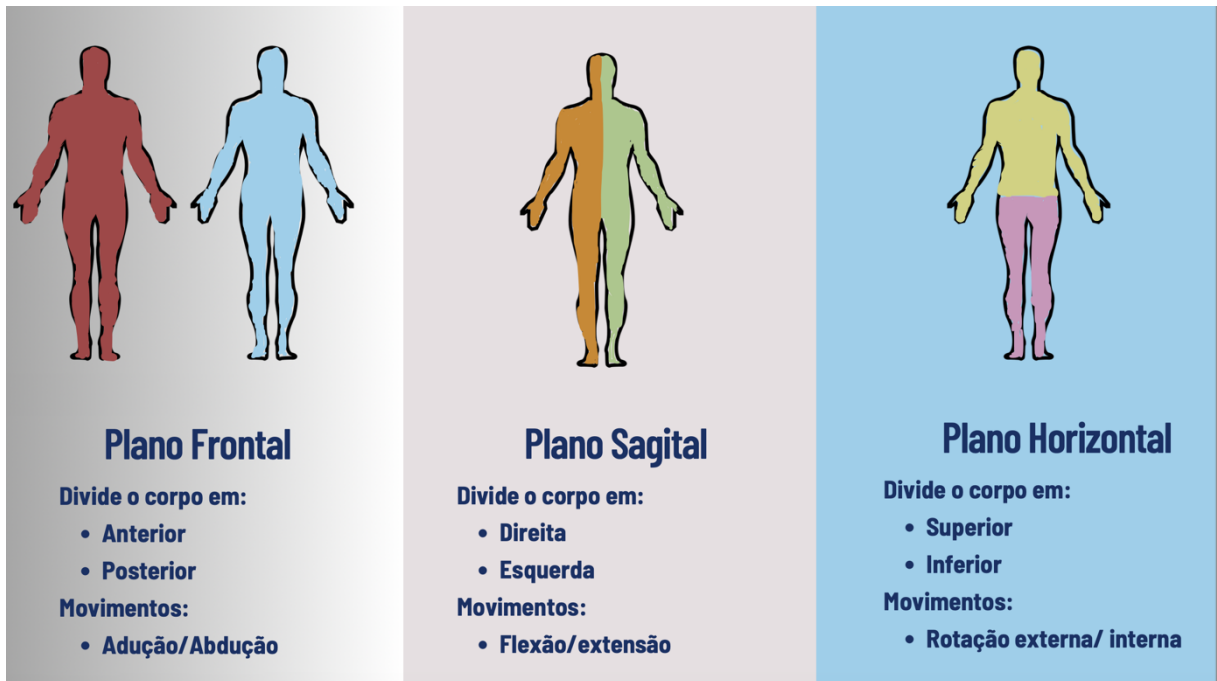
00:23:04 - Entrevistadora

Obrigada, vocês são uns queridos!

(risos)

8. Apêndice H - Powerpoint





TAREFA

Retirar do saco, à sorte, um papel e indicar qual o movimento executado no elemento técnico descrito.

Adução Abdução Flexão Extensão Rotação Externa Rotação Interna



9. Apêndice I - Tabela de conteúdos

Tabela 14 - Tabela de conteúdos

	Ossos	Músculos	Movimentos	Exercícios de condicionamento
Cintura Escapular	-Escápula/ omoplata -Clavícula	-Músculos adutores da escápula: trapézio, romboides e levantador da escápula -Músculos abdutores da escápula: serrátil anterior e peitoral menor -Músculos elevadores da escápula: trapézio superior, levantador da escápula e trapézio -Músculos depressores da escápula: peitoral menor, trapézio (porção inferior) e serrátil anterior -Músculos da rotação ascendente: trapézio e serrátil anterior -Músculos da rotação descendente: romboides, peitoral menor e levantador da escápula	Escápula: -Adução/ abdução -Elevação/ depressão -Rotação ascendente/ descendente *Os movimentos da clavícula não irão ser abordados	Para trabalhar a adução: remada sentada com cotovelos para dentro, com banda elástica Para trabalhar a abdução: <i>press against the wall</i> Para trabalhar a elevação/depressão: mobilização com um bastão de pé *Os músculos principais a trabalhar serão o serrátil anterior e o trapézio inferior que irão estabilizar as omoplatas

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

<p>Coluna Vertebral</p>	<p>- 7 vértebras cervicais -12 vértebras torácicas -5 vértebras lombares -Sacro -Cóccix</p>	<p>-Músculos flexores: reto abdominal, oblíquo interno e externo -Músculos extensores: eretores da espinha -Músculos flexores laterais: quadrado lombar, oblíquo interno e externo e eretores da espinha -Músculos rotadores: oblíquo externo e interno e eretores da espinha</p>	<p>-Flexão/ extensão -Lateral flexão -Rotação</p>	<p>Para trabalhar a extensão: <i>spinal arch</i> Para trabalhar a flexão: <i>curl-back</i> Para trabalhar a flexão lateral: prancha lateral Para trabalhar a rotação: <i>curl-up</i> com rotação</p>
<p>Cintura Pélvica</p>	<p>-Osso ilíaco: Ílio, Ísquio e Púbis -Sacro -Cóccix</p>	<p>-Músculos que permitem manter uma posição neutra da cintura pélvica: abdominais, isquiotibiais (semitendinoso, semimembranoso e bíceps femoral)</p>	<p>-Inclinação anterior (anteroversão) -Inclinação posterior (retroversão) -Inclinação lateral -Rotação</p>	<p>Verificar de lado para o espelho os diferentes movimentos da cintura pélvica e encontrar a posição neutra.</p>
				<p>-Para trabalhar a flexão: deitar no chão, em decúbito dorsal, puxar com a mão a perna contra o peito</p>

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

<p>Articulação Coxofemoral</p>	<p>-Fémur - Acetábulo do osso ilíaco</p>	<p>-Músculos flexores: iliopsoas, reto femoral, sartório</p> <p>-Músculos extensores: glúteo máximo, bicipite femoral, semitendinoso e semimembranoso</p> <p>-Músculos adutores: adutor longo, curto e magno, grácil</p> <p>-Músculos abdutores: glúteo médio e mínimo</p> <p>-Músculos rotadores externos: obturados, piriforme, quadrado femoral, gêmeos, glúteo máximo</p> <p>-Músculos rotadores internos: Glúteo médio e mínimo</p>	<p>-Flexão/ Extensão</p> <p>-Adução/ Abdução</p> <p>-Rotação externa/ interna</p>	<p>-Para trabalhar a extensão: posição de 4 apoios, lançar a perna em <i>arabesque</i></p> <p>-Para trabalhar a adução: deitar no chão de lado, as duas pernas esticadas, a perna de cima fora do chão e a de baixo tem de ir ter com a de cima (podem ser usados pesos no tornozelo)</p> <p>-Para trabalhar a abdução: deitar no chão de lado, as duas pernas esticadas, a perna de cima sobe e desce. O exercício pode ser feito em rotação interna ou externa (podem ser usados pesos nos tornozelos)</p> <p>-Para trabalhar a rotação externa: posição de sapo (alongamento) e deitar no chão, em decúbito dorsal, pernas a 90°,</p>
------------------------------------	--	--	---	--

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

				rodar paralelo e <i>en dehors</i>
Joelho	-Tíbia -Fémur -Patela ou rótula	-Músculos flexores: isquiotibiais -Músculos extensores: quadricípite femoral -Músculos rotadores externos: bicípite femoral -Músculos rotadores internos: semitendinoso, semimembranoso e poplíteo	-Flexão/ Extensão -Rotação externa / interna	-Para trabalhar a flexão: <i>Wall squat</i> -Para trabalhar a extensão: <i>lunge</i>
Tornozelo	-Tíbia -Perónio -Astrágalo ou Tálus	-Músculos responsáveis pela flexão plantar: gêmeos e solear -Músculos responsáveis pela dorsiflexão: tibial anterior, extensor longo dos dedos, extensor longo do hálux e peroneal anterior -Músculos responsáveis pela inversão: tibial anterior e posterior	-Flexão plantar e dorsiflexão -Inversão e eversão	-Para trabalhar a flexão plantar: utilizar uma banda elástica, saltos numa só perna -Para trabalhar a dorsiflexão: utilizar uma banda elástica

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

		-Músculos responsáveis pela eversão: peroneal longo e curto		
Pé	-Astrágalo ou Tálus -Calcâneo -Navicular ou escafoide -Cuboide -Cuneiformes -Metatarsos -Falanges -Hálux	-Músculos flexores: flexor curto do hálux e flexor digital plantar curto -Músculos extensores: extensor curto do hálux e extensor curto dos dedos	-Dedos: flexão/ extensão	-Para trabalhar a flexão: utilizar a mão ou uma banda elástica -Para trabalhar a extensão: utilizar a mão ou uma banda elástica

Tabela 14 - Conteúdos a abordar na prática pedagógica

10. Apêndice J - Exercício aplicado na leção acompanhada - aula sobre cintura escapular

Figura 19 - Exercício com bolas



Figura 19 - Exercício para colocação das omoplatas

11. Apêndice K - Exercício aplicado na leção acompanhada - aula sobre cintura pélvica

Figura 20 - Exercício de condicionamento físico



Figura 20 - Exercício para estabilização pélvica

12. Apêndice L - Caderno dos alunos

Figura 21 - Caderno dos alunos

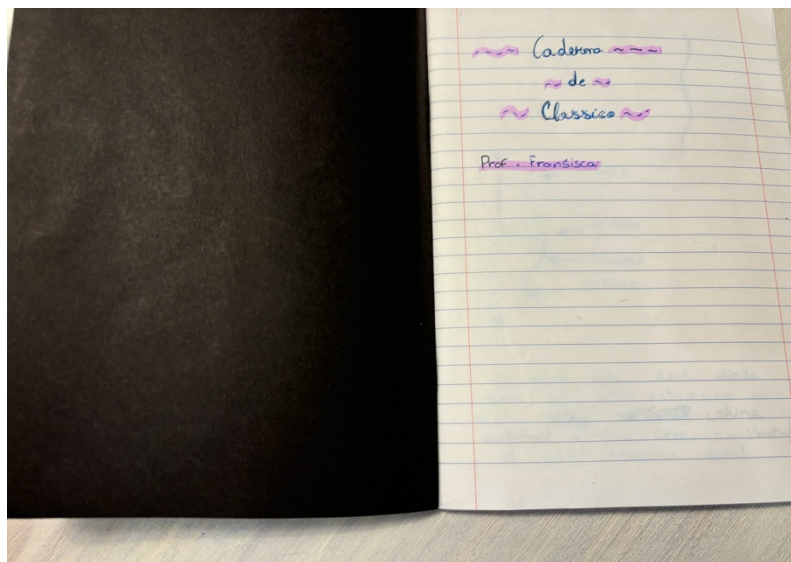


Figura 21 - Capa do caderno dos alunos

13. Apêndice M - Representação dos músculos no esqueleto anatómico “Óscar”



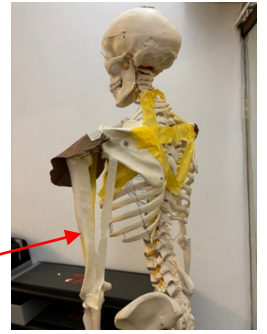
Serrátil anterior



Deltoide



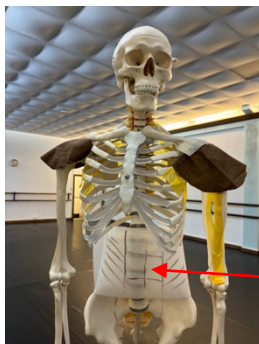
Bicípite



Tricípite



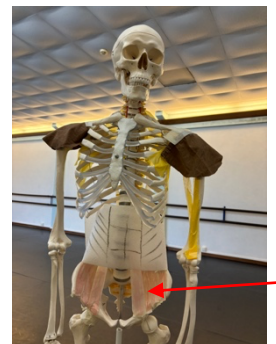
Trapézio



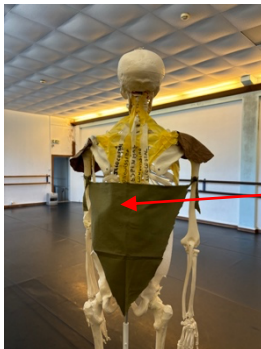
Abdominais



Eretores da coluna



Iliopsoas



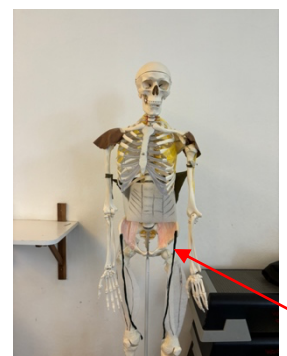
Grande dorsal



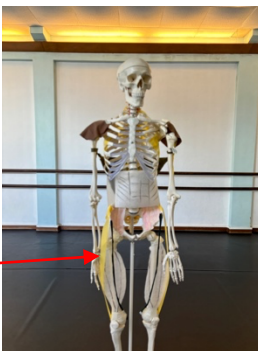
Glúteos



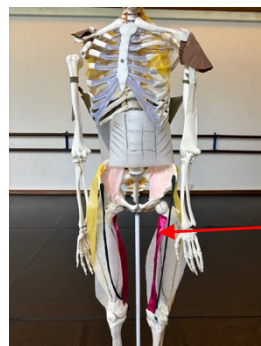
Quadrícipite



Sartório



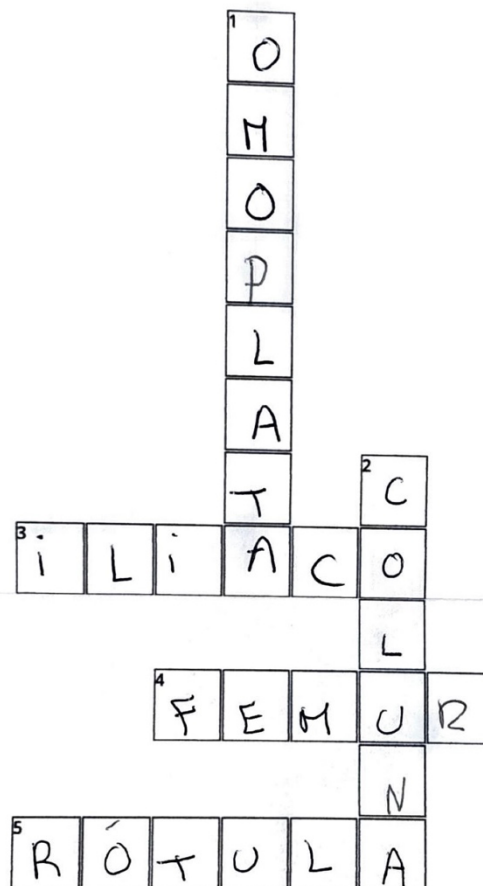
Tensor da Fáscia Lata



Adutores

14. Apêndice N - Palavras cruzadas “Ossos do Corpo Humano”

Ossos do corpo humano



Horizontais

3. Maior osso da cintura pélvica
4. Osso mais longo do corpo humano, localizado na coxa
5. Osso pequeno que se encontra na articulação do joelho

Verticais

1. Osso triangular que se encontra na parte posterior do tronco
2. Conjunto de 33 vértebras

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásiano Escola de Dança

Anexos

1. Anexo A - Consentimento informado para participação no projeto

Muito boa tarde

No âmbito do trabalho que está a ser desenvolvido com os alunos da turma 2ºC na disciplina de **Técnica de Dança Clássica** pela **aluna do Mestrado em Ensino de Dança** (Escola Superior de Dança de Lisboa) **Maria Francisca Nogueira**, solicitamos aos Encarregados de Educação a **indicação da autorização ou não autorização da utilização de imagens dos vossos educandos** para efeitos de estudo e de fundamentação do trabalho de tese de mestrado.

Tema do projeto

"A integração de conhecimentos anatómicos na disciplina de Técnica da Dança Clássica".

Finalidade da utilização das imagens recolhidas

O registo de imagens servirá para o acompanhamento e estudo do desenvolvimento do trabalho em questão, partilha ocasional com a orientadora do Estágio, Professora Doutora Vanda Nascimento, e eventual integração no relatório e respetiva apresentação de defesa, sendo que **nenhuma imagem que permita identificação de alunos será incluída no documento final que posteriormente se tornará público.**

Indicação da autorização / não autorização

Pede-se que a indicação da autorização ou não autorização seja enviada **para este endereço de email** até ao próximo dia **19 de dezembro.**

Com os melhores cumprimentos,
Isabel Costa
Serviços administrativos



Ginásiano Escola de Dança
Ensino Artístico Especializado de Dança, Música e Teatro

Espaço Sacramento
Rua Guilherme Braga, 60
4400-174 V. N. Gaia
+351 223 756 368

Espaço Pádua Correia
Rua de Pádua Correia 305
4400-238 V. N. Gaia

[Site](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

2. Anexo B - Conteúdos programáticos do 2º ano do EAE do GED

2ª ano

- Desenvolvimento da resistência através do número de repetições e tempo de execução mais rápido;
- Introdução ao trabalho de meia ponta na barra;
- Estudo de *demi-detourné* nas duas pernas à meia ponta;
- Estudo de vocabulário de allegro com terminação numa perna;
- Trabalho mais frequente com poses nos diferentes exercícios;
- Aumento do grau de complexidade dos passos para o desenvolvimento da coordenação;
- Introdução do trabalho de adagio simples com os conteúdos estudados;
- Trabalho sobre a expressividade em todos os movimentos.

Barra

Pequenas e grandes poses *croisé, éffacée, écarté devant e derrière, 2º arabesque, à terre* e em *demi-plié*, inserido em diferentes exercícios.

- *Grand plié* em 4ª posição;

- *Battement tendu*:

- com *demi plié*, em 4ª posição, com e sem transferência de perna de base;
- duplo, em 2ª posição (baixando o calcanhar);
- em pequenas e grandes poses;

- *Battement tendu jeté*:

- em pequenas e grandes poses;
- *balançoire*;

- *Rond de jambe*:

- *demi-rond de jambe* a 45º, *en dehors e en dedans*;
- *rond de jambe* a 45º, *en dehors e en dedans*;

- *Battement fondu*:

- *en face*, à frente, ao lado e a trás, com subida à ½ ponta;
- com *plié relevé en face*, à frente, ao lado e a trás;

- *Battement soutenu* ao lado, frente e trás, a terre e a 45º;

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

- *Battement frappé*:

- ao lado, frente e trás com subida à ½ ponta;
- *double* ao lado, frente e trás, sem e com subida à ½ ponta;

- *Petit battement sur le cou-de-pied* com subida à ½ ponta;

- Preparação para *flic-flac* sem e com subida na ½ ponta;

- *Pas tombé sur place* com outra perna em *sur le cou-de-pied*;

- *Pas coupé* com e sem ½ ponta;

- *Rond de jambe en l'air, en dehors e en dedans*.

- *Battement relevé lent* a 90°, poses *croisée, effacée* e 2º *arabesque*;

- *Battement développé* a 90°:

- poses *croisée e effacée*;
- *passé* à frente, lado e trás;

- *Demi e grand rond de jambe* a 90°, *en dehors e en dedans*.

- *Grand battement jeté*:

- grandes poses estudadas;
- *pointé, en face* e poses estudadas;

- *Relevé* em ½ ponta:

- em 4ª posição;
- com perna de trabalho em *sur le cou-de-pied*;

- *Port de bras*:

- 3º *port de bras com demi plié* na perna de base e a perna de trabalho em *battement tendu* à frente e a trás;

- *Demi-détourné, en dehors e en dedans*, em 5ª posição, partindo de pernas esticadas e de *plié relevé*;

- *Soutenu en tournant*, com ½ volta, *en dehors e en dedans*.

Centro:

Todo o vocabulário estudado na barra deverá ser executado também no centro. Os exercícios executam-se *en face e épaulement*, sem ½ ponta.

- *Grand plié* em 4ª posição, *épaulement croisé*;

- *Battement tendu*:

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

- em todas as poses estudadas;
- introdução do estudo de *écarté devant e derrière*;
- *Battement tendu jeté*:
 - em todas as poses estudadas, 1º, 2º e 3º *arabesques (sem écarté)*;
 - *piqué* em todas as poses estudadas;
 - *balançoire, en face*;
- *Rond de jambe par terre, en dehors e en dedans, em demi-plié*;
- *Demi e rond de jambe a 45º, en dehors e en dedans, sem meia ponta*;
- *Battement soutenu, en face, à terre e a 45º, sem ½ ponta*;
- *Battement frappé, en face, à terre e a 30º*;
- Preparação para *flic-flac, en face, sem 1/2 ponta*;
- *Pas tombé sur place* com a perna de trabalho *sur le cou-de-pied*;
- *Pas coupé* sem ½ ponta;
- *Battement relevé lent a 90º*, em todas as grandes poses estudadas, exceto *écarté*;
- *Battement développé a 90º*, em todas as grandes poses estudadas, exceto *écarté*;
- *Demi-rond de jambe a 90º, en dehors e en dedans, en face*;
- *Grand battement jeté* em todas as grandes poses estudadas, exceto *écarté*;
- *Grand battement jeté pointé* em todas as grandes poses estudadas, exceto *écarté*;
- *Temps lié par terre* dobrando as costas para trás e ao lado;
- *Relevé* em ½ ponta em 4ª posição, *croisé e effacé*;
- *Pas de bourrée de côté* sem troca de perna;
- *Demi-détourné* em 5ª posição partindo de pernas esticadas e com *plié relevé*;
- *Soutenu en tournant, en dehors e en dedans, com ½ volta*.

Allegro:

- *Temps sauté* em 4ª posição;
- *Grand changement de pieds*;
- *Pas échappé* para 4ª posição;
- *Pas échappé* com terminação numa perna e outra perna em *sur le cou-de-pied devant e derrière*;
- *Pas assemblé*, à frente e a trás, *en face* e nas poses *croisée e effacée*;
- *Sissonne simple, en face* e em pequenas poses;

Da teoria à prática: aplicação da anatomia funcional na Técnica de Dança Clássica, dirigida aos alunos do 2º ano, do Ginásio Escola de Dança

- *Pas jeté*, ao lado;
- *Pas glissade en face*, para o lado, frente e trás;
- *Pas de chat*;
- *Sissonne fermée, en face*, ao lado, à frente e a trás;
- *Pas balancé en tournant* ¼ de volta;

Pontas:

- *Relevé* em 1ª, 2ª, 5ª e 4ª posições;
- *Pas échappé* à 2ª posição;
- *Pas assemblé soutenu, en face*, ao lado;
- *Pas de bourrée simples, en face, en dehors e en dedans*;
- *Pas de bourrée suivi, en face, sur place*, com deslocação ao lado e *en tournant*;
- *Pas courru* para frente e para trás,
- *Pas glissade* ao lado.

3. Anexo C - Informação sobre o teatro “O Último Gafanhoto do Deserto”

Numa viagem cheia de aventuras, o Gafanhoto Saaraci, o último do deserto, leva-nos a grandes descobertas, onde se cruza com outros companheiros da natureza, na sua viagem louca até à ilha do Gigante Adormecido.

Esta produção coloca em cena, de forma criativa e alegre, o incrível universo telúrico da artista plástica luso-caboverdiana Luísa Queirós.

Um espetáculo que levará as crianças a pensar sobre a preservação ambiental e animal e que utiliza múltiplas técnicas diferenciadas, desde formas animadas, com uma belíssima marioneta que encarna o nosso protagonista, até técnicas de *contação de estórias*, utilização de máscaras e sombras chinesas.

Lúdico, divertido e criativo!

Texto Original-Luísa Queirós
Saaraci Coletivo Teatral | Duração-50 minutos