



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A preparação física como complemento ao treino técnico na
consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança
Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico
Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório
Nacional**

Paula Cristina Mafra Batista

Orientadora: Professora Doutora Vera Maria Guimarães de Vasconcelos
Amorim e Rodrigues de Almeida

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



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A preparação física como complemento ao treino técnico na
consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança
Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico
Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório
Nacional**

Paula Cristina Mafra Batista

Orientadora: Professora Doutora Vera Maria Guimarães de Vasconcelos
Amorim e Rodrigues de Almeida

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

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Agradecimentos

À minha família, por todo o apoio, compreensão e consideração;

Às minhas amigas pelo incentivo, encorajamento e por acreditarem tanto na minha resiliência ao ponto de se orgulharem;

À minha Orientadora de Estágio, Professora Doutora Vera Amorim pela sua disponibilidade e incentivo;

À EADCN por terem aprovado o meu projeto e por me terem recebido de forma tão calorosa;

Às professoras Etelvina Torres e Sofia Santiago por todo o apoio e ensinamentos que me deram ao longo do estágio;

Uma palavra também de agradecimento ao Centro de Produção da EADCN pela colaboração e apoio na gravação das aulas de TDC, em particular aos técnicos de multimédia Francisco Vinhas e Mário Gonçalves.

Resumo

O estágio insere-se no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa. Decorreu na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (Ensino Artístico Especializado), na disciplina de técnica de dança clássica, com uma turma constituída por 8 alunas do 4º ano de dança, no ano letivo 2023/2024.

O objetivo principal do estágio foi desenvolver a qualidade técnica e artística na preparação e consolidação do *grand allegro*. Para esta abordagem foram implementados componentes do treino em **preparação física** que vão ao encontro da temática anteriormente referida, para assim, e em conjunto com a prática dos elementos **técnico-artísticos** entendidos como fatores que contribuem para o aperfeiçoamento da preparação e consolidação do allegro, haja um alcance dos objetivos pretendidos. Neste contexto, e com o propósito de otimizar o desempenho dos alunos, foram implementados exercícios de fortalecimento muscular; de consciencialização do alinhamento das várias estruturas articulares do membro inferior; do contacto integral da faixa plantar com o solo e da qualidade contínua e fluída nas sequências dos salos.

Considera-se a temática do estudo pertinente, na medida em que aborda e trabalha com maior profundidade dois conceitos (o da preparação física e o treino técnico) em articulação com a técnica de dança clássica, de um conjunto mais alargado inerente à formação de um bailarino, o que aporta maior consistência no desenvolvimento e progressão de bases sólidas muito relevantes para a formação de excelência de um estudante de dança.

Com o propósito de assegurar consistência científica e metodológica ao estudo foi feita uma revisão bibliográfica que se debruçou essencialmente nos conceitos que fazem referência ao conceito de treino físico e treino técnico. A metodologia aplicada foi a de investigação-ação utilizando uma avaliação qualitativa e utilizar os diários de bordo, as tabelas de observação e o registo de vídeo como instrumentos para a recolha de dados.

Palavras-chave: Técnica de dança clássica; Treino físico; Treino técnico; *Allegro*.

Abstrat

The internship is part of the Master`s Degree in Dance Teaching at the Superior School of Dance –Lisbon Polytechnic. It took place at the National Conservatory Dance School (Specialized Artistic Education), in the discipline of classical dance technique, with a group consisting of 8 students of the 4th year of dance, in the school year 2023/2024.

The main objective of the internship was to develop technical and artistic quality in preparation for the *Grand Allegro*, as part of the classical ballet class. For this approach, elements of physical preparation training were implemented that meet the aforementioned theme, so that, and together with the practice of technical – artistic elements understood as factors that contribute to the improvement in the preparation of the *allegro*, there is an achievement of the intended objectives. In this context, and with the purpose of optimizing the performance of the students, exercises of muscle strengthening, awareness in the alignment of the various joint structures of the legs were implemented; the integral contact the plantar band on the floor and the continuous and fluid quality in the sequences of *allegro*.

The theme of the study is considered pertinent, to the extent that it addresses and works with greater depth two concepts, within the various inherent to the formation of a dancer, which gives greater consistency in the development and progression of solid bases that are very relevant to the formation of excellence of a dance student with the intention of giving consistency to the study, a bibliographic review was made that essentially focused on the concept of dance training.

The methodology applied was that of research – action unifying a qualitative evaluation, having unified the logbooks, observation tables and video recording as instruments for data collection.

Keywords: Classical dance technique; Physical training; Technical training; *Allegro*.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Notas Introdutórias

1. Este Relatório de Estágio foi desenvolvido de acordo com as normas da APA-
American Psychological Association (7ª Ed.).
2. A redação deste Projeto de Estágio encontra-se em conformidade com o Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Lista de Siglas

EAE – Ensino Artístico Especializado

EADCN – Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

TDC – Técnica de Dança Clássica

PF – Preparação Física

EFA – Espetáculo final de Ano

Índice Geral

Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstrat.....	4
Notas Introdutórias	5
Lista de Siglas	6
Índice Geral.....	7
Índice de Figuras	10
Índice de Tabelas	10
Introdução	11
Capítulo I Enquadramento.....	13
1.1. Caracterização da escola cooperante.....	13
1.1.2. Atividades de complemento e enriquecimento curricular	15
1.1.4. Outras atividades de âmbito artístico	16
1.1.5. Pertinência do estudo	17
1.2.1 Objetivos Gerais.....	20
1.2.2. Objetivos Específicos.....	20
Capítulo II Enquadramento teórico.....	21
2.1. Método Vaganova.....	21
2.2. O <i>Allegro</i> na aula de Técnica de Dança Clássica	24
2.3. Fases de um salto	26
1.4. <i>En Dehors</i>	28
1.5. Treino em Dança	29
1.5. . Coordenação Motora.....	30
1.6. Flexibilidade	31
1.7. Força.....	33
1.7.1. Tipos de força.....	34
Capítulo III Metodologias de investigação.....	35
3.1. Metodologias de Investigação-ação.....	35
3.2. Instrumentos de recolha de dados	36
3.2.1. Diários de bordo	36
3.2.2. Grelhas de observação	36

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do <i>Grand Allegro</i> na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional	
3.2.3. Registo audiovisual.....	36
3.4. Plano de ação e estratégias pedagógicas	37
3.5. Calendarização.....	49
Capítulo IV Estágio – Apresentação e Análise de Dados	52
4.1. Observação estruturada.....	52
4.1.2. Objetivos	52
4.2. Lecionação acompanhada	58
4.2.1. Desenvolvimento e calendarização.....	58
4.2.2. Objetivos	59
4.2.3. Análise e reflexão	59
4.3. Lecionação Autónoma.....	62
4.3.1. Objetivos	63
4.3.2. Análise e reflexão	63
Reflexão final	65
Referências Bibliográficas	67
Apêndices.....	I
Lista de Apêndices	I
Apêndice A – Minuta de consentimento para a participação em registos audiovisuais.....	II
Apêndice B - Conteúdos programáticos da disciplina de TDC – 4º ano de dança da EADCN.....	III
Apêndice C – Diário de Bordo	IV
Apêndice D – 1ª Grelha de Observação - Fase de observação estruturada	V
Apêndice E – Diário de Bordo.....	VI
Apêndice F – Grelha de observação – Lecionação acompanhada	IX
Apêndice G – Exercícios implementados na disciplina de PF – Fase de lecionação acompanhada	IX
Apêndice H – Exercícios de <i>Allegro</i> – Fase de Lecionação acompanhada.....	X
Apêndice I – Grelha de observação - Lecionação autónoma	XIV
Apêndice J – Aula de TDC, barra, centro e saltos – Lecionação Autónoma	XV
Apêndice K- Exercícios de PF- Fase de Lecionação Autónoma	XXIV
Apêndice L – Vídeos.....	XXV
Anexos	XXVI
Lista de anexos	XXVI
Anexo A – Calendário Escolar 2023/2024 EADCN	XXVII
Anexo B – Cartaz Espetáculo final de Ano EADCN.....	XXVIII
Anexo C – Distribuição dos professores por anos, turmas e camarins no CCB – Espetáculo Final	

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional
do Ano EADCNXXIX

Índice de Figuras

Figura 1 Edifício da EADCN.....	13
Figura 2: Fases de um salto.....	27
Figura 3: Alinhamento do membro inferior na execução de um <i>demi-plié</i> e as respetivas forças exercidas para a sua concretização de forma correta.	60
Figura 4: Posição dos tornozelos e a sua influência no apoio da faixa plantar em contacto com o chão.	61

Índice de Tabelas

Tabela 1: Plano de estudos 4º/8º ano do EAE da EADCN – Carga horária semanal (X 45m).....	14
Tabela 2: Secção de allegro do 4º ano de dança do EAE da EADCN.....	26
Tabela 3: Carga horária das disciplinas de TDC e PF da EADCN.....	38
Tabela 4: Plano de ação: Observação estruturada: nº de horas, objetivos e instrumentos de recolha de dados	39
Tabela 5: Lecionação acompanhada: nº de horas, objetivos e instrumentos de recolha de dados	41
Tabela 6: Lecionação autónoma: nº de horas, objetivos e instrumentos de recolha de dados	44
Tabela 7: Correções generalizadas	45
Tabela 8: Colaboração em outras atividades pedagógicas	47
Tabela 9: Calendarização/cronograma das diferentes fases do estágio.....	49
Tabela 10: Conteúdos trabalhados nas aulas de PF - observação estruturada	54
Tabela 11: Ordem dos exercícios na barra e no centro.....	55

Introdução

Este estudo insere-se no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança (12ª edição) da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa e visa a implementação de uma ação pedagógica no ano letivo 2023/2024. Esta foi implementada na EADCN (Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional), uma escola que integra o EAE (Ensino Artístico Especializado) em Dança do sistema educativo português. O estágio pressupõe, como previsto pelo respetivo regulamento, quatro fases distintas: observação estruturada, lecionação acompanhada, lecionação autónoma e participação em outras atividades pedagógicas. O estágio teve como público-alvo estudantes do 3º ciclo, mais especificamente para o 4º ano de Dança.

A área de intervenção pedagógica onde se inseriu este estudo decorreu na disciplina de TDC (Técnica de Dança Clássica) e teve como objetivo principal trabalhar a qualidade Técnica e Artística na preparação para os grandes saltos. Foram implementados exercícios de PF (Preparação Física) com a finalidade de os alunos desenvolverem a força precisa de acordo com as necessidades inerentes à aplicação no treino técnico. É desejada uma otimização do rendimento físico aliado ao treino técnico-artístico com vista a um aprimoramento do trabalho de *grand allegro*.

De acordo com Xarez (2015, p.11-12), considera-se que os vários componentes envolvidos no treino em dança, tais como, treino coreográfico; treino técnico; treino físico; treino psicológico e treino biológico, podem e devem obedecer a um modelo, no qual um dos aspetos comanda os restantes sem lhes retirar a sua importância. Os seus objetivos estão relacionados com o alto rendimento, a superação, a melhoria da performance e a procura da excelência. Nesse sentido e de acordo com o estudo a implementar torna-se pertinente o reforço de aspetos do treino físico e treino técnico em paralelo, com vista à consolidação do *grand allegro*.

A escolha do *allegro* como tema surge a propósito de se tratar de um elemento muito associado ao virtuosismo da dança, enquadrado na estrutura dos vários bailados de repertório clássico. O *grand allegro* embora transmita leveza e a sensação que o bailarino está a flutuar é constituído por um ou mais saltos articulados entre si com os respetivos passos de ligação que representam uma intensidade muito forte devido à força, projeção e coordenação. A nossa experiência enquanto estudante numa escola de EAE (Ensino Artístico Especializado) e

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional enquanto profissional de ensino da dança trouxe-nos uma percepção das fragilidades associadas ao tema.

fazendo-nos considerar a transmissão de estratégias pedagógicas que certamente iram contribuir para um maior domínio técnico-artístico.

Em termos de organização, este documento apresenta uma estrutura previamente definida, composta por cinco secções principais. **Na secção I**, é apresentado o **Enquadramento geral**, onde indico a pertinência do estudo, a caracterização da população em estudo, os objetivos gerais e específicos, a caracterização da instituição de acolhimento e a planificação das várias fases do estágio. **Na secção II**, referente ao **Enquadramento teórico**, pretende-se fazer uma revisão bibliográfica selecionada, o que permite fundamentar teoricamente a temática escolhida, nomeadamente, no que respeita a aspetos específicos do treino em dança – treino físico e treino técnico; *Allegro* (enquadrado numa aula de TDC) e a melhoria da performance na formação de um bailarino clássico. **Na secção III** dedicada à **Metodologia e instrumentos de investigação** apresenta-se a metodologia escolhida para aplicação no estudo, sendo esta a investigação-ação. Para tal foram utilizados instrumentos de recolha de dados, tais como grelhas de observação, que nos ajudaram a aferir o desempenho da turma; recorreu-se a diários de bordo (anexados a este relatório), os quais nos permitiram uma recolha de informação passível de ser alvo de reflexão crítica e ainda recolha de vídeo. **Na secção IV- Estágio**, onde faço a apresentação e análise de dados, descrevo pormenorizadamente o decorrer de todas as intervenções que tive junto da turma em estudo no processo que englobou as várias fases do estágio, onde exponho recolha e análise de dados, aplicações práticas, reflexões e reformulações para chegar aos resultados pretendidos. Por último **a secção V- Reflexão crítica**, onde conclui-se e expõem-se a perceção analítica acerca de todo o trabalho teórico-prático desenvolvido ao longo do período de estágio, onde procuro compreender e comprovar a eficácia dos objetivos estabelecidos, aferir a concretização e sucesso alcançados, sem contudo deixar de expor eventuais sugestões para colmatar as fragilidades detetadas e ainda sugerir estratégias para melhorias futuras face ao contexto específico em que desenvolvemos este estágio.

Capítulo I | Enquadramento

1.1. Caracterização da escola cooperante

A Escola Artística de Dança do conservatório Nacional (EADCN), foi pioneira como Escola de Ensino Artístico Especializado em Dança, a funcionar desde 1839, e está localizada num edifício do séc. XIX. É uma Escola totalmente pública que integra as disciplinas da área artística, assim como os estudos na área de formação geral do 2º ciclo até ao final do Ensino Secundário.

A escola tem como objetivo a formação de bailarinos profissionais nas áreas de dança clássica e dança contemporânea e acolhe também estudantes a frequentar apenas a componente artística.

O ingresso é feito mediante aprovação em audição que se repete anualmente, estando sujeitos os candidatos às vagas existentes para cada ano curricular. As audições são baseadas em parâmetros de avaliação definidos para cada ano, onde os candidatos são avaliados com intuito de verificar se reúnem os requisitos estabelecidos e assim poderem ter acesso à formação oferecida pela instituição.

A EADCN está localizada na Rua João Pereira da Rosa nº 22, 1200-236 no Bairro Alto, freguesia de Santa Catarina em Lisboa.

A direção atual da EADCN é constituída por Paulo Ferreira – diretor, Pedro Mateus – Subdiretor e Tatiana Guedes – Adjunta da Direção.

De acordo com a Republica Portuguesa (2016), a educação artística vocacional refere-se a uma determinada formação especializada direcionada a pessoas que possuem habilidades comprovadas numa área específica.



Fonte: Fotos da EADCN no Google

Disponível em

<https://www.google.com/search?q=Escola+de+Dan%C3%A7a+do+Conservat%C3%B3rio+Nacional>

1.1.1. Plano de Estudos

A EADCN, é uma escola de ensino público que integra as disciplinas de vertente artística em articulação com as disciplinas de formação geral desde o 2º ciclo de estudos até ao final do ensino secundário (1º/5ª ao 8º/12º ano). Abaixo indica-se a tabela com a respetiva carga horária referente ao 4º/8º ano.

Tabela 1: Plano de estudos 4º/8º ano do EAE da EADCN – Carga horária semanal (X 45m)

Disciplinas	4º/8º Ano
Língua Portuguesa	5
Inglês II	3
Francês	2
História	3
Geografia	2
Matemática	5
Ciências Naturais	2
Ciências Físico-químicas	3
Educação Visual (opcional)	2
Cidadania e Desenvolvimento	1
Técnica de Dança Clássica	10
Técnica de Dança Contemporânea	4
Música	2
Práticas Complementares de Dança (Danças tradicionais, Danças de Character, Expressão Dramática)	2
Repertório Clássico	1
Preparação Física	1
Educação Moral e Religiosa	1

1.1.2. Atividades de complemento e enriquecimento curricular

- ❖ **Concursos** – promoção de concursos nacionais e internacionais;
- ❖ **Aulas abertas** – dirigidas aos encarregados de educação com objetivo de apresentar o trabalho desenvolvido com os alunos;
- ❖ **Apresentações – Oficinas coreográficas/ seminários** – no plano de atividades é habitual a apresentação de duas oficinas coreográficas ou uma oficina coreográfica e um bailado clássico. As referidas apresentações envolvem apenas os alunos do secundário e são dirigidas aos encarregados de educação e ao público em geral. Estas atividades revelam-se muito importantes na medida em que a sua prática demonstra todo o trabalho desenvolvido ao longo da formação, dando-se especial ênfase à componente artística e interpretativa. No 1º período os alunos trabalham com coreógrafos convidados e/ou repõe-se peças de repertório clássico, no 2º período, no âmbito da disciplina de composição, os alunos apresentam coreografias da sua autoria.
- ❖ **Espetáculo final de ano** – O ano termina com um espetáculo final, que envolve todos os membros da comunidade educativa. Dá-se a conhecer o trabalho desenvolvido pelos alunos e procede-se à entrega dos diplomas aos respetivos finalistas.

1.1.3. Serviços técnicos de apoio à comunidade educativa

Os serviços técnicos de apoio à comunidade educativa incluem:

- ❖ Centro de produção;
- ❖ Centro de Pilates;
- ❖ Centro de primeiros socorros;
- ❖ Massagista/Osteopata;
- ❖ Biblioteca;
- ❖ Serviços de psicologia e orientação – SPO;
- ❖ Serviços de ação social escolar;
- ❖ Serviços de apoio e acompanhamento ao aluno (a)s estrangeiro (a)s;
- ❖ Gabinete de apoio a aluno (a)s finalistas;
- ❖ Educação especial;
- ❖ Medidas de promoção do sucesso educativo;
- ❖ Aulas de português para estrangeiros.

1.1.4. Outras atividades de âmbito artístico

Para além da oferta formativa curricular oficial da instituição, também faz parte da planificação anual a oferta de cursos complementares ministrados na escola. Apresentam-se em seguida os referidos cursos e a quem são dirigidos.

- ❖ **Cursos livres de dança** – Dirigidos a toda a população do 1º ciclo do ensino básico que se queiram dotar das bases necessárias para a progressão de estudos na área dos cursos de formação geral da escola;
- ❖ ***Spring Dance Intensive e Summer Dance Intensive*** – Dirigido ao público com especialização em dança dando oportunidade aos mesmos de usufruírem de novas linguagens da dança e assim reforçarem os seus conhecimentos;
- ❖ **Curso de formação de professores acompanhadores** – Dirigido a profissionais desta área que se queiram munir de ferramentas para o seu próprio aperfeiçoamento.

1.1.5. Pertinência do estudo

Com a pretensão de enquadrar o nosso interesse por desenvolver uma prática pedagógica focada no trabalho de preparação para o *Grand Allegro* em particular com a disciplina de técnica de dança clássica, consideramos que a temática tem um forte potencial de desenvolvimento a partir dos princípios do treino físico aliado ao treino técnico, contribuindo deste modo para um aperfeiçoamento e aprofundamento da performance artística dos alunos em formação.

Conscientes de que são vários os componentes do treino em dança, encontramos pertinência em reforçar dois dos aspetos complementares entre si podendo potenciar uma parte integrante do repertório clássico que é o *Grand Allegro*.

O treino em dança tem essencialmente três finalidades: (1) a melhoria contínua do rendimento e da performance artística, (2) a prevenção de lesões e a consequente (3) longevidade da carreira dos bailarinos profissionais que por ser uma profissão de desgaste rápido deve ser objeto de particular atenção desde a formação. Em termos de rendimento, o treino deve contribuir para uma melhoria constante das prestações motoras, sabendo que estas têm uma forte componente artística, mas também um conjunto de fatores de natureza técnica, física, metabólica e psicológica que podem ser trabalhados, isto é, treinados, para que a superação e a melhoria sejam alcançadas.

O principal objetivo durante o período de estágio, prendeu-se com a necessidade de dar a conhecer aos alunos, numa abordagem que apela à prática física, suportada por uma perspetiva analítica e reflexiva da importância da preparação física e dos seus principais contributos para a prática da dança, bem como a transmissão de vários conjuntos de exercícios que visam a melhoria do funcionamento motor. Pretende-se que o aluno seja munido de ferramentas que contribuam para um trabalho futuro mais consciente e autónomo.

A motivação para este estudo parte da experiência da professora estagiária enquanto estudante do EAE e também profissional na área do ensino da dança, onde aprofundou um método que se destaca pela sua especificidade no trabalho da expressividade, da coordenação e da musicalidade (Método Vaganova), fazendo considerar a oportunidade de colocar em prática o estudo de uma metodologia já muito familiar e de um processo que experienciou e sobre o qual tem vindo a refletir enquanto docente.

1.1.6. Caracterização da população em estudo

Este estágio foi implementado a alunos do EAE da EADCN, correspondente ao 4º/8º ano de escolaridade.

A turma é constituída por 9 elementos do sexo feminino. Com indicação da parte da professora cooperante de que o grupo tem espírito de entreajuda, são alunas empenhadas no trabalho, atentas e com vontade de aprender. Apenas um elemento do grupo demonstra menor empenho na aplicação das propostas sugeridas. De referir também o facto de o grupo cumprir com a assiduidade e pontualidade desejados aplicando sempre os exercícios de aquecimento antes de a aula iniciar e demonstrando cuidado na sua apresentação, relativamente à indumentária e ao penteado adequado para a prática de TDC. Este último aspeto que poderia eventualmente ser considerado como acessório, é na realidade reflexo de uma atitude e postura disciplinadas que muitos contribuem para o sucesso destas alunas e em particular da temática deste estágio.

Na sua maioria as alunas reúnem as condições físicas, em termos de proporções adequadas, rotação coxofemoral (*en dehors*), flexibilidade suficiente e força. De uma forma geral a turma apresenta alguma dificuldade no uso correto da rotação externa, interferindo no alinhamento articular do membro inferior colocando-o de forma incorreta (principalmente na zona dos tornozelos, onde se pode observar o que se designa por 'pés rolados'¹. Dois dos elementos da turma também apresentam o tendão de Aquiles curto, tendo dificuldade em manter os calcanhares no chão enquanto executam o *demi-plié*. Faz-se esta observação por se considerar que são dados importantes para o estudo que se põe em prática.

A turma apresenta idades entre os 13-14 anos, fase da adolescência que acarreta mudanças físicas, ao nível da socialização, psicológicas e emocionais. A acrescentar a estes aspetos é também de ter em consideração que a frequência de uma escola de EAE acarreta uma elevada exigência em termos de carga horária, disciplina e empenho para que seja possível alcançar os desafiantes objetivos propostos. Assim o acompanhamento e apoio prestado pelo professor é

¹ Termo usado na colocação dos pés em eversão, isto é, com a articulação dos tornozelos a pender para o lado interno dos pés.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

fundamental para que estes jovens adolescentes se mantenham motivados e resilientes face ao seu trajeto durante os 8 anos de formação que constituem o curso.

1.2 Identificação dos objetivos do estágio

O presente relatório apresenta uma definição dos objetivos gerais e específicos com vista ao alcance de uma determinada meta a alcançar na prática pedagógica. Seguem abaixo os mesmos indicados.

1.2.1 Objetivo Geral

- ❖ Melhorar a qualidade técnica e artística do *Grand Allegro*, uma secção da aula de técnica de dança clássica, que não obstante a sua especificidade, terá repercussão na resposta física transversal da formação destes estudantes de dança.

1.2.2. Objetivos Específicos

- ❖ Desenvolver a melhoria de competências gerais do treino físico com maior incidência no trabalho da força;
- ❖ Consolidar o treino técnico-artístico, consciencializando os alunos dos aspetos considerados basilares na preparação para os grandes saltos, designadamente o alinhamento articular do membro inferior; o apoio total da faixa plantar em contacto com o solo; a qualidade continua e fluida na sequência de saltos e o controle e estabilidade na aplicação dos conteúdos técnico-artísticos;
- ❖ Incentivar a capacidade de reflexão e autonomia na aplicação dos conteúdos desenvolvidos neste estudo;
- ❖ Reforçar a consciência dos alunos para a importância da preparação física no desenvolvimento de competências potenciadoras de melhores resultados técnicos e de uma prática de dança que se pretende segura e saudável.

Capítulo II | Enquadramento teórico

Neste capítulo serão apresentados temas apoiados em estudos científicos, para um melhor entendimento do objeto de estudo. Este assenta no trabalho de treino em dança que engloba processos que podem contribuir de forma eficaz para a performance artística. Deste modo o projeto desenvolvido foca-se na aplicação de um trabalho de treino físico e treino técnico com a finalidade de potenciar a melhoria da preparação para o *grand allegro*.

2.1. Método Vaganova

A metodologia adotada para este estudo é a de Vaganova, por ser o método de ensino aplicado pela escola de acolhimento e também o método estudado durante a formação nesta mesma escola, pela estagiária.

O método Vaganova, foi criado por Agrippina Vaganova. Nascida em 1979, em São Petersburgo, foi uma bailarina e estudiosa da técnica de dança clássica. Autora do livro “Os princípios básicos do ballet clássico”, defende que a aprendizagem do jovem bailarino deverá ser realizada de forma gradual, com um método estruturado e pensado, passo a passo, para que o bailarino adquira competências sólidas.

Segundo Ricardo Gomes (2020), este método inspira-se em outros dois métodos, o francês e o inglês, não obstante as adaptações que lhe conferem identidade. Espera-se que o aluno seja capaz de usar todo o corpo, com força, expressividade e linhas de movimento elevadas (principalmente dos membros inferiores). No início da aprendizagem, o ensino incide na estabilidade e força de costas e na expressividade do *épaulement*², mas sempre mantendo a fluidez e a harmonia. O trabalho de barra é uma componente muito importante, pois é a mesma que irá preparar e proporcionar aos alunos um trabalho correto e consolidado no centro.

Posteriormente encontramos os *allegros*, uma das partes mais complexas da aula, deve haver uma progressão e um propósito entre o que se pratica na barra e depois surgirá no centro.

² Rotação dos ombros e cabeça (em relação às ancas) para acrescentar expressividade a uma pose ou movimento. Este elemento associado à expressividade do movimento é feito normalmente nas direções *croisé* e *effacé* e introduzido nos primeiros anos de aprendizagem da TDC.

Elementos de coordenação, de vocabulário específico, de progressão em termos de dimensão e mesmo de velocidade progridem harmoniosamente nas diferentes secções da aula. O método favorece uma prática eficaz, através do bom uso da musculatura dos membros inferiores da elasticidade e da força dos ligamentos dos pés, joelhos e ancas, em articulação naturalmente com o trem superior do corpo, sem esquecer a utilização da cabeça e do foco.

A primeira abordagem deste método define-se pelos princípios básicos como o corpo se alinha e move pelo espaço. A forma como o trabalho de pés é produzida já se compromete com um desenvolvimento futuro de força e precisão, tanto nos saltos como nas voltas. Todo este trabalho logo nos primeiros anos (principalmente 1º e 2º ano) incide na coordenação e musicalidade e é desenvolvido tanto na barra como no centro, combinações simples e repetidas, sempre com o objetivo de haver uma aproximação ao 'modelo' técnico, mais correto possível. Este método é bastante preciso e repetitivo a nível de exercícios e aperfeiçoamento dos mesmos.

O *allegro* é primeiro introduzido na barra, de frente para a mesma, quando os alunos aprenderem a colocar corretamente a posição de pés e dominarem a rotação coxofemoral apoiada na musculatura solicitada, poderão transitar para o trabalho de saltos, no centro. Numa primeira fase todo o trabalho é realizado com tempos lentos, onde o aluno ganha a perceção mental e física da base da técnica de dança clássica.

O programa é pensado para ser aplicado a partir dos 10 anos de idade, durante 6 dias por semana, com uma carga diária de 5 a 6 horas. Este programa tem a duração de 8 anos. Esta metodologia é aplicada na sua base de aprendizagem, sendo recorrente que a criança que deseja progredir com o estudo em dança, frequente as aulas de 'pré-ballet', onde se realizam exercícios de coordenação, passos elementares, flexibilidade e trabalham a musicalidade aliada ao movimento. Aos 10 anos de idade estes alunos realizam uma prova de admissão, onde será avaliada a sua estrutura física, coordenação, mobilidade e criatividade.

No primeiro ano de formação é exigido ao aluno que apure a sua maturação e força física, pois são introduzidos exercícios base da técnica de dança clássica, exercícios precisos e complexos. Neste primeiro ano o professor é extremamente exigente com a técnica, não pretendendo solicitar de imediato a artisticidade do aluno. É esperado que o aluno esteja totalmente concentrado no trabalho físico. Após estas conquistas, gradualmente o método

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

fornece conteúdos específicos a serem abordados ano após ano, desejando um bailarino tecnicamente irrepreensível e um artista em movimento.

2.2. O *Allegro* na aula de Técnica de Dança Clássica

When the legs of the pupil are correctly placed, when they have acquired a turnout, when the ball off the foot has been developed and strengthened, when the foot has gained elasticity and the muscles have toughened-then may we approach the study of allegro (Vaganova, 1965, p. 12).

O *allegro* é parte integrante de uma aula de TDC, implica todo um trabalho de preparação para o desenvolvimento da força do membro inferior, da coordenação, da projeção, da amplitude, da musicalidade, do alinhamento, entre outros. Nesse sentido a estrutura de uma aula obriga a uma progressão onde são introduzidos elementos basilares no trabalho da barra depois reforçados no trabalho de centro (sem apoio). Para Vaganova (1965, p.11-15) o trabalho de *allegro* implica imprescindivelmente a consolidação de todos os aspetos trabalhados na barra e no centro, adquirindo a força e estabilidade necessárias para um desempenho de qualidade.

Todas as metodologias apresentam uma estrutura de aula com uma ordem sequencial de exercícios nos vários momentos e são similares entre si. É dentro desta estrutura que os professores de dança aplicam os conteúdos programáticos correspondentes ao nível da turma e trabalham-nos com a turma, implementando um sistema de repetição e aperfeiçoamento para haver lugar à evolução da turma em geral e de cada aluno em particular. É então apresentada a estrutura da aula de TDC aplicada na EADCN aos alunos do 4º/8ª ano com a descrição das várias fases e respetivos exercícios dentro delas.

The study of any pas in classical ballet is approached gradually from its rough, schematic form to the expressive dance. The same gradation exists also in the mastering of the wole art of the dance, from its first steps to the finished dance on the stage (Vaganova, 1965, p.11).

A aula de TDC, divide-se em quatro momentos: 1) o momento da barra onde os alunos desenvolvem o trabalho dos vários exercícios que se encontram numa sequência organizada da seguinte forma – *Demi-pliés, battements tendus, battements jetés, rond de jambe par terre, battement fondú, rond de jambe en l'air, battement frappé, petit*

battement, adágio e grand battement. Estes exercícios têm como objetivo principal trabalhar a execução técnica e artística dos vários paços de dança combinados em cada exercício, desenvolvendo a força, trabalhando a coordenação, a flexibilidade, a rotação coxofemoral, o alinhamento, as dinâmicas, a musicalidade e a expressividade. A combinação dos vários exercícios é feita a pensar nos conteúdos que se pretende desenvolver no trabalho que se segue nas próximas fases da aula de TDC, aplicando nas várias sequências aspetos que impliquem a dinâmica que se pretende, o desenvolvimento de um determinado grupo muscular e um desenho de movimento o mais aproximado possível da forma mais complexa. 2) o momento do centro, respeitando também uma ordem sequencial – pequeno adágio, *battements tendus* combinados com *battements jetés, pirouettes, rond de jambe par terre, battement fondu* combinado com *rond de jambe en l'air, battement frappé* combinado com *petit battement, grand battement e grand adagio*. Nesta fase da aula de TDC os alunos não terão o apoio da barra e por esse motivo encontrarão um acrescido grau de dificuldade no domínio dos conteúdos técnicos. A aplicação dos exercícios sem apoio irá exigir um maior controle, força e equilíbrio. 3) O momento do *allegro* que está dividido em pequeno *allegro* e *grand allegro*. O *petit allegro* refere-se, como o próprio nome indica aos pequenos saltos que são logicamente mais rápidos e o *grand allegro* aos grandes saltos, com voltas e projeção/deslocação no espaço (Minden, 2005, p.158) O salto em dança é uma ação motora, ou *skill*, codificada, padronizada e que se insere na nomenclatura da técnica de dança clássica, bem como noutras formas de dança. Esta é uma ação motora com dinâmica forte e rápida, em que o bailarino salta impulsionando os membros inferiores, realizando um movimento com fase aérea. Na TDC são vários os tipos de saltos - *Soubressaut, cabriole, petit jeté, grand jeté, saut de chat, gargouillade, sissonne, assemblé, échappé, ballonné, saut de basque, l'entrechat* (Xarez, 2021).

Para Vaganova (2005, p.68) são várias as formas de combinação, considerando os dois apoios possíveis para saltar: de 2 pés para 2; de 1 pé para 2; de 2 pés para 1; de 1 pé para o outro e de 1 pé para o mesmo.

Os conteúdos de *allegro* descritos na seguinte tabela, apresentam-se organizados com base no programa direcionado ao 4º ano de dança do EAE da EADCN com a respetiva divisão em 3 partes: *petit allegro, médio allegro e grand allegro*.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

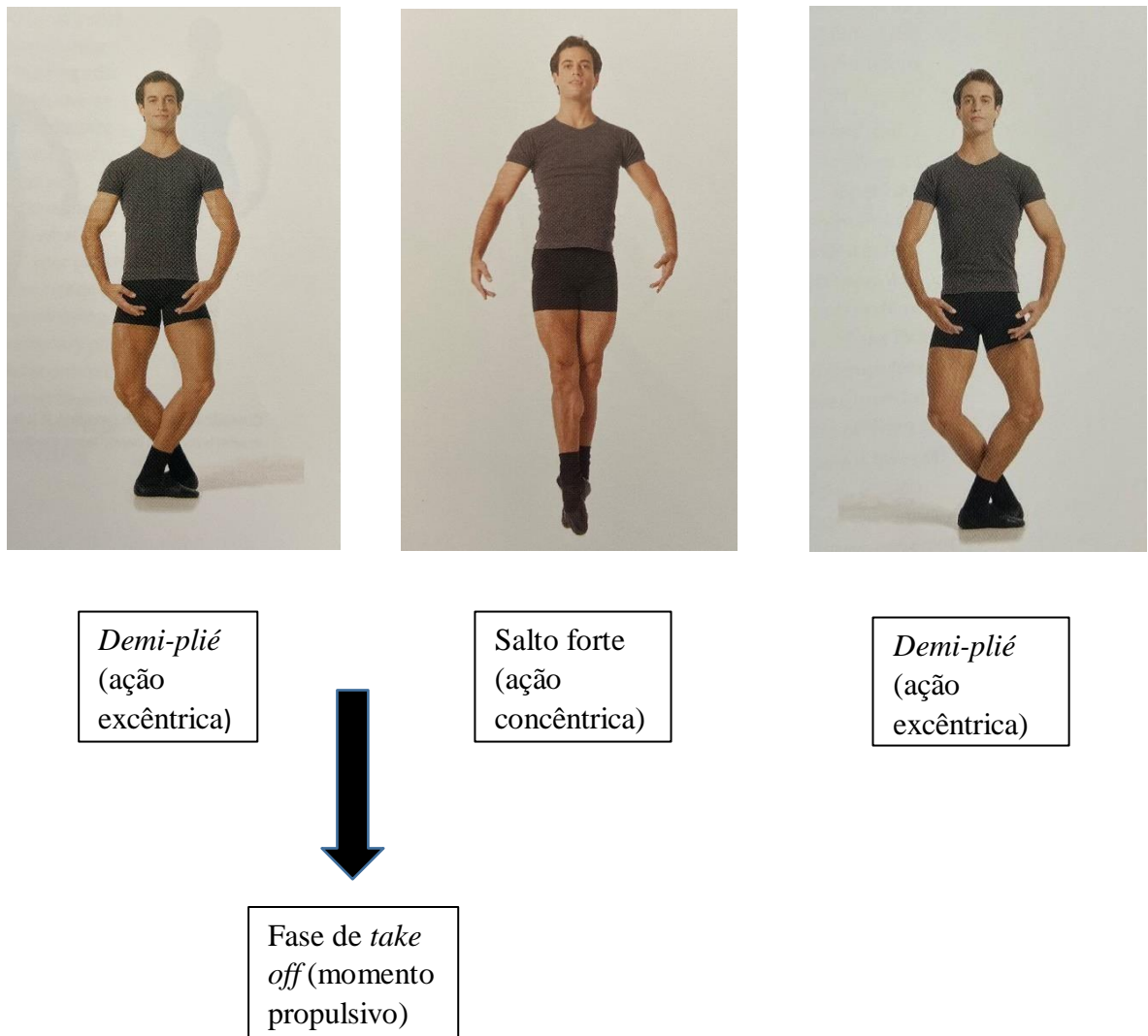
Tabela 2: Secção de *allegro* do 4º ano de dança do EAE da EADCN

Secção de <i>Allegro</i> (Baseado nos conteúdos programáticos do 4º ano de dança do EAE da EADCN)		
<i>Petit Allegro</i>	<i>Médio Allegro</i>	<i>Grand Allegro</i>
- <i>Pas Sauté.</i>	- <i>Pas echappé battu;</i> - <i>Pas assemblé battu;</i> - <i>Pas jeté;</i> - <i>Temp levé;</i> - <i>Pas brisé;</i> - <i>Sissone simple;</i> - <i>Pas emboité.</i>	- <i>Grand pas assemblé;</i> - <i>Grand sissone ouverte;</i> - <i>Grand pas emboité.</i>

2.3. Fases de um salto

Segundo Xarez consideramos quatro fases de um salto, a primeira fase corresponde à execução de um *demi-plié* (ação excêntrica); a fase de *take off* diz respeito ao momento antes da saída do corpo do chão, ou seja, o momento propulsivo; a fase aérea caracteriza-se pelo momento em que o bailarino executa um salto forte (ação concêntrica); e por último a fase de receção ao solo, fletindo os joelhos num *demi-plié* de forma a amortizar o peso do corpo (ação excêntrica).

Figura 2: Fases de um salto



Fonte: Minden, (2005, p.166-167)

As fases de *take-off* e aérea do salto implicam a extensão da coxofemoral e joelho e a flexão plantar do tornozelo. Os principais músculos responsáveis serão: ao nível da articulação coxofemoral, o grande glúteo e os músculos posteriores da coxa, os isquiotibiais; ao nível da articulação do joelho a extensão deste será realizada pelo quadríceps crural; no movimento de flexão plantar o principal músculo envolvido será o tríceps sural. Mais ainda, os saltos são um tipo de ação motora que consiste na impulsão de um corpo a partir de um ou dois apoios, deslocando o corpo na vertical, contrariando a força gravítica. A dança revela uma grande habilidade dos membros inferiores, especificamente para o trabalho de saltos, existe um virtuosismo evidente que requer precisão e velocidade.

É evidenciado um constante desafio da gravidade na execução dos saltos e uma qualidade estética que estabelece a comunicação com o público (Haas, 2011, p. 25). Esta ação manifesta-se pelo movimento dos membros inferiores, com a participação das três principais articulações dos mesmos: coxofemoral, joelho e tornozelo.

Para um maior aperfeiçoamento dos saltos (Minden, 2005, p. 170) propõe os seguintes contributos:

- ❖ Empurrar o chão com toda a faixa plantar até aos dedos dos pés, garante uma maior amplitude de salto e os pés ficam perfeitamente alongados no ar;
- ❖ Garantir o apoio de toda a faixa plantar em contacto com o chão e empurrar os calcanhares contra o mesmo para gerar maior impulso no momento de *take off* (impulsão do corpo na vertical) e precaver uma receção segura;
- ❖ Usar um *port de bras* correto, assim como, manter os ombros em baixo e o pescoço livre de tensões ajuda na elevação;

A respiração é importante para a eficiência do salto pois contribui para uma melhor e maior amplitude desta ação.

1.4. *En Dehors*

A rotação coxofemoral é em inglês designada por *turnout*, na designação original em francês tem o nome de *en dehors* que em livre tradução significa 'para fora'. Em TDC toda a execução dos membros inferiores é feita em *en dehors*, em média numa amplitude máxima de 45°. Uma das formas de avaliar o *en dehors* é através do alinhamento postural obtendo dados qualitativos acerca da execução. Quando o tendão de Aquiles está dobrado no sentido interno/medial, significa que o pé está em inversão/pronação (Watkins & Clarkson, 1990), podendo ser devido a *en dehors* forçado. Executando um *demi-plié* em 1ª posição com correto *en dehors*, o executante deverá ser capaz de ver o seu dedo grande do pé (Watkins & Clarkson, 1990) eo observador poderá verificar se o joelho se encontra

alinhado com o pé e a bacia com os calcanhares. Um desalinhamento poderá significar torção do joelho para dar ilusão de uma maior amplitude articular.

Com a evolução da literatura da ciência da dança, é reconhecido que os bailarinos raramente atingem o *en dehors* ideal e que na execução de movimentos dançados, as rotações das articulações podem ser comprometidas. Num estudo efetuado por um grupo de estudantes de dança da Universidade de Coventry, que consistia na realização de uma série de saltos com o objetivo de analisar as forças de reação e os dados cinemáticos³ como forma de determinar os ângulos articulares, concluíram que durante a execução dos saltos, a rotação externa das articulações da coxofemoral, joelho e tornozelo diminuíram na fase aérea (Cantergi et al., 2017).

Podemos afirmar que uma completa utilização da superfície plantar do pé e um ótimo recrutamento dos membros inferiores (na fase preparatória e de receção ao solo, no momento do *demi-plié*, é determinante para a execução do salto ao nível da produção de força e tempo de voo, reforçando ainda a importância para uma prática segura, já que a correta utilização da superfície plantar do pé está implícita na diminuição de lesões. Um bailarino que use corretamente o *demi-plié* e mantenha os calcanhares no solo gerará mais energia e será fisiologicamente mais eficiente pois utiliza e transfere adequadamente a energia. Com vista à melhoria deste *skill*, um programa de treino complementar de força irá proteger as estruturas articulares de eventuais lesões e desenvolver a musculatura para uma maior amplitude de salto.

1.5. Treino em Dança

Segundo Xarez (2015) o treino em dança envolve vários aspetos, sendo este interdisciplinar, e trata da preparação do bailarino para a performance artística. Esta interdisciplinaridade envolve: **o treino físico** – é feito de forma intermitente, com momentos de grande intensidade física e trabalha ações motoras como a força, a flexibilidade e as capacidades coordenativas (melhora a condição física); **a preparação psicológica** – com propósito de preparar o bailarino para este controlar a parte emocional em momentos de exposição pública; **a preparação metabólica** – trata de equilibrar

³ Descrevem o movimento e incluem variáveis como deslocamento, velocidade e aceleração angular. (Richards, 1999; Cappozo et al., 2005).

fatores como o controle nutricional e períodos de esforço alternados com períodos de descanso para uma melhor eficiência em termos de rendimento e conseqüentemente desempenho global; **o treino técnico** – permite um domínio das atividades motoras específicas de cada forma de dança e **o treino coreográfico** – refere-se aos ensaios que tem como objetivo trabalhar o repertório coreográfico para uma apresentação futura.

Segundo o autor, o treino em dança implica uma prática contínua e regular de entre quatro a seis horas semanais para a obtenção de resultados e é pensado com três grandes objetivos, nomeadamente, a melhoria contínua do rendimento e da performance artística, a prevenção de lesões e o alargamento das carreiras dos bailarinos profissionais.

As várias componentes do treino em dança relacionam-se de forma complementar, não havendo uma hierarquia entre elas. Devem ser aplicadas na formação de estudantes de dança, promovendo um desenvolvimento abrangente, indispensável ao alto rendimento. É natural e faz todo o sentido, priorizar uma das componentes em relação às demais em determinada altura, quando as circunstâncias indicam que há essa necessidade, no entanto, não é retirado o valor a nenhuma das restantes, visto que todas contribuem para o desenvolvimento global do aluno.

1.5. Coordenação Motora

Segundo Xarez (2015, p. 107) “A coordenação motora é normalmente considerada uma componente da condição física, uma qualidade a par da força, da velocidade, da flexibilidade e da resistência.” Esta embora de carácter mais informativo e menos energético é incluída como parte integrante da condição física. É de grande importância pois integra e gere todos os outros aspetos físicos incluídos na atividade motora.

Quando afirmamos que um determinado movimento está bem coordenado, estamos-nos a referir à correta articulação de componentes como a força, flexibilidade articular e velocidade, no referido movimento. Existem graus mais complexos e menos complexos de coordenação e por isso podemos afirmar que até tarefas mais simples como o facto de estar de pé ou andar exigem uma coordenação motora. Para a otimização de um determinado movimento da dança é utilizado em termos de coordenação um “nível micro-

coordenação intramuscular, responsável pela eficiência dentro de um músculo concreto, obtida através de um maior ou menor recrutamento de unidades motoras ou de uma maior ou menor frequência dos impulsos nervosos.” A capacidade de coordenação motora eficiente traduz-se numa otimização do rendimento, diminuindo o gasto energético e o uso de menos força, o que irá atenuar a fadiga.

1.6. Flexibilidade

Segundo Xarez, (2015) o termo flexibilidade refere-se à capacidade de amplitude de movimento numa articulação em busca de uma disponibilidade em termos físicos para poder desempenhar com maior primor uma ação motora. A necessidade de trabalhar a referida amplitude articular, deve-se ao facto de esta ser parte integrante das ações motoras implicadas no repertório de dança, nomeadamente na TDC. Assim pode-se afirmar que a mobilidade articular é um pré-requisito que deve ser trabalhado para a sua aquisição de forma a aceder ao ideal técnico para a profissionalização do bailarino.

Citando Xarez (2015, p.95) “No caso da dança clássica, por exemplo, a solicitação de amplitudes articulares extremas observa-se nos movimentos especializados ao nível de três articulações: anca (rotação externa, flexão e extensão dos membros inferiores), coluna vertebral (extensão) e pé (flexão plantar).”

De acordo com (Xarez 2015, p.97) e (Ruivo, 2019, p.176) entende-se por flexibilidade ativa aquela que pressupõe a solicitação voluntária de um grupo de músculos a serem contraídos e alongados simultaneamente, por exemplo um *sissonne fermé*. Já a flexibilidade passiva é aquela em que a parte muscular não está a ser recrutada por existir algum tipo de apoio a auxiliar a pose que leva à amplitude articular, por exemplo o *grand écart*.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Estes dois tipos de flexibilidade podem ser com ou sem movimento dos segmentos corporais, designando-se por flexibilidade estática (sem movimento) ou flexibilidade dinâmica (com movimento).

Se intersectarmos podemos obter quatro tipos distintos de flexibilidade – a flexibilidade estática-passiva (ex: *grand écart*), estática-ativa (ex: *developé devant*), dinâmica-passiva (ex: *pied à la main*) e dinâmica-ativa (ex: *sissonne fermé*).

1.7. Força

Segundo Xarez (2015), as habilidades técnicas de dança são sustentadas por competências do treino físico como a força, a flexibilidade e a coordenação. Refere também que à aquisição da força, é dada uma menor importância, sendo notório um desequilíbrio relativamente ao tempo que é dedicado a esta prática, comparativamente com as outras duas (flexibilidade e coordenação).

Segundo Xarez (2015, p.85) “A necessidade de os bailarinos trabalharem a força muscular assenta em várias razões, das quais destacamos duas: a prevenção de lesões e a melhoria da performance.”

Um trabalho adicional ao treino técnico que se direcione para o reforço muscular trás benefícios preciosos no que respeita à saúde, prevenindo lesões, e ao desempenho, pela atividade motora envolvida numa aula de dança.

Tendemos a concordar com Xarez, L. (2015, p.84) Quando refere que: “O treino tradicional (aulas de técnica e ensaios coreográficos) também melhora a força e as outras qualidades físicas, mas realiza-o de uma forma desequilibrada, por opções de natureza estética (trabalhando mais a rotação externa do que a rotação interna dos membros inferiores, por exemplo). Ainda o mesmo autor avança que, “o treino da força permite melhorar a impulsão dos saltos (...) e corrigir os desequilíbrios musculares, fortalecendo os grupos musculares em que existe um decréscimo de força relativamente aos seus antagonistas.”

Segundo Haas (2011) o corpo em movimento não é apenas uma mudança física de posição, onde as aprendizagens dos princípios básicos do mesmo ajudaram na eficácia e segurança na sua execução. A dança é uma estética visual que implica força, equilíbrio e graciosidade. Para esta prática é essencial trabalhar a força muscular e resistência dos tendões e ligamentos, atingindo assim a qualidade de movimento.

1.7.1. Tipos de força

Segundo Xarez (2015, p.86-87) existem quatro tipos de força diferentes e aplicadas conforme as necessidades apresentada pelas sequências coreográficas a trabalhar.

1) A força reativa ou ciclo de alongamento-encurtamento define-se como “(...) a capacidade de reproduzir o máximo valor de força concêntrica (fase *take off*) após a contração excêntrica (*demi-plié*).” Esta força é normalmente utilizada quando os bailarinos têm de executar sequências de saltos.

2) A potência muscular máxima ou força rápida define-se como “(...) a capacidade de produzir o máximo valor de força num tempo reduzido.” Utilizado também nos saltos, trabalho de *pas-de-deux* e nos *lifts* em particular.

3) Resistência muscular localizada ou força de resistência refere-se à “(...) manutenção de determinadas posturas com carga – ou seja, já não a ação de erguer, o *lift* propriamente dito, mas a manutenção da pose alcançada durante determinado tempo.” Observado quando existe uma repetição infindável de saltos, *lifts* ou outros gestos. O número de repetições vai indicar se estamos perante maior ou menor resistência muscular localizada.

4) A força máxima é assim, a “(...) capacidade de produzir o valor mais elevado de força numa determinada circunstância, definida por um padrão de movimento (posição inicial e final, trajetória, ângulo de incidência, tipo de contração).” Este tipo de força é exercido de forma mais lenta contrariamente à força rápida e feita normalmente de forma isométrica, ou seja, contra uma superfície inamovível (oferece mais resistência) para não estar dependente do fator tempo.

Capítulo III | Metodologias de investigação

3.1. Metodologias de Investigação-ação

A metodologia usada para o estudo durante a intervenção pedagógica foi a investigação-ação. A razão pela qual se optou por este tipo de metodologia, surge pelo facto de a mesma permitir resolver problemas surgidos na prática, utilizando processos científicos. Trata-se de uma intervenção que decorre do funcionamento do real e da análise atenta dos efeitos produzidos por esta intervenção.

Para Fonseca (2012) a investigação-ação “pode ser representada como uma metodologia de investigação que utiliza em simultâneo a ação e a investigação num processo cíclico, onde há uma variação progressiva entre a compreensão, a mudança, a ação e a reflexão crítica da prática docente.”

Mertler (2006) refere que o processo básico através do qual se conduz uma investigação-ação assenta em quatro etapas: identificar as áreas de foco, recolher dados, analisar e interpretar os dados recolhidos e desenvolver um plano de ação. Através da investigação-ação, os professores podem analisar as suas turmas, o seu próprio método de ensino, os seus alunos e a sua forma de avaliação, com o objetivo de melhorar a qualidade e eficácia do ensino. (Mertler, 2006, p.11)

A metodologia de investigação-ação, caracteriza-se por ser orientada para a melhoria da prática, no sentido de sinalizar e resolver os problemas identificados. Podemos identificar vários aspetos que determinam este tipo de metodologia: é situacional, identificando um problema específico em determinado contexto e investiga a solução para o mesmo; é colaborativa, promovendo e implicando o trabalho em grupo; é participativa, não havendo distinção entre observados e observadores e é auto avaliativa, no sentido em que as alterações observadas são sempre registadas e avaliadas para reformular com o objetivo de melhorar a situação. (Fonseca, 2012, p.19)

O processo de investigação – ação pode adotar vários instrumentos de recolha de dados baseados: 1) na observação – observação participante, notas, diários; 2) na conversação – questionários, entrevistas ou grupos de discussão e 3) na análise de documentos – oficiais ou pessoais ou meios audiovisuais – fotografias, gravações em vídeo

e gravações em áudio.

Através dos dados recolhidos, pode ser dado *feedback* aos alunos com o objetivo de melhorar o momento da ação, promovendo ajustamentos e redefinições.

3.2. Instrumentos de recolha de dados

Os instrumentos de recolha de dados visam a avaliação dos objetivos a alcançar, o respetivo melhoramento e a adaptação à realidade existente. Neste sentido, apresentamos os vários tipos de instrumentos utilizados, especificando o objetivo e a intenção de cada um:

3.2.1. Diários de bordo

Os diários de bordo foram utilizados no decorrer de todo o estágio, com o objetivo de registar, analisar e refletir sobre o desempenho e a resposta dos alunos a cada aula. Este instrumento foi criado para anotar atividades e registos referentes aos períodos de observação estruturada, lecionação acompanhada e lecionação autónoma, permitindo a criação de uma organização pessoal, através de uma análise do comportamento e desempenho dos alunos, promovendo a criação de estratégia pedagógica, face à resposta individual e de grupo com o objetivo de alcance de melhores resultados;

3.2.2. Grelhas de observação

As grelhas de observação, serviram para fazer um registo de avaliação qualitativa dos vários parâmetros definidos pelo investigador, a fim de aferir resultados relacionados com o perfil dos estudantes. Ao longo da investigação, este registo confere se os resultados da intervenção pedagógica estão a surtir efeito;

3.2.3. Registo audiovisual

Como forma de complementar o diário de bordo e mediante a autorização dos encarregados de educação dos alunos que integraram a turma em estudo, foram realizados registos audiovisuais referentes aos vários momentos de implementação de exercícios nas disciplinas de TDC e PF. Os registos foram realizados nas fases de lecionação

acompanhada e lecionação autónoma, com o objetivo de verificar a evolução da turma em relação ao trabalho desenvolvido e para podermos disponibilizar uma análise mais pormenorizada e credível da intervenção pedagógica implementada. Nos registos constam as seguintes gravações:

- Combinações de saltos estruturadas tendo em conta os conteúdos programáticos do 1º período letivo, aula de TDC;
- Aula completa de PF referente ao 1º período letivo;
- Exercícios soltos de PF referentes ao decorrer do 2º e 3º período letivo;
- Aula completa de TDC estruturada tendo em conta os conteúdos programáticos do 3º período letivo.

3.4. Plano de ação e estratégias pedagógicas

A realização da atividade pedagógica realizou-se ao longo de um ano letivo – 3 períodos no total, onde foram implementadas 60 horas de participação e prática de ensino supervisionada distribuídas da seguinte forma:

- ❖ 8 Horas – Observação estruturada;
- ❖ 8 Horas – Lecionação acompanhada,
- ❖ 40 Horas – Lecionação autónoma;
- ❖ 4 Horas – Colaboração em outras atividades pedagógicas.

De referir que devido à estratégia do estudo em implementar exercícios de condição física para o melhoramento da componente técnica, com vista à melhoria da performance dos alunos na preparação para os grandes saltos, ficou decidido em reunião com a direção da EADCN e com a professora orientadora do estágio que a prática pedagógica seria aplicada no contexto das disciplinas de PF (preparação física) e TDC.

Foi cedido o respetivo horário semanal das duas disciplinas onde se realizou o estágio, sendo que as aulas de PF tiveram a duração de 1 hora e as de TDC a duração de 1h30m. A estagiária colaborou nas aulas de PF às 5ª feiras e nas aulas de TDC às 6ª feiras, salvo algumas exceções por motivos de feriados ou plenário.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Tabela 3: Carga horária das disciplinas de TDC e PF da EADCN

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8h15 – 9h45	TDC	TDC			TDC
10h00-11h30			TDC	TDC	
12h45-13h45				PF	

Como já referido anteriormente o plano de ação está dividido em 4 momentos distintos. No âmbito da colaboração em outras atividades pedagógicas, houve uma proposta sugerida pela professora titular da disciplina de PF para que a estagiária prestasse a sua colaboração ao lecionar em conjunto com a mesma na disciplina de TDC com a turma de rapazes do 2º/6º ano no 3º período letivo. A proposta foi recebida com entusiasmo e procedeu-se à dita leção conjunta com vista a prestar acompanhamento fornecendo a cada elemento da turma correções personalizadas tendo em conta as carências de conteúdo técnico e artístico de cada aluno, sendo esta prestação uma mais-valia na preparação dos alunos para o teste de avaliação de final do período. A referida proposta sucedeu-se devido ao facto da professora estagiária SE mostrar disponível desde o início do ano letivo para participar em outras atividades, onde a sua colaboração fosse mais necessária. Do mesmo modo a direção da EADCN contactou a estagiária por reconhecer interesse na sua participação no espetáculo final do ano e também como forma de colmatar a falta de professores para fazer o acompanhamento dos alunos nos bastidores, durante o processo de preparação para o espetáculo. Considerando-se a participação nestas atividades complementares uma oportunidade para dar um contributo mais alargado e enriquecedor ao estágio, sendo que estas experiências trariam certamente outras mais valias para a estagiária para além de contribuir para o sucesso do trabalho de toda a comunidade escolar, ambas foram aceites com interesse e postas em prática.

De forma a planificar toda a intervenção, foi organizada um cronograma de implementação do projeto, nas suas diferentes fases na aula de PF e TDC do 4º/8º ano do EAE da EADCN, indicando os objetivos referentes a cada momento do estágio e os respetivos instrumentos de recolha de dados.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Tabela 4: Plano de ação: Observação estruturada: nº de horas, objetivos e instrumentos de recolha de dados

Participação e Prática de ensino	Objetivos	Instrumentos de recolha de dados
Observação estruturada (8h30)	<ul style="list-style-type: none"> - Observar e identificar o domínio/ não domínio de aptidões físicas e técnico-artísticas; - Observação da estrutura da aula, das combinações de exercícios e conteúdos programáticos aplicados pela professora titular; - Observar comportamentos reveladores do empenho, atenção, interesse, disciplina e de aplicação de correções dadas pela professora titular; - Verificar se há ou não necessidade de adaptação do plano de ação a ser implementado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de bordo; - Grelhas de Observação.

O procedimento inicial que diz respeito à observação estruturada foi fundamental para a professora estagiária fazer uma 1ª análise dos vários parâmetros que foram desenhados para a caracterização da turma em estudo. Foi igualmente importante poder conhecer melhor as professoras cooperantes e explicar às mesmas assim como à turma, qual o projeto a desenvolver no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança enquanto estagiária na EADCN. O método utilizado pela professora titular da disciplina de PF é baseado nos princípios do Ioga que é para Sivananda Yoga Vedanta Centre (2004, p.8) “(...) uma forma de exercício baseado na crença de que o corpo e a respiração estão intimamente relacionados com a mente. A ioga ao controlar a respiração e ao colocar o corpo em posições equilibradas ou *asana*, cria harmonia.” A professora da disciplina de TDC planificou as suas aulas pondo em prática o método da Escola Vaganova (método usado na EADCN) que é conhecido pelo perfeccionismo técnico, aperfeiçoamento do uso dos braços, estabilidade, aplomb e domínio do movimento do tronco. Para Vaganova (1965) uma das características da TDC era a habilidade de encontrar apoios/posições no corpo, fazendo com que este ganhe força (reserva de energia) com o trabalho dos braços auxiliando na execução dos saltos e *pirouettes*.

As aulas de PF foram conduzidas muitas vezes tendo em conta as dificuldades observadas pela professora de TDC, que por sua vez comunicava à professora de PF, estabelecendo-se uma parceria bastante vantajosa para a turma no sentido de se ir ao encontro das necessidades de

cada um dos elementos. Decorrente desse procedimento e da minha observação atenta, foi feito um levantamento, onde de aula para aula fui identificando as características da turma face à condição física.

Na aula de TDC, os exercícios foram introduzidos na ordem correspondente e aplicados os conteúdos programáticos destinados ao 4º ano de dança. Os exercícios eram repetidos semanalmente com ligeiras alterações de semana para semana, geralmente para acrescentar conteúdo uma vez que a turma ia adquirindo gradualmente melhor forma física.

Na observação destas aulas pude anotar as diferentes características de condição física e técnico-artísticas necessárias à investigação. Tendo em conta que o estudo proposto estava direcionado para o aperfeiçoamento da performance dos alunos na preparação para os grandes saltos, através da contribuição do trabalho de condição física, foram elaborados o 1º diário de bordo e a 1ª grelha de observação. O registo enquadrava parâmetros ajustados ao estudo em análise tais como o domínio da força, do alinhamento articular e postural, capacidade de rotação externa (*en dehors*) e o empenho e assimilação de correções. Os instrumentos de recolha de dados, como o diário de bordo e a grelha de observação foram elaborados, obtendo-se assim, o desempenho dos alunos em relação às propostas apresentadas.

Nesta fase não foram feitos quaisquer ajustes ao plano de intervenção pedagógica desenhado, mantendo assim o foco apenas e exclusivamente nos parâmetros que se enquadravam no estudo proposto.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Tabela 5: Lecionação acompanhada: nº de horas, objetivos e instrumentos de recolha de dados

Participação e prática de ensino	Objetivos	Instrumentos de recolha de dados
<p>Lecionação acompanhada (9h)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incidir em correções que vão ao encontro do tema da investigação, procurando que os alunos adquiram consciência da forma correta de trabalhar para atingir determinadas competências (postura e alinhamento das várias estruturas articulares do membro inferior e o uso correto da rotação coxofemoral); - Introdução de alguns exercícios de condição física para desenvolver a força global do corpo; - Consciencializar os alunos para a importância da prática da preparação física para o aperfeiçoamento técnico; - Aplicação de exercícios de saltos tendo em conta os conteúdos programáticos destacados para o 4º ano; - Estabelecer diálogo com as professoras titulares com vista a estabelecer estratégias pedagógicas conjuntas e discussão dos exercícios propostos pela estagiária. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de bordo; - Grelhas de observação; - Registo audiovisual.

A segunda fase do estágio, lecionação acompanhada, decorreu de forma complementar, ajustando-se a prática pedagógica de modo a coexistir a intervenção da professora titular em conjunto e partilha com a professora estagiária. Deste modo, ficou decidido que a professora titular da disciplina de TDC construía as combinações de exercícios da barra e do centro e a professora estagiária construía as combinações referentes ao allegro do 1º período letivo baseando-se nos conteúdos programáticos da disciplina e tendo em conta que a turma ainda não dominava muito bem os exercícios com *batterie* (versão mais complicada). Em relação às correções dadas para o aperfeiçoamento técnico e artístico, estas eram dadas em conjunto, mantendo o foco nos aspetos mais direcionados ao estudo e às necessidades mais evidenciadas pela turma. A intervenção pedagógica na aula de PF ficou estipulada de início com o acordo de

a professora estagiária planificar os exercícios a aplicar, enviando com a devida antecedência à professora responsável, para a mesma, poder implementar um trabalho preparatório e coerente na primeira parte da aula. Foi sempre discutido o conteúdo de cada exercício tendo em conta o seu objetivo e aplicação, fazendo a ponte para o aperfeiçoamento técnico.

Numa primeira fase de implementação de conteúdos, foi preciso fazer referência aos objetivos dos exercícios propostos na aula de PF, não só para um melhor entendimento e conhecimento do corpo pela parte dos alunos, mas também para fazer a ligação com as necessidades de obter uma melhor condição física para um maior aperfeiçoamento na execução dos exercícios de *allegro*. Havia também a intenção, de com esta estratégia motivar e despertar o interesse dos alunos para a vontade de adquirirem ferramentas que os tornassem mais conscientes e independentes contribuindo de forma positiva para o seu trabalho autónomo.

Com o objetivo de trabalhar o uso da rotação coxofemoral e reverter o desalinhamento das estruturas articulares principalmente evidenciado no rolar dos pés (articulação do tornozelo) observado na maioria das alunas achou-se pertinente introduzir, entre outros exercícios, alguns em cadeia fechada. Desta forma foi posto em prática, no decorrer das aulas de lecionação acompanhada a aplicação de exercícios de supinação e pronação a partir da articulação do tornozelo com o auxílio de uma bola pequena para trabalhar a consciência do próprio movimento articular e também reforçar a parte muscular com as repetições dos dois movimentos. Também foram sugeridos exercício em cadeia fechada (sentados com as pernas esticadas à frente e os pés fletidos contra uma parede) onde com toda a superfície plantar devidamente apoiada, os alunos tinham que alongar as pernas em direção à parede, fazendo o movimento de rotação externa e interna, sentindo toda a parte muscular ativa ganhando consciência de todo o alinhamento em simultâneo.

A introdução de exercícios de fortalecimento abdominal, também foi de grande importância e com propósito de aquisição de maior estabilidade nos exercícios de *allegro*, garantindo estabilidade e velocidade na execução dos mesmos.

O fortalecimento dos adutores/abdutores foi igualmente imprescindível para garantir a aplicação da rotação externa, assegurando toda a postura correta ao executar qualquer tipo de conteúdo presente numa aula de TDC incluindo os exercícios de *allegro*. Um exercício que ajudou muito na aquisição da força necessária para a execução dos saltos, e que foi repetido ao

longo de algumas aulas, foi em pé para os alunos poderem aplicar as correções em relação ao alinhamento articular assim como o uso dos pés a empurrar o chão e um maior recrutamento muscular para a rotação coxofemoral foi saltar em 1ª posição dos pés sem fazer *plié* antes do salto. Devido ao grau de exigência deste exercício, sugerimos o uso da barra para dar mais estabilidade ao tronco uma vez que os alunos na sua grande maioria estavam a apresentar dificuldade em empurrar com a força das pernas e dos pés, e por esse motivo perdiam a verticalidade do tronco na tentativa de elevar o corpo.

Ao implementar os exercícios de PF, fazendo referência ao *allegro*, verificou-se nas alunas um maior entendimento e empenho na aplicação das correções dadas. Embora os resultados não fossem imediatos, havia uma intensão objetiva em relação ao que lhes era proposto.

Na aula de TDC foram-se introduzindo os exercícios de saltos gradualmente até estes ficarem na memória física e mental de todos os alunos. Semanalmente eram repetidos e reforçados os aspetos a melhorar (alinhamento das estruturas articulares, correta rotação coxofemoral, correta colocação e coordenação dos braços, uso da qualidade de salto `efeito mola` e o empurrar o chão na impulsão para o salto e articular bem o pé no chão ao aterrar do salto)

A colocação correta das omoplatas para uma eficaz sustentação dos braços na aula de TDC, revelou ser uma dificuldade sentida pela turma. De modo a dar resposta a esta situação, optou-se por proceder a uma exemplificação com um elemento da turma, acompanhado de uma explicação, referindo-se que a colocação das omoplatas deve ser feita através da rotação da articulação dos ombros para trás e para baixo ao mesmo tempo que se dá um afastamento das omoplatas no sentido oposto ao eixo do corpo. Os exercícios de aplicação prática introduzidos na aula de PF foram no sentido de tonificar todo o membro superior (pranchas de lado e de barriga para baixo), dando estrutura muscular de braços e costas para um maior controlo na aplicação de trabalho dos braços na aula de TDC.

Nas aulas de TDC, foi reforçado na secção do *allegro* a qualidade do salto relativamente à sua continuidade/fluidez. Houve uma tendência das alunas para executarem os saltos implementando uma qualidade *stacatto*, tornando-se `pesado` para as pernas e limitante para a amplitude de salto e para a velocidade pretendida. Apesar do *allegro* evidenciar uma precisão

que o caracteriza, levando a uma minuciosa definição das poses, não nos podemos esquecer que o trabalho do *plié* (que prepara e termina um salto) funciona como uma mola e obriga a que o fim de um salto seja o início de um outro. A reprodução deste efeito mola fornece uma qualidade de movimento continua e fluida que caracterizam o *allegro*. Este esclarecimento junto da turma foi reforçado ao longo das aulas e aperfeiçoado, começando a revelar progressos em termos de menor dispêndio de energia e melhor acompanhamento da música. Considerando este parâmetro primordial para uma prestação técnica e artística bem consolidada, também foi foco de aperfeiçoamento ao longo da lecionação acompanhada nas aulas de TDC.

Com o objetivo de descrever os exercícios implementados nas aulas de lecionação acompanhada, foram criados os apêndices G e H que indicam os exercícios desenvolvidos ao longo das aulas de TDC e PF.

Mais uma vez foram feitos registos em diário de bordo e elaborada nova grelha de observação onde podemos consultar os parâmetros avaliados a nível físico e a nível técnico. Foi também realizado um vídeo do trabalho de *allegro* desenvolvido nas aulas de TDC e alguns vídeos referentes a exercícios implementados nas aulas de PF.

Tabela 6: Lecionação autónoma: nº de horas, objetivos e instrumentos de recolha de dados

Participação e prática de ensino	Objetivos	Instrumentos de recolha de dados
Lecionação autónoma (40h)	<ul style="list-style-type: none">- Dar continuidade aos exercícios de preparação física, reforçando os parâmetros da força;- Reforçar todas as correções dadas para o aperfeiçoamento do <i>allegro</i> (alinhamento e postura, qualidade de movimento na execução dos saltos e bom uso da rotação coxofemoral nos vários momentos da aula de TDC;- Construção de uma aula completa de barra, centro e saltos, aplicando os conteúdos programáticos do 4º ano de dança (3º período);	<ul style="list-style-type: none">- Diário de bordo;- Grelhas de observação;- Registo audiovisual.

A transição para a 3ª fase do estágio iniciou um novo ciclo onde se deu continuidade ao trabalho desenvolvido na fase anterior, lecionação acompanhada. Nesta nova fase, um dos grandes objetivos foi aprimorar através da repetição, o domínio da rotação externa, o fortalecimento global do corpo e o cuidado com a postura e alinhamento. Tendo em consideração que esta fase foi implementada no decorrer do 2º e 3º período, sendo que estavam previstos os testes de avaliação de cada um destes períodos letivos na disciplina de TDC, priorizou-se o trabalho de aplicação de exercícios na disciplina de PF para não interferir no planeamento das aulas de preparação para os testes. As aulas de TDC do 2º e parte do 3º período serviram para auxiliar a professora titular relativamente a correções e observação de resultados adquiridos pelo trabalho que se estava a implementar na disciplina de PF. Nesse sentido foram aplicadas correções gerais tendo em conta os objetivos traçados para este estudo. A estratégia pedagógica incidiu maioritariamente em dar prioridade aos aspetos que tinham relação com o projeto de estágio: postura/alinhamento articular do membro inferior; apoio total da faixa plantar em contacto com o chão; qualidade contínua/fluida na sequência dos saltos e estabilidade/controlado durante a execução técnica. Desta forma, fomos evoluindo em direção ao aperfeiçoamento pretendido, notando-se progressivamente uma limpeza no trabalho que estava a ser desenvolvido para o teste de avaliação e gradualmente surgiam os progressos resultantes do empenho de todos – estudantes, professora titular e professora estagiária.

Tabela 7: Correções generalizadas

Correções generalizadas
<ul style="list-style-type: none">• Alertar para a importância do alinhamento das estruturas articulares das ancas, joelhos e tornozelos: um correto alinhamento destas estruturas trás benefícios no que respeita a uma base estável e segura, contribuindo assim, para o correto empurrar do chão (momento propulsivo), assegurando uma maior amplitude de salto, assim como uma aterragem igualmente estável e segura;• Verificar a qualidade de movimento na sequência de saltos: o fim de um salto será o início do salto seguinte e por esse motivo os alunos devem imaginar que tem uma `mola` em cada pé que amortece a chegada do seu corpo ao chão e que dará uma continuidade ao movimento do <i>plié</i>. O movimento deve ser contínuo/dinâmico/fluido, pois, esta qualidade trás um aumento na duração do tempo de voo nos grandes saltos,

uma precisão ajustada no momento propulsivo, transmite leveza em termos visuais contribuindo para um virtuosismo e elegância, domínio e controle das combinações coreográficas e enquadramento correto dos movimentos com a música;

- Pressionar o chão com toda a superfície plantar e articular o (s) pé (s) na receção do salto (ponta; 3/4 de ponta; 1/2 ponta; 1/4 de ponta; calcanhares e *demi-pliè*);
- Garantir uma boa impulsão com o empurrar dos pés contra o chão, em oposição à gravidade;
- Mostrar a 5ª posição dos pés *en l'air* na execução do *changement* e só trocar no último momento;
- Juntar as pernas e pés em 5ª posição *en l'air* antes da receção do *assemblé*;
- Expandir a amplitude das duas pernas em simultâneo na execução do *sissonne* e do *temp levé*;
- Mostrar a 5ª posição dos pés *en l'air* antes do *échappé* para 2ª/4ª posições e mostrar a 2ª/4ª posições antes do fecho do *échappé*;
- Garantir uma rotação externa na mesma proporção para as duas pernas vai ajudar em todo o trabalho de *allegro* desencadeando maior equilíbrio e controle, otimizando todo o desempenho;
- Deslizar o pé pelo chão, tanto na saída como na chegada de um *glissade* e rapidez da perna que finaliza o movimento ao fechar.

Em relação à disciplina de PF, houve alguma limitação em termos de tempo fornecido para a nossa prática pedagógica por se tratar de uma aula que decorria apenas uma vez por semana e com a duração apenas de uma hora. Nesse sentido e compreensivelmente teve que se proceder a uma divisão desse tempo para que a professora titular pudesse também cumprir com o seu trabalho. Assim foi-nos disponibilizado metade do tempo da aula para a aplicação de alguns exercícios de força e alongamento.

De forma a não divergir da metodologia utilizada pela professora titular da disciplina de PF, alguns dos exercícios foram implementados recorrendo a materiais auxiliares, como bandas elásticas para o fortalecimento de braços, costas e pernas. Este aspeto é relevante pois assegura uma articulação entre o trabalho de docente titular e estagiária e dessa forma proporcionar aos alunos uma lógica e coerência complementares cujo sentido e objetivos não lhes suscitem

dúvidas ou equívocos. Esta questão é particularmente relevante nas faixas etárias em que decorreu o estágio. Tendo estes aspetos em consideração, o trabalho dos pés e dos abdominais foi efetuado sem auxílio de qualquer tipo de material.

Os exercícios de PF implementados foram na sua grande maioria baseados na repetição e constituídos por poucos elementos para dar espaço a uma consolidação mais efetiva por parte de toda a turma, tendo em conta também a heterogeneidade entre os pares que obrigava a um aumento na quantidade de repetições tendo em conta a necessidade apresentada por alguns elementos do grupo.

Implementamos também, por uma questão de prevenir eventuais tensões excessivas e pouca mobilidade muscular e articular, visto que o trabalho desenvolvimento se focou maioritariamente no desenvolvimento da força, a aplicação de exercícios de alongamento das estruturas musculares e articulares envolvidas.

Tabela 8: Colaboração em outras atividades pedagógicas

Colaboração em outras atividades pedagógicas – TDC (6h) EFA (10h)	<ul style="list-style-type: none">- Colaboração como assistente na aula de TDC dos rapazes do 2º ano de dança;- Acompanhamento do 2º ano de dança no dia do espetáculo final de ano da EADCN
--	---

A colaboração em outras atividades pedagógicas, foi posta em prática em dois momentos diferentes. Num primeiro momento foi sugerido pela professora titular da disciplina de PF, por considerar uma mais-valia para a turma, a minha participação como professora estagiária assistente nas aulas de TDC dos rapazes do 2º ano de dança. Nestas aulas, foi aplicado um trabalho focado nas necessidades individuais de cada aluno, onde eram dadas correções de teor técnico e artístico para um maior aperfeiçoamento dos conteúdos a serem trabalhados para o teste que se aproximava. O apoio dado debruçou-se essencialmente na correção do alinhamento, postura e direções na execução dos exercícios implementados pela professora titular para avaliação no teste do 3º período letivo.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Num segundo momento, a minha colaboração surgiu da necessidade que a direção da EADCN teve devido à falta de professores para dar apoio aos alunos nos dias de espetáculo final do ano. Por esse motivo foi proposto à estagiária a sua participação, contribuindo para auxiliar um grupo de 14 meninas do 2º ano de dança.

O espetáculo final do ano realizou-se nos dias 15,16 e 17 de julho de 2024, no pequeno auditório do Centro Cultural de Belém com a concretização de 4 sessões. O espetáculo contou com a participação de todos os alunos da escola desde o 1º ao 8º ano de dança e estava organizado em 3 momentos, coreografados por 5 profissionais diferentes:

- ❖ 1ª Parte – “Baile dos Cadetes” (por David Lichine), “Danças de Roda (por Suzana Nunes) e “Carrossel” (por Carolina Cantinho);
- ❖ 2ª Parte – “Piazzolla” (por José Luís Vieira);
- ❖ 3ª Parte – “Hashtag#free” (por Daniel Cardoso).

No final da estreia, foram ainda entregues os diplomas de conclusão de curso aos finalistas do 8º ano de dança.

A nossa colaboração no espetáculo do dia 15 de julho, consistiu em dar apoio de *backstage*, fazendo a receção a uma turma de 14 meninas do 6º ano de dança à porta dos artistas, encaminhando as mesmas para o respetivo camarim, acompanhar as mesmas para as aulas de aquecimento, correções, marcações de palco, vestuário, refeições e entrega aos encarregados de educação no final do espetáculo.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

3.5. Calendarização

Com o objetivo de fazer o cronograma da intervenção pedagógica, foi composta a seguinte tabela de forma a organizar as diferentes fases e atividades ao longo do ano letivo 2023/2024.

Tabela 9: Calendarização/cronograma das diferentes fases do estágio

Período letivo	Data	Observação Estruturada	Lecionação Acompanhada	Lecionação Autónoma	Colaboração em outras atividades pedagógicas
1º Período	26/10/23	1h			
	27/10/23	1h30			
	02/11/23	1h			
	03/11/23	1h30			
	09/11/23	1h			
	10/11/23	1h30			
	16/11/23	1h			
	17/11/23		1h30		
	24/11/23		1h30		
	27/11/23		1h30		
	30/11/23		1h		
	04/12/23		1h30		
	07/12/23		1h		
	14/12/23		1h		
	15/12/23		1h30		
2º Período	04/01/24			1h	
	05/01/24			1h30	
	11/01/23			1h	
	12/01/24			1h30	
	18/01/24			1h	
	19/01/24			1h30	
	25/01/24			1h	
	26/01/24			1h30	

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

	01/02/24			1h	
	02/02/24			1h30	
	08/02/24			1h	
	09/02/24			1h30	
	23/02/24			1h	
	16/02/24			1h30	
	07/03/24			1h	
	08/03/24			1h	
	14/03/24			1h	
	15/03/24			1h30	
3º Período	04/04/24			1h	
	11/04/24			1h	
	18/04/24			1h	
	05/03/24			1h30	
	09/05/24			1h	1h30*
	10/05/24			1h30	
	17/05/24			1h30	
	23/05/24			1h	1h30*
	24/05/24			1h30	
	27/05/24				1h3*
	28/05/24				1h30*
	04/06/24			1h30	
	06/06/24			1h	
	07/06/24			1h30	
15/06/24				10h**	
Total		8h30	10h30	40h	16h

*Assistência nas aulas de TDC dos rapazes do 2º ano de dança

**Espetáculo Final do Ano EADCN

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

O plano de ação implementado ao longo do ano letivo foi distribuído de forma criteriosa, e por isso, articulado tendo em conta o calendário escolar definido para a concretização da aplicação e desenvolvimento dos conteúdos programáticos estipulados, e para os momentos de avaliação da turma. Nesse sentido foram postas em prática as várias etapas de intervenção pedagógica de forma a beneficiar o mais possível a evolução e aproveitamento de todos os alunos.

Na fase de lecionação autónoma foi necessária uma gestão do tempo adequada de forma a gerir e implementar os objetivos definidos para a realização do estudo de forma articulada com o trabalho a desenvolver pelas professoras titulares pois esta decorreu entre o 2º e 3º períodos letivos, onde estavam previstos a preparação e respetivos testes de avaliação da turma.

Capítulo IV | Estágio – Apresentação e Análise de Dados

4.1. Observação estruturada

4.1.1. Desenvolvimento e calendarização

A fase de observação estruturada pressupõe um planeamento antecipado, onde o observador deve definir o que pretende observar e como registar o que observou, para assim ser possível apresentar uma interpretação dos dados recolhidos, necessários ao estudo proposto.

O investigador, através dos dados recolhidos no momento da observação, adquire um entendimento da realidade da população em estudo, o que irá contribuir para a implementação de uma estratégia pedagógica adaptada à realidade existente.

Em diário de bordo (apêndice C), referente à fase de observação estruturada, foram registados aspetos gerais indicadores do comportamento adotado pela turma em contexto de aula assim como a respetiva grelha de observação (apêndice D) com a informação detalhada dos parâmetros previamente estabelecidos para a respetiva avaliação qualitativa da turma em questão.

O período de observação estruturada, somou um total de 8h30m, distribuídas pelas disciplinas de TDC (duração de 1h30m) e PF (duração de 1h), no período entre 26.10.23 e 16.11.23, correspondente ao 1º período letivo, de acordo com o calendário escolar 2023/2024 da EADCN (anexo A).

4.1.2. Objetivos

- Observar e identificar o domínio/ não domínio de aptidões físicas e técnico-artísticas;
- Registar e refletir sobre a estrutura da aula, das combinações de exercícios e conteúdos programáticos aplicados pela professora titular;
- Observar comportamentos reveladores do empenho, atenção, interesse, disciplina e aplicação de correções dadas pela professora titular;
- Confirmar a eventualidade da necessidade de adaptação do plano de ação a ser implementado.

4.1.3. Análise e reflexão

No primeiro contacto com a instituição de acolhimento, procedeu-se a uma breve apresentação da professora estagiária assim como a apresentação do tema de estudo proposto, com o objetivo de contextualizar o mesmo e deixar ocorrente o trabalho que viria a ser desenvolvido posteriormente.

Devido à planificação de usar como suporte o registo audiovisual em alguns momentos da lecionação acompanhada e lecionação autónoma, procedeu-se à entrega de um documento dirigido aos encarregados de educação como forma de obter autorização para esta prática (consentimento autorizado).

É de lembrar que a turma era constituída por 8 elementos com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos e que todas as alunas integram a Instituição de Ensino Artístico Especializado na EADCN desde o 1º ano de dança, sendo que o percurso artístico tinha sido desenvolvido integralmente na referida escola, seguindo desde o início uma única metodologia de ensino (Vaganova). Esta característica teve como resultado uma homogeneidade da turma relativamente ao trabalho que se tinha vindo a desenvolver.

As alunas revelaram sempre um comportamento adequado, apresentando-se pontualmente às aulas, vestidas e penteadas de acordo com a prática e procedendo ao aquecimento (1ª aula prática do dia) e aplicação de exercícios de condição física de acordo com as necessidades individuais (antes da aula de TDC). Esta conduta é instituída pela escola com o propósito de desenvolver nos estudantes hábitos de disciplina essenciais para a sua formação no EAE.

As aulas de PF, lecionadas uma vez por semana, à 5ª feira, e com duração de 1h (observadas nos dias 26.10.23; 02.11.23; 09.11.23 e 16.11.23) apresentaram conteúdos diferentes de semana para semana e foram alternadas entre o trabalho direcionado ao membro superior e ao membro inferior. Geralmente no final de cada aula os alunos expunham dificuldades sentidas nas aulas de TDC (indicadas pela professora titular e comunicadas à professora de PF) para obterem orientação sobre possíveis exercícios para trabalhar autonomamente em determinada dificuldade específica. Esta articulação espelha muito bem a importância da interdisciplinaridade no desenvolvimento consistente de um estudante.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

A tabela que se segue descreve os conteúdos trabalhados nas aulas de PF no período de estágio dedicado à observação estruturada.

Tabela 10: Conteúdos trabalhados nas aulas de PF - observação estruturada

	Descrição dos conteúdos trabalhados
Aula 1 26.10.23 (5ª feira)	Aula dedicada ao trabalho do membro superior. Exercícios de estabilidade do tronco. Reflexão sobre o <i>pull up</i> .
Aula 2 02.11.23 (5ª feira)	Aula dedicada ao trabalho do membro inferior. Exercícios de fortalecimento dos pés a pares, fortalecimento dos gêmeos, massagem do músculo êxtero-anterior da tibia e alongamentos.
Aula 3 09.11.23 (5ª feira)	Aula dedicada ao trabalho do membro superior. Fortalecimento das costas e dos braços. Reflexão sobre a colocação das omoplatas.
Aula 4 16.11.23 (5ª feira)	Aula dedicada ao trabalho do membro inferior. Fortalecimento do quadrícipite, posteriores da coxa e glúteos. Alongamentos.

As aulas de TDC, lecionadas todos os dias da semana, de 2ª a 6ª feira, e com a duração de 1h30m, (observadas nos dias 27.10.23; 03.11.23 e 10.11.23) apresentavam uma estrutura de barra, centro e pontas. O momento da aula dedicada aos exercícios de *allegro* ainda não tinha sido implementado e por esse motivo não foi possível observar. Mas, de acordo com o tema proposto para a implementação do estudo, concordou-se entre a professora titular e a professora estagiária que o momento da aula dedicado ao *allegro* seria construído posteriormente pela estagiária (fase de lecionação acompanhada).

Os exercícios eram construídos seguindo o programa definido para o ano de dança correspondente (Apêndice B), e a sua sequência era repetida todos os dias da semana, com pequenas alterações pontualmente, com o propósito de acrescentar conteúdos às combinações; adicionar ½ pontas e direções. As aulas devem ser preparadas de forma evolutiva dentro delas mesmas e de aula para aula. A repetição constitui um fator muito importante na formação destes jovens bailarinos, para consolidar os conteúdos aprendidos e prosseguir para um grau de exigência mais elevado. Assim é possível garantir um trabalho contínuo e evolutivo que, se bem conseguido, levará os alunos ao nível técnico e performativo desejado.

A ordem da aula manteve-se sempre ao longo do período de observação estruturada e apresentava os seguintes exercícios de barra e centro.

Tabela 11: Ordem dos exercícios na barra e no centro

Ordem dos exercícios na barra	Ordem dos exercícios no centro
1 - Aquecimento de frente para a barra	1 – <i>Temps lié</i> nas grandes poses
2 – <i>Demi-pliés</i>	2 – <i>Battement tendu c/ jeté e pirouettes</i>
3 – <i>Battement tendu</i>	3 - <i>Pirouettes</i>
4 – <i>Battement Jeté</i>	4 – <i>Rond de jambe par terre</i>
5 – <i>Rond de jambe par terre</i>	5 – <i>Battement fondu c/ rond de jambe en l'air</i>
6 – <i>Battement fondu</i>	6 – <i>Grand battement</i>
7 – <i>Rond de jambe en l'air</i>	7 – <i>Grand adagio</i>
8 – <i>Battement Frappé</i>	
9 - <i>Adagio</i>	
10 – <i>Grand battement</i>	

Nestas aulas pôde-se observar o empenho das alunas para poderem responder às várias solicitações da professora orientadora, no que respeita ao trabalho técnico e ao trabalho da expressividade. Contudo, sabemos que os resultados requerem um grande investimento de tempo dedicado ao aperfeiçoamento e nesse sentido a palavra de ordem é a resiliência. Assim, cabe ao professor uma orientação que leve os alunos a permanecerem motivados para uma prática regular, onde o esforço tem que ser diário e a repetição faz parte do fator tentativa/erro. Conviver com esta realidade, desenvolve no aluno uma capacidade de resistência e sentido de conquista quando os resultados começam a surgir.

A avaliação dos aspetos relevantes para o estudo foi aplicada através do registo em diário de bordo (Apêndice C) e em grelha de observação (apêndice D), este procedimento permitiu-nos identificar as características da turma e de cada elemento em particular. O registo indica que a turma, no geral, apresenta alguma fragilidade no que respeita principalmente ao alinhamento das estruturas articulares do membro inferior, constatando-se um uso incorreto da rotação externa. É exibida pelas alunas uma 1ª posição dos pés com amplitude superior à rotação coxofemoral que provoca o desalinhamento total do membro inferior (ancas, joelhos e tornozelos). Esta manifestação vai influenciar também a forma como os músculos estão a ser trabalhados, não permitindo o desenvolvimento correto da força. A partir deste pressuposto a eficiência do salto ficará comprometida, visto que o apoio total da faixa plantar em contacto com o chão, que se traduz em maior força gerada no momento propulsivo e consequentemente

numa maior amplitude de salto, não se verifica. Para além da otimização do salto, resultante de um trabalho correto ao nível de alinhamento, rotação coxofemoral e força gerada, também a prevenção de eventuais lesões é acautelada.

Verificou-se também que alguns membros da turma (alunas A, B e F) apresentavam dificuldade na sustentação dos braços, pouco controle do centro e tensão excessiva nos ombros, o que levava a uma colocação incorreta do peso do corpo, prejudicando o controlo, verificando-se principalmente no trabalho do centro.

As alunas C e G apresentam um encurtamento do tendão de Aquiles, o que dificulta o bom uso do *plié* para o desenvolvimento correto da força.

As alunas A e C demonstraram dificuldade em executar os exercícios aplicando a correta coordenação dos braços com as pernas.

Apesar das dificuldades apresentadas, verificou-se que a turma tinha um bom potencial a nível técnico, físico e uma atitude de interesse em alcançar os objetivos que lhes eram propostos. Foi também verificado uma boa capacidade para pôr em prática as correções que iam sendo dadas ao longo das aulas, seja a nível individual como a nível geral.

As professoras titulares das disciplinas de PF e TDC revelaram um cuidado permanente em destacar alguns procedimentos pedagógicos que se entende serem relevantes para a prática de um docente, tais como o tom de voz firme e perceptível, o posicionamento em diferentes espaços do estúdio de forma a visualizar os vários elementos da turma a partir de diferentes ângulos, a adoção do toque como forma de reforço da correção verbal dirigida ao aluno, a exemplificação correta com o seu próprio corpo ou com o corpo de um dos elementos da turma, entre outros.

É de destacar também o admirável e inspirador empenho que as professoras titulares dedicavam a cada aula, dirigindo correções assertivas aos diferentes alunos, revelando um domínio e conhecimento da turma. Atentas a cada detalhe da postura do corpo, às diferentes dinâmicas a serem aplicadas, à rotação externa, ao peso do corpo, pondo em prática um trabalho de aprimoramento constante dos vários aspetos a desenvolver. Constatou-se haver uma necessidade de mais tempo dedicado à prática da condição física, sendo pouco o tempo disponibilizado por semana para uma efetiva consolidação das fragilidades sentidas pela turma.

Assim, as alunas procuravam uma orientação mais direcionada às suas próprias dificuldades para aplicarem no seu trabalho autónomo.

A observação das aulas foi de facto muito importante pois houve oportunidade de conhecer cada elemento da turma e assim a possibilidade de traçar um plano com o objetivo de progresso relativamente às fragilidades apresentadas. Foi então importante pensar em desenvolver um trabalho de condição física, essencialmente focado na força para desenvolver a consolidação da estabilidade de vários aspetos, como o equilíbrio, o empurrar e o projetar. O uso correto da rotação coxofemoral e conseqüentemente o alinhamento das estruturas articulares do membro inferior também foi desenvolvido.

Foi igualmente importante iniciar um processo de reconhecimento de quais os conteúdos programáticos a aplicar e desenvolver no decorrer do 1º período letivo (Apêndice B) para posteriormente serem implementados os exercícios referentes ao momento de *allegro* na aula de TDC (fase de lecionação acompanhada). Na análise atenta dos conteúdos apresentados, constatou-se que a introdução dos grandes saltos é implementada no ano em questão, nomeadamente o *Grand sissone ouvert*, o *Grand assemblé* e o *Grand pas emboité*, trazendo sentido à abordagem do estudo proposto que se debruça no desenvolvimento da condição física como complemento para o aperfeiçoamento dos requisitos necessários na preparação para os grandes saltos.

4.2. Lecionação acompanhada

4.2.1. Desenvolvimento e calendarização

A fase de lecionação acompanhada, decorreu no 1º período letivo entre o mês de novembro e dezembro e completou um total de 10h30 divididas em aulas de 1h (PF) e 1h30 (TDC) nas datas de 17.11.23; 24.11.23; 27.11.23; 30.11.23; 04.12.24;07.12.23; 14.12.23 e 15.12.23. Tal como o previsto, neste período, planificou-se um conjunto de exercícios de forma a desenvolver o trabalho da força na disciplina de PF no decorrer de 3 aulas (Apêndice G), com o objetivo de os alunos adquirirem uma melhor condição física e assim poderem melhorar o seu desempenho face aos conteúdos técnicos integrados na aula de TDC, nomeadamente na fase do *Allegro*. Como o combinado anteriormente com a professora titular da disciplina de TDC, foram aplicadas as várias combinações de saltos ao longo das aulas previstas (5 aulas). Os conteúdos programáticos introduzidos nos exercícios de saltos foram enquadrados de acordo com o programa da instituição de acolhimento e com o propósito de aperfeiçoar a execução técnico-artística dos aspetos relevantes para este estudo. De acordo com as dificuldades observadas na fase anterior e com vista à aquisição de bases sólidas dos requisitos necessários para a ação de saltar, o foco debruçou-se em desenvolver os seguintes aspetos: a consciência do alinhamento articular do membro inferior (ancas, joelhos e tornozelos) promovendo uma boa estabilidade para a ação do salto; o uso do *plié* elástico conferindo uma qualidade continua/fluida na ligação da sequência de saltos, a ação de empurrar com toda a superfície plantar apoiada no chão, garantindo maior força gerada no momento propulsivo e o prolongamento do tempo de voo; a receção do salto usando o pé de forma articulada ao aderir ao chão. Nesta fase foi feito o 1º registo videográfico referente a alguns exercícios de preparação física e também aos exercícios de *allegro* implementados na disciplina de TDC.

4.2.2. Objetivos

- Introdução de exercícios de condição física com vista a trabalhar a força do membro superior, inferior e abdominais;
- Aplicação das várias combinações de exercícios de *allegro* na aula de TDC, desenvolvendo a consciência do alinhamento das várias estruturas articulares do membro inferior, a correta aplicação da força no momento propulsivo, empurrando o chão com toda a faixa plantar e a qualidade contínua/fluida na sequência de saltos.

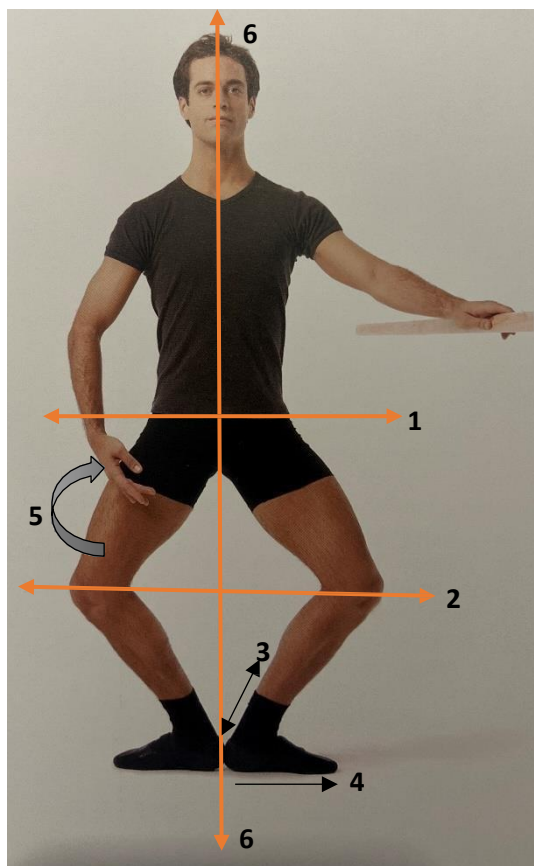
4.2.3. Análise e reflexão

À fase de lecionação acompanhada, foram dedicadas 3 aulas de PF nas quais foram aplicados exercícios (apêndice G), onde o foco incidiu no desenvolvimento da força global do corpo para que os alunos adquirissem uma estrutura muscular forte de forma a aplicarem os conteúdos de *allegro* na aula de TDC com maior estabilidade e controlo; melhoria da postura tendo em conta o ganho de tónus muscular, fornecendo maior suporte a todo o esqueleto; melhoria da resistência atenuando a fadiga e ainda a prevenção de eventuais lesões.

As restantes 5 aulas dedicadas à disciplina de TDC, desenvolveram-se com a aplicação de combinações de exercícios de *allegro* (apêndice H), onde o foco foi o aperfeiçoamento tendo em consideração os registos em diário de bordo e grelha de observação (apêndices C e D). Metade da turma apresentou, na fase de observação estruturada, dificuldade em manter o alinhamento das estruturas articulares do membro inferior (ancas, joelhos e tornozelos) alinhadas e nesse sentido foi importante consciencializar a turma para o uso correto da rotação externa a partir da articulação coxofemoral de forma a alinhar as restantes estruturas articulares dos joelhos e tornozelos de acordo com a capacidade de rotação existente na referida articulação (coxofemoral). Um erro comum, observado no decorrer das aulas de lecionação acompanhada, mais especificamente no trabalho de *allegro*, foi a receção do salto com a(s) articulação (ões) do(s) joelho(s) direcionado(s) para a frente em vez de para o(s) lado(s) devidamente alinhado(s) com os dedos dos pés (consultar figura 1 mais à frente).

O apoio total da faixa plantar em contacto com o chão no momento propulsivo também foi uma preocupação visto que as alunas C e G apresentavam dificuldades devido ao encurtamento do tendão de Aquiles que se refletia na perda do contacto dos calcanhares com o chão. As alunas A e F também não estavam a pôr em prática o contacto total da faixa plantar com o chão o que levou à necessidade de alguma persistência na tentativa dos alunos fazerem o devido aperfeiçoamento. Este aspeto gerou uma maior amplitude na execução do *plié*, traduzindo-se num adequado desenvolvimento da força do membro inferior na ação de saltar (consultar figura 1 mais à frente)

Figura 3: Alinhamento do membro inferior na execução de um *demi-plié* e as respetivas forças exercidas para a sua concretização de forma correta.

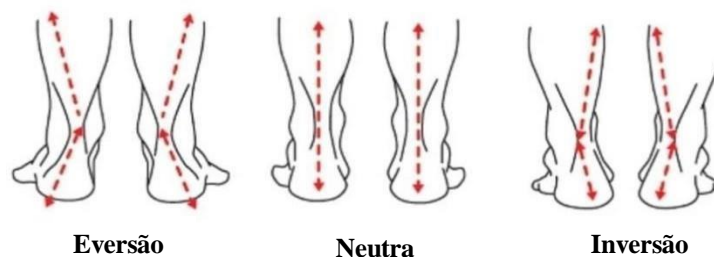


- 1 – Articulação das ancas alinhadas com a articulação dos joelhos;**
- 2 – Articulação dos joelhos na direção lateral e alinhados com os dedos dos pés;**
- 3 - Empurrar os calcanhares contra o chão;**
- 4 – Contacto total da faixa plantar com o chão;**
- 5 – Rotação coxofemoral (*en dehors*);**
- 6 – Forças opostas (ascendente e descendente).**

Fonte: Minden, (2005, p.166-167)

Outro erro comum que a turma apresentou foi o ´rolar dos pés`, conforme já mencionado anteriormente, havendo a necessidade de consciencializar para a posição neutra, onde a articulação do tornozelo se encontra corretamente colocada (consultar figura 2 mais à frente). Este ajuste teve uma influência significativa no que respeita à colocação do peso do corpo de forma correta, trazendo benefícios à força gerada no momento da impulsão uma vez que constitui uma base de apoio mais estável e segura.

Figura 4: Posição dos tornozelos e a sua influência no apoio da faixa plantar em contacto com o chão.



Fonte: Clippinger (2016, p.206)

A qualidade contínua/fluída na sequência de saltos também foi explicada às alunas fazendo referência à imagética, onde foi pedido que imaginassem ter uma mola nos pés que amortecia a receção do salto e impulsionava o mesmo de forma ligada e ininterrupta. A imagem de uma bola de basquete a fazer o movimento de ricochete após o embate no chão também foi uma analogia feita com o propósito de as alunas visualizarem e implementarem na ação de saltar. Neste sentido foi evidente uma melhoria na qualidade e rapidez pretendidas no momento propulsivo.

A implementação dos exercícios de condição física de forma a desenvolver uma estrutura muscular mais tonificada aliada ao trabalho desenvolvido na disciplina de TDC, onde foram aprofundados os aspetos basilares para um maior aperfeiçoamento técnico na ação do salto, revelaram nas alunas um despertar para a reflexão e perceção do movimento em análise.

De referir também que a professora titular foi reforçando as correções referentes ao alinhamento, postura e força exercidos nos momentos dedicados ao trabalho da barra e de

centro, fazendo questão de deixar esclarecida a importância e impacto produzidos numa fase posterior (fase do *allegro*).

4.3. Lecionação Autónoma

4.3.1. Desenvolvimento e calendarização

A fase de lecionação autónoma sucedeu-se à fase de lecionação acompanhada. Desenvolveu-se entre os meses de janeiro de 2024 e junho de 2024 abrangendo o 2º e 3º períodos letivos. Nesta fase deu-se continuidade ao aperfeiçoamento técnico dos aspetos relevantes para este estudo em paralelo com o trabalho de condição física já iniciado na fase anterior.

Na disciplina de PF houve a possibilidade de usar a repetição como estratégia de consolidação do trabalho da força com vista à melhoria da performance dos alunos no contexto da disciplina de TDC. Foram aplicados exercícios novos e repetidos exercícios já implementados perspetivando sempre o desenvolvimento da força global do corpo para aquisição de maior estabilidade/controlar necessária para preparar o *grand allegro*.

Na disciplina de TDC, devido aos testes de 2º e 3º período só foi possível construir uma aula completa depois de todas as avaliações (final do ano letivo). Nesse sentido, a intervenção pedagógica foi implementada de forma a não interferir no desenvolvimento normal das aulas de preparação para os testes de avaliação, optando-se por adotar a implementação de correções gerais de aperfeiçoamento dos aspetos relevantes para este estudo:

- Alinhamento correto das várias estruturas articulares do membro inferior, permitindo o uso correto da força muscular, controle e estabilidade na preparação e receção dos saltos e a prevenção de eventuais lesões;
- Apoio total da faixa plantar em contacto com o chão na preparação e receção dos saltos, garantindo um apoio seguro tanto na preparação como na receção aos saltos;
- O uso da qualidade continua/fluida na sequência de saltos, transmitindo maior leveza em termos visuais e expressividade do movimento;
- O empurrar o chão com toda a faixa plantar no momento da impulsão, gerando maior amplitude de salto;

- Garantir a rotação externa na mesma proporção para as duas pernas, garantindo maior equilíbrio e controle, otimizando todo o desempenho.

As estratégias pedagógicas implementadas culminaram na lecionação autónoma de um conjunto de aulas de barra, centro e saltos, onde a turma pôde continuar a pôr em prática um conjunto de ajustes dirigidos ao aperfeiçoamento técnico que levou a uma maior consolidação dos aspetos entendidos como fulcrais na aquisição de bases sólidas na preparação para o *grand allegro*.

4.3.1. Objetivos

- Desenvolver a força através de exercícios de PF para o aprimoramento da performance dos alunos na execução técnica do *allegro*;
- Consciencializar os alunos acerca dos aspetos técnicos que contribuem para a aquisição de bases sólidas na preparação para o *grand allegro*;
- Desenvolver autonomia na aplicação correta de conteúdos técnicos, promovendo uma evolução gradual.

4.3.2. Análise e reflexão

Nesta fase de lecionação autónoma, a turma revelou mais uma vez grande empenho em alcançar os objetivos das propostas apresentadas. A esta altura, já haviam percecionado com maior clareza as suas dificuldades e pontos fortes e mostraram entusiasmo na aplicação dos conteúdos de PF e de TDC (apêndices J e K). O teste de avaliação estava a ser preparado e as alunas mostravam interesse em superar as suas dificuldades em busca de um maior domínio técnico.

Conforme a grelha de observação apresentada (apêndice I), a turma no geral conseguiu alcançar os objetivos propostos e implementados para este estudo.

O trabalho desenvolvido na disciplina de PF revelou estar a produzir resultados, verificando-se um maior domínio no que respeita ao controle e estabilidade, pela aparente força desenvolvida ao longo de todo o segmento corporal dos alunos, denotada na execução técnica dos conteúdos exibidos em aula de TDC. As alunas destacaram-se na avaliação do domínio de estabilidade e controle durante a execução técnica com uma avaliação de bom e muito bom.

Pôde-se observar uma evolução significativa dos aspetos centrais deste estudo referentes ao correto alinhamento das várias estruturas articulares envolvidas na prática dos saltos, onde se verificou todo o trabalho desenvolvido através da repetição em busca de um maior aperfeiçoamento, juntamente com o reforço muscular implementado em paralelo. Toda a estrutura muscular desenvolvida ao nível do membro inferior dos alunos contribuiu para direccionar as articulações no sentido pretendido, exercendo forças contrárias, mas complementares que se traduziram num maior equilíbrio e conseqüentemente maior controle dos segmentos envolvidos. A turma revelou um maior domínio desta competência, no entanto as alunas B, C e H, ainda podiam ter ido mais longe, revelando um domínio satisfatório na aplicação correta do referido parâmetro de avaliação. As restantes 5 alunas alcançaram um bom domínio, verificando-se autonomia na aplicação deste conteúdo.

Em relação ao domínio do apoio de toda a faixa plantar em contacto com o chão, as alunas incrementaram e mostraram-se autónomas na sua aplicação. A avaliação deste parâmetro, indica resultados de muito bom domínio de 5 alunas e bom domínio das restantes 3 alunas.

A qualidade continua e fluída na sequência dos saltos foi igualmente um dos aspetos trabalhados e aprimorados ao longo da fase de lecionação autónoma. Nesse sentido e recorrendo à imagética, foi possível consciencializar a turma para a organicidade que se pretendia na ação dos vários saltos. Neste parâmetro de avaliação a turma também teve uma evolução, obtendo resultados de muito bom, bom e apenas 2 alunas com suficiente.

Foi muito gratificante ter a oportunidade de trabalhar com alunas com uma maturidade para a idade já bastante desenvolvida. Muito focadas e persistentes, com propósito de alcance das metas que se colocam para cada ano letivo. Poder acompanhar o seu crescimento, e poder contribuir para o mesmo foi uma experiência bastante enriquecedora.

Reflexão final

O treino em dança abrange uma ampla variedade de componentes que contribuem para a melhoria contínua tanto do rendimento técnico quanto da performance artística. Tendo este aspeto em consideração, torna-se necessária e mesmo imprescindível para a prossecução dos objetivos definidos a nível técnico-artístico, a implementação de procedimentos adequados para garantir um equilíbrio eficaz na formação de um bailarino.

No estudo proposto, foram enfatizados os aspetos considerados cruciais para a consolidação técnica do *Grand Allegro*, abordando tanto o treino físico quanto o técnico. Não obstante a abrangência do tema, optámos por concentrar-nos nas especificidades e também nas fragilidades dos membros inferiores, com o objetivo de dotar os estudantes de uma consciência acrescida acerca da importância do desenvolvimento da força muscular, do alinhamento articular, do contato pleno da planta do pé com o solo e da correta articulação dos pés ao rececionar os saltos. A aplicação correta desses aspetos exigiu um processo de implementação de estratégias pedagógicas focadas na repetição, o que resultou em progressos graduais de aquisição e melhoria das competências em questão. Paralelamente, a inclusão de exercícios físicos específicos para o fortalecimento muscular demonstrou ser um fator decisivo na melhoria do desempenho dos estudantes em contexto de aula de TDC.

Atualmente, o nível de exigência técnico-artística é cada vez mais elevado. Espera-se que os bailarinos sejam proficientes e versáteis, capazes de atuar em diferentes estilos técnicos e artísticos. Para alcançar esses resultados no contexto profissional, é imprescindível a aplicação de diversos componentes de treino que sustentem o desenvolvimento das competências necessárias para a formação dos jovens bailarinos. Com base nisso, o treino técnico isolado não é suficiente para atender a todos os aspetos que devem estar equilibrados no desenvolvimento saudável de um estudante de dança.

É fundamental que, desde cedo, os alunos de escolas de ensino artístico especializado sejam expostos a várias componentes de treino, fornecendo-lhes as ferramentas necessárias para desenvolverem corpos versáteis, capazes de enfrentar qualquer desafio técnico ou artístico.

Em relação aos objetivos específicos deste trabalho, destacamos os seguintes pontos:

- Os alunos apresentaram uma evolução positiva no desenvolvimento das competências físicas gerais, com destaque para o aumento da força muscular e a compreensão da sua relevância no aprimoramento do *Grand Allegro*.

- Observou-se uma melhoria progressiva no treino técnico-artístico, evidenciada por uma maior consciência dos alunos na aplicação dos elementos trabalhados no membro inferior, como o alinhamento das articulações (anca, joelhos e tornozelos), o apoio integral da planta do pé no solo, a fluidez contínua na sequência dos saltos, o uso correto dos pés ao rececionar os saltos e o aumento do controlo e estabilidade na execução técnica.

- Houve também um notável progresso na autonomia dos alunos, com uma intenção mais explícita nas demonstrações práticas, o que evidenciou um processo de aprimoramento que gradualmente se consolidou, levando a um maior domínio técnico-artístico.

Embora tenham sido observados progressos na aplicação das correções realizadas, é sabido que a repetição é essencial para uma consolidação mais eficaz. Verificámos melhorias significativas, sobretudo nas correções individualizadas. No entanto, acreditamos que seriam necessárias mais aulas, com maior regularidade, para que os resultados fossem ainda mais consistentes. A nossa convicção ao término deste estágio é que vários meses de trabalho são necessários para que uma temática como esta seja completamente incorporada e automatizada pelos alunos. Consideramos, ainda, que o tema deve ser introduzido nos primeiros anos de ensino em TDC e aperfeiçoado ao longo do tempo até ser plenamente desenvolvido nos últimos anos, quando o *Grand Allegro* pode assumir maior relevância, de acordo com as exigências técnicas, físicas e expressivas desta secção específica da aula.

A melhoria do desempenho na execução de um exercício depende diretamente da melhoria das capacidades do executante, especialmente aquelas envolvidas nesse movimento. A busca constante pela perfeição, através de uma prática contínua, persistente, focada e atenta, monitorando cada detalhe e resultado, é essencial. Além disso, a compreensão do movimento e do conteúdo técnico por parte do aluno contribui significativamente para o domínio e a consolidação da técnica.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Referências Bibliográficas

- Amorim, V. (2021). Sete contributos para a formação de professores de Dança. In M. Falcão, T.S. Leite & T.M. Pereira (Coord.), Educação Artística 2010/2020 (pp. 163-167). CIED.
- Amorim, V. (2013) Patrick Hurd-História de Vida, um contributo para a história da dança em Portugal na segunda metade do séc. XX Início do séc. XXI, Tese de Doutoramento, repositório da Universidade de Lisboa: F.L. da Universidade de Lisboa.
- Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (2022). *Regulamento Interno da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional*.
- Fonseca, K. (2022). *Investigação-Ação: uma metodologia para Prática e Reflexão Docente*. *Revista Onis Ciência*, 1(2), pp. 16-31.
- Franklin, E. (2004). *Condicionamento físico para dança: técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos*. Brasil: Editora Manole.
- Fratian, G. (2022). *Melhoria da qualidade técnico-artística do salto Grand Jeté Entrelacé através de um trabalho específico de coordenação, força e flexibilidade numa aula de rapazes do 7º Ano da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional*. (Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Dança- Instituto Politécnico de Lisboa). Repositório Científico Instituto Politécnico de Lisboa.
- Freitas, R. F. (2010). *Flexibilidade e Alongamento: Um Modelo Taxonómico* (1ª ed.). Gnosies.
- Geoffroy, C. (2001). *Alongamentos para Todos: Quando? Como? Porquê?* (1ª ed.). Editora Manole Ltda.
- Haas, J. G. (2010) *Dance Anatomy. United States of América: Human Kinetics*.
- <https://edcn.pt/wp-content/uploads/2022/05/Regulamento-Interno-EDCN.pdf>
- <https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/15124/1/Gabriel%20Marius.pdf>
- <https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/15191/1/Jo%C3%A3o%20Lara%20Pereira.pdf>
- Lara, J. (2022). *O Flamenco como potenciador da expressividade na Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 5º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola de Dança*

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Ana Mangericão. (Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Dança- Instituto Politécnico de Lisboa). Repositório Científico Instituto Politécnico de Lisboa.

Mertler, C. (2006). *Action Research: Teachers as Reaserchers in the Classroom*.

Minden, E. G. (2005). *The Ballet Companion: A Dancer´s Guide to the Technique, Tradition, and Jois of Ballet*. New York: Fireside.

Urta, J. (2010). *Educar com Bom Senso* (1ª ed.). A Esfera dos Livros.

Vaganova, A. (1965). *Basic Principles of Classical Ballet: Russian Ballet Technique Agrippina Vaganova* (2ª ed.). USA: Dover Publication.

Vian, A., Francês, M., & Vieira, J. (2022). *Projeto Educativo EADCN 2021-2024*. Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.
<https://edcn.pt/wpcontent/uploads/2022/04/Projeto-Educativo-Anos-letivos-2021-2024.pdf>

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

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Apêndices

Lista de Apêndices

Apêndice A – Minuta de consentimento para a participação em registos audiovisuais	III
Apêndice B – Conteúdos programáticos da disciplina de TDC – 4º ano de dança da EADCN	IV
Apêndice C – Diário de Bordo – Fase de Observação Estruturada	V
Apêndice D – Grelha de Observação – Fase de Observação Estruturada	VI
Apêndice E – Diário de Bordo – Fase de Lecionação Acompanhada	VII
Apêndice F – Grelha de Observação – Fase de Lecionação Acompanhada	X
Apêndice G – Exercícios implementados na disciplina de PF – Fase de Lecionação Acompanhada	X
Apêndice H – Exercícios de <i>Allegro</i> implementados na disciplina de TDC – Fase de Lecionação Acompanhada	XI
Apêndice I – Grelha de Observação – Fase de Lecionação Autónoma	XV
Apêndice J – Aula de TDC, barra, centro, e saltos – Lecionação Autónoma	XVI
Apêndice K – Vídeos	XXV

Apêndice A – Minuta de consentimento para a participação em registos audiovisuais

O presente estudo surge no âmbito investigativo, inserido no estágio curricular do curso Mestrado em Ensino da Dança 2023-2024, pela Escola Superior de Dança. O referido estudo, é direcionado a alunos do 4º ano da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, no âmbito da aula de Técnica de Dança Clássica, e pretende-se com este analisar e potenciar a preparação para o *Grand Allegro* fazendo deste modo um paralelismo com o trabalho de condição física como complemento ao trabalho técnico. Este estudo é realizado pela estagiária Paula Batista, com orientação da Professora Doutora Vera Amorim e em colaboração com as professoras titulares Etelvina Loureiro e Sofia Santiago.

A participação do seu educando, que será muito valorizada, estará inserida em três fases distintas do mesmo – Observação, lecionação acompanhada e lecionação autónoma – que decorreram durante a prática diária da aula de técnica de dança clássica, nas quais serão implementadas estratégias pedagógicas e metodológicas que visem promover a temática proposta. Este estudo tem um limite de 60 horas, durante as quais recorreremos a instrumentos de investigação, tais como, captação de imagem/áudio (através de fotografia e vídeo).

Espectamos que esta investigação resulte numa aprendizagem para ambas as partes e que o contributo de todos possa enriquecer o conhecimento da área em estudo. A participação neste estudo é estritamente voluntária: o seu educando pode escolher participar ou não participar. Se escolher participar pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além voluntária, a participação é também anónima e confidencial. Os dados recolhidos destinam-se apenas a este estudo investigativo limitando a sua utilização ao contexto académico. Face a estas informações, por favor indique se aceita a participação do seu educando neste estudo:

Aceito Não Aceito Nome: _____ Data: _____

Assinatura:

Antecipadamente grata pela vossa colaboração!

A estagiária,
Paula Batista.

Apêndice B - Conteúdos programáticos da disciplina de TDC – 4º ano de dança da EADCN

Allegro

- Aprendizagem de *batterie* terminando sobre uma perna;
- Início da aprendizagem de grandes saltos;
- Aumento da dificuldade na forma de coordenar os movimentos e desenvolvimento da plasticidade dos braços e do tronco.

1º Período Letivo:

- *Pas échappé battu*, forma mais complicada;
- *Pas échappé battu*, terminando numa só perna;
- *Pas assemblé battu*;
- *Entrechat trois*;
- *Entrechat cinq*;
- *Temps levé* com a perna de trabalho a 45°;
- *Pas assemble* a 45° com deslocação em todas as direções, começando de *pas coupé* e *pas glissade*;
- *Grand sissone ouvert* em todas as direções e poses;
- *Pas amboité* no lugar e com deslocação;
- *Rond de jambés en l air sauté*, começando de *sissone ouverte* e da 5ª posição.

2º Período Letivo:

- *Pas brisé*;
- *Grande sissone ouverte* com deslocação;
- *Sissone simple en tournant* com ½ volta;
- *Grand assemblé* começando de *pas coupé* através da 4ª posição e da 5ª posição;
- *Pas échappé en tournant* na 2ª e 4ª posição com ½ volta.

3º Período Letivo:

- *Grand pas amboité*;
- *Pas assemblé* ao lado a 45 com ¼ de volta.

Apêndice C – Diário de Bordo

Diário de Bordo – Observação Estruturada TDC – Professora titular Etelvina Torres	
Data	03.11.2023
Duração da aula	90 Minutos
Exercícios observados	<p><u>Barra:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento de frente para a barra; - <i>Pliés</i>; - <i>Battement tendu</i>; - <i>Battement jetés</i>; - <i>Rond de jambe par terre</i>; - <i>Battement fondu</i>; - <i>Rond de jambe en l’air</i>; - <i>Battement frappé</i>; - <i>Adagio</i>; - <i>Grand Battement</i>. <p><u>Centro:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Temp lié</i> nas grandes poses; - <i>Battement tendú</i> com <i>jeté</i> e <i>pirouettes</i>; - <i>Pirouettes</i>; - <i>Rond de jambe par terre</i>; - <i>Battement fondu</i> com <i>rond de jambe en l’air</i>; - <i>Grand battement</i>; - <i>Adagio</i>.
Estratégias e condutas pedagógicas observadas	<p>Implementação do toque para reforço da correção verbal;</p> <p>Correções de grupo e individualizadas;</p> <p>Exemplificação da ação pretendida com o corpo de um dos membros da turma de forma a indicar a forma correta;</p> <p>Repetição dos exercícios depois da correção geral;</p> <p>Pedir de forma aleatória que um dos elementos da turma demonstre um dos exercícios da aula para incremento da responsabilidade e memorização;</p> <p>Organização da turma em lugares fixos;</p> <p>Dirigir uma correção e observar individualmente cada aluna na sua aplicação.</p>

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Notas:

Foi observada alguma dificuldade, em grande parte da turma, no alinhamento das estruturas articulares do membro inferior (tornozelos, joelhos e ancas);

As alunas A, B, C e F apresentam dificuldade na colocação correta da bacia de forma a fazerem um bom uso da rotação coxofemoral;

As alunas A, B e F apresentam instabilidade no controle do membro superior, revelando uma aplicação incorreta da colocação dos braços e pouco uso da força abdominal e costas para uma correta sustentação;

As alunas C e G apresentam um encurtamento do tendão de Aquiles, o que dificulta o bom uso do *plié* para o desenvolvimento correto da força.

As alunas A e C demonstraram dificuldade em executar os exercícios aplicando a correta coordenação dos braços com as pernas;

Apêndice D – 1ª Grelha de Observação - Fase de observação estruturada

Parâmetros de avaliação no domínio Técnico			
Turma	Postura e Alinhamento	Correta aplicação da rotação coxofemoral	Motivação e capacidade de aplicar correções
Aluna A	S	S	B
Aluna B	S	S	B
Aluna C	S	S	B
Aluna D	B	B	B
Aluna E	B	B	B
Aluna F	S	S	S
Aluna G	B	B	B
Aluna H	B	B	B
Parâmetros de avaliação no domínio da condição Física			
Turma	Força do membro inferior (pernas e pés)	Força do membro superior (Costas e braços)	Força abdominal
Aluna A	S	S	S
Aluna B	S	S	S
Aluna C	S	B	B
Aluna D	B	B	B
Aluna E	S	B	B
Aluna F	S	S	S
Aluna G	B	B	B
Aluna H	B	B	B

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Apêndice E – Diário de Bordo

Diário de Bordo – Lecionação Acompanhada TDC – Professora Titular Etelvina Torres	
Data	
Duração da aula	90 Minutos
Exercícios Observados	<p><u>Barra</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento de frente para a barra; - <i>Pliés</i>; - <i>Battement tendu</i>; - <i>Battement jeté</i>; - <i>Rond de jambe par terre</i>; - <i>Battement fondu</i>; - <i>Rond de jambe en l'air</i>; - <i>Battement frappé</i>; - <i>Adagio</i>; - <i>Grand battement</i>. <p><u>Centro</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pequeno <i>Adagio</i>; - <i>Battement tendu</i> combinado <i>pirouettes</i>; - <i>Pirouettes</i>; - <i>Rond de jambe par terre</i>; - <i>Battement fondu</i> combinado com <i>Rond de jambe en l'air</i>; - <i>Battement frappé</i>; - <i>Grand battement</i>;
	- A professora titular reforça a importância de as alunas manterem o alinhamento das

<p>Estratégias e condutas pedagógicas observadas</p>	<p>estruturas articulares do membro inferior durante o decorrer do trabalho da barra e do centro, garantindo uma maior consolidação no momento do <i>allegro</i>;</p> <ul style="list-style-type: none"> - O alongar das pernas na sua extensão máxima desenvolvendo a força e o alongamento nos vários exercícios de barra e centro; - Consciência da articulação dos pés, passando sempre pela ½ ponta, desenvolvendo a força e a ação de empurrar.
<p>Exercícios implementados</p>	<p><u>Allegro</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Pas sauté</i>; - <i>Pas échappé</i>; - <i>Pas assemblé</i>; - <i>Pas jeté</i>; - <i>Pas sissone</i>; - <i>Grand pas assemblé</i>; - <i>Entrechat quatre</i> combinado com <i>changement battu</i>.
<p>Estratégias e condutas pedagógicas implementadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A implementação de exercícios de fortalecimento global do corpo com maior foco no membro inferior (adutores/abdutores; tornozelos e pés; tricipite sural; abdominais e pranchas); - Consciencializar para o alinhamento articular do membro inferior e postura;

	<ul style="list-style-type: none">- Insistir para que as alunas empurrem o chão com o apoio de toda a faixa plantar durante a impulsão para os saltos; - Recorrer à imagética para desenvolver a qualidade contínua/fluida na sequência de saltos, referindo que o fim de um salto é o início de outro.
<p>Notas: As alunas gradualmente foram revelando maior consciência e uma melhoria na aplicação das correções relativamente ao alinhamento articular do membro inferior, no entanto o domínio está dependente das repetições que irão conduzir a uma consolidação mais efetiva do objetivo a alcançar. Nesta fase 50% da turma apresenta uma avaliação de suficiente.</p> <p>Em relação ao domínio do apoio total da faixa plantar em contacto com o chão e à qualidade contínua e fluida na sequência de saltos, a turma apresenta um resultado positivo visto que mais de metade da turma apresenta uma avaliação acima de suficiente.</p> <p>No que diz respeito ao alinhamento articular do membro inferior, a turma tem potencial para melhorar este aspeto, visto que, 50% dos alunos ainda não tem um bom domínio.</p>	

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Apêndice F – Grelha de observação – Lecionação acompanhada

Parâmetros de avaliação – Lecionação acompanhada				
Turma	Domínio do alinhamento articular do membro inferior	Domínio no contacto de toda a faixa plantar com o chão	Qualidade contínua/fluida na sequência dos saltos	Estabilidade e controle durante a execução técnica
Aluna A	S	S	S	S
Aluna B	S	B	B	B
Aluna C	S	S	B	S
Aluna D	B	B	MB	MB
Aluna E	B	B	MB	MB
Aluna F	S	S	S	B
Aluna G	B	S	S	S
Aluna H	B	B	B	S

Apêndice G – Exercícios implementados na disciplina de PF – Fase de lecionação acompanhada

Exercícios implementados nas aulas de PF – Fase de Lecionação Acompanhada	
Aula 1	<ul style="list-style-type: none"> • Exercício de Eversão e Inversão (pés) com o auxílio de uma bola pequena para ganhar consciência do movimento articular do tornozelo, identificação da posição neutra e fortalecimento de toda a região muscular circundante; • Exercícios de fortalecimento da zona abdominal; • Exercício de fortalecimento dos pés a pares; • Alongamentos.
Aula 2	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimento dos adutores/abdutores com bandas elásticas; • Exercício em cadeia fechada (contra uma parede): rotação interna e externa de todo o membro inferior e reflexão sobre o alinhamento articular na sua aplicação; • Alongamentos.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Aula 3	<ul style="list-style-type: none"> • Pranchas na lateral e de barriga para baixo: fortalecimento do membro superior – braços, costas e abdominais; • Abdominais; • Alongamentos.
---------------	--

Apêndice H – Exercícios de *Allegro* – Fase de Lecionação acompanhada

Pas Sauté

Música	Descrição	Braços
1-2 3 4	1ª Posição <i>en face</i> , direção para o ponto 1	<i>Bras bas</i> <i>Demi seconde</i> <i>Bras bas</i>
1-2 3-4 5-6 7-8 1-8	2x <i>sautés</i> em 1ª posição <i>en face</i> 3x <i>sautés</i> – o último fecha em 5ª posição <i>croisé</i> para o ponto 8 % Terminando para o ponto 2 3x <i>soubressaut</i> em 5ª <i>en avant</i> , <i>croisé</i> , ponto 2 % Tudo para o outro lado c/ <i>soubressaut</i> em 5ª <i>en arrière</i> para o ponto 8	<i>Bras bas</i>

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Pas Échappé

Música	Descrição	Braços
1-2 3 4	5ª Posição <i>croisé</i> para o ponto 8 <i>Plié</i>	<i>Bras Bas</i> <i>Demi-seconde</i> <i>Bras Bas</i>
1-4 5-8 1 2 3 4 5 6-7 8 1-16	<i>Échappé à la Seconde en face</i> batendo e abrindo novamente 2x na 5ª com a perna direita e fechando atrás % Tudo para o outro lado <i>Échappé 4ª croisé</i> para o ponto 8 <i>Échappé 2ª en face</i> <i>Échappé 4ª croisé</i> para o ponto 2 <i>Sauté</i> na 4ª com ½ volta para o ponto 4 Fecha na 5ª <i>croisé</i> para o ponto 8 <i>2x etrechat quatre</i> <i>Changement Battu</i> % Tudo para o outro lado	De 1ª para 2ª e fecha <i>bras bas</i> em conjunto com as pernas Combinação da 1ª com a 2ª em oposição às pernas 2ª Posição Combinação da 1ª com a 2ª em oposição às pernas <i>Bras Bas</i>

Pas Assemblé

Música	Descrição	Braços
2/4 1-2 3 4	 5ª <i>En Face</i> para o ponto 1 <i>Plié</i>	 <i>Bras Bas</i> <i>Demi-seconde</i> <i>Bras Bas</i>
1-2 3-4 5-8 1-2 3-4 5-6	<i>Duplo assemblé en dedans</i> (para a frente) <i>Estica, plié</i> % Tudo com a outra perna <i>Glissade, assemblé</i> % Tudo com a outra perna <i>Petit sissone ouvert devant, assemblé 5ª croisé</i> para o ponto 2	<i>Demi-seconde</i> De 1ª para 2ª <i>alongé</i> para <i>bras bas</i>

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

7-8	<i>Petit sissone ouvert à la seconde, assemblé</i> 5ª <i>croisé</i> para o ponto 8 % Tudo para o lado esquerdo	Combinação da 1ª com a 2ª em oposição às pernas, fecha <i>bras bas</i> De 1ª para 2ª <i>alongé</i> , fecha <i>bras bas</i>
1-16		

Pas Jeté

Música	Descrição	Braços
2/4		
1-2	5ª Posição <i>en face</i> com a perna direita atrás, direção ponto 1	<i>Bras bas</i>
3-4		<i>Demi-seconde, bras bas</i>
1-2	<i>Jeté temp levé en dedans</i> (para a frente)	3ª Posição
3-4	% Com a outra perna	
5-8	2 X <i>petit jeté</i> alternando as pernas, <i>assemblé en dehors</i> , estica <i>plié</i>	3ª Oposta à perna de trabalho, 2ª <i>alongé</i> para <i>bras bas</i>
1-16	% Tudo para o outro lado	
1-16	% Tudo <i>en dehors</i> (para trás)	

Pas Sissone

Música	Descrição	Braços
1-2	5ª Posição <i>croisé</i> para o ponto 8	<i>Bras bas</i>
3		<i>Demi-seconde</i>
4	<i>Plié</i>	<i>Bras bas</i>

1-2	<i>Sissone simple (fermé) decoté, en face, full soutenu</i> terminando no ponto 8 em <i>demi-plié</i>	2ª Posição
3-4	<i>Sissone simple effacé</i> , terminando em <i>attitude croisé derrière</i> (na ½ ponta ligação através da 4ª <i>croisé</i>) % Tudo para o outro lado	De <i>alongé</i> para 4ª posição aberta (passando pela 1ª
5-8	2X <i>Sissone simple (fermé) effacé</i> para o ponto 2	1º <i>Arabesque</i>
1-2	<i>Sissone ouvert</i> em <i>attitude croisé</i> para o ponto 2, <i>assemblé derrière</i>	4ª Posição
3-4	<i>Tombé coupé assemblé decoté</i> para o ponto 6	3ª Posição para 2ª posição <i>alongé, bras bas</i>
5-6	Estica, pausa	<i>Bras bas</i>
7-8		

Grand Pas Assemblé

Música	Descrição	Braços
1-2 3-4	5ª Posição <i>croisé</i> para o ponto 8 <i>Coupé devant</i> (P.8), 4ª <i>croisé</i> (P.2) <i>Dégagé devant croisé</i> (P.2)	<i>Bras bas</i> De <i>demi-seconde</i> para 1ª, <i>bras bas</i> e posição <i>alongé</i>
1-2 3-4 5-8 1-2 3-4 5-6 7-8	<i>Glissade under</i> (não troca), <i>grande assemblé decoté</i> viajado com mudança de direção e troca de perna para o ponto 8 <i>Chassé en arrière</i> terminando em <i>dégagé devant</i> em <i>croisé</i> para o ponto 8 % Tudo para o outro lado esquerdo % Tudo para o lado direito Passo <i>decoté</i> para o ponto 6, <i>dégagé croisé devant</i> para o ponto 8 2X <i>soutenus en tournant</i> para o ponto 2 <i>Debolé/chainê, chassé en avant</i> para 4ª <i>effacé</i> terminando em <i>dégagé derrière</i>	1ª Posição, terminando em 4ª Posição com o braço esquerdo em cima

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Entrechat Quatre

Música	Descrição	Braços
1-2 3 4	5ª <i>croisé</i> para o ponto 8	<i>Bras Bas</i> <i>Demi-seconde</i> <i>Bras bas</i>
1-4 5-6 7-8 1-8	2X <i>entrechat quatre</i> , estica <i>plié</i> 2X <i>entrechat quatre</i> <i>Changement battu</i> , estica <i>plié</i> com mudança de direção para o ponto 2 % Tudo para o outro lado	

Apêndice I – Grelha de observação - Lecionação autónoma

Parâmetros de avaliação – Lecionação autónoma				
Turma	Domínio do alinhamento articular do membro inferior	Domínio no contacto de toda a faixa plantar com o chão	Qualidade contínua/fluida na sequência dos saltos	Estabilidade e controle durante a execução técnica
Aluno A	B	B	S	B
Aluno B	S	MB	B	B
Aluno C	S	B	B	B
Aluno D	B	MB	MB	MB
Aluno E	B	MB	MB	MB
Aluno F	S	B	S	B
Aluno G	B	MB	B	B
Aluno H	B	MB	MB	B

Apêndice J – Aula de TDC, barra, centro e saltos – Lecionação Autónoma

Barra

Demi-Pliés

Música	Descrição 1ª Posição <i>en face</i>	Braços
1-4	<i>Grand plié</i>	2ª Posição, passando por 1ª e terminando na 2ª posição
5-8	<i>Port de bras c/ inclinação do tronco à frente e atrás</i>	2ª Posição
1-8	% Tudo com <i>port de bras</i> na ½ ponta	
1-16	% Tudo na 2ª posição dos pés e com <i>port de bras decoté</i> para dentro e fora da barra	2ª Posição para 5ª posição dos braços
1-16	% Tudo em 4ª posição dos pés e com <i>port de bras en arrière</i>	2ª Posição para 2º arabesque
1-16	% Tudo em 5ª posição dos pés com <i>port de bras en avant e en arrière</i>	2ª para 5ª e de 5ª para 2ª posição

Battements tendus

Musica	Descrição	Braços
1-2	2x <i>battements tendus devant</i>	2ª Posição
3-4	<i>Temp lié en avant e en arrière</i>	2ª para 5ª e 5ª para 2ª posição
5-6	3x <i>battement tendu devant</i>	2ª Posição
7-8	3x <i>battement tendu changé à la seconde</i>	
1-8	% Tudo de trás para a frente	
1-2	2x <i>battement tendu effacé devant</i>	<i>Bras bas</i> para 1ª e de 1ª para 5ª Posição
3-4	3x <i>battement tendu effacé devant</i>	5ª Posição
5-8	% Tudo <i>derrière</i>	5ª para 2ª posição
1-2	2x <i>battement tendu à la seconde, en face</i>	2ª Posição
3-4	3x <i>battement tendu à la seconde, en face</i> . O último fecha atrás	

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

1-8	% Tudo inverso	<i>Bras bas</i>
-----	----------------	-----------------

Battement Jeté

Música	Descrição	Braços
1-2	2x <i>battement jeté devant</i>	2ª Posição
3-4	3x <i>battement jetés devant</i>	
1-4	% Tudo <i>à la seconde</i> , o 1º fecha à frente e o último mudo de direção para <i>effacé</i>	<i>Bras bas</i> na contagem 4
1-7	7x <i>battement jeté effacé devant</i>	Vai subindo para 5ª posição
8	Pausa	
1-7	7x <i>battements jetés em écarté</i> atrás, todos a fechar à frente e o último a fechar atrás acabando <i>en face</i>	5ª Posição, 2ª posição na contagem 7
8	Pausa	
1-24	% Tudo inverso	<i>Bras bas</i>

Rond de jambe par terre

Música	Descrição	Braços
1-2	3x <i>rond de jambe par terre en dehors</i>	2ª Posição
3-4	3x <i>rond de jambe par terre en dehors</i>	
5-6	7x <i>piqués devant + demi-rond de jambe à la seconde</i>	
7-8		
1-4	7x <i>piqué decoté + demi-rond de jambe anarrière</i>	
1-8	7x <i>rond de jambe par terre en dehors</i> terminando atrás	
1-16		
1-7	3x <i>jetés en dehors</i> + prepara <i>degagé devant</i> % Tudo <i>en dedans</i> <i>Port de bras en avant em fondu degagé devant</i>	De 2ª para 5ª <i>en dehors</i> e de 5ª para 2ª <i>en dehors</i>
8	+ <i>port de bras en arrière em degagé derrière</i>	
1-2	com transferência de peso na transição Arabesque a 90º com a perna da barra <i>Tour lent fuetté en dehors</i> para a barra,	Mãos na barra
3-4	terminando com a perna <i>à la seconde</i>	2ª Posição

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

5-8	<i>Tour lent fuetté en dehors</i> para fora da barra,	2º Arabesque
1	terminando com a perna <i>devant</i>	
2	2º Arabesque na ½ ponta	Bras bas
	<i>Degagé derrière</i>	
	5ª Posição	

Battement fondu

Música	Descrição	Braços
1-2	<i>Battement fondu devant</i>	2ª Posição
3-4	<i>Double fondu devant</i>	2ª para 1ª e de 1ª para 2ª posição
5-8	% Tudo <i>à la seconde</i>	
1-2	<i>Fondu développé effacé devant</i>	De 2ª para 5ª posição <i>en dehors</i>
3-4	<i>Fondu développé écarté atrás</i>	5ª Posição
5-8	<i>Grand sautenu croisé devant</i> com mudança de direção por fora da barra terminando em 5ª posição ½ ponta <i>en face</i>	1ª para 5ª e a terminar em 2ª posição
1-16	% Tudo <i>en dedans</i> para o outro lado da barra	Bras bas

Rond de jambe en l'air

Música	Descrição	Braços
1-2	Preparação para <i>pirouette fuetté en dehors</i>	De 1ª para 2ª e de 2ª para 1ª posição
3	Pausa	
4	<i>Developpé à la seconde</i>	2ª Posição
5-6	3x <i>rond de jambe en l'air en dehors</i>	
7	<i>Rond de jambe en l'air en dehors</i> por <i>plié</i>	
8	<i>Rond de jambe en l'air en dehors</i> a descer e subir à ½ ponta	
1-4	% Tudo	
5-7	5x <i>rond de jambe en l'air en dehors</i>	
8	<i>Demi- detourné en dehors</i>	
1-16	% Tudo inverso	

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Battement Frappé

Música	Descrição	Braços
1-2 3 e 4 5-6 7-8	<i>Double frappé</i> em <i>fondus effacés</i> devant e derrière <i>Double frappé</i> em <i>fondus</i> en face Sobe à ½ ponta + <i>sur le coud pied</i> 5x <i>petit battement en dehors</i> terminando em <i>fondus devant</i> 4x <i>petit battement en dehors</i> terminando à <i>la seconde</i>	1ª Posição + 2º <i>arabesque</i> 2ª Posição Inclinação ligeira do tronco à frente
1-2 3 4 5-8	<i>Flic-flac</i> en dehors terminando à <i>la seconde</i> + pausa <i>Flic-flac</i> en dehors terminando na pequena pose <i>effacé devant</i> <i>Sur le coud pied effacé devant</i> 4x <i>petit battement effacé devant</i> terminando em <i>fondus</i> + fecha 5ª posição <i>croisé derrière</i> + <i>demi-detourné en dehors</i> + preparação à <i>la seconde en face</i>	1ª Para 2ª posição 1ª Para 5ª posição 1ª Posição De 1ª para 2ª posição
1-16	% Tudo en dedans para o outro lado da barra	<i>Bras bas</i>

Adagio

Música	Descrição	Braços
1-8 1-4 5-8 1-16	<i>Grand soutenu</i> devant e derrière <i>Grand soutenu</i> à <i>la seconde</i> + subir à ½ ponta + <i>retiré</i> devant <i>Grand rond de jambe en dehors</i> + fecha 5ª posição <i>derrière</i> + <i>demi-detourné en dehors</i> % Tudo en dedans para o outro lado da barra	1ª para 2ª posição 1ª para 2ª posição <i>Bras bas</i>

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Grand Battement

Música	Descrição <i>Dégagé derrière</i>	Braços
e1 2	<i>Grand battement en cloche</i> Pausa	2ª Posição
e3-4	% Tudo igual	
e5-6	<i>Grand battement devant + pointé + grand battement devant</i> + fecha 5ª posição	De 2ª posição para <i>bras bas</i>
7-8	Muda de direção para <i>effacé</i>	1ª para 5ª posição
e1	<i>Grand battement</i> na ½ ponta e a fechar na ½ ponta	
e2	<i>Grand battement</i> na ½ ponta e a fechar <i>pied plat</i>	De 5ª para <i>bras bas</i>
e3	<i>Grand développé devant</i>	5ª Posição
4	Fecha 5ª posição	
5-8	% Tudo igual em <i>écarté</i> atrás + fecha <i>croisé derrière + demi-detourné en dehors</i> + preparação por <i>rond de jambe en dedans</i> para iniciar tudo <i>en dedans</i> para o outro lado da barra	De 5ª para 2ª posição
1-16	% Tudo <i>en dedans</i> para o outro lado da barra	<i>Bras bas</i>

Centro

Temp lié

Música	Descrição 5ª Posição <i>croisé</i> p/ o ponto 8	Braços
1-4	<i>Temp lié</i> por <i>développé en avant</i> para o ponto 8 e a terminar em <i>attitude derrière</i>	Combinação da 5ª com a 2ª posição em oposição à perna
5-8	<i>Tour lent en dehor + pointé</i> para terminar em 5ª posição <i>croisé</i> para o ponto 2	
1-4	<i>Temp lié</i> por <i>développé decoté</i> para o ponto 3 terminando na <i>grand pose à la seconde</i>	2ª Posição
5-8	<i>Tour lent en dedans + pointé</i> para terminar em 5ª posição <i>croisé</i> para o ponto 2	
1-4	<i>Temp lié</i> por <i>développé en arrière</i> para o ponto 6 terminando na grande pose <i>croisé devant</i> para o ponto 2	Combinação da 5ª com a 2ª posição em oposição à perna
5-8	<i>Tour lent en dedan + pointé</i> para terminar em 5ª posição <i>croisé</i> para o ponto 2	
1-4	<i>Temp lié</i> por <i>développé decoté</i> para o ponto 7 terminando na grande pose <i>à la seconde</i>	2ª Posição

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

5-8	<i>Tour lent en dehors + pointé</i> para terminar em 5ª posição <i>croisé</i> para o ponto 8	<i>Bras bas</i>
-----	--	-----------------

Battement tendu + battement jeté

Música	Descrição 5ª Posição <i>croisé</i> para o ponto 8	Braços
1-2	2x <i>battement tendu devant</i> terminando em <i>plié</i>	Combinação da 1ª com a 2ª em oposição às pernas
3-4	3x <i>battement jeté</i>	
1-4	% Tudo <i>derrière</i>	2ª Posição
1-2	2x <i>battement tendu à la seconde</i> para o ponto 3, iniciando com a perna direita e a trocar	
3-4	2x <i>battement tendu à la seconde</i> para o ponto 5, iniciando com a perna esquerda e a trocar	
5-6	2x <i>battement jeté à la seconde</i> para o ponto 7, iniciando com a perna direita e a trocar	
7-8	2x <i>battement jeté à la seconde</i> para o ponto 1, iniciando com a perna direita, a trocar e terminando para o ponto 8 em <i>demi-plié</i>	

Pirouettes na diagonal

Música	Descrição Posição inicial: <i>degagé derrière</i> para o ponto 2	Braços
1-4	<i>Tombé pas de burré</i> para 4ª posição, ponto 2 + <i>pirouette en dehors</i> terminando em 4ª <i>alongé</i>	Combinação da 5ª com a 2ª posição com transição para combinação da 1ª com a 2ª posição
5-8	% Tudo igual c/ <i>double pirouettes</i>	
1-4	% Tudo igual c/ <i>triple pirouette</i>	Combinação da 5ª com a 2ª posição com transição para a combinação da 1ª com a 2ª posição, terminando em 4º <i>arabesque</i> na lateral
5-8	<i>Fouetté por degagé par terre</i> para o ponto 8 + <i>tombé en avant</i> para 4ª posição alongada + <i>pirouette en dedan</i> a terminar em 5ª posição para o ponto 2	

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Allegro

Sauté

Música	Descrição 1ª Posição dos pés <i>en face</i>	Braços
1-2	3x <i>sauté</i> em 1ª posição	<i>Bras bas</i>
3-4	<i>Relevé</i>	
5-6	3x <i>sautés</i> em 2ª posição	Combinação de <i>demi-bras</i> com 2ª posição
7-8	<i>Relevé</i>	
1-2	Fecha em 5ª posição c/ perna direita à frente + 2x <i>changements</i>	
3-4	3x <i>changements</i>	
5-6	<i>Sauté</i> com deslocação <i>en avant</i> para o ponto 2	<i>Bra bas</i>
7-8	% Com deslocação <i>decoté</i> para o ponto 6	
1-16	% Tudo para o outro lado	

Échappés com sissone tombé

Música	Descrição 5ª Posição <i>croisé</i> para o ponto 8	Braços
1-2	<i>Échappé battu</i> fecha atrás	De 1ª para 2ª posição e de 2ª para <i>bras bas</i>
3-4	Estica, <i>plié</i>	
5-8	% Tudo igual	De 1ª para 2ª posição e de 2ª para <i>bras bas</i>
1-2	<i>Échappé</i> com mudança de direção para o ponto 5 sem trocar	
3-4	% Com mudança de direção para o ponto 1ª trocar	Combinação da 5ª com a 2ª posição
5-6	<i>Sissone tombé en avant</i> para o ponto 8 + <i>assemblée</i> a terminar em <i>croisé</i>	
7-8	% Igual para o ponto 2	
1-16	% Tudo com <i>sissone tombé en arrière</i>	

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Assemblé

Música	Descrição 5ª posição <i>croisé</i> para o ponto 8	Braços
1-4	<i>Glissade sans changée</i> + 3 <i>assemblés</i> alternados entre uma perna e a outra	De 1ª para 2ª posição, <i>bras bas</i>
5-8	% Igual para o outro lado	
1-2	<i>Assemblé croisé devant</i> para o ponto 2	Combinação da 1ª com a 2ª posição
3-4	<i>Assemblé croisé derrière</i> para o ponto 2	
5-6	<i>Petite sissone overt decoté</i> + <i>assemblé</i> para o ponto 8	De 2ª posição para <i>bras bas</i>
7-8	<i>Entrechat quatre</i>	
1-16	% tudo para o outro lado	<i>Bras bas</i>

*Jetés combinados com *ballotés*, *ballonnés* e *brisés**

Música	Descrição 5ª Posição <i>croisé</i> para o ponto 2	Braços
1-4	3x <i>jeté</i> + <i>temp levé</i>	Combinação da 1ª com a 2ª posição em oposição às pernas
5-8	% Tudo igual	
1-2	<i>Balloté effacé devant</i> + <i>balloté effacé derrière</i> com inclinação do tronco	Combinação da 1ª com a 2ª posição
3-4	<i>Ballonné decoté</i> a partir de <i>coupé derrière</i>	2ª <i>alongé</i> com transição para combinação da 1ª com a 2ª posição em oposição às pernas
5-6	<i>Pas de burré piqué</i> a terminar em 5ª posição <i>croisé</i> para o ponto 2	De 2ª posição para <i>bras bas</i>
7-8	2x <i>brisé</i>	Combinação da 1ª com a 2ª posição em oposição às pernas

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Grand assemblé

Música	Descrição	Braços
	<i>Degagé derrière croisé</i> para o ponto 2 – prepara <i>plié</i> 4ª posição para <i>degagé devant croisé</i> para o ponto 2	
1-4	<i>Glissade</i> para o ponto 2 + <i>assemblé decoté</i> com mudança de direção para o ponto 8 + <i>relevé plié</i>	De 1º para combinação de 5ª <i>allongé</i> com <i>demi-seconde</i>
5-8	% Tudo para o outro lado	
1-4	<i>Pas de valse en tournant</i> para o ponto 2 + <i>pas de valse decoté</i> para o ponto 3 + preparação para o ponto 2	Combinação de 5ª com 2ª posição + combinação da 2ª com a 1ª posição com as palmas das mãos para cima
5-6	2x <i>soutenu en tournant</i>	1ª Posição
7-8	Paço <i>assemblé devant</i> com deslocação para o ponto 2	5ª Posição

Temps levé da diagonal

Música	Descrição	Braços
	<i>Degagé derrière croisé</i> para o ponto 2 – prepara <i>plié</i> 4ª posição para <i>degagé devant croisé</i> para o ponto 2	
1-4	2x <i>temps levé</i> + <i>pas de chat</i> para o ponto 2	1º <i>Arabesque</i> + combinação da 1ª com a 2ª posição
5-8	<i>Temps levé</i> para o ponto 3 + <i>chassé decoté</i> + <i>temps levé</i> para o ponto 7 + <i>chassé decoté</i>	1º <i>Arabesque</i> + 1ª posição
1-4	2x <i>temps levé</i> + <i>pas de burré derrière</i>	1º <i>Arabesque</i> + combinação da 1ª com a 2ª posição
5-8	<i>Temps levé</i> + <i>fai</i> + <i>glissade</i> + <i>pas de chat</i> + <i>relevé</i>	1º <i>Arabesque</i> + <i>demi-seconde</i> + 5ª posição + 5ª posição <i>allongé</i>

Apêndice K- Exercícios de PF- Fase de Lecionação Autônoma

Conteúdos implementados nas aulas de PF- Lecionação Autônoma

- Exercícios de fortalecimento com foco no membro inferior;(glúteos, abdutores, adutores e gêmeos)
- Exercício de fortalecimento dos tornozelos e pés;
- Trabalho abdominal (fortalecimento do *core*);
- Trabalho de fortalecimento de costas e braços com recurso a bandas elásticas;
- Implementação do uso da respiração durante os movimentos;
- Alongamentos das varias estruturas musculares trabalhadas;
- Consciencialização do alinhamento e da postura;
- Consciencialização da colocação correta das omoplatas e braços;
- Trabalho de flexibilidade articular.

Nota:

Os exercícios implementados tem como objetivo, fortalecer os músculos principais, assim como prevenir lesões, melhorar e proporcionar mais controle e leveza durante as performances.

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Apêndice L – Vídeos

Fases do Estágio	Links dos Vídeos
Lecionação Acompanhada (Secção de <i>allegro</i>)	<p>https://youtu.be/shjgGaFA41I (<i>Pas Sauté, Pas Echappé, Pas Assemblé</i>)</p> <p>https://youtu.be/cWOrVVMGITI (<i>Pas jeté</i>)</p> <p>https://youtu.be/WR3uYvWQ-Oc (<i>Pas Sissone</i>)</p> <p>https://youtu.be/3P9rrh03Gxw (<i>Grand Assemblé + Entrechat quatre c/ Changement Battu</i>)</p>
Lecionação Autónoma (Secção de <i>allegro</i>)	<p>https://youtu.be/onuUi51CNcc (<i>Pas Sauté, Pas Echappé combinado com Sissone Tombé</i>)</p> <p>https://youtu.be/Qi84zJOjv0A (<i>Pas Assemblé, Pas Jeté, Grand Assemblé</i>)</p> <p>https://youtu.be/rcc-6a_w5M (<i>Temp levé, Entrechat quatre c/ changement battu</i>)</p>
Aulas de PF	<p>https://youtu.be/vx9qiLgK3bk Exercícios de PF</p> <p>https://youtu.be/K9XSu6jLK_U</p> <p>https://youtu.be/7kF4hnN2Jes</p>

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Anexos

Lista de anexos

Anexo A - Calendário escolar 2023/2024 da EADCN	XXVII
Anexo B - Cartaz Espetáculo Final do Ano da EADCN	XXVIII
Anexo C – Distribuição dos professores por anos, turmas e respetivos camarins no CCB – Espetáculo Final do Ano EADCN	XXIX

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Anexo A – Calendário Escolar 2023/2024 EADCN



Calendário Escolar
Ano Letivo
2023 | 2024

1.º Período letivo

De 15 de setembro a 15 de dezembro de 2023

2.º Período letivo

De 3 de janeiro a 22 de março de 2024

3.º Período letivo

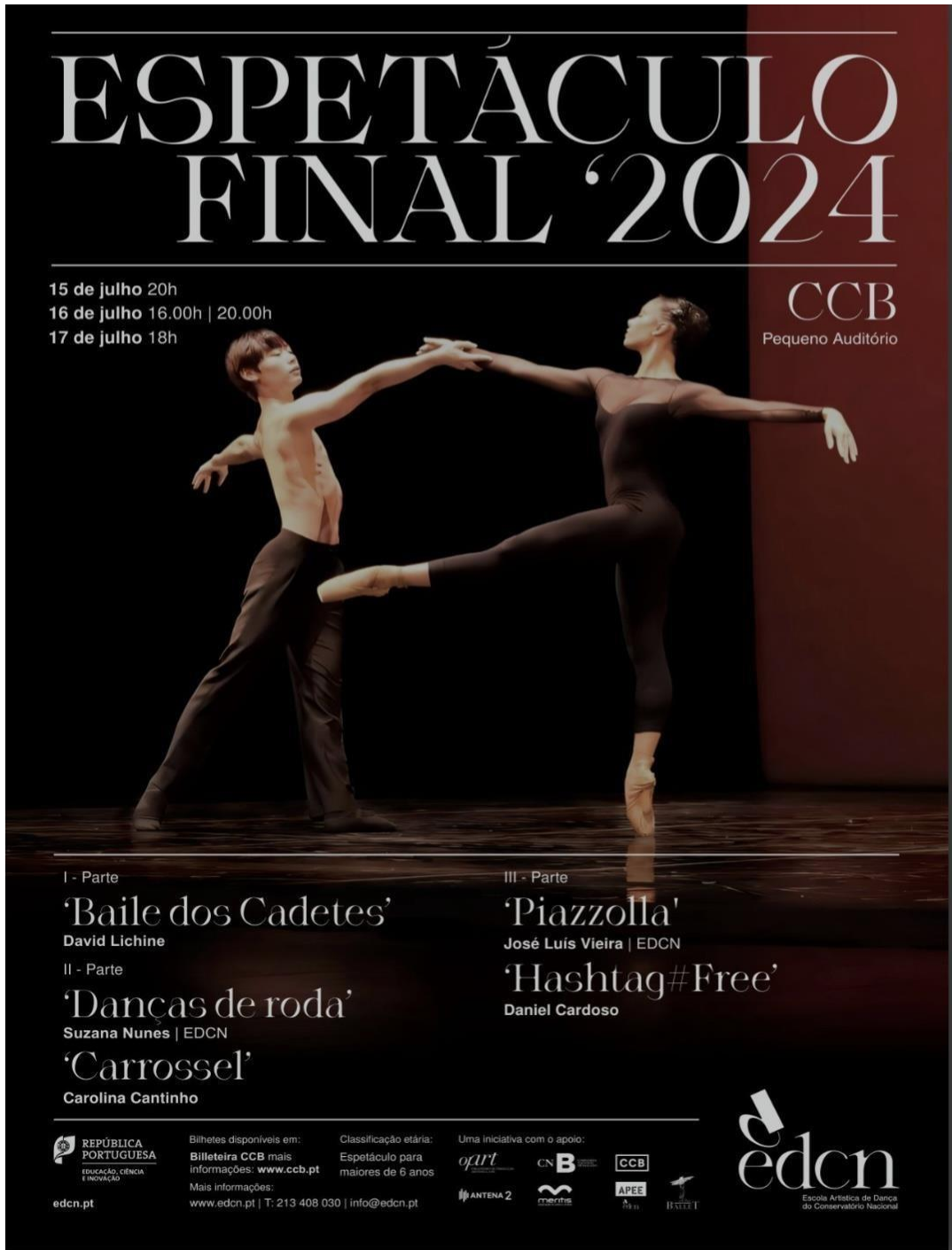
De 8 de abril a 4 de junho de 2024 (5.º/9.º; 7.º/11.º e 8.º/12.º anos de escolaridade)
De 8 de abril a 14 de junho de 2024 (1.º/5.º, 2.º/6.º, 3.º/7.º; 4.º/8.º e 6.º/10.º anos de escolaridade)

Interrupções letivas 2023/2024

De 18 de dezembro de 2023 a 2 de janeiro de 2024 | Natal
De 12 a 14 de fevereiro de 2024 | Carnaval
De 25 de março a 5 de abril de 2024 | Páscoa

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Anexo B – Cartaz Espetáculo final de Ano EADCN



ESPETÁCULO FINAL '2024

15 de julho 20h
16 de julho 16.00h | 20.00h
17 de julho 18h

CCB
Pequeno Auditório

I - Parte
'Baile dos Cadetes'
David Lichine

II - Parte
'Danças de roda'
Suzana Nunes | EDCN
'Carrossel'
Carolina Cantinho

III - Parte
'Piazzolla'
José Luís Vieira | EDCN
'Hashtag#Free'
Daniel Cardoso

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

Bilhetes disponíveis em:
Bilheteira CCB mais informações: www.ccb.pt
Mais informações:
www.edcn.pt | T: 213 408 030 | info@edcn.pt

Classificação etária:
Espetáculo para maiores de 6 anos

Uma iniciativa com o apoio:

ofirt CNB CCB APEE ANTENA 2 medias

edcn
Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

A preparação física como complemento ao treino técnico na consolidação do *Grand Allegro* na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aplicado a alunos do 4º ano do Ensino Artístico Especializado, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Anexo C – Distribuição dos professores por anos, turmas e camarins no CCB – Espetáculo Final do Ano EADCN

Distribuição de Professores- EDCN - CCB - 2024

15 de Julho - Segunda

PORTA DOS ARTISTAS		pA – 12h45 às 17h30	pB – 17h30 às 22h00
		Ana Vian	Catarina Moreira
CAMARINS / Grupo Alunos	pA – 12h45 às 17h30	CAMARINS / Grupo Alunos	pB – 17h30 às 22h00
CAMARIM 203 39/79C + 49/89C (8 pax)	André Costa	CAMARIM 203 39/79C + 49/89C (8 pax)	Elsa Almeida
CAMARIM 203 19/59C + 29/69C (11 pax)	Hudson Louback	CAMARIM 203 19/59C + 29/69C (11 pax)	Alfredo Sousa
CAMARIM 204 69/109 C (10 pax)	Teodora Mendes	CAMARIM 204 69/109 C (10 pax)	Cristina Cabrita
CAMARIM 205 59/99C (3 pax)	Alexandre Quintas	CAMARIM 205 59/99C (3 pax)	Gabriel Fratian
CAMARIM 207 79/119C + 89/129C (10 pax)	João Firmino	CAMARIM 207 79/119C + 89/129C (10 pax)	José Manuel Tavares
CAMARIM 201 19/59 A/B (16 pax)	Caroline Chapman	CAMARIM 201 19/59 A/B (16 pax)	Luís Cabral
CAMARIM 202 29/69 A/B (14 pax)	Luísa Vendrell	CAMARIM 202 29/69 A/B (14 pax)	Paula Baptista (Estag. ESD)
CAMARIM 155 + 156 79/119A/B + 89/129A (21 pax)	Maria José Chousal	CAMARIM 155 + 156 79/119A/B + 89/129A (21 pax)	Adelina Oliveira
CAMARIM 206 59/99A/B + 69/109A/B (25 pax)	Rute Lopes	CAMARIM 206 59/99A/B + 69/109A/B (25 pax)	Ana Moreira
CAMARIM 209 39/79 A/B + 49/89 A/B (23 pax)	Eleni Stavrianou	CAMARIM 209 39/79 A/B + 49/89 A/B (23 pax)	Elsa Almeida

Produção: Espetáculo Final 2024-2025 | 15 | 16 e 17 de Julho 2024 | Local: Centro Cultural de Belém | Hora: dia 15 - 20H00 | dia 16 - 16H00 e 20H00 | dia 17 - 18H00