



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

**Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.**

**Bianca Tavares**

Orientação  
Professora Doutora Vera Amorim

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

**Novembro de 2014**

## **AGRADECIMENTOS**

À Doutora Vera Amorim, pela dedicação, motivação, confiança e sempre disponibilidade durante todo o Estágio e elaboração deste Relatório.

A todos os Professores da 2ª Edição do Mestrado em Ensino de Dança, pelo conhecimento transmitido, em particular à Doutora Vanda Nascimento e Doutora Ana Silva Marques.

A todos os meus colegas de turma pela partilha de experiências ao longo dos 4 semestres.

À Professora Cláudia Regado pela confiança e cooperação durante todo o Estágio, e a todos os alunos da turma do 2º ano de Dança (2013/2014) pela entrega, dedicação e, talvez, paciência.

Por fim, à minha família, o meu marido João e o meu filho Miguel, pois sem o seu apoio a frequência do Mestrado e a realização deste Projeto não teriam sido possíveis.

A todos, muito obrigada!

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## **RESUMO**

O presente Relatório de Estágio, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, realizou-se na Academia de Dança do Vale do Sousa integrado na disciplina de Técnica de Dança Clássica. A sua aplicação prática situou-se ao nível do 2º ano, no ano letivo de 2013/2014.

O principal objetivo foi a elaboração e aplicação de um Programa de Treino com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*. Tendo na sua base a filosofia do método de investigação-ação, os princípios da realização deste projecto passaram pela procura constante das respostas às perguntas a) de onde, b) para onde, c) passando por onde, d) como, e) porquê e f) para quê, assim como pela análise detalhada dos critérios de avaliação do exame de Grau 5 e a sua ponderação na nota final.

Desta forma, coloca-se aqui a questão de investigação: *Como elaborar um programa de treino adequado ao conteúdo de exame, que vise uma correta progressão entre o conhecimento anteriormente adquirido e o que se pretende que o aluno adquira para a realização do exame subsequente?*

O trabalho desenvolvido e aplicado revelou-se eficaz, como poderá ser constatado na interpretação dos resultados, ressalve-se que apenas foi possível pela sua aplicação sistemática e coerente em todas as aulas da disciplina referida entre o mês de Outubro (2013) e Março (2014) – data dos exames.

Recorreu-se a consulta bibliográfica objetiva que se constituiu como um complemento e suporte relevantes, não obstante a limitação face à especificidade e particularidade da temática abordada.

A motivação para este trabalho surgiu da junção de dois factores: a formação e experiência profissional da Estagiária estarem fortemente relacionadas com a metodologia da *Royal Academy of Dance*, o que espoletam e promovem a vontade de criar uma associação entre o ensino vocacional de dança e o programa de estudos oferecido por aquela entidade; e pelo facto de parte do trabalho como tutora da Instituição ter sido, nestes últimos anos, o combate à “ancestral”, no sentido de recorrente (e ainda infeliz e frequente prática), teoria de que o *syllabus* é para ser dado e aplicado desde a primeira aula do ano letivo à data da realização

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

do exame (com todos os prejuízos pedagógicos para a qualidade da lecionação e progressão efectiva dos alunos a quem se destina).

Palavras-chave: Dança Clássica, Programa de Treino Preparatório, *Royal Academy of Dance*, Grau 5.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## **ABSTRACT**

The work elaborated in the context of The Master in Dance was held at Academia de Dança do Vale do Sousa, as part of Classical Dance Technique subject. The practical application was at 2nd year level, during the 2013/2014 school year.

The main target was the drawing up and practical application of a Training Program focused on Grade 5 Exam of *Royal Academy of Dance*.

This project relied on an research-action approach with a recurrent search for answers to a) where from, b) where to, c) where through, d) how, e) why and f) what for, as well as a detailed analysis of Grade 5 Exam assessment criteria and weighing on final result.

Considering all mentioned above, a research issue arises: *How should a training program be designed to be in line with an exam content and how to guarantee a correct progression between previous and desired knowledge?*

The developed and applied work proved efficient as shown by the obtained results. This achievement was the outcome of a systematic and coherent appliance in all classes of referred subject between October 2013 and March 2014 – exams date.

This project had an objective and relevant bibliographic support albeit limited due to the specificity and particularity of the studied theme.

The motivation and driving force for this work came from the junction of two factors: the training and experience of the trainee are strongly related to the methodology of the *Royal Academy of Dance*, which cause and promote the desire to create an association between the vocational education and dance curriculum offered by that entity; the author's work as a tutor of Royal Academy of Dance has been lined against the frequent and unfortunate practices of the "ancestral" theory that the syllabus is to be given and applied since the first class of the school year until the date of the exam (with all the pedagogical losses on teaching quality and effective progression of the student).

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

Keywords: Classical Dance, Preparatory Training Program, *Royal Academy of Dance*, Grade 5.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## **ÍNDICE**

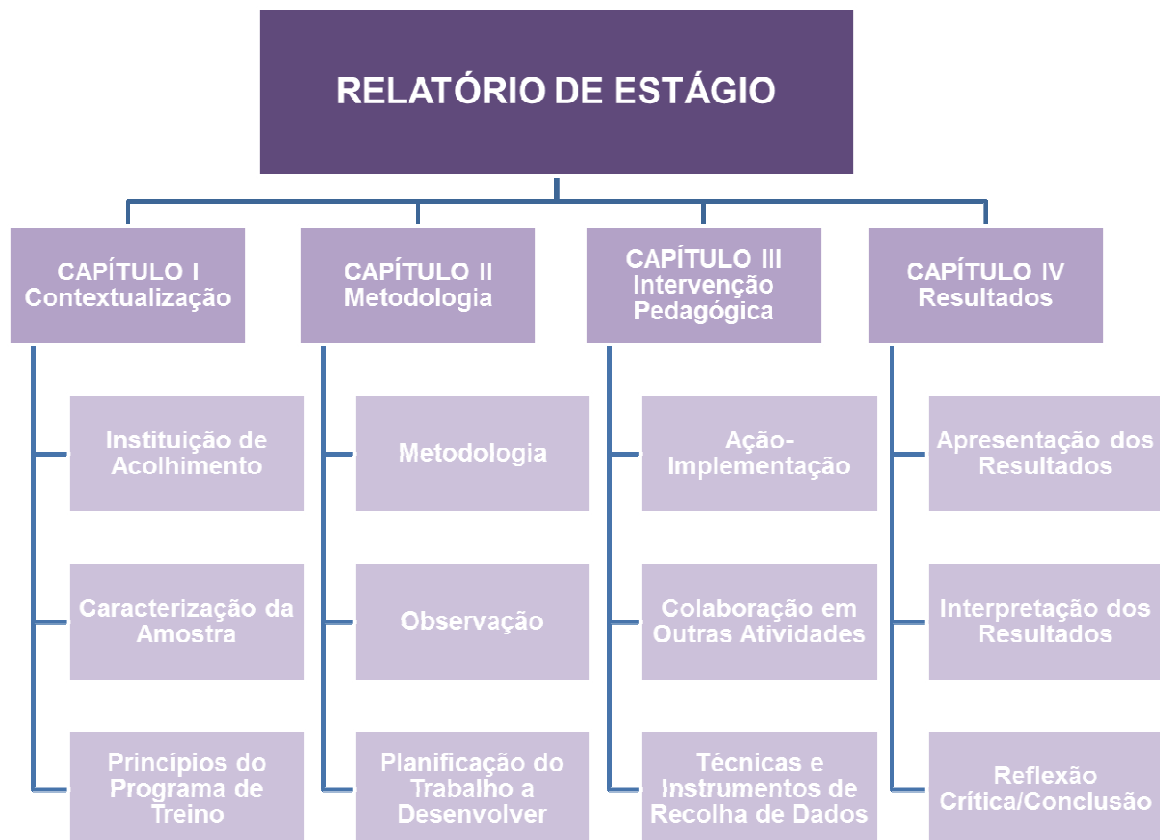
<b>Estrutura do Relatório</b> .....	8
<b>Introdução</b> .....	9
<b>Capítulo I - Contextualização</b>	
Instituição de Acolhimento .....	13
Caracterização da Amostra .....	15
Princípios do Programa de Treino .....	16
<b>Capítulo II – Metodologia</b>	
Metodologia .....	20
Observação .....	22
Planificação do Trabalho a Desenvolver .....	27
<b>Capítulo III – Intervenção Pedagógica</b>	
Ação-Implementação .....	60
Colaboração em Outras Atividades .....	65
Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados .....	66
<b>Capítulo IV – Resultados</b>	
Apresentação dos Resultados .....	68
Interpretação dos Resultados .....	70
Reflexão Crítica/Conclusão.....	71
<b>Bibliografia</b> .....	73
<b>Anexos</b>	
Anexo 1 – Tabela 2: Tabela de Conteúdos e de Identificação da Progressão .....	77
Anexo 2 – <i>Marksheme</i> do Exame de Grau 5 da RAD .....	82
Anexo 3 – Tabela 1: Síntese da Investigação-Ação: observação-reflexão planificação-acção .....	83

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

Anexo 4 – Tabela 3: Objetivos e Aspetos de Ensino de cada Movimento .....	84
Anexo 5 – Tabela 4: Resumo do trabalho desenvolvido no 1º período – leccionação acompanhada (6 aulas de 90 minutos) e leccionação (12 aulas de 90 minutos)	110
Anexo 6 – Tabela 5: Resumo do trabalho desenvolvido no 2º período – leccionação (29 aulas de 90 minutos) .....	111
Anexo 7 – Lista dos Resultados dos Exames de Grau 4 da RAD (2013) .....	112
Anexo 8 – Lista dos Resultados dos Exames de Grau 5 da RAD (2014) .....	113
Anexo 9 – Tabela 4: Apresentação dos Resultados .....	115

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## ESTRUTURA DO RELATÓRIO



O relatório apresenta-se estruturado da seguinte forma: no primeiro capítulo é feita a contextualização do trabalho desenvolvido através da descrição da Instituição de Acolhimento, da Caracterização da Amostra e da abordagem aos Princípios do Programa de Treino; no segundo capítulo surge a Metodologia (Observação e Planificação do Trabalho a Desenvolver); no terceiro capítulo é abordada a Intervenção Pedagógica através da descrição da Ação-Implementação, da Colaboração em Outras Atividades e das Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados. No quarto capítulo inclui-se a Apresentação dos Resultados e sua Interpretação, seguida da Reflexão Crítica e Conclusão.

Em referências bibliográficas lista-se o conjunto de obras sobre as quais me baseei para a fundamentação deste relatório e, por fim, em anexos surge um conjunto de documentos relevante na medida em que comprovam o que no Relatório é descrito.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## **INTRODUÇÃO**

O Estágio previsto no Mestrado em Ensino de Dança “constitui um processo de formação que visa o desenvolvimento de competências nos estudantes em contexto de trabalho e prática de observação, ensino supervisionado e participação em actividades de uma instituição de Ensino Vocacional Artístico, numa perspectiva de aperfeiçoamento profissional nos domínios artístico, científico e relacional.” [Escola Superior de Dança (2013). “*Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Dança*” (Artigo 12º, pp 10-11)].

Neste sentido, o Relatório aqui apresentado visa espelhar o intenso trabalho realizado durante o período de seis meses (Outubro de 2013 a Abril de 2014) na Academia de Dança do Vale do Sousa, em Paredes, sob a orientação da Doutora Vera Amorim e com a Professora Cláudia Regado, docente da referida instituição de acolhimento.

### **“Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*”**

A escolha do tema de Estágio surgiu pela grande motivação em estudar, desenvolver e potenciar a aplicação desta metodologia, uma vez que toda formação da Estagiária quer como aluna quer como professora, passou, e passa, fundamentalmente pela dança clássica, e sendo esta a área onde, sem dúvida, pretendo continuar a investir. Assim, não obstante reconhecer o interesse de outras áreas no âmbito do ensino da dança, a opção pela contínua melhoria da qualidade de ensino da dança clássica, surge como natural e mesmo evidente.

Salvaguardando as vantagens da multidisciplinaridade de um docente, pensa-se que optar pelo estudo e aprofundamento do mesmo numa determinada área, especialmente quando associada a uma técnica, enriquece e dota o professor de qualidades, cada vez mais aprofundadas e permite potenciar as suas capacidades

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

pedagógicas, mas também didáticas e metodológicas. O fato da formação e experiência profissional da Estagiária estarem fortemente relacionadas com a metodologia da *Royal Academy of Dance* espoleta e promovem a vontade de criar uma associação entre o ensino vocacional de dança e o programa de estudos oferecido por aquela entidade.

A *Royal Academy of Dance* é uma instituição internacional de ensino e de certificação de dança sediada no Reino Unido. Surgiu em 1920, com o fim de estabelecer normas para o ensino da Dança Clássica no Reino Unido, como *Association of Teachers of Operatic Dancing of Great Britain* pela junção dos principais profissionais de dança da época liderados por Philip Richardson, fundador da *Dancing Times*. Com Adeline Genée escolhida entre os seus pares como sua primeira presidente, a Associação lançou o seu primeiro programa de estudos no mesmo ano e realizou as suas primeiras provas em 1921.

Em 1928 viu *Queen Mary* a tornar-se a primeira patrona da Associação e em 1936, depois de receber a Carta Régia do rei George V, tornou-se em *Royal Academy of Dancing*. No ano seguinte, a RAD foi premiada com seu brasão de armas pela *College of Arms*.

Atualmente, com 94 anos de existência, a RAD conta na sua presidência com a ex-bailarina do *Royal Ballet* – Darcey Bussell – e como patrona a Sua Majestade Rainha Elisabeth II. Marca a sua presença em 79 países com 36 escritórios e mais de 14.000 membros em todo o mundo. Conta mais de 1.000 alunos nos seus programas de formação de professores e mais de um quarto de um milhão de estudantes a serem examinados através dos seus currículos.

O portfólio de exames e avaliações oferecido pela instituição foi concebido para motivar e encorajar os alunos de todas as idades e níveis de capacidade, através de uma aferição sistemática do progresso e aquisição de conhecimentos.

A RAD oferece um Programa de Exame – *syllabus* – (o fim) específico para cada nível, deixando à responsabilidade de cada professor a elaboração de um programa de treino (o meio) adequado à realidade de cada escola/turma.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

“... the new work is not a training programme but a comprehensive examination syllabus; i.e one of a staged series of assessments. Put another way, the syllabus is the outcome of a training programme which teachers need to devise and implement themselves...” [Royal Academy of Dance (2013). “*Course Guidelines for Tutors Grade 4-5*”. (Version I, Syllabus Overview, pp 9).]

Aqui surge o verdadeiro problema e a verdadeira motivação para realização deste trabalho: *como elaborar um programa de treino adequado ao conteúdo de exame, que vise uma correta progressão entre o conhecimento anteriormente adquirido e o que se pretende que o aluno adquira para a realização do exame subsequente?* Esta constitui-se assim como a questão de investigação que norteou todo trabalho.

Pela experiência profissional adquirida, essencialmente ao nível da formação e avaliação de professores da RAD<sup>1</sup>, tem-se vindo a combater a “ancestral”, no sentido de recorrente (e ainda infeliz e frequente prática), teoria de que o *syllabus* é para ser dado e aplicado desde a primeira aula do ano letivo à data da realização do exame (com todos os prejuízos pedagógicos para a qualidade da leccionação e progressão efectiva dos alunos a quem se destina). Neste sentido, a missão tem sido a de formar professores dotando-os de capacidade de observação e análise incentivando sempre o questionamento que inclua: a) de onde, b) para onde, c) passando por onde, d) como, e) porquê e f) para quê, para além do conhecimento técnico implícito que permitirá desenvolver estas mesmas capacidades – ou seja, formar de facto um professor.

De acordo com Diehl & Lampert, “*A dance educator’s role cannot be reduced to the simple passing-on of a pure technique, and this applies equally to formal dance styles, for example classical ballet, as well as to training programs in modern, post modern, or contemporary dance that have been personalized and constantly reworked and remodelled.*” (Diehl & Lampert, 2010, *Dance Techniques*).

<sup>1</sup> Desde 2004 sou professora certificada, desde 2007 Tutora do *Certificate in Ballet Teaching Studies* (formadora e examinadora de professores) e desde 2011 Tutora dos novos *Syllabus*.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

Como é evidente, o que distingue um bom de um professor medíocre é, não só, o conteúdo e estrutura da aula, mas também a sua eficácia na aplicação, que contempla a intervenção pedagógica, a acção didáctica bem como a atenção ao desenvolvimento artístico, entre outros aspectos. Por outras palavras, o sucesso de um professor está directamente relacionado com o equilíbrio entre o “o quê”, o “como” ensina, o “porque” ensina de determina forma e ainda o “para que” ensina determinado material, tendo em conta que esta questão se liga directamente com a noção de progressão que consolida o processo de ensino-aprendizagem – o aluno que compreenda o objetivo/*build up* de determinado movimento ou exercício, terá muito provavelmente uma resposta mais eficaz ao que lhe é solicitado.

No entanto, e pela complexidade do conceito global de “um bom professor”, e apesar de se reiterar a importância do “como”, este trabalho foca apenas o conteúdo – **o que ensinar**.

Assim, o Estágio consistiu na elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*, entendendo-se como Programa de Treino, a construção de “... appropriate training and non-syllabus exercises to achieve the required syllabus settings.” [Royal Academy of Dance (2014). “*Certificate of Ballet Teaching Studies, CBTS:403: Ballet and Teaching: Knowledge and Understanding; Intensive Study Period Handbook 2014*”. (pp 2).]

A construção deste instrumento visou igualmente constituir-se como uma ferramenta de trabalho que poderá, uma vez testado e validado, ser uma mais-valia para os professores em exercício neste âmbito técnico-metodológico. Esta área, a da formação de professores, no âmbito RAD, apresenta algumas carências, comprovadas na prática a que nos referiremos mais adiante, para as quais uma proposta desta natureza poderá, apesar de ainda em plano experimental, uma vez testada e validada, contribuir.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## **CAPÍTULO I**

### **INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO**

A escola de realização do Estágio – a Academia de Dança do Vale do Sousa (ADVS) – é uma instituição de ensino particular situada na cidade de Paredes, na região do Vale do Sousa, a Norte do País. A escola foi fundada em 2005 e em 2010 foi-lhe concedida pela DREN a autorização definitiva de funcionamento n.º 256 para ministrar o Curso Básico de Dança. Em 2012 esta autorização foi alargada ao Curso Complementar de Dança (10º ao 12º ano de escolaridade).

A ADVS conta atualmente com cerca de 300 alunos, dos quais 91 frequentam o curso oficial de dança em regime articulado. Os restantes, cerca de 200, frequentam o curso livre, em regime extra-curricular.

Durante o ano letivo 2012/2013 existiram 2 turmas de 1º ano, 1 turma de 2º e 1 turma de 5º. A escola iniciou o ano letivo 2013/2014 com 2 turmas de 1º ano, 2 turmas de 2º, tendo cada uma das 4 turmas 15 alunos, e uma turma de 3º ano, com 14 alunos. A partir do mês de Novembro, por restrições de financiamento, os alunos do mesmo ano distribuídos por 2 turmas juntaram-se apenas numa, ficando assim o 1º e 2º ano com uma turma cada de 30 alunos. Pelo mesmo motivo a que nos referimos anteriormente, e também a partir do mesmo período, as aulas de técnicas de dança deixaram de contar com músicos acompanhadores, obrigando assim os professores a gerir a aula com o dobro dos alunos e sem a colaboração de um músico. Os alunos que terminam o 5º ano de Dança vêm-se obrigados a sair do regime oficial uma vez que o financiamento para o curso complementar (6º ao 8º anos de Dança) é, para já, inexistente. Tal constitui-se como uma dificuldade acrescida para professores e, apesar de se fazerem todos os esforços para que o reflexo na qualidade de ensino não seja sensível, toda esta situação não deixa de afetar o desempenho de ambos os corpos, docente e discente.

Em regime livre, os cerca de 200 alunos estão distribuídos pelas diferentes modalidades: Dança Clássica, com a metodologia e exames da *Royal Academy of Dance*; Dança Jazz; Dança Contemporânea; Dança Moderna; Sapateado; Teatro Musical; Barra no Chão e Hip Hop. Estando, no entanto, a maioria destes alunos a frequentar as aulas de Dança Clássica.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

Neste momento, ao serviço do curso livre e oficial, a escola conta com 6 professores de técnica de dança clássica, 1 professor de técnica de dança moderna (modern jazz), 2 professores de técnica de dança contemporânea, 3 professores de expressão criativa, 1 professor de música, 1 professor de sapateado e 1 professor de hip hop.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## **CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

A amostra seleccionada para este trabalho foi a turma do 2º Ano de Dança, com 30 alunos, 27 do sexo feminino e 3 do sexo masculino.

Uma vez que os exames da Royal Academy of Dance são facultativos para os alunos do curso oficial de dança, desta turma de 30 alunos, apenas 9 realizaram exame de Grau 4 no ano letivo 2012/2013. No entanto, e uma vez que todos os alunos foram ensinados e preparados para a sua realização, isto é, encontravam-se todos no mesmo ponto de partida, a amostra inicial foi a totalidade da turma, muito embora, a realização do exame de Grau 5 não tenha sido consumada por todos os alunos. Desta forma, apesar da amostra inicial ser constituída pelos 30 alunos da turma, a amostra final, para efeitos de análise de resultados, foi apenas composta por aqueles que realizaram o exame externo de Grau 5 em Março/Abril de 2014 – 11 alunos, dos quais 9 são do sexo feminino e 2 do sexo masculino.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## PRINCÍPIOS DO PROGRAMA DE TREINO

Para construção do Programa de Treino foram tidos em conta diversos fatores:

- 1) O conhecimento e nível técnico da amostra. Análise feita através do conhecimento do conteúdo do *syllabus* de grau 4 e da observação de seis aulas da turma para averiguar a qualidade de execução;
- 2) Conteúdo do *syllabus*<sup>2</sup> do grau 4 e grau 5 e identificação da progressão entre ambos (Anexo 1);
- 3) Análise dos critérios de avaliação e sua ponderação na nota final (*markscheme*<sup>3</sup> – Anexo 2);
- 4) Tempo disponível para a aplicação do Programa e,
- 5) Análise dos efeitos produzidos nos alunos na própria aplicação do Programa (aspeto abordado no capítulo da metodologia utilizada).

Embora o exame de Grau 5 da RAD contemple também a secção de Danças, incluindo Danças de Carácter, a apresentação teatral de danças nacionais usando danças e músicas étnicas, adaptadas para o palco; o Programa de Treino foca-se na secção de dança clássica, incluindo implicitamente a sua técnica, musicalidade e performance.

Ao longo dos graus é esperado que os alunos demonstrem um aumento de vocabulário técnico, e da consciência e domínio da técnica de dança.

De acordo com as especificações para exames da RAD para o Grau 4 e 5 os **objectivos gerais** do nível 2 (Grau 4 e 5), que descrevem o que o aluno deverá saber, compreender ou ser capaz de fazer na conclusão do processo de aprendizagem, definido em termos de conhecimentos, capacidades e competências, são:

<sup>2</sup> Não obstante o idioma de base da técnica de dança clássica ser universalmente o francês, por se tratar de um método de trabalho e ensino criado em Inglaterra, pontualmente e em coerência utilizam-se expressões ou designações em língua inglesa.

<sup>3</sup> Grelha de avaliação que contempla todo o conteúdo, critérios de avaliação e sua ponderação na nota final do exame, a ser preenchida no momento da prova pelo examinador da RAD.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

### **Technique**

- *demonstrate knowledge and understanding of the fundamental and relevant technique required at Level 2*
- *demonstrate co-ordination, control and accuracy in a range of sequences*
- *perform with an awareness of line*
- *perform with spatial awareness of the body in travelling movements and turning actions*
- *demonstrate an awareness of the appropriate dynamic values in the performance of the vocabulary.*

### **Music**

- *perform with correct and accurate timing and appropriate response to the music.*

### **Performance**

- *perform with expression and communication.*

Constam como **critérios de avaliação** do exame de Grau 5, elementos que especificam o padrão que um aluno deve apresentar a fim de demonstrar que os objectivos de aprendizagem foram atingidos, os seguintes termos:

### **Technique**

- *Correct posture and weight placement: Secure use of torso (refer to page 8 The Foundations of Classical Ballet Technique). The body weight centred over one or two legs or transferring with ease from one to two legs and two to one leg sur place or in travelling movements*
- *Co-ordination of the whole body: The harmonious relationship of torso, limbs, head and eye focus in movement*
- *Control: Sustained and balanced movements, achieved through strength and correct use of turnout (as appropriate to the genre)*
- *Line: The ability to demonstrate a range of harmonious lines through the whole body*
- *Spatial awareness: Effective use of peripheral space and performance space, also the ability to move through space*

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

- *Dynamic values: The ability to perform the range of movement dynamics appropriate to each step*

### **Music**

- *Timing: The steps performed in time with the music, i.e. on the correct beat*
- *Responsiveness to music: The ability to respond to phrasing (musical punctuation), dynamics (volume and musical highlights), atmosphere (the style and mood of the music) and the varying accents and 'shape' of different time signatures and dance rhythms*

### **Performance**

- *Expression: Expression reflected in face, body and dynamics of the movement*
- *Communication: Appropriate engagement with the audience and partners*
- *Interpretation: Dancing with understanding and intelligent response to what one is dancing about, i.e. the motivation for the movement*
- *Projection: The ability to project expression, feelings and emotions to an audience*

O objetivo geral de Estágio foi a construção de um Programa de Treino para o 2º ano de Dança da ADVS, tendo como meta a realização, com sucesso, do exame de Grau 5 da RAD (secção de clássico, pontuação máxima 60 pontos em 100).

De forma a atingir a meta proposta, algumas fases com objetivos específicos devem ser definidas:

1ª Fase do Programa: Amadurecimento do vocabulário adquirido no ano letivo anterior (conteúdo do exame de Grau 4) – desde o início do ano lectivo, meados de Setembro, até meados de Outubro

2ª Fase do Programa: Aprendizagem de todo o conteúdo (passos e movimentos) do exame de Grau 5 – de meados de Outubro a final de Dezembro

3ª Fase do Programa: Aprendizagem do *syllabus* de Grau 5 – Programa de Exame – Janeiro e Fevereiro

4ª Fase do Programa: Amadurecimento do Programa de Exame – Março

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

Embora poucas, é de salientar que o conteúdo do exame de Grau 5 contempla algumas especificidades de género. Estas estão devidamente assinaladas na Tabela (2) de Conteúdos e de Identificação da Progressão – Anexo 1.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGIA**

Na realização deste trabalho foi aplicada a metodologia de investigação-acção – que *“pressupõe a melhoria das práticas mediante a mudança e a aprendizagem a partir das consequências dessas mudanças, permitindo ainda a participação de todos os intervenientes”*. (M. Sousa e C. Baptista, 2011, p.65)

A escolha desta metodologia prendeu-se com o fato de a elaboração do Programa de Estudo ser um processo dinâmico que *“funciona como uma espiral de planeamento, acção e procura de fatos sobre os resultados das ações tomadas, um ciclo de análise e reconcetualização do problema, planeando a intervenção, implementando o plano e avaliando a eficácia da intervenção”*. (M. Sousa e C. Baptista, 2011, p.66) Por outras palavras, o processo de criação-implementação do Programa envolveu uma dinâmica constante entre a observação-planificação-reflexão-acção (Tabela 1 – Anexo 3).

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

**Tabela 1: Síntese da Investigação-Ação: observação-reflexão-planificação-acção**

<b>INVESTIGAÇÃO-AÇÃO</b>				
<b>Quadro Síntese</b>				
<b>FASE</b>	<u>OBSERVAÇÃO</u>	<u>REFLEXÃO</u>	<u>PLANIFICAÇÃO</u>	<u>AÇÃO</u>
<b>DURAÇÃO</b>	9 Horas (6 aulas)	1 Semana de trabalho antes de iniciar a ação		9 Horas (6 aulas de Participação Acompanhada) + 40 horas (Leccionação)
<b>OBJETIVO</b>	Caracterização da Turma: dinâmica e comportamento, conhecimento técnico e qualidade de execução, e análise comparativa da classificação obtida no exame de Grau 4 (RAD).	Planificação/Construção do Programa de Treino através da reflexão/análise dos dados recolhidos durante o período de observação (caracterização da turma).		Implementação do Programa de Treino tendo em conta a necessidade constante de recorrer à dinâmica e cíclica quadriade: observação-reflexão-planificação-acção com vista à sua eficácia. Esta foi sendo avaliada aula a aula através da aquisição/não aquisição dos objetivos definidos.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## **OBSERVAÇÃO**

Numa primeira fase do Estágio, foram **observadas** 6 aulas da turma (9 horas de observação estruturada) de forma de contextualizar a turma ao nível do conhecimento técnico e qualidade de execução dos alunos. Uma vez que cada aula de técnica de dança clássica é de 90 minutos, assistiu-se a 6 aulas perfazendo um total de 9 horas de observação estruturada.

### **1ª Aula de Observação Estruturada** (1h30m):

**Objetivos:** contextualização e caracterização da turma ao nível do número de alunos, plano curricular, comportamento/ambiente, motivação, dinâmica do grupo e relação professor-alunos.

**Dados recolhidos após a observação:** turma com 30 alunos, 27 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. O plano curricular da turma contempla 5 aulas por semana de 90 minutos de Técnica de Dança Clássica (TDC), 1 aula por semana de 90 minutos de Expressão Criativa (EC), 1 aula por semana de 90 minutos de Música (M), e como oferta complementar a turma tem 45 minutos semanais de condicionamento físico e 45 minutos de dança jazz.

### **2ª Aula de Observação Estruturada** (1h30m):

**Objetivos:** contextualização e caracterização da turma ao nível do comportamento/ambiente, motivação, dinâmica do grupo e relação professor-alunos (continuação).

**Dados recolhidos após a observação:** A turma, na sua generalidade, foi-se mostrando empenhada e motivada. Foi difícil cumprir os objetivos do plano da aula, por um lado devido ao elevado número de alunos, por outro, pela euforia que os alunos demonstram em aprender e querer mostrar. A turma foi demonstrando alguma imaturidade ao nível da autonomia, a maioria dos alunos tinha necessidade constante de atenção e aprovação por parte do professor. As perguntas eram constantes, demonstrando a maior parte das vezes falta de

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

autonomia no raciocínio indutivo e dedutivo. Turma entusiasta e exigente, mas por outro lado cansativa pela sua intensidade.

### **3ª e 4ª Aula de Observação Estruturada** (3h):

Objetivo: análise da estrutura de aula e metodologias aplicadas (conteúdo, estrutura e resultado) com vista a uma maior consciência do nível de conhecimentos e facilidade/dificuldade dos alunos.

Dados recolhidos após a observação: Ao longo das várias aulas a heterogeneidade da turma foi sendo visível, não ao nível de conhecimentos, mas ao nível da qualidade de execução. Embora fundamental, mas pondo agora de parte a questão do biótipo de cada aluno, e partindo da premissa de que o fundamental é que cada aluno esteja no máximo das suas capacidades, pôde-se constatar que menos de metade da turma se encontra nesta categoria.

As aulas foram constituídas por aquecimento, barra, centro e *cooldown* com alongamento. O conteúdo dos exercícios foi baseado no conhecimento já adquirido dos alunos, isto é, conteúdo de grau 4, e o objectivo das aulas foi a melhoria técnica (mecânica e dinâmica de movimentos) associada ao apuramento do sentido de performance e musicalidade.

### **5ª Aula de Observação Estruturada** (1h30m):

Objetivo: observação e análise crítica da relação aluno-classificação obtida no exame anterior (Grau 4), de forma a ter-se uma consciência real do ponto de partida dos alunos (de onde para onde).

Dados recolhidos após a observação: Excluindo o facto de o exame ser um momento único de avaliação, onde independentemente da avaliação contínua e progresso do aluno, a nota, dada por um elemento externo à escola e não conhecedor do aluno, ser diretamente relacionada com o desempenho momentâneo. Segue-se o parecer da relação nota de exame de Grau 4 (Anexo 5) com o desempenho do aluno na aula.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

**Alexandra**<sup>4</sup> (77 – Distintion): Todos os critérios de avaliação do exame foram pontuados entre 7 (3) e 8 (7). A aluna tem condições físicas bastante favoráveis para a dança clássica, no entanto, não está no máximo das suas potencialidades, especialmente ao nível da qualidade de execução técnica; linha e colocação dos membros superiores; possui falta de controlo dos músculos do *en dehors*, visível especialmente no alinhamento dos joelhos com os pés em tudo o que implica *demi-plié*. → Considera-se este resultado adequado ao desempenho do aluno.

**Ana Beatriz** (78 – Distintion): Todos os critérios de avaliação do exame foram pontuados entre 7 (3), 8 (6) e 9 (1). Aluna com dificuldades em controlar os movimentos, especialmente os da secção de *adage* ou *centre practice*, pela instabilidade postural. Boa capacidade de elevação, secção onde obteve a classificação mais elevada no exame (9). → Considera-se este resultado adequado ao desempenho do aluno.

**Daniela** (67 – Merit): Todos os critérios de avaliação do exame foram pontuados entre 6 (5), 7 (3) e 8 (2). Aluna com apenas um ano de dança, possui boas condições físicas para a dança clássica, mas apresenta ainda falta de controlo postural e alguma descoordenação. Demonstra um bom sentido de performance e acuidade musical. → Considera-se este resultado adequado ao desempenho do aluno.

**José** (72 – Merit): Todos os critérios de avaliação do exame foram classificados entre 7 (8) e 8 (2). Sendo visivelmente o melhor aluno dos 3 rapazes da turma, pressentiu-se um certo relaxamento por parte do José relativamente ao empenho por falta de consciência da necessidade de trabalho e do nível que deverá atingir – ausência do elemento competitivo, especialmente necessário no sexo masculino. Aluno com capacidades físicas bastante favoráveis, no entanto, e pelos motivos acima mencionados, encontra-se a menos de 50% da utilização das mesmas. → Considera-se este resultado adequado ao desempenho do aluno.

**Luísa** (79 – Distintion): Todos os critérios de avaliação do exame pontuados foram entre 7 (1) e 8 (9). Aluna com apenas um ano de prática de dança, mas que apresenta um empenho e um progresso visível de aula para aula. Possui um biótipo muito favorável para a dança clássica. Minimizando as lacunas inerentes à

<sup>4</sup> Os alunos estão identificados pelo primeiro nome real pelo fato de, em caso de necessidade de prova, serem apresentados os relatórios dos exames da RAD, como constam em anexo.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

pouca experiência, pois rapidamente serão desvanecidas pelo desempenho da aluna, a insegurança é o seu ponto fraco – eventualmente inerente à sua pouca experiência. → Considera-se este resultado adequado ao desempenho da aluna.

**Maria** (67 – Merit): Todos os critérios de avaliação do exame foram classificados entre 6 (4), 7 (5) e 8 (1). Aluna com grandes limitações físicas (*en dehors* muito reduzido, articulações pouco flexíveis), no entanto, apresentação boa elevação. O seu nível técnico e artístico encontra-se próximo do limite máximo das suas capacidades. → Considera-se este resultado adequado ao desempenho da aluna.

**Rodrigo** (69 – Merit): Todos os critérios de avaliação do exame foram pontuados entre 6 (5), 7 (3) e 8 (2). Aluno fraco por falta de empenho. Não apresenta limitações físicas que o impeçam de obter melhores resultados. Aluno bastante musical. → Considera-se este resultado adequado ao desempenho do aluno.

Análise geral dos dados recolhidos: De uma forma geral, os alunos acima mencionados não estavam no máximo das suas potencialidades. Acredita-se que, utilizando o conteúdo e estratégias adequados, potenciando as capacidades individuais dos alunos, a qualidade do desempenho do grupo aumente significativamente, levando a que as classificações do exame de Grau 5 sejam consideravelmente superiores.

### **6ª Aula de Observação Estruturada** (1h30m):

Objetivo: contextualização e caracterização da turma ao nível de execução técnica, musical e artística.

Dados recolhidos após a observação: Turma bastante heterogénea a todos os níveis: técnico, artístico e musical. Tratando-se de uma turma de 30 alunos, onde o professor não consegue dar a devida atenção a todos os alunos (razões explicadas anteriormente), os mais fracos continuarão a ficar mais fracos e os que apresentem maior aptidão irão estar aquém das suas potencialidades.

Sendo este um 2º ano de dança para a grande maioria dos alunos, os princípios básicos da dança clássica, nomeadamente a postura, colocação dos braços e do peso do corpo, ainda não se encontram consolidados, especialmente aquando movimentos mais complexos, pela exigência de maior controlo. A componente musical tem sido explorada, pelo professor, mais no sentido da execução do movimento do tempo correto – o princípio da musicalidade. Aspetos como

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

atmosfera, dinâmica, fraseado não têm sido abordados, pelo que estes critérios, mais abstratos, e por isso, complexos, não são observados na aula. A componente artística está presente nas aulas pelo pedido/marcação da professora da definição da linha do olhar durante a execução dos exercícios, no entanto, a intenção/expressão, a projecção, a comunicação não têm sido exploradas.

A observação de 6 aulas, 9 horas, forneceu ferramentas de trabalho para, através da **reflexão**, iniciar-se a **planificação** do Plano de Treino. Este período de observação/reflexão completou o leque de dados necessários ao início do trabalho prático – tendo o ponto de partida (conhecimento real e qualidade de execução técnica, artística e musical dos alunos) e o ponto de chegada (programa de exame de Grau 5 da RAD), passou-se à dedicação da construção da ponte de ligação entre os mesmos – o Programa de Treino.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## PLANIFICAÇÃO DO TRABALHO A DESENVOLVER

Após recolha do conteúdo do *syllabus* do Grau 4 e posterior comparação do conteúdo do *syllabus* de Grau 5, tornou-se possível a elaboração de uma tabela fundamental para a construção o Plano – Tabela 2. Esta tabela indica, por exercício, todo o conteúdo aprendido no Grau 4 e o que aumenta de complexidade, ou mesmo de introdução de novo vocabulário, no Grau 5.

Assim, por exemplo, foi possível verificar que, relativamente ao conhecimento anteriormente adquirido, os alunos, para poderem executar corretamente o exercício de *Pliés* de Grau 5 necessitam aprender um novo movimento, o *full forward port de bras*, e 2 movimentos já aprendidos mas como aumento de complexidade: *plié* com *full port de bras* e *reverse full port de bras*; e *grand plié* em 2ª e em 5ª posição de lado para a barra.

Esta recolha e análise foram efetuadas para todos os exercícios de Exame de Grau 4 e Grau 5. Ao todo, foi possível chegar à conclusão de que os alunos terão de aprender 50 movimentos/posições, entre eles constam novos movimentos/posições e movimentos já aprendidos mas executados agora de uma forma mais complexa.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

Tabela 2: Tabela de Conteúdos e de Identificação da Progressão – Anexo 1

GRAU 4	GRAU 5
<b>BARRA</b>	
<b>PLIÉS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Plié e grand plié</i> em 1ª posição de lado para a barra com <i>basic port de bras</i></li> <li>• <i>Plié e grand plié</i> em 2ª posição de frente para a barra</li> <li>• <i>Sideways port de bras</i> para a barra</li> <li>• Equilíbrio em 5ª posição em meia ponta com os braços em <i>bras bas</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Plié</i> com <i>full port de bras</i> e <i>reverse full port de bras</i> (1)</li> <li>• <i>Grand plié</i> em 2ª e 5ª posição de lado para a barra (2)</li> <li>• <i>Full forward port de bras</i> (3)</li> </ul>
<b>BATTEMENTS TENDUS AND BATTEMENTS GLISSÉS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Battements tendus devant, à la second e derrière</i> em 2 tempos em frase musical cruzada (início da sequência coreográfica no final do compasso da frase musical anterior)</li> <li>• <i>Battements glissés devant, à la second e derrière</i> em 2 tempos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Battements glissés devant, à la second e derrière</i> em 1 tempo (4)</li> <li>• Transferências de peso para a frente, lado e trás por acção de <i>lilting step</i> (5)</li> </ul>
<b>BATTEMENTS FONDUS AND ROUNDS DE JAMBE À TERRE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fondus devant derrière</i> em 4 tempos</li> <li>• <i>Battements fondus devant, à la second e derrière</i> em 4 tempos</li> <li>• <i>Ronds de jambe à terre en dehors e en dedans</i> em 4 tempos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Battements Fondus devant, à la second e derrière</i> em 2 tempos (6)</li> <li>• <i>Ronds de jambe à terre en dehors e en dedans</i> em 2 tempos (7)</li> </ul>
<b>DÉVELOPPÉS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Développé devant</i> de lado na barra em 5 tempos</li> <li>• <i>Développé à la second</i> de frente para a barra em 5 tempos</li> <li>• <i>Fouetté à terre e rotation à terre</i> com ¼ de volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Développé à la second</i> de lado na barra em 4 tempos (8)</li> <li>• <i>Développé derrière</i> de frente para a barra em 4 tempos (9)</li> </ul>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

<b>GRAND BATTEMENTS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Grand battements devant</i> em 3 tempos de lado para a barra</li> <li>• <i>Grand battements à la second e derrière</i> de frente para a barra</li> <li>• Relevé em 5ª posição, <i>relevé devant, derrière e passé derrière</i> de frente para a barra</li> <li>• <i>Demi detourné</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Grand battements devant, à la second e derrière</i> de lado para a barra (10)</li> <li>• Relevé em 5ª posição, <i>relevé passé</i> de lado para a barra (11)</li> </ul>
<b>CENTRO</b>	
<b>PORT DE BRAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Chassé passé en avant</i> para <i>dégagé derrière</i></li> <li>• <i>Full transfer of weight</i> para trás e para a frente</li> <li>• <i>Éffacé devant à terre</i></li> <li>• <i>Pas de bourrée under</i></li> <li>• <i>Petit développé</i> para <i>dégagé devant en fondu</i> numa diagonal aberta</li> <li>• <i>Pas de cheval</i> (raparigas)</li> <li>• <i>Battements frappés</i> para <i>dégagé</i> em 2ª posição em <i>fondu</i> (rapazes)</li> <li>• <i>Balancés en avant e en arrière</i></li> <li>• <i>Classical pose</i> (raparigas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Croisé devant à terre</i> (12)</li> <li>• <i>Assemblé soutenus en dedans</i> com ¼ de volta (13)</li> <li>• <i>Courus en tournant</i> (14)</li> <li>• <i>Chassé passé en avant</i> para <i>dégagé derrière en fondu</i> (15)</li> <li>• <i>Pirouette en dedans in dégagé</i> em 2ª posição em <i>fondu</i> (rapazes) (16)</li> </ul>
<b>CENTRE PRACTICE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Battements tendus devant</i> em 2 tempos em frase musical cruzada (início da sequência coreográfica no final do compasso da frase musical anterior)</li> <li>• Passo em frente e arrasta a perna de trás por 1ª posição através de <i>demi-plié</i> para <i>dégagé devant</i> com a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Chassé à la second to dégagé devant en croisé</i> (17)</li> <li>• <i>Battements tendus devant</i> com o acento dentro (18)</li> <li>• <i>Battements frappé to second</i> com acento fora (19)</li> <li>• <i>Coupé chassé pas de bourrée</i> para</li> </ul>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

<p>perna de apoio esticada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Relevé</i> em 5ª posição, <i>relevé devant</i> e <i>passé derrière</i></li> </ul>	<p>5ª posição (20)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pirouette en dedans</i> de 4ª posição a acabar em 5ª posição (21)</li> </ul>
<b>ADAGE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2º <i>Arabesque à terre</i> com a perna de apoio esticada e em <i>fondou</i></li> <li>• <i>Pivots steps</i> à volta</li> <li>• <i>Battement lent devant</i></li> <li>• <i>Skimming rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> com ½ volta</li> <li>• <i>Classical pose</i></li> <li>• <i>Posé en avant</i> para <i>retiré</i> paralelo em meia ponta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1º <i>Arabesque en l'air</i> (22)</li> <li>• <i>Petit développé devant en fondu</i> (23)</li> <li>• <i>Assemblé soutenu en dedans</i> com ¼ de volta (13)</li> <li>• <i>Développé devant</i> para <i>croisé devant</i> (24)</li> <li>• 3º <i>Arabesque à terre en fondu</i> (25)</li> </ul>
<b>TRANSFER OF WEIGHT</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Balances</i> em meia ponta com uma perna em retire paralelo a qualquer altura</li> <li>• Uma descida ao chão e trabalho de chão</li> <li>• <i>Skimming rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> com ¼ ou ½ volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Off-balance</i> ou <i>counter-balanced</i> poses em meia ponta com uma perna numa posição aberta ou fechada (26)</li> <li>• <i>Skimming rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> com 1 volta, em que a perna de trabalho ir de trás para o lado ou de trás para a frente (27)</li> </ul>
<b>1º ALLEGRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sautés</i> em 1ª posição paralela</li> <li>• <i>Sautés</i> em 1ª posição</li> <li>• <i>Échappé sauté fermé changés</i> em 2ª posição</li> <li>• <i>Changements</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Soubresaut</i> (28)</li> <li>• <i>Sautés</i> em 2ª posição (29)</li> </ul>
<b>2º ALLEGRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jeté ordinaire derrière</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Glissade under e over</i> (30)</li> <li>• <i>Sissonne fermée de côté under</i> (31)</li> </ul>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Petit jeté derrière</i></li> <li>• <i>Pas de bourrée under</i></li> <li>• <i>Pas de chat</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jetés ordinaires devant</i> (32)</li> <li>• <i>Posé en avant into retire derrière and temps levé</i> (33)</li> <li>• <i>Grand pas de chat</i> a acabar em <i>degagé devant en fondu</i> (raparigas) (34)</li> <li>• <i>Tour en l'air</i> (rapazes) (35)</li> </ul>
<b>3º ALLEGRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Assemblé under e over</i></li> <li>• <i>Assemblé</i> para 1ª posição paralela com ½ volta</li> <li>• <i>Posé en avant and temps levé in parallel retire</i> com ¼ de volta</li> <li>• <i>Relevé</i> em 5ª posição (rapazes)</li> <li>• <i>Changement</i> com ½ volta (rapazes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sissonne ordinaire passé devant</i> com ¼ de volta (36)</li> <li>• <i>Pas de valse en avant e en arrière</i> com acção de <i>petit développé</i> (37)</li> </ul>
<b>TURNS e PIROUETTES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Springs in low parallel retiré by half turn</i></li> <li>• <i>Single pirouette en dehors in parallel</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Relevé by half turn in parallel</i> (38)</li> <li>• <i>Posé en demi pointe into parallel retire by half turn</i> (39)</li> <li>• <i>Galop de côté en tournant</i> com <i>chassé</i> de preparação (40)</li> <li>• <i>Extended chassé en avant</i> (41)</li> <li>• <i>Pirouette en dehors</i> de 4ª posição a acabar em 5ª posição (42)</li> <li>• <i>Assemblé over de côté</i> (43)</li> </ul>
<b>GRAND ALLEGRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Posé en avant and temps levé in arabesque</i> com os braços em 5ª</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Posé en avant en relevé with développé devant</i> (44)</li> <li>• <i>Pas de bourrée under en tournant</i> (45)</li> <li>• <i>Assemblé en avant</i> para 1ª posição paralela (46)</li> <li>• <i>Demi-detourné</i> (47)</li> </ul>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

<p>posição aberta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Grand jeté en avant</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jeté ordinaire in parallel retire</i> com ½ volta (48)</li> <li>• <i>Assemblé</i> para 1ª posição paralela com ¾ de volta (49)</li> <li>• <i>Free multiple pirouette in parallel position</i> (50)</li> </ul>
--	---

A segunda fase da planificação consistiu-se no desmembrar e desconstruir aqueles 50 movimentos/posições a que já aludimos anteriormente, de forma a encontrar uma progressão lógica entre o conhecimento adquirido no Grau 4 e o que era pretendido que os alunos adquirissem – o conteúdo de cada exercício do *syllabus* de Grau 5.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

Tabela 3: Objetivos e Aspetos de Ensino de cada Movimento – Anexo 4

EXERCÍCIO		MOVIMENTO/POSIÇÃO	PROGRESSÃO/ASPETOS DE ENSINO
PLIÉS	1	<i>Plié com full port de bras e reverse full port de bras</i>	Uma vez que o movimento de pernas ( <i>grand plié</i> ) e de braços ( <i>full port de bras</i> ) já eram do conhecimento do aluno, apenas lhes deverá ser explicada a coordenação dos membros e da linha do olhar, e o movimento completo passa a ser executado desde essa aula.
	2	<i>Grand plié</i> em 2ª e 5ª posição de lado para a barra	Já era do conhecimento dos alunos o movimento de <i>grand plié</i> em 2ª posição, será apenas necessário relembrar os aspetos essenciais de manutenção do alinhamento correto e do <i>en dehors</i> . O <i>grand plié</i> em 5ª posição tem a mesma mecânica do <i>grand plié</i> em 1ª posição, neste sentido apenas deverá ser pedido aos alunos que o executassem, relembrando a necessidade de manter o tronco, em especial a zona pélvica, de frente, e de garantir que os 5 dedos de cada pé se mantenham em contato com o chão.
	3	<i>Full forward port de bras</i>	É habitual os alunos, logo desde o 1º ano, alongarem os músculos posteriores da coxa, forçando o tronco a inclinar ao máximo

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			sobre as pernas alongadas quando sentados no chão. Assim, inicialmente deverão aproveitar-se estes momentos de alongamento para se explicar o movimento dos braços e da linha do olhar, do alinhamento da coluna e do não relaxamento dos "ombros". Após este movimento ser executado com coerência no chão poderá ser introduzido no trabalho de barra, primeiro em 1ª posição pela maior simetria, e só depois em 5ª posição, como é no exercício.
BATTEMENTS TENDUS AND BATTEMENTS GLISSÉS	4	<i>Battements glissés devant, à la second e derrière</i> em 1 tempo	Uma vez conhecido o movimento em 2 tempos, deverá ser solicitado aos alunos que o executem em 1 tempo, com um andamento moderado, insistindo na manutenção da qualidade do movimento.
	5	Transferências de peso para a frente, lado e trás por acção de <i>lilting step</i>	A ação do <i>lilting step</i> é já conhecida desde o Grau 2 ( <i>Port de Bras</i> ), que progride mais tarde para as <i>glissades de côté</i> introduzidas no Grau 3 ( <i>derrière</i> ). Assim, o facto da ação não ser desconhecida por parte dos alunos, permite que o movimento seja introduzido com alguma facilidade, reiterando a importância da utilização do trabalho de articulação dos pés,

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			na subida e descida.
<p>BATTEMENTS FONDUS AND RONS DE JAMBE À TERRE</p>	6	<p><i>Battements Fondus devant, à la second e derrière</i> em 2 tempos</p>	<p>Apesar de a mecânica do movimento nas 3 direções já ser do conhecimento dos alunos, o aumento de complexidade reside no facto de neste nível existir uma transferência de peso entre cada uma das direcções. Isto é, no Grau 4 os alunos executam o movimento <i>devant, à la second e derrière</i> com o peso sempre na mesma perna de apoio, no Grau 5, o movimento é executado à frente, seguindo-se de transferência de peso (<i>coupé over</i>) para executar o movimento <i>derrière</i> com a outra perna, e novamente uma transferência de peso (<i>coupé under</i>) para executar o <i>battement fondu à la second</i> com a outra perna. Este trabalho de permanente transferência de peso exige por parte do aluno um maior controlo do centro do corpo e uma grande consciência da localização do peso. Por outro lado, o movimento é feito em 2 tempos e não em 4 como no grau anterior.</p>
	7	<p><i>Ronds de jambe a terre en dehors e en dedans</i> em 2 tempos</p>	<p>O aumento de complexidade deve-se ao fato de neste nível o movimento ser executado em metade do tempo. Para que tal seja necessário, deve ser</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			progressivamente aumentado o andamento da música exigindo que a qualidade seja sempre mantida.
DÉVELOPPÉS	8	<i>Développé à la second</i> de lado na barra em 4 tempos	Este movimento já é do conhecimento dos alunos, no entanto, foi até ao Grau 4 executado de frente para a barra. Neste momento é necessário garantir a estabilidade, controlo do centro e alinhamento do corpo para realizar o mesmo movimento de lado para a barra. Por outro lado, o movimento no grau anterior foi feito em 5 tempo.
	9	<i>Développé derrière</i> de frente para a barra em 4 tempos	Movimento introduzido pela 1ª vez no programa de estudos da RAD. Apesar de os alunos já terem sentido a linha de <i>arabesque</i> no exercício de <i>Grand Battements</i> de Grau 3 e 4, o movimento de “desenvolver” atrás ainda não foi experienciado. Para que tal seja possível, e partindo da análise do movimento, o que lhes falta saber é a posição de <i>attitude derrière</i> . Através da posição de <i>cou de pied derrière</i> (já conhecida dos <i>Battements Fondus</i> ou <i>Petit Jetés</i> ) ensina-se a <i>attitude derrière</i> – colocar o pé em <i>cou de pied derrière</i> e subir a

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			perna mantendo o mesmo ângulo e alinhamento. Assim, com o conhecimento das diferentes posições que constituem um <i>developpé derrière (cou de pied-retiré-atittude-arabesque)</i> poderá ser introduzido o movimento na sua totalidade. Começando por o realizar em 8 tempos, gradualmente poder-se-á aumentar a complexidade de forma a realizá-lo, garantindo a qualidade, em 4 tempos.
GRAND BATTEMENTS	10	<i>Grand battements devant, à la second e derrière</i> de lado para a barra	Todos os movimentos são do conhecimento dos alunos, no entanto, só à frente já tinha sido realizado de lado para a barra, nas restantes direções tinha sido de frente para a barra. O aumento de complexidade reside no garantir o controlo do corpo e alinhamento executando o movimento <i>en croix</i> de lado para a barra.
	11	<i>Relevé</i> em 5ª posição, <i>relevé passé</i> de lado para a barra	Comparativamente ao mesmo exercício de Grau 4, ambos os movimentos são realizados de frente para a barra. No entanto, ainda no Grau 4, no exercício de <i>Centre Practice</i> , ambos são realizados (centro). Assim, se o aluno for capaz de num Grau 4 os realizar com a devida

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			<p>qualidade no centro, será, num Grau 5, capaz de os realizar de lado para a barra. Apenas deverá ser reforçada a coordenação de ambas as pernas e a correta ação do <i>relevé</i>.</p>
PORT BRAS	DE	12	<p><i>Croisé devant à terre</i></p> <p>O alinhamento de <i>croisé devant</i> já era do conhecimento dos alunos, no Grau 4, no exercício de <i>centre practice</i>, este alinhamento é utilizado, mas como os braços em 3ª posição. Assim, não sendo o alinhamento de <i>croisé</i> novidade para a turma, apenas lhes deverá ser explicada a definição da posição.</p>
		13	<p><i>Assemblé soutenu en dedans</i> com ¼ de volta</p> <p>No exercício de <i>Adage</i> da barra do Grau 5, os alunos fazem <i>rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> (= <i>assemblé soutenus en dedans</i>), com a coordenação dos braços de 1ª para 2ª. Depois, ainda no mesmo exercício, do <i>dégagé devant en fondu</i> é feito um <i>posé en avant en demi pointe</i> com o braço a fazer <i>full port de bras</i> para 5ª posição. Resumindo, a ação, coordenação do movimento já estão adquiridas, apenas falta substituir o <i>posé en avant</i> pela junção em meia ponta da perna de trabalho à perna de suporte,</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		ao mesmo tempo que o corpo faz $\frac{1}{4}$ de volta. Para que o movimento seja feito com qualidade no centro é necessário garantir uma correta colocação do peso do corpo, alinhamento assim como a capacidade de controlo do centro do corpo.
14	<i>Courus en tournant</i>	O movimento de <i>courus</i> já é do conhecimento dos alunos, apenas não tinha ainda sido executado à volta.
15	<i>Chassé passé en avant para dégagé derrière en fondu</i>	A novidade consiste no <i>chassé</i> terminar em <i>fondu</i> . Procura-se um movimento maior de deslizar do pé no chão para que, quando a perna de trás estique para <i>dégagé</i> o pé dessa mesma perna não tenha de desligar para trás, deverá sim ficar no mesmo sítio.
16	<i>Pirouette en dedans in dégagé em 2ª posição em fondu (rapazes)</i>	Surge pela 1ª vez no programa da RAD no seu sentido técnico. No Grau 4, aparece no exercício de <i>transfer of weight</i> o movimento de <i>skimming rond de jambe (pirouette en dedans en fondu</i> com o pé no chão, com $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ volta e com a perna de trabalho a fazer um movimento de <i>rond de jambe</i> de trás para o lado) que serve de base de preparação para agora ser introduzido na sua vertente mais

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			técnica. Para preparar a <i>pirouette</i> deverá ser trabalhada a estabilidade do tronco, alinhamento (tronco, perna de trabalho e suporte) e manutenção do <i>en dehors</i> de ambas as pernas.
CENTRE PRACTICE	17	<i>Chassé à la second to degagé devant en croisé</i>	O movimento é composto por um <i>chassé à la second</i> , já do conhecimento dos alunos desde o Grau 3, a única diferença é que quando a perna de apoio estica a de trabalho faz um movimento de <i>demi rond de jambe à terre en dedans</i> para terminar em <i>dégagé devant en croisé</i> . Sendo ambos os movimentos do conhecimento do aluno apenas ter-se-ão de juntar. Para que seja correctamente executado deve garantir-se que depois do <i>chassé</i> existe uma transferência de peso imediata para a perna de suporte, para que a de trabalho fique livre para poder fazer o <i>demi rond</i> e para que o calcanhar da perna de suporte possa também liderar o movimento de mudança de direcção – de <i>en face</i> para <i>croisé</i> . Manter o controlo do tronco e o alinhamento preciso são elementos igualmente fundamentais.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

	18	<i>Battements tendus devant</i> com o acento dentro	O movimento é já do conhecimento dos alunos, apenas a questão rítmica terá de ser abordada.
	19	<i>Battements frappé to second</i> com acento fora	Movimento introduzido pela primeira vez. Antes de mais terá de ser explicado aos alunos o significado de <i>battement frappé</i> (batimento agressivo/dinâmico). O 2º passo será explicar a posição do pé e perna de trabalho (pé fletido em <i>cou de pied</i> ), pedindo aos alunos que façam um <i>demi plié</i> em 1ª posição, e que, mantendo o ângulo da perna e pé de trabalho a coloquem em <i>cou de pied</i> enquanto a perna de suporte estica. Essa posição existe à frente e atrás e o movimento de <i>battement frappé</i> pode ser feito à frente, lado e atrás. Neste caso, apenas será executado ao lado e a posição de <i>cou de pied</i> será sempre marcada à frente. Na barra, o movimento deverá ser ensinado em 4 tempos (2 para fora e depois para dentro), de forma a garantir a qualidade e mecânica corretas do movimento. Só depois passará para 2 tempos e de seguida para o centro.
	20	<i>Coupé chassé pas de</i>	Sendo o <i>coupé</i> uma

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		<i>bourrée</i> para 5ª posição	transferência sem que esta envolva salto, já do conhecimento dos alunos, o <i>chassé en avant</i> e o <i>pas de bourrée under</i> também fazendo parte do vocabulário das aulas desde o grau anterior, apenas teremos de juntar os a+b+c. Alinhamento, ritmo (&1- &a2) e transferência de peso precisa são os elementos-chave.
	21	<i>Pirouette en dedans</i> de 4ª posição a acabar em 5ª posição	A mecânica do giro é um elemento fundamental desde muito cedo nos programas da RAD. Assim, os alunos já vêm preparados para o giro, inicialmente de forma mais livre, depois mais técnica, mas ainda em paralelo, e agora, no Grau 5 surge a 1ª <i>pirouette en dedans</i> (com as pernas <i>en dehors</i> ). No Grau 4 existe o mesmo movimento em paralelo e partindo de uma posição fechada – 1ª posição paralela – assim, e partindo do princípio que a acção correta do <i>relevé</i> , a coordenação dos braços com as pernas, o <i>spot</i> e o controlo postural estão adquiridos, neste nível teremos de trabalhar o movimento numa posição <i>en dehors</i> e partindo de uma posição aberta – 4ª <i>en fondu</i> . Primeiramente será

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			<p>necessário, ainda sem giro, trabalhar a estabilidade da 4ª posição, a acção do <i>relevé</i> vindo de 4ª <i>en fondu</i> e refinar coordenação dos braços com as pernas. Depois destes elementos estarem assimilados, poder-se-á passar à 2ª fase: o mesmo trabalho com uma volta completa. Os aspetos de ensino são os mesmos do ano anterior, apenas acresce o cuidado de não permitir que a perna de trás de 4ª posição perca o alinhamento correto, o <i>en dehors</i> deixe de estar o seu máximo durante todo o processo de preparação, volta e término, e que no momento da chamada para o <i>relevé</i> o tronco e braços de 3ª posição se desalinhem. Realçar que a <i>pirouette</i> “termina” em cima, isto é, antes mesmo do fecho, e já no alinhamento final do movimento deverá ser vista a posição de <i>pirouette</i> em meia ponta. Para este elemento qualitativo, a inspiração no final da volta ajudará a sustentar a posição “final”.</p>
			<p>A linha de 1º <i>arabesque</i> (à terre) é conhecida pelos alunos desde o Grau 3 (<i>Adage</i>). Com o conhecimento da linha de</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

ADAGE	22	1º Arabesque en l'air	<p><i>arabesque en l'air</i> no exercício de <i>Grand Battements</i> a partir do mesmo grau, também do exercício de <i>Grand Allegro</i> de Grau 4 (<i>posé temps levé in arabesque</i>) e do trabalho de sustentação e controlo do <i>développé</i> derrière executado no <i>adage</i> da barra do Grau 5, não se verifica a necessidade de se elaborar grande progressão para o ensino/aprendizagem deste movimento/posição, a não ser o reforço dos elementos essenciais: controlo do centro do corpo, colocação correta do peso, alinhamento preciso e sentido de linha.</p>
	23	<i>Petit développé devant en fondu</i>	<p>Movimento introduzido no exercício de <i>Port de Bras</i> de Grau 3, partindo de <i>cou de pied</i>. No Grau 4, com o movimento de <i>pas de cheval</i>, a qualidade e ação do trabalho de pé coordenado com o <i>fondu</i> da perna de suporte são refinados. Assim, no Grau 5 terá de se juntar o movimento de <i>petit développé</i> à qualidade do trabalho articular do pé no <i>pas de cheval</i> partindo agora de 5ª posição. Dever-se-á garantir que o <i>fondu</i> da perna de trabalho apenas acontece na extensão da</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		perna de trabalho, isto é, no movimento de <i>petit retire</i> a perna de suporte encontra-se totalmente esticada.
13	<i>Assemblé soutenu en dedans com ¼ de volta</i>	No exercício de <i>Adage</i> da barra do Grau 5, os alunos fazem <i>rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> (= <i>assemblé soutenus en dedans</i> ), com a coordenação dos braços de 1ª para 2ª. Depois, ainda no mesmo exercício, do <i>dégagé devant en fondu</i> é feito um <i>posé en avant en demi pointe</i> com o braço a fazer <i>full port de bras</i> para 5ª posição. Resumindo, a ação, coordenação do movimento já estão adquiridas, apenas falta substituir o <i>posé en avant</i> pela junção em meia ponta da perna de trabalho à perna de suporte, ao mesmo tempo que o corpo faz ¼ de volta. Para que o movimento seja feito com qualidade no centro é necessário garantir uma correta colocação do peso do corpo, alinhamento assim como a capacidade de controlo do centro do corpo.
24	<i>Développé devant para croisé devant</i>	<i>Developpé devant</i> é um movimento conhecido dos alunos desde o Grau 3, executá-lo no centro requer maior controlo e sustentabilidade –

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			<p>elementos essenciais em todo o Grau. A posição de <i>croisé devant</i> é trabalhada no exercício de <i>Port de Bras</i>.</p>
	25	<p>3º <i>Arabesque à terre en fondu</i></p>	<p>3º <i>Arabesque</i> é uma posição conhecida dos alunos desde o Grau 4. <i>Dégagé derrière en fondu</i> surge pela primeira vez no Grau 2. Assim, não existe significativa progressão a seguir, a não ser juntar os dois elementos. Garantir a colocação correta de peso, o <i>en dehors</i> de ambas as pernas e o sentido de linha são elementos fundamentais</p>
TRANSFER OF WEIGHT	26	<p><i>Off-balance</i> ou <i>counter-balanced poses</i> em meia ponta com uma perna numa posição aberta ou fechada</p>	<p>Neste exercício de <i>transfer of weight</i> ambos os conceitos podem ser aplicados em qualquer tipo de movimento. Neste sentido, a missão será a de explicar o conceito de <i>off-balance</i> (momento em que o bailarino passa o seu eixo de equilíbrio e apenas se movimentará num sentido – para onde pende o peso do seu corpo) e <i>counter-balance</i> (momento em que o bailarino tem 2 forças opostas em acção, o seu movimento poderá ser num dos 2 sentidos, visualmente, no momento de <i>counter-balance</i> o tronco forma</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			um ângulo) aos alunos e pedir-lhes que os explorem. Os movimentos mais originais e adequados poderão ser escolhidos para a construção do exercício de exame, uma vez que, como refere no livro do <i>syllabus</i> , este é, embora respeitando regras, para ser coreografado pelo professor.
	27	<i>Skimming rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> com 1 volta, em que a perna de trabalho ir de trás para o lado ou de trás para a frente	Movimento aprendido no Grau 4 com ½ volta. Assegurando a estabilidade do tronco e a colocação correta do peso do corpo, o trabalho passar por exercitar a volta completa.
1º ALLEGRO	28	<i>Soubresaut</i>	Apesar deste movimento já ter sido aprendido no Grau 3, e a mecânica ter sido desde então utilizada em <i>assemblés</i> , por exemplo, a qualidade de execução deverá ser superior, pelo que um trabalho de aumento de elevação deverá ser feito e também de definição clara da posição no ar (cruzam as coxas e não os pés).
	29	<i>Sautés</i> em 2ª posição	Apesar deste movimento já ter sido aprendido no Grau 2 o nível de qualidade exigido é significativamente superior, pelo que deverá ser trabalhado o aumento da elevação, da

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			articulação do trabalho de pés, e a definição da posição no momento da elevação.
2º ALLEGRO	30	<i>Glissade under e over</i>	O movimento de <i>glissade over</i> surge pela primeira vez no Grau 2 e de <i>glissade derrière</i> no Grau 3. Partindo do princípio que a mecânica do movimento e a qualidade estão assimiladas, neste nível deverá ser ensinado apenas a versão <i>under</i> (da frente para trás).
	31	<i>Sissonne fermée de côté under</i>	O movimento de <i>sissonne fermée de côté</i> surge pela primeira vez no Grau 3 na versão <i>over</i> . Assim, partindo do princípio que a mecânica do movimento e a qualidade estão assimiladas, neste nível deverá ser ensinado apenas a versão <i>under</i> (da frente para trás).
	32	<i>Jetés ordinaires devant</i>	Movimento aprendido na forma <i>derrière</i> desde o Grau 4. Partindo do princípio que a mecânica do movimento e a qualidade estão assimiladas, neste nível deverá ser ensinado apenas a versão <i>devant</i> .
	33	<i>Posé en avant into retire derrière and temps levé</i>	Apesar deste movimento já ter sido aprendido no Grau 3 era uma das várias opções de movimentos que o professor poderia escolher para construir o exercício de <i>Posés and Temps</i>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		<p><i>Levés</i>. Por outro lado, o nível de qualidade exigido é agora significativamente superior, pelo que deverá ser trabalhado o aumento da elevação, da articulação do trabalho de pés, e a definição da posição no momento da elevação.</p>
34	<p><i>Grand pas de chat</i> a acabar em <i>dégagé devant en fondu</i> (raparigas)</p>	<p><i>Pas de chat</i> é um movimento conhecido dos alunos desde o grau anterior. <i>Grand</i> exige maior elevação. O facto de terminar em <i>dégagé devant en fondu</i> requer por parte da aluna um grande controlo e estabilidade do centro do corpo, colocação correta do peso, alinhamento do corpo e uma excelente coordenação – os braços têm um trajeto maior no momento da descida do salto, de 5ª posição deverão abrir para 2ª, o braço correspondente à perna de apoio deverá completar o movimento indo por <i>bras bas</i> até 1ª – garantindo que no momento alto do salto os 2 braços estão em 5ª e que terminam o movimento em simultâneo com a chegada dos braços a 3ª posição e das pernas a <i>dégagé devant en fondu</i>.</p>
		<p>A progressão de giro no ar tem sido trabalhada, independentemente do género,</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

	35	<i>Tour en l'air</i> (rapazes)	<p>desde o grau 1, onde existem saltos em 1ª paralela com <math>\frac{1}{4}</math> de volta. Já no Grau 3, na mesma posição, os saltos são com <math>\frac{1}{2}</math> volta. O trabalho de <i>spot</i>, durante a acção do giro, é iniciado no Grau 2 e desenvolvido ao longo dos restantes graus. No Grau 3 os rapazes têm <i>grand changement</i>, e no Grau 4 este movimento é introduzido com <math>\frac{1}{2}</math> volta. No Grau 5 é iniciado o movimento completo – uma volta. Para que de <math>\frac{1}{2}</math> volta o salto se realize com uma volta completa é necessário garantir elevação, coordenação dos braços com o ímpeto do salto, controlo e estabilidade do centro do corpo no sentido de que o salto aconteça 100% na vertical mantendo os 2 lados do corpo iguais durante a chamada, elevação e aterragem.</p>
	36	<p><i>Sissonne ordinaire passé devant</i> com <math>\frac{1}{4}</math> de volta</p>	<p>Uma vez que os ingredientes necessários à correta execução de uma <i>sissonne ordinaire</i> já foram introduzidos anteriormente: <i>fondus devant</i> ou <i>cou de pied devant en fondu</i>, como os <i>petit jetés</i> – Grau 2; <i>soubresauts</i> – Grau 3; cabe agora no Grau 5 trabalhar especificamente o movimento</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

3º ALLEGRO		pretendido. Com a eventual ajuda da barra no início, o aluno poderá perceber que todo o processo ascendente do salto se assemelha a um <i>soubresauts</i> e o descendente ao de um <i>petit jeté devant</i> . Elementos-chave: estabilidade do tronco e da perna de apoio na aterragem, elevação e, neste caso concreto que envolve ¼ de volta, o foco do olhar é extremamente importante que esteja coordenado com o movimento ascendente.
	37	<p><i>Pas de valse en avant e en arrière</i> com ação de <i>petit développé</i></p> <p><i>Pas de valse en avant</i> com ação de <i>petit développé</i> é do conhecimento dos alunos desde o ano anterior. Apenas o <i>en arrière</i> terá de ser introduzido. Assim como deve ser para a frente, para trás, o movimento deverá ser viajado demonstrando uma ação clara do <i>petit développé</i> até à extensão total da perna de trabalho. Em ambas as direcções, deve executar-se o movimento no mesmo sentido de dança, isto é, uma vez que o movimento se executa em série <i>en avant-en arrière</i>, o trajecto de todo o movimento será sempre numa linha contínua de dança. A</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			<p>eficácia da transferência de peso e a manutenção do <i>en dehors</i>, e a fluidez são ingredientes fundamentais para o sucesso do movimento.</p>
	38	<p><i>Relevé by half turn in parallel</i></p>	<p>No Grau 4 existe já uma <i>pirouette en dehors</i> em paralelo, o que significa que fazer ½ volta terá sido um exercício de treino do ano anterior. Bastará lembrar os elementos fundamentais para melhorar a qualidade do movimento, garantir que: o <i>relevé</i> parte dos 2 pés assentes no chão; que a subida da perna de trabalho é rápida para a posição mais alta possível de <i>retire</i>, sem que o alinhamento da pelvis seja prejudicado; que acontece exatamente ½ volta no <i>relevé</i>; e por fim, mas não menos importante, que a linha do olhar não se altera com este movimento (ficando a cabeça e linha de olhar de perfil).</p>
	39	<p><i>Posé en demi pointe into parallel retire by half turn</i></p>	<p>Este movimento necessita ser preparado com ¼ de volta no sentido de trabalhar a consistência e força do tronco e ação da cabeça. Não existindo movimento de braços que permitam dar impulso/força à volta, aquela ação é</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

<b>PIROUETTES E TURNS</b>			<p>fundamental, especialmente no 2º/4º/6º <i>posé</i> – quando a volta é no sentido em <i>dedans</i>. Depois de consolidado o movimento com ¼ de volta poder-se-á progressivamente introduzir a ½ volta.</p>
	40	<p><i>Galop de côté en tournant</i> com <i>chassé</i> de preparação</p>	<p>O movimento de uma volta no ar foi introduzido no Grau 3 com os <i>pony galops en tournant</i> com 1 volta completa. No entanto, antes de introduzir a volta, o movimento deverá ser feito, numa diagonal – <i>galop de côté</i> com <i>chassé</i> de preparação – a correta coordenação dos braços de 2ª posição (no <i>chassé</i>) para 1ª (no <i>galop</i>) tem um papel fundamental no sucesso do giro. Neste <i>chassé</i> deverá ser garantido que o peso do corpo está centrado nas 2 pernas e não a pender para uma delas. Após a aquisição destas competências a volta poderá ser introduzida. Deverá acrescentar-se o <i>spot</i> virtuoso e coordenado com o movimento das pernas e braços.</p>
			<p>Também designado <i>toe chassé</i>, este movimento é introduzido no Grau 5. É necessário garantir que o peso do corpo fica totalmente na perna de apoio</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

	41	<i>Extended chassé en avant</i>	para que a de trabalho possa, totalmente alongada, desligar um pouco antes da transferência de peso se realizar. O movimento deverá ser introduzido, de lado para a barra, fazendo um <i>dégagé devant en fondu</i> e prolongando o <i>fondu</i> até que obrigatoriamente a transferência de peso se realize, pousando nesse momento o pé em 4ª. Posteriormente poderá ser ensinado no centro.
	42	<i>Pirouette en dehors</i> de 4ª posição a acabar em 5ª posição	A mecânica do giro é um elemento fundamental desde muito cedo nos programas da RAD. Assim, os alunos já vêm preparados para o giro, inicialmente de forma mais livre, depois mais técnica, mas ainda em paralelo, e agora, no Grau 5 surge a 1ª <i>pirouette en dehors</i> (com as pernas <i>en dehors</i> ). No Grau 4 existe o mesmo movimento em paralelo e partindo de uma posição fechada – 1ª posição paralela, assim, e partindo do princípio que a acção correta do <i>relevé</i> , a coordenação dos braços com as pernas, o <i>spot</i> e o controlo postural estão adquiridos, neste nível teremos de trabalhar o movimento numa posição <i>en dehors</i> e partindo de

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		<p>uma posição aberta – 4ª em <i>plié</i>. Primeiramente será necessário, ainda sem giro, trabalhar a estabilidade da 4ª posição, a ação do <i>relevé</i> vindo de 4ª e refinar coordenação dos braços com as pernas. Depois destes elementos estarem assimilados, poder-se-á passar à 2ª fase: o mesmo trabalho com uma volta completa. Os aspetos de ensino são os mesmos do ano anterior, apenas acresce o cuidado de não permitir que a perna de trás de 4ª posição perca o alinhamento correto, e o <i>en dehors</i> deixe de estar o seu máximo durante todo o processo de preparação, volta e término. Realçar que a <i>pirouette</i> “termina” em cima, isto é, antes mesmo do fecho, e já no alinhamento final do movimento deverá ser vista a posição de <i>pirouette</i> em meia ponta. Para este elemento qualitativo, a inspiração no final da volta ajudará a sustentar a posição “final”.</p>
43	<i>Assemblé over de côté</i>	<p>O movimento de <i>assemblé over</i> é introduzido no Grau 3. O <i>assemblé de côté</i> em paralelo é introduzido no Grau 1. Assim, bastará juntar os 2 elementos garantindo uma boa elevação –</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			através do impulso da perna de apoio – e transferência de peso.
GRAND ALLEGRO	44	<i>Posé en avant and relevé with développé passé devant</i>	Tendo em conta o nível de conhecimento dos alunos, este movimento é simples de se explicar sem qualquer tipo de progressão prévia. Deverá ser garantido que o <i>relevé</i> apenas acontece no momento em que a perna de trabalho passa de <i>retire</i> para a extensão <i>devant</i> , ou seja, no momento do <i>passé</i> a perna de apoio está ainda <i>en fondu</i> . Deverá também existir a preocupação da manutenção do <i>en dehors</i> em ambas as pernas.
	45	<i>Pas de bourrée under en tournant</i>	Sendo o movimento de <i>pas de bourée under</i> do conhecimento do aluno, deverá ser trabalhado neste grau a segurança e controlo do corpo para que durante o movimento <i>en tournant</i> o corpo se mantenha compacto não permitindo que deixe de existir um alinhamento correto. Pensar em levar o lado oposto do corpo ao movimento será uma boa forma de ajudar a que o corpo se mantenha como um bloco, a antecipação da linha do olhar ajudará também a que o movimento se realize de forma mais consistente e correta.
	46	<i>Assemblé en avant</i> para	No Grau 1 os alunos já

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		1ª posição paralela	aprendem <i>parallel assemblé en avant</i> com $\frac{1}{4}$ de volta. Como o <i>assemblé (en dehors)</i> também já do conhecimento desde o Grau 3, bastará apenas lembrar e refinar toda a envolvimento qualitativa do movimento.
	47	<i>Demi-detourné</i>	Movimento já aprendido na barra, apenas deverá ser garantida a mesma qualidade de execução.
	48	<i>Jeté ordinaire in parallel retire</i> com $\frac{1}{2}$ volta	<i>Jeté ordinaire derrière</i> é aprendido no Grau 4 e <i>devant</i> no Grau 5 (2º <i>Allegro</i> ). Será necessário trabalhá-lo em paralelo garantido uma excelente elevação, sem que exista deslocação, e uma excelente definição da perna de trabalho no ar e na aterragem (início do gémeo). O 2º passo será trabalhar o movimento com $\frac{1}{4}$ de volta, e só depois desta fase concluída, poderá trabalhar-se com $\frac{1}{2}$ volta. A coordenação dos braços (2ª para 1ª posição), o uso correto do <i>spot</i> , e o impulso preparado nos 3 passos corridos que antecedem o salto são fundamentais para o sucesso do movimento.
			O <i>assemblé</i> paralelo é um movimento que surge no Grau 1. No Grau 2 surge já com $\frac{1}{4}$ de

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

	49	<p><i>Assemblé</i> para 1ª posição paralela com <math>\frac{3}{4}</math> de volta</p>	<p>volta, neste sentido deverá ser trabalhado com os alunos de Grau 5, num aumento de complexidade, o <i>assemblé</i> com volta (1/2 e depois 3/4). A dificuldade deste movimento reside na coordenação dos braços (2ª para 1ª posição) com as penas, na capacidade de elevação, no controlo e estabilidade do centro do corpo e na rapidez da perna de trabalho em juntar-se à outra em 5ª posição no ar antes de aterrar – aspectos a garantir no trabalho com os alunos.</p>
	50	<p><i>Free multiple pirouette in parallel position</i></p>	<p>Sendo o intuito deste movimento trabalhar/explorar o sentido de giro múltiplo no aluno e sendo um movimento com alguma liberdade (poderá ser <i>en dehors</i> ou <i>en dedans</i>, partindo de 1ª ou de 4ª paralela), deverá ser dado ao aluno tempo para que possa experienciar as várias hipóteses, e que, embora trabalhe todas elas, no exame possa optar pela que se sente mais confortável a executar. É importante garantir a ação <i>sharp</i> do <i>spot</i>, a coordenação das pernas com os braços no <i>relevé</i>, assim como a posição de <i>pirouette</i> (em paralelo) bem definida.</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

Existe um aspeto extremamente importante a realçar após esta análise detalhada: apesar de parte do vocabulário não ter, por vezes, um grande aumento de complexidade e de não existir uma grande lista de novo vocabulário a introduzir, a conjugação das sequências coreográficas, quer pelas várias mudanças de direção, pelas rápidas transferências de peso, pela complexidade do acompanhamento musical, faz com que o “todo” do exame de Grau 5 seja significativamente mais complexo que o de Grau 4. Neste sentido, para além de se garantir que tudo o referido na tabela acima foi abordado e trabalhado em contexto de aula, existiram permanentemente 5 preocupações relativamente a cada exercício, garantir que os alunos:

- 1) Reconhecem identificando pela terminologia correta o movimento/passo individualmente (a, b, c);
- 2) O sabem executar de forma correta;
- 3) Sabem juntar a sequência de movimentos sem que cada um deles perca a sua qualidade (a+b+c);
- 4) Conseguem encaixar a sequência coreográfica na música (estilo, andamento e ritmo);
- 5) E, conseguem dançar a sequência com sentido performativo através da comunicação, interpretação, projeção e expressão.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

### **CAPÍTULO III**

#### **AÇÃO – IMPLEMENTAÇÃO**

Após o período de reflexão/planificação procedeu-se à ação – **Implementação**.

A aplicação do Programa de Treino teve início nas aulas de Participação Acompanhada (6 aulas, perfazendo 9 horas). Os objectivos da cada aula, assim como as tabelas de progressão, foram entregues ao professor cooperante com a devida antecedência para que lhe fosse possível o acompanhamento adequado.

A planificação desta fase do Estágio – Participação Acompanhada – foi estruturada de forma a preparar a Estagiária para uma autonomia crescente, característica essencial para a fase seguinte – Leccionação (não acompanhada).

A definição de objectivos torna-se uma prática indispensável para o sucesso / eficácia do processo ensino-aprendizagem. É determinante definir previamente os alvos a atingir para se construir algo verdadeiramente válido. É impossível ajuizar se uma conduta é ou não adequada, ou o grau de eficácia de uma acção, sem o conhecimento dos resultados esperados. Os objectivos eram claros para permitirem uma avaliação correta.

Assim, apesar de existir uma meta bem estruturada e definida (o conteúdo do Programa de Exame de Grau 5), a planificação de cada aula foi feita após a observação e reflexão/análise do resultado obtido vs resultado esperado na aplicação do plano de aula anterior. Só assim, se tornou um Programa de Estudo adequado à realidade da turma capaz de dar resposta às necessidades concretas daqueles alunos.

Mesmo assim, sendo planificada e estruturada aula a aula do Programa, cada plano de aula foi relativamente flexível, dando liberdade ao professor de, sem fugir dos objetivos, responder à necessidade real e imediata dos alunos e reagir e gerir cada advertência à realização integral e fiável do seu plano.

Para que o Programa de Treino pudesse surtir efeito este foi aplicado de forma contínua e sistemática, por este motivo, a proposta de trabalho foi aplicada, não só

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

nas 49 horas de práticas de Estágio (9 horas de Participação Acompanhada mais 40 horas de Leccionação), como também nas outras 2 aulas semanais da turma com o professor titular/professor cooperante – só assim foi possível validar o Programa de Treino que enfatiza a progressão lógica de um conteúdo, e que só trouxe resultados pela sua aplicação sistemática e contínua.

**1ª Aula de Participação Acompanhada** (1h30m):

Estrutura: aula coordenada e dirigida pelo professor titular/professor cooperante, segundo a planificação/objectivos da Estagiária, onde a sua intervenção foi ao nível da correção individual.

**2ª Aula de Participação Acompanhada** (1h30m):

Estrutura: aula coordenada e dirigida pelo professor titular/professor cooperante, segundo a planificação da Estagiária, onde a sua intervenção foi ao nível da correção individual e coletiva.

**3ª Aula de Participação Acompanhada** (1h30m):

Estrutura: aula coordenada e dirigida pela Estagiária, onde a intervenção do professor titular/professor cooperante foi essencialmente ao nível da correção individual e coletiva.

**4ª Aula de Participação Acompanhada** (1h30m):

Estrutura: aula coordenada e dirigida pela Estagiária, onde a intervenção do professor titular/professor cooperante foi essencialmente ao nível da correção individual e coletiva.

**5ª Aula de Participação Acompanhada** (1h30m):

Estrutura: aula coordenada e dirigida pela Estagiária, onde a intervenção professor titular/professor cooperante só existiu quando necessário no sentido da colaboração da correção individual.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

**6ª Aula de Participação Acompanhada** (1h30m):

Estrutura: aula coordenada e dirigida pela Estagiária, onde a intervenção professor titular/professor cooperante só existiu quando necessário no sentido da colaboração da correção individual

Objetivos das 6 aulas: Consultar Tabela 4 – Anexo 5

Por fim, mas não menos importante, a observação do impacto, viabilidade e resultado do plano de aula, com vista à realização do plano de aula seguinte – progressão.

Após esta fase de Participação Acompanhada, deu-se início à Leccionação (não acompanhada) das 40 horas previstas no Regulamento de Estágio (27 aulas de 90 minutos). Nestas aulas deu-se continuidade ao Programa de Estudo já iniciado, dando sempre continuidade à premissa: observação do impacto, viabilidade e resultado do plano implementado para posterior reflexão e planificação do plano de aula seguinte.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

Tabela 4: Resumo do trabalho desenvolvido no 1º período – leccionação acompanhada (6 aulas de 90 minutos) e leccionação (12 aulas de 90 minutos) – Anexo 5. A sequência coreográfica de todas as aulas cabe ao professor que lecciona, esta apenas introduz as devidas progressões aos (50) movimentos, respeitando as indicações das tabelas 3 (objectivos e aspectos de ensino relativamente aos movimentos) e 4 (objectivos para cada uma das aulas – quando trabalhar o quê). Esta tabela corresponde ao trabalho desenvolvido durante a 2ª Fase do Programa: Aprendizagem de todo o conteúdo (passos e movimentos) do exame de Grau 5.



### GRAU 5 / 2º ANO - 1º Período

Movimento	4-Nov	6-Nov	8-Nov	11-Nov	13-Nov	15-Nov	18-Nov	20-Nov	22-Nov	25-Nov	27-Nov	29-Nov	2-Dez	4-Dez	6-Dez	9-Dez	11-Dez	13-Dez
1				x	x	x	x		x			x		x		x		x
2	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3						x	x	x	x	x	x		x		x		x	
4			x	x	x	x		x		x		x		x		x		x
5					x	x	x		x		x		x		x		x	
6				x	x	x	x	x		x	x		x			x		x
7								x	x	x		x	x	x		x		x
8		x	x	x		x		x	x		x		x	x	x			x
9					x	x	x	x		x	x		x	x	x			x
10	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
11			x	x	x		x		x			x			x	x	x	
12							x	x		x		x		x				x
13								x	x	x	x	x						
14		x					x		x				x				x	
15			x	x				x	x					x		x		x
16										x	x	x		x	x		x	
17					x	x		x	x		x	x	x		x	x		x
18					x	x		x	x		x	x	x		x	x		x
19		x	x	x	x	x	x			x	x			x			x	x
20							x	x	x	x		x	x		x		x	x
21				x	x	x	x	x		x	x		x	x	x		x	x
22									x	x	x	x		x	x	x		x
23	x		x				x					x	x				x	
24									x	x	x		x	x		x	x	
25				x	x		x					x			x			x
26		x	x	x		x		x		x				x				x
27							x	x	x		x		x	x		x		x
28	x	x	x			x		x	x		x				x		x	x
29	x	x	x	x		x			x				x		x	x		x
30	x			x	x		x		x			x					x	
31		x	x	x	x		x			x	x			x			x	
32		x		x	x	x		x	x			x			x	x		
33		x	x	x			x					x	x		x	x		x
34					x	x	x	x		x			x		x		x	
35			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
36	x	x	x			x		x		x				x				x
37		x	x	x			x					x	x		x	x		x
38					x	x		x	x	x		x		x			x	x
39					x	x		x	x	x		x		x			x	x
40	x	x	x	x	x			x			x		x		x			x
41								x	x	x		x			x	x	x	x
42	x	x	x	x		x	x		x	x	x		x	x	x		x	x
43					x		x	x	x			x		x		x		x
44		x		x	x		x			x	x		x	x		x	x	
45			x	x		x		x	x	x		x			x			x
46		x				x		x			x	x		x			x	x
47			x		x								x	x		x		x
48									x	x	x	x	x		x		x	x
49				x	x			x		x		x						x
50						x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x

Legenda:  
Lecção Lecção Acompanhada  
Lecção Lecção

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

Tabela 5: Resumo do trabalho desenvolvido no 2º período – leccionação (29 aulas de 90 minutos) – Esta tabela representa o trabalho desenvolvido ao longo da 3ª (Aprendizagem do syllabus de Grau 5 – Programa de Exame) e 4ª Fase do Programa: Amadurecimento do Programa de Exame.



## GRAU 5 / 2º ANO - 2º Período

	6-Jan	8-Jan	10-Jan	13-Jan	15-Jan	17-Jan	20-Jan	22-Jan	24-Jan	27-Jan	29-Jan	31-Jan	3-Feb	5-Feb	7-Feb
Pliés	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bat Tendus and Bat Glissés	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	
R Jambe à Terre and Bat Fondus	X	X			X		X				X		X	X	
Developpes			X	X		X				X			X	X	
Grands Battements	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	
Port de Bras								X	X	X			X		X
Centre Practice			X	X	X a)			X a)		X a)			X		X a)
Pirouettes					X	X	X			X	X		X	X	
Adage										X	X	X	X	X	
Transfer of Weight	X	X	X	X			X		X			X	X		X
Petit Allegro	X	X			X	X	X	X			X		X	X	
Glissades and Sissonnes			X	X				X				X	X		X
Sissonnes Ord and Pas de Valse	X	X	X	X				X			X		X		X
Turns								X	X	X		X	X	X	
Grand Allegro					X	X	X		X		X		X	X	

	10-Feb	12-Feb	14-Feb	17-Feb	24-Feb	26-Feb	28-Feb	7-Mar	10-Mar	12-Mar	14-Mar	17-Mar	19-Mar	21-Mar
Pliés	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bat Tendus and Bat Glissés	X		X		X		X	X					X	X
R Jambe à Terre and Bat Fondus		X		X	X		X	X					X	X
Developpes	X		X		X	X		X	X		X		X	X
Grands Battements	X		X		X		X						X	X
Port de Bras		X		X		X		X		X		X	X	X
Centre Practice		X a)		X a)		X a)		X	X a)		X a)		X	X
Pirouettes		X		X	X		X	X		X		X	X	X
Adage	X		X	X	X		X	X	X		X		X	X
Transfer of Weight		X		X		X		X		X		X	X	X
Petit Allegro	X		X		X		X	X	X		X		X	X
Glissades and Sissonnes	X		X	X	X		X	X		X		X	X	X
Sissonnes Ord and Pas de Valse		X		X		X		X	X		X		X	X
Turns	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Grand Allegro		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X

Legenda:

a) exercício realizado após os *plis*, não contemplar *pirouette* nem *relevé*, apenas o subir a perna de trabalho para a posição de *retiré devant*

Introdução das sequências coreográficas do Exame

Finalização da aprendizagem das sequências coreográficas (direções, linha de olhar, algumas posições de braços não introduzidas na 1ª fase)

Amadurecimento do Programa de Exame

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## COLABORAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES

As 4 horas de colaboração em outras actividades foram ocupadas em trabalho de grupo entre a professora cooperante e a Estagiária, no sentido da uniformização do conteúdo do Programa de Exame de Grau 5 e da linguagem utilizada em contexto de aula.

### Uniformização do Conteúdo:

Apesar de ambas se seguirem pelo mesmo manual (syllabus da RAD – Grau 5), existem aspectos susceptíveis de interpretação – por exemplo: o exercício de *transfer of weight* que apenas são dados os *focal* e *linking steps* deixando a sequência coreográfica ao critério do professor – daí a necessidade de ambas estarem em sintonia, não só para não confundir os alunos como também, e essencialmente, para rentabilizar as aulas.

### Uniformização da Linguagem:

Os objectivos de ensino sempre estiveram claramente definidos no Programa de Treino (entregue à professora cooperante), no entanto, e sempre no sentido de respeitar a mesma linha orientadora de trabalho, os aspectos de ensino – palavras-chave) – tiveram de, permanentemente ser utilizados por ambas. Prendendo-se assim encontrar um fio condutor, que também ao nível da linguagem utilizada se constituísse como um fator de consolidação e não de distracção e dúvida para os alunos.

Estas actividades foram realizadas em Janeiro (2h), aquando a introdução do conteúdo de exame; e em Fevereiro (2h), quando após o programa dado, se iniciou o processo de aperfeiçoamento técnico, artístico e musical.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

De acordo com as diferentes fases do processo de investigação-ação foram utilizadas diferentes técnicas e instrumentos de recolha de dados:

- Técnicas Baseadas na Observação:
  - Observação Não Participante: técnica utilizada durante as 9 horas de Observação estruturada.
  - Observação Participante: técnica utilizada desde a 1ª aula de Participação Acompanhada, à última aula de Leccionação (não acompanhada). Todas as fases que envolveram o contato direto com os alunos em contexto de aula, a observação ativa e participativa foi um instrumento fundamental e primordial em todo o processo de construção do Programa de Treino.
  - Diário do Investigador: técnica utilizada em todas aulas como forma de registo imediato de observações.
  
- Técnicas Baseadas na Conversação:
  - Grupos de Discussão: poder-se-á entender o trabalho de grupo realizado entre a professora cooperante e a Estagiária, no sentido da uniformização do conteúdo e da linguagem, como grupo de discussão, pois através da conversação entre ambas chegou-se a um consenso entre os aspectos ambíguos do conteúdo e a melhor linguagem a utilizar de acordo com a avaliação, até à data, do desempenho-resultado dos alunos.
  
- Análise de Documentos:
  - Documentos oficiais: leitura e interpretação dos relatórios individuais de exame de Grau 4, exame realizado no ano letivo passado, e, no final do Estágio, dos relatórios de exame de Grau 5. Estes serviram de

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

avaliação indirecta (e direta) do Programa de Treino. Por outro lado, a leitura atenta e interpretação dos Relatórios Analíticos Individuais de Carácter Pedagógico, resultado das reuniões de periódicas avaliação, foram fundamentais, pois serviram de orientação para a contextualização da turma e de guia na construção – adaptação do Programa.

- Documentos pessoais: leitura e interpretação das auto-avaliações dos alunos – documento escrito arquivado no processo do aluno no final de cada período letivo.
  
- Meios Audiovisuais:
  - Vídeo<sup>5</sup>: visualização da prova prática do 2º período do ano lectivo 2012/2013 à disciplina de Técnica de Dança Clássica – conteúdo do exame de Grau 4 da RAD. Este registo serviu de orientação para a contextualização da turma e de guia na construção inicial do Programa. Visualização da prova prática do 2º período do ano lectivo 2013/2014 à disciplina de Técnica de Dança Clássica – conteúdo do exame de Grau 5 da RAD. Este registo teve como objetivo a visualização do progresso dos alunos ao longo da aplicação do Programa.

---

<sup>5</sup> O registo em vídeo é uma prática comum na Academia. O seu objectivo principal é o de, posteriormente, os alunos se poderem observar ganhando consciência da sua execução. Por outro lado, permite ao corpo docente e direcção averiguar o progresso anual da turma e alunos. Para que tal seja possível, existe autorização expressa dos encarregados de educação.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## CAPÍTULO IV

### APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Pelos motivos apresentados no capítulo da Caracterização da Amostra, esta foi inicialmente de 30 alunos, no entanto, a amostra final foi de 11 alunos – alunos que facultativamente optaram por realizar o exame externo de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*. 6 Destes 11 alunos tinham realizado o exame de Grau 4 no ano anterior e 5 realizaram o exame de Grau 5 sem, em anos anteriores, se terem apresentado a exames externos.

Tabela 4: Apresentação dos Resultados

ALUNO	Técnica 1		Técnica 2		Técnica 3		Técnica 4		Técnica 5		Técnica 6		Nota Final	Nota Final
	G4	G5	G4	G5	G4	G5	G4	G5	G4	G5	G4	G5	G4	G5
Alexandra	7	8	8	8	8	8	8	9	7	8	8	8	77	83 (↑ 5)
Ana Beatriz	7	9	7	9	7	9	8	10	9	9	8	9	78	90 (↑ 12)
Ana Margarida	NA	8	NA	9	NA	8	NA	9	NA	8	NA	8	NA	82
Ariana	NA	8	NA	7	NA	8	NA	8	NA	8	NA	7	NA	76
Carla	NA	8	NA	8	NA	8	NA	8	NA	8	NA	8	NA	80
Daniela	6	8	6	9	6	8	8	9	7	8	6	8	67	82 (↑ 15)
José	7	8	7	8	7	8	8	9	7	8	7	8	72	83 (↑ 11)
Lúisa	8	8	8	9	8	8	8	10	8	9	7	8	79	85 (↑ 6)
Maria	NA	8	NA	8	NA	8	NA	9	NA	8	NA	8	NA	83
Paula	NA	8	NA	8	NA	8	NA	9	NA	9	NA	8	NA	85
Rodrigo	6	7	6	7	6	7	8	8	7	8	7	7	69	76 (↑ 7)
Média	6,8	8	7	7,7	7	8	8	9,2	7,5	8,3	7,2	8	73,7	83,2
	↑1,2		↑0,7		↑1		↑1,2		↑0,8		↑0,8		↑9,5	

#### Legenda:

NA – Não se aplica, alunos que não realizaram exame de Grau 4

Nota Inicial de Grau 4
Pontuação Mantida
Subida de Pontuação
Descida de Pontuação

**Técnica 1:** Barra – *Pliés / Battements Tendus and Battements Glissés / Ronds de Jambe à Terre and Battements Fondus / Développés / Grand Battements*

**Técnica 2:** *Port de Bras / Centre Practice / Pirouettes / Adage / Transfer of Weight*

**Técnica 3:** *Petit Allegro (1º Allegro) / Glissades and Sissonnes (2º Allegro) / Sissonnes Ordinaire and Pas de Valse (3º Allegro)*

**Técnica 4:** *Turns / Grand Allegro*

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

### **Técnica 5: Musicalidade**

### **Técnica 6: Performance**

Nota: os alunos estão identificados pelo primeiro nome real pelo facto de, em caso de necessidade de prova, serem apresentados os relatórios dos exames da RAD, como consta em anexo.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

### Análise das Médias:

Através da análise da tabela 4, a média dos resultados aponta para a inexistência de descida ou manutenção de pontuação de um ano (Grau 4) para o outro (Grau 5), em qualquer das colunas de avaliação (técnica 1 a técnica 6). Pelo contrário, em todas as colunas foi visível o aumento entre 0,7 a 1,2 pontos.

Partindo apenas da amostra de 6 alunos (alunos que realizaram exame de Grau 4 e no ano seguinte Grau 5), constata-se que, na técnica 1, a pontuação de um ano para o outro aumentou, em média, 1,2 pontos; na técnica 2 0,7 pontos; na técnica 3 1 ponto; na técnica 4 1,2 pontos; na técnica 5 0,8 pontos e na técnica 6 0,8. Verifica-se assim que foi na técnica 2 (Port de Bras / Centre Practice / Pirouettes / Adage / Transfer of Weight) que os alunos menos subiram – 0,7 pontos; e na técnica 1 (Barra – Pliés / Battements Tendus and Battements Glissés / Ronds de Jambe à Terre and Battements Fondus / Développés / Grand Battements) e 4 (Turns / Grand Allegro) que os alunos mais subiram – 1,2 pontos.

### Análise Individual:

Através da análise dos resultados individuais é possível verificar que, em termos de resultado final todos os alunos subiram. 3 Dos quais mantiveram a pontuação obtida no exame de Grau 4 em 2 colunas de avaliação (Alexandra, Luísa e Rodrigo), e 1 manteve em 1 coluna (Ana Beatriz). Não se verificou qualquer descida de um ano para o outro. A Daniela foi a aluna que mais se destacou pela subida de um grau para o outro de 15 pontos na nota final, e a Alexandra apenas com a diferença de 5 pontos.

**Como resultado global é possível apurar um aumento médio de 9,5 pontos por aluno na classificação final do exame de Grau 4 para Grau 5: média da nota no exame de Grau 4 foi de 73,7 e a de Grau 5 foi de 83,2 pontos.**

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## REFLEXÃO CRÍTICA / CONCLUSÃO

Reforçando o que foi referido no início deste Relatório de Estágio, o que motivou a realização deste Trabalho foi o fato de a Estagiária ter contacto próximo com a realidade do ensino da dança, designadamente a dança clássica, em contexto vocacional e não vocacional. Constata-se que a existência de programas de formação para a docência em dança clássica, onde ser insere a RAD, fornecem apoio relevante que por si só nem sempre suprem todas as necessidades formativas dos professores que a estes programas recorrem. Assim, neste Estágio foi contemplada a verdadeira missão de um professor – a necessidade de com eficácia encontrar a melhor forma de potenciar as capacidades dos seus alunos, minorar as suas dificuldades e ajudá-los a atingir os objetivos pretendidos de forma progressiva, lógica e aprazível.

Um professor de dança tem a missão de estimular cada aluno para se identificar com as suas próprias experiências, e ajudá-lo a desenvolver ao máximo os conceitos que expressam os seus sentidos, as suas emoções e a sua sensibilidade estética. Tem ainda a função de familiarizar e incentivar a crítica construtiva e expressão do ponto de vista do aluno. Na educação artística, pode significar muito a diferença entre um indivíduo criador e flexível e outro que não tenha a capacidade para ampliar o que aprendeu, carente de recursos íntimos e com dificuldades no estabelecimento de relações com o seu meio.

O trabalho realizado durante o Estágio enfrentou, como qualquer outro, desafios e obstáculos. Alguns deles, que condicionaram o desenrolar do trabalho, são de salientar: uma enorme dificuldade em cumprir, dentro do *timing* disponibilizado, os objetivos pré-definidos, mesmo que respeitando a sua constante adaptação pelo desenvolvimento e progresso do aluno, individualmente, e da turma, como um todo. Esta dificuldade de gestão de tempo – cumprimento de objetivos esteve relacionada com o fato de o Projecto ter sido aplicado a uma turma maior do que o

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

habitual/ideal – 30 alunos. Os 90 minutos de aula nem sempre se revelaram suficientes para explicar o conteúdo a 30 crianças, responder às suas dúvidas e garantir que todas elas assimilaram, correctamente, a informação. O fato de também não existirem músicos acompanhadores (pianistas) durante as aulas dificultou ainda mais a gestão do tempo – cumprimento de objectivos, principalmente quando surge a necessidade momentânea de alterar o andamento das músicas seleccionadas e gravadas no cd para a aula. Acredita-se que, em condições normais de trabalho, isto é, numa turma de 15 alunos e, idealmente, com pianista, o Plano de Treino pudesse ter tido outro andamento na sua aplicação e, eventualmente, até mesmo na qualidade dos seus resultados finais.

Será igualmente importante referir alguns factores que se tornaram enormes mais-valias para neste Estágio. O fato de o Projeto ter sido implementado na escola da Estagiária, onde possui o cargo de directora pedagógica, e onde a professora cooperante tem uma função subordinada àquela, garantiu à partida que iria existir, por parte da escola e da docente, uma total abertura, flexibilidade e aceitação do próprio Projeto. Só assim se tornou viável que a professora cooperante aplicasse também nas suas aulas com a turma o Plano de Treino, como é referido no Relatório, permitindo desta forma um trabalho consistente e sistemático com base nos mesmos objectivos e meta. Pelo mesmo motivo, permitiu também que a Estagiária lecionasse 61 horas e 30 minutos, em vez das previstas 40 horas. Por outro lado, o facto de o conteúdo do programa de exame de Grau 5 ser extremamente recente, e a Estagiária a única formadora oficial da RAD em Portugal deste programa, colocam-na numa posição vantajosa relativamente ao conhecimento profundo do seu conteúdo e da forma/critérios de avaliação em exame.

Por fim, ciente de quão ambicioso foi este Projeto, mas também e por esse motivo se revelou tão estimulante, regozija-se de um sentimento de realização pelo comprovado sucesso do meu empenho - um desafio ao qual nos pretendemos propor acreditando que poderá ser um ponto de partida para outros desenvolvimentos futuros neste âmbito.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Diehl, I. & Lampert, F. (2011). *Dance Techniques, 2010*, Tanzplan Germany : Henschel Verlag
- Homans, J.(2012). *Os Anjos de Apolo, Uma História do Ballet*, Edições 70
- Minden, E.G. (2005). *The Ballet Companion*, New York: A fireside book
- RAD (2013). *Specification: RAD 'Dance to your Own Tune'*, London: RAD
- RAD (2013). *Specification: Pre-Primary in Dance and Primary in Dance*, London: RAD
- RAD (2013). *Specification: RAD Level 1 Awards in Graded Examination in Dance: Grades 1-3 (Ballet)*, London: RAD
- RAD (2013). *Specification: RAD Level 2 Awards in Graded Examination in Dance: Grades 4-5 (Ballet)*, London: RAD
- RAD (2013). *Specification: RAD Level 3 Certificates in Graded Examination in Dance: Grades 6-8 (Ballet)*, London: RAD
- RAD (2013). *Specification: RAD Level 2 Certificate in Vocational Graded Examination in Dance: Intermediate Foundation (Ballet)*, London: RAD
- RAD (2013). *Specification: RAD Level 3 Certificates in Vocational Graded Examination in Dance: Intermediate, Advanced Foundation (Ballet)*, London: RAD
- RAD (2013). *Specification: RAD Level 4 Certificate and Level 4 Diploma in Vocational Graded Examination in Dance: Advanced 1, Advanced 2 (Ballet)*, London: RAD
- RAD (2013). *Specification: Solo Seal Award*, London: RAD
- RAD (2013). *Examinations Information, Rules & Regulations*, London: RAD
- RAD (2005). *The Pre-School Dance Curriculum, Dance to Your Own Tune*, London: RAD
- RAD (2010). *Exercises and Dances for Pre-Primary in Dance Class Award and Primary in Dance Examination and Class Award*
- RAD (2012). *Syllabus Book: Set Exercises and Dances Grades 1-3 Ballet*
- RAD (1999). *Syllabus Book: Set Exercises and Dances Grade 4 Ballet*, London: RAD

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

- RAD (1999). *Syllabus Book: Set Exercises and Dances Grades 5 Ballet*, London: RAD
- RAD (1999). *Syllabus Book: Set Exercises and Dances Grades 6 Ballet*, London: RAD
- RAD (1999). *Syllabus Book: Set Exercises and Dances Grades 7 Ballet*, London: RAD
- RAD (1999). *Syllabus Book: Set Exercises and Dances Grades 8 Ballet*, London: RAD
- RAD (1999). *Syllabus Book: Intermediate Foundation Ballet*, London: RAD
- RAD (1999). *Syllabus Book: Intermediate Ballet*, London: RAD
- RAD (1999). *Syllabus Book: Advanced Foundation Ballet*, London: RAD
- RAD (1999). *Syllabus Book: Advanced One Ballet*, London: RAD
- RAD (1999). *Syllabus Book: Advanced Two Ballet*, London: RAD
- RAD (1999). *Syllabus Book: Solo Seal Award*, London: RAD
- Rhonda Ryman's (2007). *Dictionary of Classical Ballet Terminology*, London: RAD
- RAD (1998). *The Foundations of Classical Ballet Technique*, London: RAD
- RAD (2007). *The Progressions of Classical Ballet Technique*, London: RAD
- RAD (2002). *A Dance Class Anthology: The Royal Academy of Dance Guide to Ballet Class Accompaniment*, London: RAD
- RAD (2012). *Certificate in Ballet Teaching Studies, Module 401: Observation for Teaching: Module Study Guide*, London: RAD
- RAD (2012). *Certificate in Ballet Teaching Studies, Module 402: Health, Safety and Professional Responsibilities: Module Study Guide*, London: RAD
- RAD (2012). *Certificate in Ballet Teaching Studies, Module 403: Ballet and Teaching: Knowledge and Understanding: Module Study Guide*, London: RAD
- RAD (2012). *Certificate in Ballet Teaching Studies, Module 404: Practical Teaching: Module Study Guide*, London: RAD
- Sousa, M. & Baptista, C. (2011). *Como fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios segundo Bolonha*, 3ª Ed. Lisboa: Pactor

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

- Xarez, L. (2013) *Treino em Dança, Questões pouco frequentes*, Lisboa: FMH Edições

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## **ANEXOS**

**ANEXO 1 – Tabela 2: Tabela de Conteúdos e de Identificação da Progressão**

**ANEXO 2 – *Marksheme* do Exame de Grau 5 da RAD**

**ANEXO 3 – Tabela 1: Síntese da Investigação-Ação: observação-reflexão-planificação-acção**

**ANEXO 4 – Tabela 3: Objetivos e Aspetos de Ensino de cada Movimento**

**ANEXO 5 – Tabela 4: Resumo do trabalho desenvolvido no 1º período – leccionação acompanhada (6 aulas de 90 minutos) e leccionação (12 aulas de 90 minutos)**

**ANEXO 6 – Tabela 5: Resumo do trabalho desenvolvido no 2º período – leccionação (29 aulas de 90 minutos)**

**ANEXO 7 – Lista dos Resultados dos Exames de Grau 4 da RAD (2013)**

**ANEXO 8 – Lista dos Resultados dos Exames de Grau 5 da RAD (2014)**

**ANEXO 9 – Tabela 4: Apresentação dos Resultados**

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## ANEXO 1 – Tabela 2: Tabela de Conteúdos e de Identificação da Progressão

GRAU 4	GRAU 5
<b>BARRA</b>	
<b>PLIÉS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Plié e grand plié</i> em 1ª posição de lado para a barra com <i>basic port de bras</i></li> <li>• <i>Plié e grand plié</i> em 2ª posição de frente para a barra</li> <li>• <i>Sideways port de bras</i> para a barra</li> <li>• Equilíbrio em 5ª posição em meia ponta com os braços em <i>bras bas</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Plié</i> com <i>full port de bras</i> e <i>reverse full port de bras</i> (1)</li> <li>• <i>Grand plié</i> em 2ª e 5ª posição de lado para a barra (2)</li> <li>• <i>Full forward port de bras</i> (3)</li> </ul>
<b>BATTEMENTS TENDUS AND BATTEMENTS GLISSÉS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Battements tendus devant, à la second</i> e <i>derrière</i> em 2 tempos em frase musical cruzada (início da sequência coreográfica no final do compasso da frase musical anterior)</li> <li>• <i>Battements glissés devant, à la second</i> e <i>derrière</i> em 2 tempos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Battements glissés devant, à la second</i> e <i>derrière</i> em 1 tempo (4)</li> <li>• Transferências de peso para a frente, lado e trás por acção de <i>lilting step</i> (5)</li> </ul>
<b>BATTEMENTS FONDUS AND ROUNDS DE JAMBE À TERRE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fondus devant</i> <i>derrière</i> em 4 tempos</li> <li>• <i>Battements fondus devant, à la second</i> e <i>derrière</i> em 4 tempos</li> <li>• <i>Ronds de jambe à terre en dehors</i> e <i>en dedans</i> em 4 tempos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Battements Fondus devant, à la second</i> e <i>derrière</i> em 2 tempos (6)</li> <li>• <i>Ronds de jambe à terre en dehors</i> e <i>en dedans</i> em 2 tempos (7)</li> </ul>
<b>DÉVELOPPÉS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Développé devant</i> de lado na barra em 5 tempos</li> <li>• <i>Développé à la second</i> de frente para a barra em 5 tempos</li> <li>• <i>Fouetté à terre</i> e <i>rotation à terre</i> com ¼ de volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Développé à la second</i> de lado na barra em 4 tempos (8)</li> <li>• <i>Développé derrière</i> de frente para a barra em 4 tempos (9)</li> </ul>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

<b>GRAND BATTEMENTS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Grand battements devant</i> em 3 tempos de lado para a barra</li> <li>• <i>Grand battements à la second e derrière</i> de frente para a barra</li> <li>• Relevé em 5ª posição, <i>relevé devant, derrière</i> e <i>passé derrière</i> de frente para a barra</li> <li>• <i>Demi detourné</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Grand battements devant, à la second e derrière</i> de lado para a barra (10)</li> <li>• Relevé em 5ª posição, <i>relevé passé</i> de lado para a barra (11)</li> </ul>
<b>GRAU 4</b>	<b>GRAU 5</b>
<b>CENTRO</b>	
<b>PORT DE BRAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Chassé passé en avant</i> para <i>dégagé derrière</i></li> <li>• <i>Full transfer of weight</i> para trás e para a frente</li> <li>• <i>Éffacé devant à terre</i></li> <li>• <i>Pas de bourrée under</i></li> <li>• <i>Petit développé</i> para <i>dégagé devant en fondu</i> numa diagonal aberta</li> <li>• <i>Pas de cheval</i> (raparigas)</li> <li>• <i>Battements frappés</i> para <i>dégagé</i> em 2ª posição em <i>fondu</i> (rapazes)</li> <li>• <i>Balancés en avant e en arrière</i></li> <li>• <i>Classical pose</i> (raparigas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Croisé devant à terre</i> (12)</li> <li>• <i>Assemblé soutenus en dedans</i> com ¼ de volta (13)</li> <li>• <i>Courus en tournant</i> (14)</li> <li>• <i>Chassé passé en avant</i> para <i>dégagé derrière en fondu</i> (15)</li> <li>• <i>Pirouette en dedans in dégagé</i> em 2ª posição em <i>fondu</i> (rapazes) (16)</li> </ul>
<b>CENTRE PRACTICE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Battements tendus devant</i> em 2 tempos em frase musical cruzada (início da sequência coreográfica no final do compasso da frase musical anterior)</li> <li>• Passo em frente e arrasta a perna de trás por 1ª posição através de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Chassé à la second to dégagé devant en croisé</i> (17)</li> <li>• <i>Battements tendus devant</i> com o acento dentro (18)</li> <li>• <i>Battements frappé to second</i> com acento fora (19)</li> </ul>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

<p><i>demi-plié</i> para <i>dégagé devant</i> com a perna de apoio esticada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Relevé</i> em 5ª posição, <i>relevé devant</i> e <i>passé derrière</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Coupé chassé pas de bourrée</i> para 5ª posição (20)</li> <li>• <i>Pirouette en dedans</i> de 4ª posição a acabar em 5ª posição (21)</li> </ul>
<b>ADAGE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2º <i>arabesque à terre</i> com a perna de apoio esticada e em <i>fondu</i></li> <li>• <i>Pivots steps</i> à volta</li> <li>• <i>Battement lent devant</i></li> <li>• <i>Skimming rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> com ½ volta</li> <li>• <i>Classical pose</i></li> <li>• <i>Posé en avant</i> para <i>retiré</i> paralelo em meia ponta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1º <i>arabesque en l'air</i> (22)</li> <li>• <i>Petit développé devant en fondu</i> (23)</li> <li>• <i>Assemblé soutenu en dedans</i> com ¼ de volta (13)</li> <li>• <i>Développé devant</i> para <i>croisé devant</i> (24)</li> <li>• 3º <i>arabesque à terre en fondu</i> (25)</li> </ul>
<b>TRANSFER OF WEIGHT</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Balances</i> em meia ponta com uma perna em retire paralelo a qualquer altura</li> <li>• Uma descida ao chão e trabalho de chão</li> <li>• <i>Skimming rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> com ¼ ou ½ volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Off-balance</i> ou <i>counter-balanced poses</i> em meia ponta com uma perna numa posição aberta ou fechada (26)</li> <li>• <i>Skimming rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> com 1 volta, em que a perna de trabalho ir de trás para o lado ou de trás para a frente (27)</li> </ul>
<b>1º ALLEGRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sautés</i> em 1ª posição paralela</li> <li>• <i>Sautés</i> em 1ª posição</li> <li>• <i>Échappé sauté fermé changés</i> em 2ª posição</li> <li>• <i>Changements</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Soubresaut</i> (28)</li> <li>• <i>Sautés</i> em 2ª posição (29)</li> </ul>
<b>2º ALLEGRO</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Glissade under e over</i> (30)</li> <li>• <i>Sissonne fermée de côté under</i></li> </ul>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jeté ordinaire derrière</i></li> <li>• <i>Petit jeté derrière</i></li> <li>• <i>Pas de bourrée under</i></li> <li>• <i>Pas de chat</i></li> </ul>	<p>(31)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jetés ordinaires devant</i> (32)</li> <li>• <i>Posé en avant into retire derrière and temps levé</i> (33)</li> <li>• <i>Grand pas de chat a acabar em degagé devant en fondu</i> (raparigas) (34)</li> <li>• <i>Tour en l'air</i> (rapazes) (35)</li> </ul>
<b>3º ALLEGRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Assemblé under e over</i></li> <li>• <i>Assemblé para 1ª posição paralela com ½ volta</i></li> <li>• <i>Posé en avant and temps levé in parallel retire</i> com ¼ de volta</li> <li>• <i>Relevé em 5ª posição</i> (rapazes)</li> <li>• <i>Changement com ½ volta</i> (rapazes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sissonne ordinaire passé devant</i> com ¼ de volta (36)</li> <li>• <i>Pas de valse en avant e en arrière</i> com acção de <i>petit développé</i> (37)</li> </ul>
<b>URNS e PIROUETTES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Springs in low parallel retiré by half turn</i></li> <li>• <i>Single pirouette en dehors in parallel</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Relevé by half turn in parallel</i> (38)</li> <li>• <i>Posé en demi pointe into parallel retire by half turn</i> (39)</li> <li>• <i>Galop de côté en tournant com chassé de preparação</i> (40)</li> <li>• <i>Extended chassé en avant</i> (41)</li> <li>• <i>Pirouette en dehors de 4ª posição a acabar em 5ª posição</i> (42)</li> <li>• <i>Assemblé over de côté</i> (43)</li> </ul>
<b>GRAND ALLEGRO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Posé en avant and temps levé in</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Posé en avant en relevé with développé devant</i> (44)</li> <li>• <i>Pas de bourrée under en tournant</i> (45)</li> <li>• <i>Assemblé en avant para 1ª posição paralela</i> (46)</li> </ul>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

<p><i>arabesque</i> com os braços em 5ª posição aberta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Grand jeté en avant</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Demi-detourné</i> (47)</li> <li>• <i>Jeté ordinaire in parallel retire</i> com ½ volta (48)</li> <li>• <i>Assemblé</i> para 1ª posição paralela com ¾ de volta (49)</li> <li>• <i>Free multiple pirouette in parallel position</i> (50)</li> </ul>
---	--

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## ANEXO 2 – *Marksheme* do Exame de Grau 5 da RAD

Examination content	Component marks
<b>EXERCISES</b>	
<b>1. Technique 1: <i>Pliés / Battements tendus and battements glissés / Ronds de jambe à terre and battements fondus / Développés / Grands battements</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> <li>• Line</li> <li>• Spatial awareness</li> <li>• Dynamic values</li> </ul>	10
<b>2. Technique 2 : <i>Port de bras / Centre Practice / Adage / Transfer of Weight</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> <li>• Line</li> <li>• Spatial awareness</li> <li>• Dynamic values</li> </ul>	10
<b>3. Technique 3 : <i>Petit allegro / Glissades and sissonnes / Sissonnes ordinaires and pas de valse</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> <li>• Line</li> <li>• Spatial awareness</li> <li>• Dynamic values</li> </ul>	10
<b>4. Technique 4: <i>Turns / Grand allegro</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> <li>• Line</li> <li>• Spatial awareness</li> <li>• Dynamic values</li> </ul>	10
<b>5. Music</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timing</li> <li>• Responsiveness to music</li> </ul>	10
<b>6. Performance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expression</li> <li>• Interpretation</li> <li>• Communication</li> <li>• Projection</li> </ul>	10
<b>DANCES</b>	
<b>7. Dance A, B or C: Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> <li>• Line</li> <li>• Spatial awareness</li> <li>• Dynamic values</li> </ul>	10
<b>8. Dance A, B or C: Music and Performance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timing</li> <li>• Responsiveness to music</li> <li>• Expression</li> <li>• Communication</li> <li>• Interpretation</li> <li>• Projection</li> </ul>	10
<b>9. Character Dance D, E or F and Révérence: Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> <li>• Line</li> <li>• Spatial awareness</li> <li>• Dynamic values</li> </ul>	10
<b>10. Character Dance D, E or F and Révérence: Music and Performance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timing</li> <li>• Responsiveness to music</li> <li>• Expression</li> <li>• Communication</li> <li>• Interpretation</li> <li>• Projection</li> </ul>	10
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

**ANEXO 3 – Tabela 1: Síntese da Investigação-Ação: observação-reflexão-planificação-acção**

<b>INVESTIGAÇÃO-AÇÃO</b>				
<b>Quadro Síntese</b>				
<b>FASE</b>	<u>OBSERVAÇÃO</u>	<u>REFLEXÃO</u>	<u>PLANIFICAÇÃO</u>	<u>AÇÃO</u>
<b>DURAÇÃO</b>	9 Horas (6 aulas)	1 Semana de trabalho antes de iniciar a ação		9 Horas (6 aulas de Participação Acompanhada) + 40 horas (Leccionação)
<b>OBJETIVO</b>	Caracterização da Turma: dinâmica e comportamento, conhecimento técnico e qualidade de execução, e análise comparativa da classificação obtida no exame de Grau 4 (RAD).	Planificação/Construção do Programa de Treino através da reflexão/análise dos dados recolhidos durante o período de observação (caracterização da turma).		Implementação do Programa de Treino tendo em conta a necessidade constante de recorrer à dinâmica e cíclica quadriade: observação-reflexão-planificação-acção com vista à sua eficácia. Esta foi sendo avaliada aula a aula através da aquisição/não aquisição dos objetivos definidos.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

**ANEXO 4 – Tabela 3: Objetivos e Aspetos de Ensino de cada Movimento**

EXERCÍCIO		MOVIMENTO/POSIÇÃO	PROGRESSÃO/ASPETOS DE ENSINO
PLIÉS	1	<i>Plié com full port de bras e reverse full port de bras</i>	Uma vez que o movimento de pernas ( <i>grand plié</i> ) e de braços ( <i>full port de bras</i> ) já eram do conhecimento do aluno, apenas lhes deverá ser explicada a coordenação dos membros e da linha do olhar, e o movimento completo passa a ser executado desde essa aula.
	2	<i>Grand plié em 2ª e 5ª posição de lado para a barra</i>	Já era do conhecimento dos alunos o movimento de <i>grand plié</i> em 2ª posição, será apenas necessário lembrar os aspetos essenciais de manutenção do alinhamento correto e do <i>en dehors</i> . O <i>grand plié</i> em 5ª posição tem a mesma mecânica do <i>grand plié</i> em 1ª posição, neste sentido apenas deverá ser pedido aos alunos que o executassem, lembrando a necessidade de manter o tronco, em especial a zona pélvica, de frente, e de garantir que os 5 dedos de cada pé se mantenham em contato com o chão.
	3	<i>Full forward port de bras</i>	É habitual os alunos, logo desde o 1º ano, alongarem os músculos posteriores da coxa, forçando o tronco a inclinar ao máximo

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			sobre as pernas alongadas quando sentados no chão. Assim, inicialmente deverão aproveitar-se estes momentos de alongamento para se explicar o movimento dos braços e da linha do olhar, do alinhamento da coluna e do não relaxamento dos "ombros". Após este movimento ser executado com coerência no chão poderá ser introduzido no trabalho de barra, primeiro em 1ª posição pela maior simetria, e só depois em 5ª posição, como é no exercício.
BATTEMENTS TENDUS AND BATTEMENTS GLISSÉS	4	<i>Battements glissés devant, à la second e derrière</i> em 1 tempo	Uma vez conhecido o movimento em 2 tempos, deverá ser solicitado aos alunos que o executem em 1 tempo, com um andamento moderado, insistindo na manutenção da qualidade do movimento.
	5	Transferências de peso para a frente, lado e trás por acção de <i>lilting step</i>	A ação do <i>lilting step</i> é já conhecida desde o Grau 2 ( <i>Port de Bras</i> ), que progride mais tarde para as <i>glissades de côté</i> introduzidas no Grau 3 ( <i>derrière</i> ). Assim, o facto da ação não ser desconhecida por parte dos alunos, permite que o movimento seja introduzido com alguma facilidade, reiterando a importância da utilização do trabalho de articulação dos pés,

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			na subida e descida.
<p>BATTEMENTS FONDUS AND RONS DE JAMBE À TERRE</p>	6	<p><i>Battements Fondus devant, à la second e derrière</i> em 2 tempos</p>	<p>Apesar de a mecânica do movimento nas 3 direções já ser do conhecimento dos alunos, o aumento de complexidade reside no facto de neste nível existir uma transferência de peso entre cada uma das direcções. Isto é, no Grau 4 os alunos executam o movimento <i>devant, à la second e derrière</i> com o peso sempre na mesma perna de apoio, no Grau 5, o movimento é executado à frente, seguindo-se de transferência de peso (<i>coupé over</i>) para executar o movimento <i>derrière</i> com a outra perna, e novamente uma transferência de peso (<i>coupé under</i>) para executar o <i>battement fondu à la second</i> com a outra perna. Este trabalho de permanente transferência de peso exige por parte do aluno um maior controlo do centro do corpo e uma grande consciência da localização do peso. Por outro lado, o movimento é feito em 2 tempos e não em 4 como no grau anterior.</p>
	7	<p><i>Ronds de jambe a terre en dehors e en dedans</i> em 2 tempos</p>	<p>O aumento de complexidade deve-se ao fato de neste nível o movimento ser executado em metade do tempo. Para que tal seja necessário, deve ser</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			progressivamente aumentado o andamento da música exigindo que a qualidade seja sempre mantida.
DÉVELOPPÉS	8	<i>Développé à la second</i> de lado na barra em 4 tempos	Este movimento já é do conhecimento dos alunos, no entanto, foi até ao Grau 4 executado de frente para a barra. Neste momento é necessário garantir a estabilidade, controlo do centro e alinhamento do corpo para realizar o mesmo movimento de lado para a barra. Por outro lado, o movimento no grau anterior foi feito em 5 tempo.
	9	<i>Développé derrière</i> de frente para a barra em 4 tempos	Movimento introduzido pela 1ª vez no programa de estudos da RAD. Apesar de os alunos já terem sentido a linha de <i>arabesque</i> no exercício de <i>Grand Battements</i> de Grau 3 e 4, o movimento de “desenvolver” atrás ainda não foi experienciado. Para que tal seja possível, e partindo da análise do movimento, o que lhes falta saber é a posição de <i>attitude derrière</i> . Através da posição de <i>cou de pied derrière</i> (já conhecida dos <i>Battements Fondus</i> ou <i>Petit Jetés</i> ) ensina-se a <i>attitude derrière</i> – colocar o pé em <i>cou de pied derrière</i> e subir a

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			perna mantendo o mesmo ângulo e alinhamento. Assim, com o conhecimento das diferentes posições que constituem um <i>developpé derrière (cou de pied-retiré-atittude-arabesque)</i> poderá ser introduzido o movimento na sua totalidade. Começando por o realizar em 8 tempos, gradualmente poder-se-á aumentar a complexidade de forma a realizá-lo, garantindo a qualidade, em 4 tempos.
GRAND BATTEMENTS	10	<i>Grand battements devant, à la second e derrière</i> de lado para a barra	Todos os movimentos são do conhecimento dos alunos, no entanto, só à frente já tinha sido realizado de lado para a barra, nas restantes direções tinha sido de frente para a barra. O aumento de complexidade reside no garantir o controlo do corpo e alinhamento executando o movimento <i>en croix</i> de lado para a barra.
	11	<i>Relevé</i> em 5ª posição, <i>relevé passé</i> de lado para a barra	Comparativamente ao mesmo exercício de Grau 4, ambos os movimentos são realizados de frente para a barra. No entanto, ainda no Grau 4, no exercício de <i>Centre Practice</i> , ambos são realizados (centro). Assim, se o aluno for capaz de num Grau 4 os realizar com a devida

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			qualidade no centro, será, num Grau 5, capaz de os realizar de lado para a barra. Apenas deverá ser reforçada a coordenação de ambas as pernas e a correta ação do <i>relevé</i> .
PORT BRAS	DE	12	<i>Croisé devant à terre</i> O alinhamento de <i>croisé devant</i> já era do conhecimento dos alunos, no Grau 4, no exercício de <i>centre practice</i> , este alinhamento é utilizado, mas como os braços em 3ª posição. Assim, não sendo o alinhamento de <i>croisé</i> novidade para a turma, apenas lhes deverá ser explicada a definição da posição.
		13	<i>Assemblé soutenu en dedans</i> com ¼ de volta No exercício de <i>Adage</i> da barra do Grau 5, os alunos fazem <i>rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> (= <i>assemblé soutenus en dedans</i> ), com a coordenação dos braços de 1ª para 2ª. Depois, ainda no mesmo exercício, do <i>dégagé devant en fondu</i> é feito um <i>posé en avant en demi pointe</i> com o braço a fazer <i>full port de bras</i> para 5ª posição. Resumindo, a ação, coordenação do movimento já estão adquiridas, apenas falta substituir o <i>posé en avant</i> pela junção em meia ponta da perna de trabalho à perna de suporte,

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		ao mesmo tempo que o corpo faz $\frac{1}{4}$ de volta. Para que o movimento seja feito com qualidade no centro é necessário garantir uma correta colocação do peso do corpo, alinhamento assim como a capacidade de controlo do centro do corpo.
14	<i>Courus en tournant</i>	O movimento de <i>courus</i> já é do conhecimento dos alunos, apenas não tinha ainda sido executado à volta.
15	<i>Chassé passé en avant para dégagé derrière en fondu</i>	A novidade consiste no <i>chassé</i> terminar em <i>fondu</i> . Procura-se um movimento maior de deslizar do pé no chão para que, quando a perna de trás estique para <i>dégagé</i> o pé dessa mesma perna não tenha de desligar para trás, deverá sim ficar no mesmo sítio.
16	<i>Pirouette en dedans in dégagé em 2ª posição em fondu (rapazes)</i>	Surge pela 1ª vez no programa da RAD no seu sentido técnico. No Grau 4, aparece no exercício de <i>transfer of weight</i> o movimento de <i>skimming rond de jambe (pirouette en dedans en fondu</i> com o pé no chão, com $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ volta e com a perna de trabalho a fazer um movimento de <i>rond de jambe</i> de trás para o lado) que serve de base de preparação para agora ser introduzido na sua vertente mais

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			técnica. Para preparar a <i>pirouette</i> deverá ser trabalhada a estabilidade do tronco, alinhamento (tronco, perna de trabalho e suporte) e manutenção do <i>en dehors</i> de ambas as pernas.
CENTRE PRACTICE	17	<i>Chassé à la second to degagé devant en croisé</i>	O movimento é composto por um <i>chassé à la second</i> , já do conhecimento dos alunos desde o Grau 3, a única diferença é que quando a perna de apoio estica a de trabalho faz um movimento de <i>demi rond de jambe à terre en dedans</i> para terminar em <i>dégagé devant en croisé</i> . Sendo ambos os movimentos do conhecimento do aluno apenas ter-se-ão de juntar. Para que seja correctamente executado deve garantir-se que depois do <i>chassé</i> existe uma transferência de peso imediata para a perna de suporte, para que a de trabalho fique livre para poder fazer o <i>demi rond</i> e para que o calcanhar da perna de suporte possa também liderar o movimento de mudança de direcção – de <i>en face</i> para <i>croisé</i> . Manter o controlo do tronco e o alinhamento preciso são elementos igualmente fundamentais.

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

	18	<i>Battements tendus devant</i> com o acento dentro	O movimento é já do conhecimento dos alunos, apenas a questão rítmica terá de ser abordada.
	19	<i>Battements frappé to second</i> com acento fora	Movimento introduzido pela primeira vez. Antes de mais terá de ser explicado aos alunos o significado de <i>battement frappé</i> (batimento agressivo/dinâmico). O 2º passo será explicar a posição do pé e perna de trabalho (pé fletido em <i>cou de pied</i> ), pedindo aos alunos que façam um <i>demi plié</i> em 1ª posição, e que, mantendo o ângulo da perna e pé de trabalho a coloquem em <i>cou de pied</i> enquanto a perna de suporte estica. Essa posição existe à frente e atrás e o movimento de <i>battement frappé</i> pode ser feito à frente, lado e atrás. Neste caso, apenas será executado ao lado e a posição de <i>cou de pied</i> será sempre marcada à frente. Na barra, o movimento deverá ser ensinado em 4 tempos (2 para fora e depois para dentro), de forma a garantir a qualidade e mecânica corretas do movimento. Só depois passará para 2 tempos e de seguida para o centro.
	20	<i>Coupé chassé pas de</i>	Sendo o <i>coupé</i> uma

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		<i>bourrée</i> para 5ª posição	transferência sem que esta envolva salto, já do conhecimento dos alunos, o <i>chassé en avant</i> e o <i>pas de bourrée under</i> também fazendo parte do vocabulário das aulas desde o grau anterior, apenas teremos de juntar os a+b+c. Alinhamento, ritmo (&1- &a2) e transferência de peso precisa são os elementos-chave.
	21	<i>Pirouette en dedans</i> de 4ª posição a acabar em 5ª posição	A mecânica do giro é um elemento fundamental desde muito cedo nos programas da RAD. Assim, os alunos já vêm preparados para o giro, inicialmente de forma mais livre, depois mais técnica, mas ainda em paralelo, e agora, no Grau 5 surge a 1ª <i>pirouette en dedans</i> (com as pernas <i>en dehors</i> ). No Grau 4 existe o mesmo movimento em paralelo e partindo de uma posição fechada – 1ª posição paralela – assim, e partindo do princípio que a acção correta do <i>relevé</i> , a coordenação dos braços com as pernas, o <i>spot</i> e o controlo postural estão adquiridos, neste nível teremos de trabalhar o movimento numa posição <i>en dehors</i> e partindo de uma posição aberta – 4ª <i>en fondu</i> . Primeiramente será

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			<p>necessário, ainda sem giro, trabalhar a estabilidade da 4ª posição, a acção do <i>relevé</i> vindo de 4ª <i>en fondu</i> e refinar coordenação dos braços com as pernas. Depois destes elementos estarem assimilados, poder-se-á passar à 2ª fase: o mesmo trabalho com uma volta completa. Os aspetos de ensino são os mesmos do ano anterior, apenas acresce o cuidado de não permitir que a perna de trás de 4ª posição perca o alinhamento correto, o <i>en dehors</i> deixe de estar o seu máximo durante todo o processo de preparação, volta e término, e que no momento da chamada para o <i>relevé</i> o tronco e braços de 3ª posição se desalinhem. Realçar que a <i>pirouette</i> “termina” em cima, isto é, antes mesmo do fecho, e já no alinhamento final do movimento deverá ser vista a posição de <i>pirouette</i> em meia ponta. Para este elemento qualitativo, a inspiração no final da volta ajudará a sustentar a posição “final”.</p>
			<p>A linha de 1º <i>arabesque</i> (à terre) é conhecida pelos alunos desde o Grau 3 (<i>Adage</i>). Com o conhecimento da linha de</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

ADAGE	22	1º Arabesque en l'air	<p><i>arabesque en l'air</i> no exercício de <i>Grand Battements</i> a partir do mesmo grau, também do exercício de <i>Grand Allegro</i> de Grau 4 (<i>posé temps levé in arabesque</i>) e do trabalho de sustentação e controlo do <i>développé</i> derrière executado no <i>adage</i> da barra do Grau 5, não se verifica a necessidade de se elaborar grande progressão para o ensino/aprendizagem deste movimento/posição, a não ser o reforço dos elementos essenciais: controlo do centro do corpo, colocação correta do peso, alinhamento preciso e sentido de linha.</p>
	23	<i>Petit développé devant en fondu</i>	<p>Movimento introduzido no exercício de <i>Port de Bras</i> de Grau 3, partindo de <i>cou de pied</i>. No Grau 4, com o movimento de <i>pas de cheval</i>, a qualidade e ação do trabalho de pé coordenado com o <i>fondu</i> da perna de suporte são refinados. Assim, no Grau 5 terá de se juntar o movimento de <i>petit développé</i> à qualidade do trabalho articular do pé no <i>pas de cheval</i> partindo agora de 5ª posição. Dever-se-á garantir que o <i>fondu</i> da perna de trabalho apenas acontece na extensão da</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		perna de trabalho, isto é, no movimento de <i>petit retire</i> a perna de suporte encontra-se totalmente esticada.
13	<i>Assemblé soutenu en dedans com ¼ de volta</i>	No exercício de <i>Adage</i> da barra do Grau 5, os alunos fazem <i>rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> (= <i>assemblé soutenus en dedans</i> ), com a coordenação dos braços de 1ª para 2ª. Depois, ainda no mesmo exercício, do <i>dégagé devant en fondu</i> é feito um <i>posé en avant en demi pointe</i> com o braço a fazer <i>full port de bras</i> para 5ª posição. Resumindo, a ação, coordenação do movimento já estão adquiridas, apenas falta substituir o <i>posé en avant</i> pela junção em meia ponta da perna de trabalho à perna de suporte, ao mesmo tempo que o corpo faz ¼ de volta. Para que o movimento seja feito com qualidade no centro é necessário garantir uma correta colocação do peso do corpo, alinhamento assim como a capacidade de controlo do centro do corpo.
24	<i>Développé devant para croisé devant</i>	<i>Developpé devant</i> é um movimento conhecido dos alunos desde o Grau 3, executá-lo no centro requer maior controlo e sustentabilidade –

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			elementos essenciais em todo o Grau. A posição de <i>croisé devant</i> é trabalhada no exercício de <i>Port de Bras</i> .
	25	3º <i>Arabesque à terre en fondu</i>	3º <i>Arabesque</i> é uma posição conhecida dos alunos desde o Grau 4. <i>Dégagé derrière en fondu</i> surge pela primeira vez no Grau 2. Assim, não existe significativa progressão a seguir, a não ser juntar os dois elementos. Garantir a colocação correta de peso, o <i>en dehors</i> de ambas as pernas e o sentido de linha são elementos fundamentais
TRANSFER OF WEIGHT	26	<i>Off-balance</i> ou <i>counter-balanced poses</i> em meia ponta com uma perna numa posição aberta ou fechada	Neste exercício de <i>transfer of weight</i> ambos os conceitos podem ser aplicados em qualquer tipo de movimento. Neste sentido, a missão será a de explicar o conceito de <i>off-balance</i> (momento em que o bailarino passa o seu eixo de equilíbrio e apenas se movimentará num sentido – para onde pende o peso do seu corpo) e <i>counter-balance</i> (momento em que o bailarino tem 2 forças opostas em acção, o seu movimento poderá ser num dos 2 sentidos, visualmente, no momento de <i>counter-balance</i> o tronco forma

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			um ângulo) aos alunos e pedir-lhes que os explorem. Os movimentos mais originais e adequados poderão ser escolhidos para a construção do exercício de exame, uma vez que, como refere no livro do <i>syllabus</i> , este é, embora respeitando regras, para ser coreografado pelo professor.
	27	<i>Skimming rond de jambe à terre en dedans en fondu</i> com 1 volta, em que a perna de trabalho ir de trás para o lado ou de trás para a frente	Movimento aprendido no Grau 4 com ½ volta. Assegurando a estabilidade do tronco e a colocação correta do peso do corpo, o trabalho passar por exercitar a volta completa.
1º ALLEGRO	28	<i>Soubresaut</i>	Apesar deste movimento já ter sido aprendido no Grau 3, e a mecânica ter sido desde então utilizada em <i>assemblés</i> , por exemplo, a qualidade de execução deverá ser superior, pelo que um trabalho de aumento de elevação deverá ser feito e também de definição clara da posição no ar (cruzam as coxas e não os pés).
	29	<i>Sautés</i> em 2ª posição	Apesar deste movimento já ter sido aprendido no Grau 2 o nível de qualidade exigido é significativamente superior, pelo que deverá ser trabalhado o aumento da elevação, da

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			articulação do trabalho de pés, e a definição da posição no momento da elevação.
2º ALLEGRO	30	<i>Glissade under e over</i>	O movimento de <i>glissade over</i> surge pela primeira vez no Grau 2 e de <i>glissade derrière</i> no Grau 3. Partindo do princípio que a mecânica do movimento e a qualidade estão assimiladas, neste nível deverá ser ensinado apenas a versão <i>under</i> (da frente para trás).
	31	<i>Sissonne fermée de côté under</i>	O movimento de <i>sissonne fermée de côté</i> surge pela primeira vez no Grau 3 na versão <i>over</i> . Assim, partindo do princípio que a mecânica do movimento e a qualidade estão assimiladas, neste nível deverá ser ensinado apenas a versão <i>under</i> (da frente para trás).
	32	<i>Jetés ordinaires devant</i>	Movimento aprendido na forma <i>derrière</i> desde o Grau 4. Partindo do princípio que a mecânica do movimento e a qualidade estão assimiladas, neste nível deverá ser ensinado apenas a versão <i>devant</i> .
	33	<i>Posé en avant into retire derrière and temps levé</i>	Apesar deste movimento já ter sido aprendido no Grau 3 era uma das várias opções de movimentos que o professor poderia escolher para construir o exercício de <i>Posés and Temps</i>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		<p><i>Levés</i>. Por outro lado, o nível de qualidade exigido é agora significativamente superior, pelo que deverá ser trabalhado o aumento da elevação, da articulação do trabalho de pés, e a definição da posição no momento da elevação.</p>
34	<p><i>Grand pas de chat</i> a acabar em <i>dégagé devant en fondu</i> (raparigas)</p>	<p><i>Pas de chat</i> é um movimento conhecido dos alunos desde o grau anterior. <i>Grand</i> exige maior elevação. O facto de terminar em <i>dégagé devant en fondu</i> requer por parte da aluna um grande controlo e estabilidade do centro do corpo, colocação correta do peso, alinhamento do corpo e uma excelente coordenação – os braços têm um trajeto maior no momento da descida do salto, de 5ª posição deverão abrir para 2ª, o braço correspondente à perna de apoio deverá completar o movimento indo por <i>bras bas</i> até 1ª – garantindo que no momento alto do salto os 2 braços estão em 5ª e que terminam o movimento em simultâneo com a chegada dos braços a 3ª posição e das pernas a <i>dégagé devant en fondu</i>.</p>
		<p>A progressão de giro no ar tem sido trabalhada, independentemente do género,</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

	35	<i>Tour en l'air</i> (rapazes)	<p>desde o grau 1, onde existem saltos em 1ª paralela com <math>\frac{1}{4}</math> de volta. Já no Grau 3, na mesma posição, os saltos são com <math>\frac{1}{2}</math> volta. O trabalho de <i>spot</i>, durante a acção do giro, é iniciado no Grau 2 e desenvolvido ao longo dos restantes graus. No Grau 3 os rapazes têm <i>grand changement</i>, e no Grau 4 este movimento é introduzido com <math>\frac{1}{2}</math> volta. No Grau 5 é iniciado o movimento completo – uma volta. Para que de <math>\frac{1}{2}</math> volta o salto se realize com uma volta completa é necessário garantir elevação, coordenação dos braços com o ímpeto do salto, controlo e estabilidade do centro do corpo no sentido de que o salto aconteça 100% na vertical mantendo os 2 lados do corpo iguais durante a chamada, elevação e aterragem.</p>
	36	<p><i>Sissonne ordinaire passé devant</i> com <math>\frac{1}{4}</math> de volta</p>	<p>Uma vez que os ingredientes necessários à correta execução de uma <i>sissonne ordinaire</i> já foram introduzidos anteriormente: <i>fondus devant</i> ou <i>cou de pied devant en fondu</i>, como os <i>petit jetés</i> – Grau 2; <i>soubresauts</i> – Grau 3; cabe agora no Grau 5 trabalhar especificamente o movimento</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

3º ALLEGRO		pretendido. Com a eventual ajuda da barra no início, o aluno poderá perceber que todo o processo ascendente do salto se assemelha a um <i>soubresauts</i> e o descendente ao de um <i>petit jeté devant</i> . Elementos-chave: estabilidade do tronco e da perna de apoio na aterragem, elevação e, neste caso concreto que envolve ¼ de volta, o foco do olhar é extremamente importante que esteja coordenado com o movimento ascendente.
	37	<p><i>Pas de valse en avant e en arrière</i> com ação de <i>petit développé</i></p> <p><i>Pas de valse en avant</i> com ação de <i>petit développé</i> é do conhecimento dos alunos desde o ano anterior. Apenas o <i>en arrière</i> terá de ser introduzido. Assim como deve ser para a frente, para trás, o movimento deverá ser viajado demonstrando uma ação clara do <i>petit développé</i> até à extensão total da perna de trabalho. Em ambas as direcções, deve executar-se o movimento no mesmo sentido de dança, isto é, uma vez que o movimento se executa em série <i>en avant-en arrière</i>, o trajecto de todo o movimento será sempre numa linha contínua de dança. A</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			<p>eficácia da transferência de peso e a manutenção do <i>en dehors</i>, e a fluidez são ingredientes fundamentais para o sucesso do movimento.</p>
	38	<i>Relevé by half turn in parallel</i>	<p>No Grau 4 existe já uma <i>pirouette en dehors</i> em paralelo, o que significa que fazer ½ volta terá sido um exercício de treino do ano anterior. Bastará lembrar os elementos fundamentais para melhorar a qualidade do movimento, garantir que: o <i>relevé</i> parte dos 2 pés assentes no chão; que a subida da perna de trabalho é rápida para a posição mais alta possível de <i>retire</i>, sem que o alinhamento da pelvis seja prejudicado; que acontece exatamente ½ volta no <i>relevé</i>; e por fim, mas não menos importante, que a linha do olhar não se altera com este movimento (ficando a cabeça e linha de olhar de perfil).</p>
	39	<i>Posé en demi pointe into parallel retire by half turn</i>	<p>Este movimento necessita ser preparado com ¼ de volta no sentido de trabalhar a consistência e força do tronco e ação da cabeça. Não existindo movimento de braços que permitam dar impulso/força à volta, aquela ação é</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

<b>PIROUETTES E TURNS</b>			<p>fundamental, especialmente no 2º/4º/6º <i>posé</i> – quando a volta é no sentido em <i>dedans</i>. Depois de consolidado o movimento com ¼ de volta poder-se-á progressivamente introduzir a ½ volta.</p>
	40	<i>Galop de côté en tournant</i> com <i>chassé</i> de preparação	<p>O movimento de uma volta no ar foi introduzido no Grau 3 com os <i>pony galops en tournant</i> com 1 volta completa. No entanto, antes de introduzir a volta, o movimento deverá ser feito, numa diagonal – <i>galop de côté</i> com <i>chassé</i> de preparação – a correta coordenação dos braços de 2ª posição (no <i>chassé</i>) para 1ª (no <i>galop</i>) tem um papel fundamental no sucesso do giro. Neste <i>chassé</i> deverá ser garantido que o peso do corpo está centrado nas 2 pernas e não a pender para uma delas. Após a aquisição destas competências a volta poderá ser introduzida. Deverá acrescentar-se o <i>spot</i> virtuoso e coordenado com o movimento das pernas e braços.</p>
			<p>Também designado <i>toe chassé</i>, este movimento é introduzido no Grau 5. É necessário garantir que o peso do corpo fica totalmente na perna de apoio</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

	41	<i>Extended chassé en avant</i>	para que a de trabalho possa, totalmente alongada, desligar um pouco antes da transferência de peso se realizar. O movimento deverá ser introduzido, de lado para a barra, fazendo um <i>dégagé devant en fondu</i> e prolongando o <i>fondu</i> até que obrigatoriamente a transferência de peso se realize, pousando nesse momento o pé em 4ª. Posteriormente poderá ser ensinado no centro.
	42	<i>Pirouette en dehors</i> de 4ª posição a acabar em 5ª posição	A mecânica do giro é um elemento fundamental desde muito cedo nos programas da RAD. Assim, os alunos já vêm preparados para o giro, inicialmente de forma mais livre, depois mais técnica, mas ainda em paralelo, e agora, no Grau 5 surge a 1ª <i>pirouette en dehors</i> (com as pernas <i>en dehors</i> ). No Grau 4 existe o mesmo movimento em paralelo e partindo de uma posição fechada – 1ª posição paralela, assim, e partindo do princípio que a acção correta do <i>relevé</i> , a coordenação dos braços com as pernas, o <i>spot</i> e o controlo postural estão adquiridos, neste nível teremos de trabalhar o movimento numa posição <i>en dehors</i> e partindo de

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		<p>uma posição aberta – 4ª em <i>plié</i>. Primeiramente será necessário, ainda sem giro, trabalhar a estabilidade da 4ª posição, a ação do <i>relevé</i> vindo de 4ª e refinar coordenação dos braços com as pernas. Depois destes elementos estarem assimilados, poder-se-á passar à 2ª fase: o mesmo trabalho com uma volta completa. Os aspetos de ensino são os mesmos do ano anterior, apenas acresce o cuidado de não permitir que a perna de trás de 4ª posição perca o alinhamento correto, e o <i>en dehors</i> deixe de estar o seu máximo durante todo o processo de preparação, volta e término. Realçar que a <i>pirouette</i> “termina” em cima, isto é, antes mesmo do fecho, e já no alinhamento final do movimento deverá ser vista a posição de <i>pirouette</i> em meia ponta. Para este elemento qualitativo, a inspiração no final da volta ajudará a sustentar a posição “final”.</p>
43	<i>Assemblé over de côté</i>	<p>O movimento de <i>assemblé over</i> é introduzido no Grau 3. O <i>assemblé de côté</i> em paralelo é introduzido no Grau 1. Assim, bastará juntar os 2 elementos garantindo uma boa elevação –</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

			através do impulso da perna de apoio – e transferência de peso.
GRAND ALLEGRO	44	<i>Posé en avant and relevé with développé passé devant</i>	Tendo em conta o nível de conhecimento dos alunos, este movimento é simples de se explicar sem qualquer tipo de progressão prévia. Deverá ser garantido que o <i>relevé</i> apenas acontece no momento em que a perna de trabalho passa de <i>retire</i> para a extensão <i>devant</i> , ou seja, no momento do <i>passé</i> a perna de apoio está ainda <i>en fondu</i> . Deverá também existir a preocupação da manutenção do <i>en dehors</i> em ambas as pernas.
	45	<i>Pas de bourrée under en tournant</i>	Sendo o movimento de <i>pas de bourrée under</i> do conhecimento do aluno, deverá ser trabalhado neste grau a segurança e controlo do corpo para que durante o movimento <i>en tournant</i> o corpo se mantenha compacto não permitindo que deixe de existir um alinhamento correto. Pensar em levar o lado oposto do corpo ao movimento será uma boa forma de ajudar a que o corpo se mantenha como um bloco, a antecipação da linha do olhar ajudará também a que o movimento se realize de forma mais consistente e correta.
	46	<i>Assemblé en avant</i> para	No Grau 1 os alunos já

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

		1ª posição paralela	aprendem <i>parallel assemblé en avant</i> com $\frac{1}{4}$ de volta. Como o <i>assemblé (en dehors)</i> também já do conhecimento desde o Grau 3, bastará apenas lembrar e refinar toda a envolvimento qualitativa do movimento.
	47	<i>Demi-detourné</i>	Movimento já aprendido na barra, apenas deverá ser garantida a mesma qualidade de execução.
	48	<i>Jeté ordinaire in parallel retire</i> com $\frac{1}{2}$ volta	<i>Jeté ordinaire derrière</i> é aprendido no Grau 4 e <i>devant</i> no Grau 5 (2º <i>Allegro</i> ). Será necessário trabalhá-lo em paralelo garantido uma excelente elevação, sem que exista deslocação, e uma excelente definição da perna de trabalho no ar e na aterragem (início do gémeo). O 2º passo será trabalhar o movimento com $\frac{1}{4}$ de volta, e só depois desta fase concluída, poderá trabalhar-se com $\frac{1}{2}$ volta. A coordenação dos braços (2ª para 1ª posição), o uso correto do <i>spot</i> , e o impulso preparado nos 3 passos corridos que antecedem o salto são fundamentais para o sucesso do movimento.
			O <i>assemblé</i> paralelo é um movimento que surge no Grau 1. No Grau 2 surge já com $\frac{1}{4}$ de

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

	49	<p><i>Assemblé</i> para 1ª posição paralela com <math>\frac{3}{4}</math> de volta</p>	<p>volta, neste sentido deverá ser trabalhado com os alunos de Grau 5, num aumento de complexidade, o <i>assemblé</i> com volta (1/2 e depois 3/4). A dificuldade deste movimento reside na coordenação dos braços (2ª para 1ª posição) com as penas, na capacidade de elevação, no controlo e estabilidade do centro do corpo e na rapidez da perna de trabalho em juntar-se à outra em 5ª posição no ar antes de aterrar – aspectos a garantir no trabalho com os alunos.</p>
	50	<p><i>Free multiple pirouette in parallel position</i></p>	<p>Sendo o intuito deste movimento trabalhar/explorar o sentido de giro múltiplo no aluno e sendo um movimento com alguma liberdade (poderá ser <i>en dehors</i> ou <i>en dedans</i>, partindo de 1ª ou de 4ª paralela), deverá ser dado ao aluno tempo para que possa experienciar as várias hipóteses, e que, embora trabalhe todas elas, no exame possa optar pela que se sente mais confortável a executar. É importante garantir a ação <i>sharp</i> do <i>spot</i>, a coordenação das pernas com os braços no <i>relevé</i>, assim como a posição de <i>pirouette</i> (em paralelo) bem definida.</p>

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

**ANEXO 5 – Tabela 4: Resumo do trabalho desenvolvido no 1º período – leccionação acompanhada (6 aulas de 90 minutos) e leccionação (12 aulas de 90 minutos)**



**GRAU 5 / 2º ANO - 1º Período**

Movimento	4-Nov	6-Nov	8-Nov	11-Nov	13-Nov	15-Nov	18-Nov	20-Nov	22-Nov	25-Nov	27-Nov	29-Nov	2-Dez	4-Dez	6-Dez	9-Dez	11-Dez	13-Dez
1				X	X	X	X		X			X		X		X		X
2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3							X	X	X	X	X		X	X	X		X	
4			X	X	X	X		X		X		X		X		X		X
5					X	X	X		X				X		X		X	
6				X	X	X	X	X		X	X	X		X		X		X
7								X	X	X		X	X	X			X	X
8		X	X	X		X		X	X	X	X		X	X	X		X	X
9					X	X	X	X		X	X		X	X	X		X	X
10	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11			X	X	X		X		X			X		X		X		X
12							X	X				X		X				X
13								X	X	X	X	X						
14		X					X		X				X				X	
15			X	X				X	X					X		X		X
16										X	X	X		X	X		X	
17					X	X		X	X		X	X	X		X	X		X
18					X	X		X	X		X	X	X		X	X		X
19		X	X	X	X	X	X			X	X			X			X	X
20			X	X	X	X	X	X	X			X	X		X		X	X
21				X	X	X	X	X		X	X		X	X	X		X	X
22									X	X	X		X	X	X	X		X
23	X		X				X					X	X				X	
24									X	X	X		X	X		X	X	
25				X	X		X					X			X			X
26		X	X	X		X		X		X			X					X
27							X	X	X		X		X	X		X		X
28	X	X	X			X			X	X	X		X		X		X	X
29	X	X	X	X		X			X				X		X	X		X
30	X			X	X		X		X			X					X	
31		X	X	X			X			X	X			X			X	
32		X	X	X	X	X		X	X			X			X	X		X
33		X	X	X			X					X	X		X	X		X
34					X	X	X	X		X			X		X		X	
35			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
36	X	X	X			X		X		X			X					X
37		X	X	X			X					X	X		X	X		X
38					X	X		X	X	X		X		X			X	X
39					X	X		X	X	X		X		X			X	X
40	X	X	X	X	X			X			X		X		X			X
41								X	X	X		X			X	X	X	X
42	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
43					X		X	X	X			X		X		X	X	
44		X		X	X		X			X	X		X	X		X	X	
45			X	X	X	X		X	X	X		X		X		X		X
46		X				X		X			X	X		X			X	X
47			X		X								X	X		X		X
48								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
49				X	X			X		X		X			X		X	X
50						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Legenda:  
Leccionação Acompanhada  
Leccionação

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## ANEXO 6 – Tabela 5: Resumo do trabalho desenvolvido no 2º período – leccionação (29 aulas de 90 minutos)



### GRAU 5 / 2º ANO - 2º Período

	6-Jan	8-Jan	10-Jan	13-Jan	15-Jan	17-Jan	20-Jan	22-Jan	24-Jan	27-Jan	29-Jan	31-Jan	3-Fev	5-Fev	7-Fev
Pliés	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bat Tendus and Bat Glissés	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	
R Jambe à Terre and Bat Fondus	X	X			X		X				X		X	X	
Developpes			X	X		X				X			X	X	
Grands Battements	X	X	X	X		X	X		X			X	X	X	
Port de Bras								X	X	X			X		X
Centre Practice			X	X	X a)			X a)		X a)			X		X a)
Pirouettes					X	X	X			X	X		X	X	
Adage									X	X			X	X	
Transfer of Weight	X	X	X	X			X		X			X	X		X
Petit Allegro	X	X			X	X	X	X			X		X	X	
Glissades and Sissonnes			X	X				X				X	X		X
Sissonnes Ord and Pas de Valse	X	X	X	X				X			X		X		X
Turns								X	X	X		X	X	X	
Grand Allegro					X	X	X		X		X		X	X	

	10-Fev	12-Fev	14-Fev	17-Fev	24-Fev	26-Fev	28-Fev	7-Mar	10-Mar	12-Mar	14-Mar	17-Mar	19-Mar	21-Mar
Pliés	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bat Tendus and Bat Glissés	X		X		X		X	X					X	X
R Jambe à Terre and Bat Fondus		X		X	X		X	X			X		X	X
Developpes	X		X		X	X		X	X		X		X	X
Grands Battements	X		X		X		X	X					X	X
Port de Bras		X		X		X		X		X		X	X	X
Centre Practice		X a)		X a)		X a)		X	X a)		X a)		X	X
Pirouettes		X		X	X		X	X		X		X	X	X
Adage	X		X	X	X		X	X	X		X		X	X
Transfer of Weight		X		X		X		X		X		X	X	X
Petit Allegro	X		X		X		X	X	X		X		X	X
Glissades and Sissonnes	X		X	X	X		X	X		X		X	X	X
Sissonnes Ord and Pas de Valse		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X
Turns	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Grand Allegro		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X

Legenda:

a) exercício realizado após os *plies*, não contemplar *pirouette* nem *relevé*, apenas o subir a perna de trabalho para a posição de *retiré devant*

Introdução das sequências coreográficas do Exame

Finalização da aprendizagem das sequências coreográficas (direções, linha de olhar, algumas posições de braços não introduzidas na 1ª fase)

Amadurecimento do Programa de Exame

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 4 da *Royal Academy of Dance*.

## ANEXO 7 – Lista dos Resultados dos Exames de Grau 4 da RAD (2013)

### Royal Academy of Dance – Results Listing

Tour: POR06 / PORTUGAL 6 (PORTO & NORTH) / Dates: 27/04/2013 / 30/05/2013

Examiner: Lau, Ms PP

Centre: 23765 / Academia de Dança do Vale do Sousa

Teacher: Oliveira, Miss I, Regado Ferreira, Miss C, Tavares, Mrs B F, Gaipo, Miss A

Candidate	Standard	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SC	Medal	Total	%age	Result
Constança Lopes (1075211)	Grade 2	8	8	8	7	7	8	6	8	7	9											0	Solo	76	76	DISTINCTION
Inês Afonso Alves (1150553)	Grade 2	7	7	8	7	8	7	7	8	8	8											0	Solo	75	75	DISTINCTION
Joana Bessa (1150552)	Grade 2	7	8	7	7	8	6	8	8	9	9											0	Solo	75	75	DISTINCTION
Adília Magalhães (1410444)	Grade 2	7	8	8	7	8	8	6	7	7	9											0	Solo	75	75	DISTINCTION
Alexandra Ferraz (1075202)	Grade 4	7	8	8	8	7	8	7	8	8	8											0	Gold	77	77	DISTINCTION
Ana Beatriz Pereira (1224985)	Grade 4	7	7	9	8	8	8	8	8	8	8											0	Gold	78	78	DISTINCTION
Beatriz Alves (1472600)	Grade 4	6	6	7	8	7	6	7	6	7	6											0	Silver	67	67	MERIT
Daniela Rocha (1188150)	Grade 4	6	6	6	8	7	6	8	7	7	6											0	Silver	67	67	MERIT
Jose Costa (1310732)	Grade 4	7	7	7	8	7	8	7	8	7	7											0	Silver	72	72	MERIT
Luísa Sequeira (1188149)	Grade 4	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8											0	Gold	79	79	DISTINCTION
Maria Machado (1310745)	Grade 4	6	6	6	8	7	7	7	7	7	6											0	Silver	67	67	MERIT
Rodrigo Silva (1310746)	Grade 4	6	6	6	8	7	7	8	7	7	6											0	Silver	69	69	MERIT
Ana Jorge Garrido (1224983)	Grade 5	6	6	6	7	7	6	7	7	6	6											0	Silver	64	64	MERIT
Carolina Felgueiras (1150523)	Grade 5	6	6	6	7	7	6	8	7	7	7											0	Silver	67	67	MERIT
Leonor Barbosa (1472599)	Grade 5	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8											0	Gold	76	76	DISTINCTION
Maria Beatriz Madureira (1075227)	Grade 5	6	6	6	7	7	6	7	7	6	6											0	Silver	65	65	MERIT
Maria Cabral (1472602)	Grade 5	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7											0	Silver	71	71	MERIT
Maria Helena Moreira (1150542)	Grade 5	6	7	7	8	8	7	8	7	8	8											0	Gold	75	75	DISTINCTION
Maria João Seabra (1075230)	Grade 5	6	7	7	8	8	7	8	7	9	8											0	Gold	75	75	DISTINCTION
Mariana Ferreira (1472598)	Grade 5	7	6	6	7	7	6	7	6	7	7											0	Silver	66	66	MERIT
Marta Ramos (1378708)	Grade 5	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7											0	Silver	69	69	MERIT
Matilde Luis (1014870)	Grade 5	7	7	7	7	7	7	7	6	8	7											0	Silver	70	70	MERIT
Vanda Ferreira (1075238)	Grade 5	6	5	6	8	7	7	8	7	7	6											0	Silver	67	67	MERIT
Ana Raquel Sales (1365265)	Grade 6	7	8	8	8	9	8	8	8	8	8											0	Gold	80	80	DISTINCTION
Beatriz Couto Maltex (1225063)	Grade 6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9											0	Gold	81	81	DISTINCTION
Catarina Gil (1189086)	Grade 6	7	8	7	8	8	7	8	8	8	7											0	Gold	76	76	DISTINCTION
Duarte Bandeira (1074477)	Grade 6	7	6	6	6	8	7	7	7	6	8											0	Silver	68	68	MERIT
Inês Pacheco (1001463)	Grade 6	7	7	7	7	8	8	7	7	7	8											0	Silver	73	73	MERIT
Margarida Garcez (1410384)	Grade 6	8	8	8	8	9	8	8	8	8	9											0	Gold	82	82	DISTINCTION
Maria Carolina Machado (986686)	Grade 6	7	7	7	8	8	7	8	7	8	8											0	Gold	75	75	DISTINCTION
Maria Francisca Freitas (1225062)	Grade 6	7	7	8	7	8	9	8	7	7	9											0	Gold	77	77	DISTINCTION
Catarina Cepêda (1001460)	Grade 7	7	8	8	8	8	7	8	7	7	7											0	Gold	75	75	DISTINCTION
Margarida Jorge (860856)	Grade 7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8											0	Gold	80	80	DISTINCTION
Maria Sousa (1075226)	Grade 7	7	8	9	8	8	9	8	9	8	9											0	Gold	83	83	DISTINCTION
Sara Costa (895352)	Grade 7	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8											0	Gold	78	78	DISTINCTION
Carolina Cruz (1413754)	Pre-Primary in Dance																						Class Award			
Carolina Meireles (1410445)	Pre-Primary in Dance																						Class Award			
Victoria Oliveira (1463203)	Pre-Primary in Dance																						Class Award			
Ana Novais (1410364)	Primary in Dance																						Class Award			
Diana M'Yarkovska (1441911)	Primary in Dance																						Class Award			
Filipa Oliveira (1410368)	Primary in Dance																						Class Award			
Margarida Sousa (1472596)	Primary in Dance																						Class Award			
Maria Nunes (1472595)	Primary in Dance																						Class Award			
Mariana Alves (1410372)	Primary in Dance																						Class Award			
Teresa Menezes (1472597)	Primary in Dance																						Class Award			

Candidates: 45

Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## ANEXO 8 – Lista dos Resultados dos Exames de Grau 5 da RAD (2014)

### Royal Academy of Dance – Results Listing

Dates: 22/03/2014 / 07/04/2014

Tour: POR03 / PORTUGAL 3 (PORTO AND NORTH)

Examiner: Anderton, Mrs S M

Centre: 23765 / Academia de Dança do Vale do Sousa

Teacher: Oliveira, Miss I, Regado Ferreira, Miss C, Tavares, Mrs B F, Gaipo, Miss A, Santos, Miss C

Candidate	Standard	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SC	Medal	Total	%age	Result
Ana Antunes (1410392)	Grade 1	9	8	8	9	9	9	9	8	9	8	9										0	Gold	86	86	DISTINCTION
Ana Matilde Santos (1363015)	Grade 1	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9										0	Gold	88	88	DISTINCTION
Beatriz Pires (1363009)	Grade 1	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	10										0	Gold	93	93	DISTINCTION
Ema Luz (1363010)	Grade 1	10	9	10	9	10	10	9	9	9	9	10										0	Gold	95	95	DISTINCTION
Inês Ferreira (1363011)	Grade 1	9	9	10	9	10	9	9	9	9	9	10										0	Gold	93	93	DISTINCTION
Joana Rodrigues (1363016)	Grade 1	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9										0	Gold	91	91	DISTINCTION
Joana Sousa (1410378)	Grade 1	3	3	3	3																	0	Class Award			
Leticia Pinto (1410418)	Grade 1	9	9	9	9	9	9	9	10	9	10											0	Solo	92	92	DISTINCTION
Margarida Magalhães (1410412)	Grade 1	10	9	10	9	10	10	9	9	9	10											0	Gold	95	95	DISTINCTION
Margarida Vidal (1410379)	Grade 1	9	9	9	9	10	9	9	9	9	10											0	Gold	92	92	DISTINCTION
Maria Guimarães (1363014)	Grade 1																						Class Award			
Maria Inês Ribeiro (1410414)	Grade 1																						Class Award			
Maria Rocha (1363012)	Grade 1																						Class Award			
Matilde Belchior (1410417)	Grade 1																						Class Award			
Rita Rocha (1363013)	Grade 1																						Class Award			
André Simão Costa Bambino (1526571)	Grade 2																						Class Award			
Beatriz Ribeiro (1410395)	Grade 2	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	84	84	DISTINCTION
Bruna Fabiana Ribeiro Pinto (1526563)	Grade 2	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	81	81	DISTINCTION
Carolina Costa (1363019)	Grade 2	9	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	82	82	DISTINCTION
Clara Sofia Gaspar Bastos Coutinho (1526560)	Grade 2	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	81	81	DISTINCTION
Filipa Sales Santos (1526566)	Grade 2																						Class Award			
Joana Ferreira (1410427)	Grade 2	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	85	85	DISTINCTION
Julia Maria Filipe (1224988)	Grade 2																						Class Award			
Maria João Machado (1150539)	Grade 2	9	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	82	82	DISTINCTION
Maria Leonor Viva (1410419)	Grade 2	8	8	8	7	9	8	7	8	7	8	7										0	Gold	77	77	DISTINCTION
Tomás Ruão (1410422)	Grade 2																						Class Award			
Alexandra Pereira da Silva Barros (1526585)	Grade 3	8	8	8	7	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	80	80	DISTINCTION
Ana Rita Leal (1310747)	Grade 3	8	9	8	8	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	82	82	DISTINCTION
Bernardo Castro Santos Costa (1526574)	Grade 3	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9										0	Gold	91	91	DISTINCTION
Cláudia Beatriz Pinho Barbosa (1526578)	Grade 3	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	81	81	DISTINCTION
Constança Lopes (1075211)	Grade 3	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	83	83	DISTINCTION
Inês Afonso Alves (1150553)	Grade 3																						Class Award			ABSENT
Joana Bessa (1150552)	Grade 3	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8										0	Gold	82	82	DISTINCTION
João Gaspar (1526588)	Grade 3																						Class Award			
Matilde Andrade (1410423)	Grade 3																						Class Award			
Rita da Silva Rodrigues (1526580)	Grade 3	7	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8										0	Gold	77	77	DISTINCTION
Sofia Manuel Ferreira Rodrigues (1526590)	Grade 3	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8										0	Gold	80	80	DISTINCTION
Ádria Magalhães (1410444)	Grade 3	8	9	9	8	9	8	8	8	8	9	9										0	Gold	85	85	DISTINCTION
Alexandra Ferraz (1075202)	Grade 5	8	8	8	9	8	9	8	9	8	9	8										0	Gold	83	83	DISTINCTION
Ana Beatriz Pereira (1224985)	Grade 5	9	9	9	10	9	8	9	8	9	8	9										0	Gold	90	90	DISTINCTION
Ana Margarida Melo Menezes (1526592)	Grade 5	8	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8										0	Gold	82	82	DISTINCTION
Ariana Pinheiro (1150519)	Grade 5	8	7	8	8	8	7	8	7	8	7	8										0	Gold	76	76	DISTINCTION
Carla Avelino (1526595)	Grade 5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8										0	Gold	80	80	DISTINCTION
Daniela Rocha (1188150)	Grade 5	8	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8										0	Gold	82	82	DISTINCTION
José Costa (1310732)	Grade 5	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8	9										0	Gold	83	83	DISTINCTION



Elaboração e aplicação de um Programa de Treino aos alunos do 2º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da *Royal Academy of Dance*.

## ANEXO 9 – Tabela 4: Apresentação dos Resultados

ALUNO	Técnica 1		Técnica 2		Técnica 3		Técnica 4		Técnica 5		Técnica 6		Nota Final	
	G4	G5	G4	G5	G4	G5	G4	G5	G4	G5	G4	G5	G4	G5
Alexandra	7	8	8	8	8	8	8	9	7	8	8	8	77	83 (↑ 5)
Ana Beatriz	7	9	7	9	7	9	8	10	9	9	8	9	78	90 (↑ 12)
Ana Margarida	NA	8	NA	9	NA	8	NA	9	NA	8	NA	8	NA	82
Ariana	NA	8	NA	7	NA	8	NA	8	NA	8	NA	7	NA	76
Carla	NA	8	NA	8	NA	8	NA	8	NA	8	NA	8	NA	80
Daniela	6	8	6	9	6	8	8	9	7	8	6	8	67	82 (↑ 15)
José	7	8	7	8	7	8	8	9	7	8	7	8	72	83 (↑ 11)
Luísa	8	8	8	9	8	8	8	10	8	9	7	8	79	85 (↑ 6)
Maria	NA	8	NA	8	NA	8	NA	9	NA	8	NA	8	NA	83
Paula	NA	8	NA	8	NA	8	NA	9	NA	9	NA	8	NA	85
Rodrigo	6	7	6	7	6	7	8	8	7	8	7	7	69	76 (↑ 7)
Média	6,8	8	7	7,7	7	8	8	9,2	7,5	8,3	7,2	8	73,7	83,2
	↑1,2		↑0,7		↑1		↑1,2		↑0,8		↑0,8		↑9,5	

### Legenda:

NA – Não se aplica, alunos que não realizaram exame de Grau 4

Nota Inicial de Grau 4
Pontuação Mantida
Subida de Pontuação
Descida de Pontuação

**Técnica 1:** Barra – *Pliés / Battements Tendus and Battements Glissés / Ronds de Jambe à Terre and Battements Fondus / Développés / Grand Battements*

**Técnica 2:** *Port de Bras / Centre Practice / Pirouettes / Adage / Transfer of Weight*

**Técnica 3:** *Petit Allegro (1º Allegro) / Glissades and Sissonnes (2º Allegro) / Sissonnes Ordinaire and Pas de Valse (3º Allegro)*

**Técnica 4:** *Turns / Grand Allegro*

**Técnica 5:** Musicalidade

**Técnica 6:** Performance