



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

## Relatório Final de Estágio

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

Gabriel-Marius Fratian

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

Setembro de 2022



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

## Relatório Final de Estágio

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

Gabriel-Marius Fratian

Orientador: Professor Vítor Garcia

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

Setembro de 2022

## **Agradecimentos**

Este trabalho não teria sido possível sem a sabedoria, o apoio, a orientação e o estímulo, tolerância e empenho de que fui beneficiado por professores, colegas, alunos, família e amigos.

Agradeço especialmente ao Professor Vítor Garcia, o meu orientador, a sabedoria demonstrada, a orientação e o apoio que me permitiram navegar ao longo do trajeto deste trabalho.

Agradeço à Escola Superior de Dança a oportunidade formativa que me foi concedida.

Agradeço especialmente ao Professor José Luís Vieira, o meu professor cooperante a sua amizade, as suas ideias, o seu empenho, orientação e apoio, sem o qual este trabalho teria sido estéril.

Agradeço à Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, onde leciono há anos, e que me tem permitido crescer no ensino de dança e estruturar-me nesta atividade.

Agradeço aos alunos da turma do 7º/11º ano Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional com quem trabalhei, pela paciência demonstrada, colaboração nas atividades e pela empatia que revelaram.

Finalmente agradeço a todos aqueles que me amam e são o esteio da minha vida, pelo facto de os ter privado da minha presença plena ao longo deste trajeto.

## Resumo

O presente Relatório de Estágio insere-se no âmbito do curso de Mestrado em Ensino de Dança ministrado pela Escola Superior de Dança – Instituto Politécnico de Lisboa.

Foi realizado um estágio no contexto do ensino artístico especializado de dança durante o ano letivo 2021/2022. Este realizou-se na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, durante as aulas de Técnica de Dança Clássica com uma turma de rapazes do 7º ano do Curso de Ensino Secundário de Dança, que corresponde ao 11º ano de escolaridade.

Esta investigação tem como objetivo principal melhorar a qualidade técnica e artística do grande salto *Grand Jeté Entrelacé*. Foi necessário pesquisar várias temáticas através de revisão bibliográfica sobre o conceito de Prática Deliberada e Métodos de Dança Clássica, assim como, o Treino em Dança Clássica.

A Metodologia aplicada foi a investigação-ação, e foram utilizados os diários de bordo, as tabelas de observação e o registo de vídeo como instrumentos para a recolha de dados. A prática pedagógica correspondente ao trabalho de campo do Estágio foi dividida em: observação estruturada, participação acompanhada, lecionação e colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante. Apresentam-se em seguida os resultados e as conclusões do mesmo.

**Palavras-chave:** Técnica de Dança Clássica, Coordenação dos braços, *Ballon* e *Grand Jeté Entrelacé*.

## Abstract

This Internship report is part of the Master's course in Dance Teaching offered by Escola Superior de Dança – Instituto Politécnico de Lisboa. The internship was conducted in the context of specialized artistic dance teaching during the academic year 2021/2022. This took place at the Escola Artística de Dança of the National Conservatory, during the Classical Dance Technique classes with a group of boys from the 7th year of the Secondary Dance Teaching Course, which corresponds to the 11th year of schooling.

The main objective of this investigation is to improve the technical and artistic quality of the Grand Jeté Entrelacé big jump. It was necessary to research several themes through a literature review on the concept of Deliberate Practice and Methods of Classical Dance, as well as the Training in Classical Dance.

The methodology applied was based in investigation-action, and as instruments for data collection logbooks, observation tables and video recording were applied.

The pedagogical practice was divided into structured observation, accompanied participation, teaching and collaboration in other pedagogical activities conducted in the cooperating school.

The results and the related conclusions will be presented hereafter.

**Keywords:** Classical Dance Technique, Arm Coordination, *Ballon* and *Grand Jeté Entrelacé*.

## **Abreviaturas, Siglas e Acrónimos**

EADCN: Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional;

TDC: Técnica de Dança Clássica;

EAE: Ensino Artístico Especializado;

N/A: Não Aplicável;

NS: Não Satisfaz;

S: Satisfaz

B: Bom

MB: Muito Bom;

E: Excelente

## Conteúdo

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
Abreviaturas, Siglas e Acrónimos .....	6
Índice de Figuras .....	10
Índice de Tabelas .....	11
Introdução.....	12
Secção I - Enquadramento Geral.....	14
1.1 Caracterização da Escola Cooperante .....	14
1.2 Plano de Estudos .....	16
1.3 Pertinência do Estudo .....	18
Secção II – Objetivos.....	20
2.1 Objetivo geral .....	20
2.2 Objetivos específicos.....	20
Secção III – Enquadramento teórico.....	21
3.1 Conceito de Prática Deliberada.....	21
3.2 Métodos de dança clássica .....	23
3.3 Métodos de ensino da Técnica de Dança Clássica .....	25
3.3.1 Método Francês – <i>École Française</i> .....	25
3.3.2 Método Dinamarquês - <i>Bournonville</i> .....	26
3.3.3 Método Italiano - <i>Cecchetti</i> .....	26
3.3.4 Método Inglês – <i>Royal Academy of dance</i> .....	27
3.3.5 Método Russo – <i>Vaganova</i> .....	28
3.3.6 Método Americano – <i>Ballanchine</i> .....	30
3.3.7 Método Cubano - Escola cubana de ballet .....	31
3.4 Treino em Dança Clássica .....	31
3.4.1 Coordenação.....	31
3.4.2 Força.....	32

3.4.3	Flexibilidade .....	32
3.4.4	Ballon .....	33
3.4.5	<i>Grand Jeté Entrelacé</i> .....	34
Secção IV	- Metodologia de Investigação .....	37
4.1	Investigação - Ação.....	37
4.2	Instrumentos de recolha de dados .....	38
4.2.1	Tabelas de observação .....	38
4.2.2	Diário de bordo .....	39
4.2.3	Registo de vídeo.....	39
Secção V	- Plano de ação .....	41
Secção VI	– Estágio – Apresentação e análise de dados .....	45
6.1	Observação estruturada.....	45
6.2	Participação acompanhada .....	47
6.3	Horas de Lecionação .....	49
6.4	Horas de colaboração em outras atividades.....	53
6.5	Apresentação de dados e análise .....	53
Secção VII	– Conclusão.....	61
Referências Bibliográficas	.....	65
Apêndices.....		I
Apêndice A	– Consentimento livre e informado.....	I
Apêndice B	- Diários de Bordo .....	II
Diários de bordo 1	– Observação estruturada.....	II
Diários de bordo 2	– Observação estruturada.....	V
Diários de bordo 3	– Observação estruturada.....	VII
Diários de bordo 4	– Observação estruturada.....	VIII
Diários de bordo 5	– Observação estruturada.....	IX
Diários de bordo 6	– Participação acompanhada.....	XIII
Diários de bordo 7	– Participação acompanhada.....	XV
Diários de bordo 8	– Participação acompanhada.....	XVI

Diários de bordo 9 – Lecionação .....	XIX
Diários de bordo 10 – Lecionação .....	XXII
Diários de bordo 11 – Lecionação .....	XXIV
Diários de bordo 12 – Lecionação .....	XXVI
Diários de bordo 13 – Lecionação .....	XXVIII
Diários de bordo 14 – Lecionação .....	XXX
Diário de bordo 15 – Lecionação .....	XXXI
Diário de bordo 16 – Lecionação .....	XXXIII
Diário de bordo 17 – Lecionação .....	XXXV
Diário de bordo 18 – Outras Atividades .....	XXXVII

## Índice de Figuras

<b>Figura 1:</b> Edifício da EADCN.....	14
<b>Figura 2:</b> Logotipo EADCN .....	15
<b>Figura 4:</b> Organograma dos Docentes da Formação Artística Especializada ....	17
<b>Figura 5:</b> Organograma dos Docentes da Formação Geral.....	17
<b>Figura 6:</b> Tarasov, N. I., (1985). <i>Ballet Technique for the Male Dancer</i> , pp. 370-371. ....	36
<b>Figura 7:</b> Flyer Oficina Coreográfica 22.....	XXXVII

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1:</b> Grau Avançado/ Ensino Secundário.....	16
<b>Tabela 2:</b> Plano de ação do estágio .....	41
<b>Tabela 3:</b> Calendarização do estágio 2021/2022.....	43
<b>Tabela 4:</b> Avaliação de diagnóstico em TDC.....	48
<b>Tabela 5:</b> Objetivos e estratégias implementadas nas aulas de lecionação .....	52
<b>Tabela 6:</b> Tabelas de diagnóstico e evolução.....	58
<b>Tabela 7:</b> Evolução na qualidade de execução do Grand Jeté Entrelacé entre 16-11-2021 a 25-05 2022.....	60
<b>Tabela 8:</b> Avaliação de diagnóstico – 29-09-2021.....	III
<b>Tabela 9:</b> Avaliação de diagnóstico – 26-10-2021.....	XII
<b>Tabela 10:</b> Avaliação de diagnóstico – 16-11-2021 .....	XVIII
<b>Tabela 11:</b> Evolução na qualidade de execução do Grand Jeté Entrelacé – 16-11-2021 .....	XVIII
<b>Tabela 12:</b> Avaliação de diagnóstico – 20-01-2022 .....	XX
<b>Tabela 13:</b> Evolução na qualidade de execução do Grand Jeté Entrelacé – 20-01-2022 .....	XXI
<b>Tabela 14:</b> Avaliação de diagnóstico – 10-02-2022 .....	XXV
<b>Tabela 15:</b> Avaliação de diagnóstico – 24-02-2022 .....	XXVII
<b>Tabela 16:</b> Avaliação de diagnóstico – 17-03-2022 .....	XXIX
<b>Tabela 17:</b> Evolução na qualidade de execução do Grand Jeté Entrelacé 17-03-2022 .....	XXIX
<b>Tabela 18:</b> Avaliação de diagnóstico – 28-04-2022 .....	XXXII
<b>Tabela 19:</b> Evolução na qualidade de execução do Grand Jeté Entrelacé 28-04-2022 .....	XXXII
<b>Tabela 20:</b> Avaliação de diagnóstico – 26-05-2022 .....	XXXVI
<b>Tabela 21:</b> Evolução na qualidade de execução do Grand Jeté Entrelacé 26-05-2022 .....	XXXVI

## Introdução

Este Relatório de Estágio insere-se no âmbito do Curso de Mestrado de Ensino de Dança da Escola Superior de Dança – Instituto Politécnico de Lisboa.

Desenvolveu-se na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), no Regime de Ensino Público com Curso Integrado de Dança em Lisboa e numa turma de rapazes do 7º/11º ano (estudantes do Ensino Secundário de Dança com idades compreendidas entre os 16-17 anos). Este Estágio decorreu durante a lecionação da disciplina de Técnica de Dança Clássica (TDC) propondo a melhoria da qualidade técnica e artística do grande salto *Grand Jeté Entrelacé* no ano letivo 2021/2022.

Na primeira secção deste relatório, é apresentada uma contextualização histórica da escola, uma vez que é a primeira escola pública de regime integrado de dança em Portugal. Posteriormente, especifica-se o plano de estudos, os órgãos de gestão/coordenação e a formação artística especializada da escola, bem como, a área de formação geral e respetivos docentes de toda a estrutura que está na base desta escola pioneira do Ensino Artístico Especializado de Dança no nosso país.

Na segunda secção, apoiado pela revisão bibliográfica, é apresentado o conceito de Prática Deliberada, que pretende realçar a importância da mesma para estudantes de dança em vias de profissionalização, como forma de desenvolvimento das características necessárias dos estudantes, tanto ao nível físico como motivacional. Revelam-se neste estudo, pela introdução de exercícios ao longo do estágio e através de *feedback* dado aos alunos de forma imediata, os pontos necessários para a melhoria da força e da flexibilidade do público-alvo, promovendo um melhor desempenho da turma. É assim importante perceber e contextualizar historicamente a Técnica de Dança Clássica, assim como, a diversidade metodológica da mesma. Uma vez que foi alvo de várias abordagens, desde a sua expansão por Itália e França (entre os séculos XVIII e XIX), os sistemas de treino, os estilos performativos e as opções coreográficas que foram sendo criadas pelos mestres de Dança, dando origem a métodos de ensino-aprendizagem próprios. Neste relatório de estágio apresentam-se as diferentes características e pormenores que distinguem um método do outro, nomeadamente os métodos: *Bournonville* (Dinamarca), *Cecchetti* (Itália), *Royal Academy of Dance* (Inglaterra), *Vaganova* (Rússia), *École Française* (França), *Ballanchine* (Americano) e Escola Cubana (Cuba).

Assim, é importante falar sobre o treino em dança, tal como foi estudado pelo autor Xarez (2012), compreendendo algumas das competências importantes para o desenvolvimento do bailarino de forma mais saudável.

Na terceira secção apresenta-se a metodologia que irá ser aplicada neste estágio em conjunto com as técnicas e instrumentos de recolha de dados, para que este relatório de estágio chegue às conclusões que permitam aferir as melhorias necessárias dos estudantes de acordo com os objetivos definidos.

Em seguida, na quarta secção, apresenta-se o plano de ação onde se inclui o processo de estágio com os estudantes da EADCN, de acordo com os objetivos definidos deste estudo.

Na quinta secção são expostos os dados obtidos e a respetiva análise dos resultados, bem como, a análise dos mesmos e as referências bibliográficas para apoiar e fundamentar a temática deste estudo.

A metodologia proposta para a realização deste estudo é de investigação-ação, e como instrumentos para a recolha dos dados serão utilizados os diários de bordo, as tabelas de observação e o registo de vídeo.

Por último, existe uma conclusão que antecede as referências bibliográficas deste estudo que contém anexos e apêndices complementares ao corpo de texto do mesmo.

## Secção I - Enquadramento Geral

### 1.1 Caracterização da Escola Cooperante

A Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN) está sediada num edifício do século XIX, localizado na Rua João Pereira da Rosa nº 22, 1200-236 no Bairro Alto, freguesia de Santa Catarina em Lisboa.

Com a extinção de algumas ordens religiosas na sequência da vitória dos liberais, alguns destes palácios deixaram de ficar na posse de instituições religiosas. Foi o que se passou com o convento de Nossa senhora da Providência (Palácio dos Caetanos), onde se instalou o Real Conservatório de Lisboa, em 1835, essencialmente pela ação de João Domingos Bomtempo, e cuja direção lhe foi entregue, conforme refere Maria José Borges, na breve notícia histórica da Escola de Música do Conservatório Nacional e Lisboa, publicada no próprio site da escola,

Em novembro de 1836, o Conservatório de Música foi incorporado no Conservatório Geral de Arte Dramática, que passava a englobar doravante três Escolas: uma Escola de Música, uma Escola de Teatro e Declamação, e uma Escola de Mímica e Dança.

Em 1971 o Ministério da Educação nomeou uma Comissão Orientadora da reforma do Conservatório Nacional, presidida por Madalena Perdigão, para rever e reestruturar o ensino desatualizado face aos programas de 1930.

Visto duas das anteriores Escolas (Dança e Música) comportarem uma vertente de iniciação mais formativa, acabou por se verificar uma divisão em cada uma das duas escolas, uma de nível secundário e outra de nível superior, dando origem às Escolas de Música e de Dança de Lisboa e às Escolas Superiores de Música e de Dança de Lisboa.

A Escola de Dança do Conservatório Nacional, agora Escola Artística de Dança do Conservatório nacional, foi criada por ação de José Sasportes, em 1971, quando este era secretário-geral da Comissão para a reforma do Conservatório Nacional

**Figura 1:** Edifício da EADCN



**Figura 2:** Logotipo EADCN

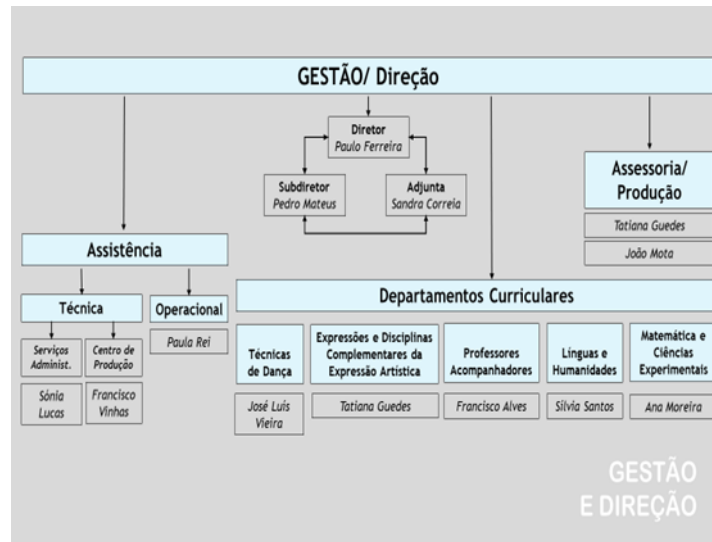


“Entende-se por Educação Artística Vocacional aquela que consiste numa formação especializada, destinada a indivíduos com comprovadas aptidões ou talentos em alguma área específica.” (Decreto-Lei nº 344/90, de 2-11 – Bases da Educação Artística, Artº11, p.4524)

A EADCN, é uma escola que funciona no regime de ensino integrado, e tem como objetivo final formar bailarinos profissionais na área de dança clássica e de dança contemporânea.

Em junho de 2017, o Conselho Geral da EADCN elegeu, como Diretor, o Prof. Paulo Ferreira que constituiu equipa com o Subdiretor, o Prof. Pedro Mateus, e a Adjunta de Direção, a Prof.ª Sandra Correia. Ao abrigo do Decreto-Lei 137/2012, de 2 de julho, foi nomeado o Prof. José Luís Vieira para a direção artística da escola.

**Figura 1:** Organograma da EADCN



## 1.2 Plano de Estudos

A EADCN, de acordo com o seu website oficial (EDCN, s.d.), é uma escola de ensino público e integra as disciplinas de dança e os estudos na área de formação geral desde o 2º ciclo até ao fim do ensino secundário (do 5º ao 12º ano). Tal como consta no seu regulamento interno tem por fim último a formação profissional de bailarinos.

### Carga horaria semanal (em minutos):

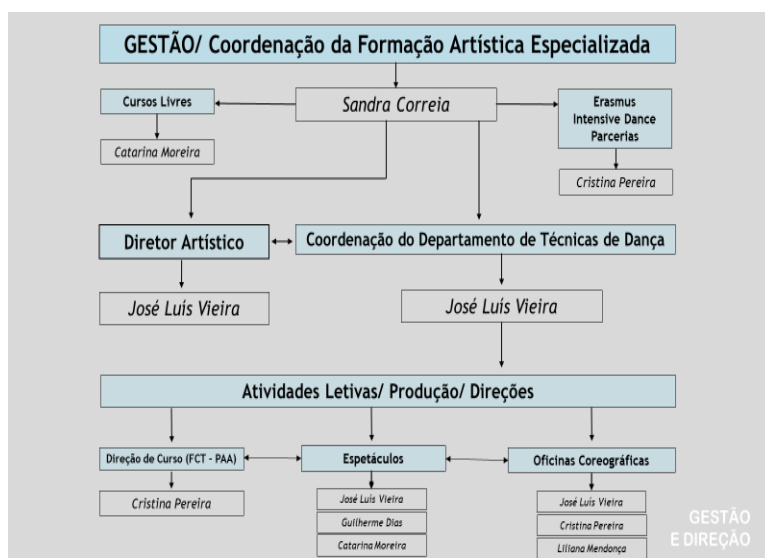
**Tabela 1:** Grau Avançado/ Ensino Secundário.

<b>Disciplinas:</b>	<b>6º/10º Ano</b>	<b>7º/11º Ano</b>	<b>8º/12º Ano</b>
Português	180	180	225
Inglês	180	180	--
Filosofia	180	180	--
História da Cultura e das Artes / História da Dança	135	135	135
Música	90	90	90
Subtotal	225	225	225
Técnica de Dança Clássica	450	450	450
Técnica de Dança Contemporânea	360	360	360
Repertório Contemporâneo	75	75	75
Repertório Clássico	75 (oferta complementar)	75 (oferta complementar)	75
<b>Subtotal</b>	<b>960</b>	<b>960</b>	<b>960</b>
Pas-de-Deux	120	150	150
Seminários (loga, Anatomia, Danças de Carácter, dueto Contemporâneo, Pilates, Seminário de Projeto)	90	90	90
Elementos de Produção	75	-	-
Subtotal	255	225	240
Composição	-	90	90
Oficina Coreográfica	-	-	180
Educação Moral e Religiosa	90	90	90
Formação em Contexto de Trabalho	-	-	225
Subtotal	<b>90</b>	<b>180</b>	<b>585</b>
<b>Total</b>	<b>2070</b>	<b>2130</b>	<b>2235</b>

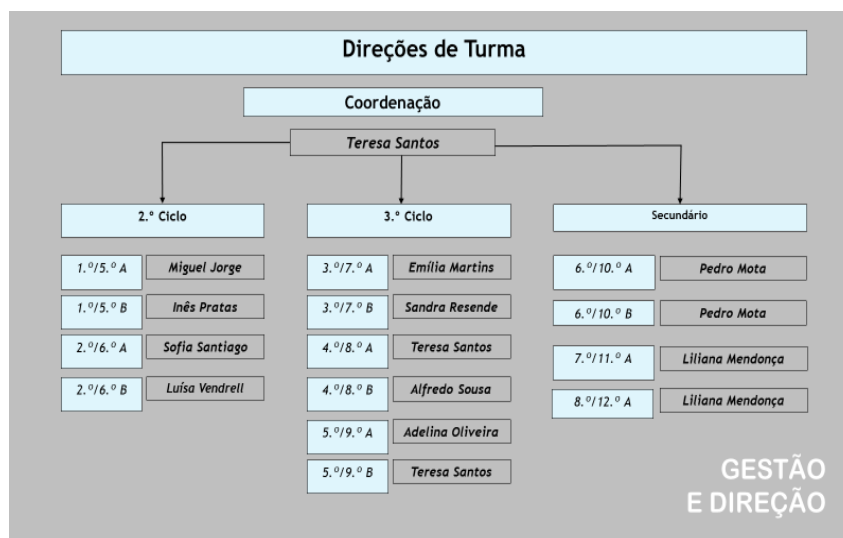
Devido às especificidades do regime integrado que a escola cumpre, os órgãos de gestão apresentam a seguinte estrutura:

- O Departamento de Técnicas de Dança, que inclui todos os docentes que lecionam as seguintes disciplinas da área da Dança: Técnica de Dança Clássica (T.D.C./T.D.C.+ Pontas/T.D.C.+ Variações, *Pas de Deux* e repertório clássico), Técnica de Dança Contemporânea (TDCont/T.D. Cont. + Variações/Repertório Cont. e Composição), Oficinas Coreográficas, e Danças de Carácter;
- O Departamento de Expressões e Disciplinas, que complementam a formação artística, integra todos os docentes das disciplinas: Música, Expressão Dramática, Preparação Física e Danças Tradicionais.

**Figura 3:** Organograma dos Docentes da Formação Artística Especializada



**Figura 4:** Organograma dos Docentes da Formação Geral



A EADCN divide as suas instalações entre a parte posterior e superior do edifício do Conservatório Nacional, na Rua dos Caetanos, e o Palacete situado na Rua João Pereira da Rosa. Conforme consta no regulamento interno da EADCN, o espaço físico pode ser dividido em três categorias: os espaços pedagógicos, os espaços de gestão e serviços administrativos e os espaços de apoio, a saber:

- Estúdios de dança, equipados com chão apropriado (caixa de ar), linóleos, barras, espelhos, pianos, instrumentos musicais e equipamento audiovisual (vídeo e aparelhagem de áudio);
- O estúdio Jorge Garcia está preparado para a realização de espetáculos públicos, equipado com bancadas e material de luzes e som. Existem também duas salas que lhe dão apoio e um sótão, onde decorrem os tratamentos especializados por massagista/osteopata;
- Salas de aula equipadas com mesas, cadeiras, e quadros interativos que também têm à sua disposição material audiovisual, sempre que o mesmo seja requisitado.

### 1.3 Pertinência do Estudo

Procurando contextualizar a pertinência do nosso estudo diremos que a coordenação motora está dependente do desenvolvimento da força, da velocidade, da flexibilidade e da resistência. Segundo Xarez (2012), qualquer alteração dos valores destas componentes vai obrigar a uma adaptação dos sistemas de controlo, de forma que, no seu conjunto, a resposta mantenha a coordenação, tendo como resultado o aproveitamento eficaz do potencial motor em cada momento. Surgem assim as principais razões deste estudo proposto, que foram ganhando relevância para o professor investigador no decorrer do 1º ano do Curso do Mestrado em Ensino de Dança.

A formação em Dança do professor estagiário, enquanto aluno na Roménia e a sua prática enquanto docente no ensino Vocacional de Dança em Portugal, têm uma forte ligação ao método de ensino Vaganova, que se destaca pela sua especificidade no trabalho de coordenação, expressividade e musicalidade.

Da experiência pessoal do professor investigador, como bailarino profissional, apercebeu-se que não há virtuosismo no trabalho de *Grand Allegro* sem uma boa coordenação dos braços, musicalidade e dinâmica. Considerando-se uma boa oportunidade para investigar esta temática no estágio e para se desenvolver uma prática pedagógica que irá ser beneficiada pela sua experiência recorrendo ao método de ensino Vaganova.

Finalmente, ao entrar em contacto com os modelos de praxis apresentados por Karl Ericsson (1993), conceitos de “Prática Simples”, “Prática Intencional” e “Prática Deliberada”, como forma de atingir a excelência através do treino e do trabalho supervisionado, conclui-se que estamos perante conceitos que se enquadram naquilo que, de modo empírico, os professores de dança têm vindo a fazer e que é, de certa forma, a forma habitual de ensino dos bailarinos.

## **Secção II – Objetivos**

### **2 .1 Objetivo geral**

- Melhorar a qualidade técnica e artística do grande salto *Grand Jeté Entrelacé*.

### **2 .2 Objetivos específicos**

Aplicar o conceito de Prática Deliberada em contexto de aula com vista a:

- Desenvolver a coordenação dos braços, em vários exercícios da barra e centro;
- Desenvolver o uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho de allegro;
- Desenvolver a qualidade de execução do *Ballon*.

## Secção III – Enquadramento teórico

Nesta secção serão apresentados alguns dos conteúdos que delimitaram a área de intervenção deste estágio e que serviram como fundamento para uma aplicação prática. Tendo em consideração a complexidade e o trabalho prolongado exigido para a formação de um bailarino, constrói-se uma abordagem teórica que possa abarcar conceitos e diversas variáveis (físicas, fisiológicas, psicológicas ou emocionais), subjacentes à coordenação motora, e que serviram para o ajuste de metodologias de ensino e de treino, quando associados à prática letiva.

### 3.1 Conceito de Prática Deliberada

Karl Ericsson (1993), psicólogo, dedicou-se ao estudo de como é adquirida a expertise, sugerindo que qualquer pessoa se pode tornar num grande mestre de xadrez, num violinista, num atleta olímpico ou até mesmo num bailarino exímio, desde que seja possuidor da vontade necessária e obtenha o treino adequado.

Ericsson, em entrevista a Schraw (2005), explica como inicia a ideia do que mais tarde viria a chamar de Prática Deliberada. Começou ainda na Universidade de Estocolmo, com uma experiência de prática de memorização de dígitos, com um estudante, ajudante de estagiário da universidade onde Ericsson lecionava. Durante a experiência esse estudante conseguiu recordar mais de 80 dígitos, o que estava muito acima daquilo que um estudante típico pudesse fazer. Ericsson refere que, para esta prática, foi bastante relevante a motivação do participante, bem como o seu grau de comprometimento com a tarefa. Conclui ainda que, os sujeitos que mais se comprometem com a Prática Deliberada são os têm melhores resultados, e refere a propósito disso o exemplo das horas de treino dos músicos, nas experiências que fez em 1993. Ainda nesta entrevista Ericsson, define deste modo a Prática Deliberada: “Atividades de treino que foram projetadas especificamente para melhorar algum aspeto da meta do desempenho de um indivíduo” (Schraw, 2005, p. 397).

Ericsson et al (2009), refere que a melhoria do desempenho foi uniformemente observada quando as pessoas receberam tarefas com objetivos bem definidos, receberam *feedback* e tiveram amplas oportunidades de repetir as tarefas. Esses esforços deliberados para aumentar o desempenho além do nível que já dominam, envolvem a resolução de problemas e a necessidade de encontrar melhores métodos para realizar as tarefas.

Ericsson (2005) refere ainda a importância da Prática Deliberada em atletas de alta competição e bailarinos, desenvolvendo características físicas e elevada capacidade de esforço físico e motivacional. Desempenhos superiores nas diversas áreas (desporto, artes, ou nas ciências) eram muitas vezes atribuídos a várias causas como a influência das estrelas, características físicas extraordinárias, ou mesmo à intervenção divina, mas depois, com o avançar da ciência, tais feitos foram sendo atribuídos a outras causas, como por exemplo, causas inatas ou geneticamente transmitidas, conjuntamente ou não, com fatores ambientais. De facto, de acordo com Ericsson (1993), as pessoas acreditam que o desempenho especialista é qualitativamente diferente do desempenho normal. O artista especialista deve ter características qualitativamente diferentes das dos adultos normais, e esta visão levou a que, durante muito tempo, não se investigasse sistematicamente o desempenho especializado. No entanto, das características ou capacidades individuais, apenas algumas, e excepcionalmente (por exemplo, a altura), poderão ser geneticamente determinadas. Em consequência, podemos argumentar que as diferenças entre artistas especializados e adultos normais refletem, de uma forma relevante, um período de esforço deliberado ao longo da vida para melhorar o desempenho num domínio específico.

Ainda conforme refere Ericsson (1993), a prática simples é uma forma de desenvolvimento de competências, apresentando uma característica frequente que é, depois de atingir um patamar de desempenho satisfatório numa atividade que a maior parte das pessoas tendem a repetir continuamente o que aprenderam, sem melhorar efetivamente. Assim, verifica-se uma regressão do desempenho, fruto da acomodação, ou da desmotivação, e se a prática não for correta, o erro vai persistir por falta de correção.

Para continuar a sua evolução, será necessário que se eleve o método de treino para um outro nível, que Ericsson (1993) chama de Prática Intencional e de Prática Deliberada. A Prática Deliberada é aquela executada de forma focada e atenta, tendo em atenção cada momento e pormenor, e monitorizando os resultados de uma forma contínua. Neste sentido, a colaboração, pela observação atenta e o *feedback* imediato de um orientador ou professor é de um benefício muito relevante, uma vez que poderá participar não só no planeamento da prática, como na reflexão sobre a execução. O *feedback* imediato após a prática é um facto fundamental, o que permite o ajuste sucessivo na execução. Se não for possível o professor/orientador presenciar a atividade, a ajuda de algum colega pode ser a solução.

Ericsson, ainda em entrevista a Schraw (2005), considera que a Prática Deliberada é essencial na educação profissional, pois tornará possível identificar desempenhos excepcionais ou de peritos entre certos profissionais, como por exemplo, cirurgiões, patologistas, polícias, artistas (músicos ou bailarinos), ou atletas de alta competição.

### **3.2 Métodos de dança clássica**

O ballet clássico aparece inicialmente na corte italiana, no início do século XV, apesar de se desconhecer a origem da inspiração para os seus primeiros passos e coreografias. De acordo com Homans (2010), foi o termo italiano *balletto* ('pequena dança/bailar') que deu origem à palavra francesa *ballet*. Contudo, e segundo Minden (2005) foi a partir da criação da Academia Real de Dança, fundada por Luís XIV que se verificou o início do desenvolvimento da dança clássica.

Se nos séculos XVI e XVII se verificava uma distinção entre *Ballet* e a dança comum, pois o *ballet* era entendido como uma forma de espetáculo, desenvolvido sob os auspícios de monarcas e aristocratas, já a dança era entendida como movimento (Homans, 2010). Na publicação de Noverre, "*Lettres sur la Danse et sur le Ballet*" e de acordo com Fazenda (2007) o mesmo termo *ballet*, passou a envolver não apenas a forma de apresentação, o espetáculo, como também a técnica em si enquanto estilo de movimento. Hoje, esse estilo, é designado como Técnica de Dança Clássica (TDC).

Kassing e Jay (1998), apresentam uma pirâmide de princípios que definem os princípios estruturantes do corpo e da postura referente à TDC. E Nascimento (2010), resume esses princípios conforme se discrimina a seguir:

- a rotação externa (*en dehors*);
- o alinhamento;
- postura e pose;
- a distribuição do peso e transferências;
- a quadratura em relação ao eixo vertical;
- o paralelismo entre os eixos horizontais;
- o *pull up* (ação de separar os membros inferiores do tronco, libertando-o do peso);
- a estabilidade do equilíbrio;

- o posicionamento particular do corpo, em que a cabeça, ancas, joelhos e tornozelos estão alinhados perpendicularmente, com atitude e harmonia (*aplomb*);
- a oposição de forças (*counter balance*);
- a relação entre linhas perpendiculares com as extremidades, indispensável para o equilíbrio (*balance*).

Respeitando as características e os princípios orientadores da aula de TDC, e concordando com Minden (2005), uma aula deve iniciar-se com aquecimentos e alongamentos dinâmicos para que o corpo trabalhe e mantenha a flexibilidade, prevenindo lesões e facilitando a técnica. Estes procedimentos são também defendidos por Xarez (2012), que considera que o aquecimento não se deve limitar ao corpo físico, mas também abranger a predisposição psicológica, preparando o organismo para o trabalho que se irá seguir. O desenvolvimento da técnica inicia-se então na barra, preparando o corpo para o trabalho de centro e *allegro* (pequenos, médios e grandes saltos) ao mesmo tempo que se cumpre a estrutura normal de uma aula de TDC.

No que diz respeito à dança enquanto expressão artística Cone e Cone (2011) considera-a uma forma de expressão que utiliza o corpo em movimento como veículo para a expressão criativa. E, enquanto processo de expressão criativa, implica a confluência da capacidade física, intelectual, conhecimentos, estilos de pensamento, personalidade, motivações e envolvimento com o meio ambiente.

Já em muitas sociedades primitivas a dança era considerada tão essencial como comer ou dormir, acompanhando os principais eventos da vida e exercendo uma influência psicológica nos seres humanos, não só pela experiência catártica que podia proporcionar, como pela contribuição para a resolução, ainda que eventualmente mágica, de problemas que atingiam a comunidade.

Como forma de transmissão de sensações, sentimentos, emoções, pensamentos ou como forma de transmitir experiências ou valores, ou de apenas contar histórias, a dança pode ainda hoje ter as mesmas funções. Para essa transmissão é importante a mímica, a musicalidade, a dinâmica dos movimentos e até mesmo a respiração.

De facto, essa capacidade de comunicação, para a qual contribui todo o corpo, é a base da expressão artística, sem a qual, o virtuosismo apenas técnico, não passa disso mesmo.

### 3.3 Métodos de ensino da Técnica de Dança Clássica

O ensino da TDC é caracterizado pelo seguimento de métodos ou modelos específicos, normalmente característicos de estilos ou escolas onde os mestres/professores tiveram a sua formação.

Ao longo da história do ensino de dança clássica, tem-se verificado uma mudança de paradigma na transmissão de conhecimentos de dança, desde o momento em que os professores se preocupavam apenas em transmitir o conhecimento, ficando o aluno limitado apenas à sua reprodução, até ao momento em que o ensino é composto por ações, passos e procedimentos que acompanham a reflexão e a compreensão da realidade, a ponto de se conseguir a transformação.

A TDC foi, segundo Minden (2005), alvo de várias abordagens desde a sua expansão por Itália e França nos séculos XVIII e XIX. Sistemas de treino, estilos performativos e opções coreográficas, foram sendo criados e absorvidos pelos Mestres da dança, dando origem a métodos de ensino próprios. Estes diferentes métodos apresentam características e pormenores que os distinguem.

No caso da TDC, como afirmam Fernandes e Garcia (2015), podem ser referidos alguns métodos como: *Bournonville* (Dinamarca), *Cecchetti* (Itália), *Royal Academy of Dance* (Inglaterra), *Vaganova* (Rússia), entre outros. Estes vários métodos “foram criados dentro de uma terminologia universal, mas que diferiam no uso de *épaulement*, no tempo musical e em alguns estilos performativos que podem ser inerentes à estética que o criador de cada método teve como ideais”. (Fernandes & Garcia, 2015, p. 47) Pretende-se, no ponto seguinte deste Relatório de Estágio, abordar os métodos mais conhecidos, optando-se pela ordem da sua antiguidade.

#### 3.3.1 Método Francês – *École Française*

A Escola Francesa é, de acordo com Homans (2010), nomeada *Académie Royale de la Danse*, posteriormente *Académie Royale de Musique et Danse*, e finalmente Ópera de Paris. Foi criada em Paris pelo rei Luís XIV no ano de 1661, sob influência do mestre de dança Charles-Louis-Pierre de Beuchamps.

Foi com Pierre Beauchamps que se iniciou a sistematização da técnica do ballet que determinou as cinco posições dos pés e definiu a nomenclatura do academismo clássico no idioma francês. Esta sistematização incluiu também o próprio vocabulário do Ballet, tornando possível a preservação do sistema e a sua execução uniforme por bailarinos de todo o mundo.

Homans (2010) refere que, já em 1725, o mestre de bailado Pierre Rameau que ensinava na corte espanhola, publicou uma obra intitulada “*Le Maître à Danser*”, onde afirmava a importância da posição *en dehors* dos pés e das cinco posições fundamentais da dança académica, passando por um processo com origem na Grécia e no Egito. Esse tratado foi importante na fixação das normas académicas de dança, criando bases sólidas e que vigorariam até ao surgimento da figura de Jean-Georges Noverre.

Noverre vem criar uma abordagem na arte moderna de conceção dos espetáculos. As conceções básicas por si criadas foram apresentadas no livro, denominado *Lettres sur la Danse et sur le Ballet* publicado pela primeira vez em 1760. Segundo Homans (2010), a dança era para Noverre, a arte de formar com graça, precisão e facilidade o passo, e formar as figuras, sendo que a pantomina seria a arte de exprimir as emoções pelos gestos.

### **3.3.2 Método Dinamarquês - Bournonville**

De acordo com Castro (2013), a escola dinamarquesa teve início com Vincenzo Galeotti (1733-1816), bailarino italiano que estudou com Noverre e com Gasparo Angiolini. Veio a destacar-se através dos seguidores de Galeotti – Antoine Bournonville (1760-1843) e Auguste Bournonville (pai e filho fundadores da escola), e que entre 1816 e 1879 implementaram características próprias e um estilo peculiar desse método de ensino, com destaque para a dança masculina, tanto na parte técnica como expressiva.

Uma das principais características do trabalho coreográfico de Bournonville é que, numa época em que a figura feminina era a rainha dos palcos no *ballet*, Bournonville destacava a figura masculina. Para além de ter dado ênfase aos saltos onde existia virtuosismo através do trabalho de *batterie*. Este trabalho de saltos é fundamental para a dinâmica e agilidade necessárias durante a realização do grande salto *Grand Jeté Entrelacé*, objeto de investigação neste estudo.

As suas principais obras foram: *La Sylphide* (versão coreografada por Augusto Bournonville em 1836), *Napoli*, *Konservatoriet* e *Festival das Flores em Genzano* (considerada por muitos uma das composições mais perfeitas de Bournonville).

### **3.3.3 Método Italiano - Cecchetti**

A Itália, berço do ballet, manteve durante séculos uma tradição de dança virtuosa e de cunho popular. Ao longo da história, bailarinos percorriam os palcos da península itálica, nos teatros de Milão, Nápoles, Veneza, Florença e Turim.

Entre os mestres que criaram a Escola Italiana de Ballet, evidenciam-se principalmente Carlo Blasis (1795-1878) e Enrico Cecchetti (1850-1928), ambos professores e artistas italianos.

Conforme refere Castro (2013), Blasis lançou o seu primeiro tratado de dança em 1820, o *Traité élémentaire, théorique et pratique de l'art de la danse*, que inovou o método de ensino da dança na época, desenvolvendo os princípios e elementos importantes que foram incorporados no ensino do ballet e que até então não haviam sido trabalhados. Segundo Caminada, citada por Caroline Castro, de entre os princípios desenvolvidos estão:

- O porte, a harmonia e a coordenação dos braços;
- "A correspondência dos exercícios e as suas características, perpendicular e vertical;" (Castro, 2013, p. 39)
- O *plié*, as *pirouettes*, o equilíbrio dos *arabesques*;
- As poses, que devem sustentar a expressividade e a vivacidade;
- O *adagio*;
- O *allegro*;
- Entre outros aspetos.

O maestro Enrico Cecchetti desenvolveu uma técnica baseada num sistema rigoroso de treino, onde a dedicação extrema era fundamental. A ideia de Cecchetti era trabalhar especificamente a anatomia humana, usando-a para as características essenciais de dança. Um bailarino bem treinado no método teria pureza de linhas e simplicidade no estilo. E assim, fazendo o aluno pensar, vivenciar, experimentar e internalizar a dança, os bailarinos poderiam tornar-se mais autónomos, em vez de se limitarem a executar/imitar os movimentos do professor. Os braços e as pernas como uma entidade de trabalho, dando sempre preferência à qualidade sobre a quantidade (seria melhor fazer uma *pirouette* perfeita do que três, quatro ou cinco sem eixo e/ou a cair da ponta/meia-ponta). No que diz respeito ao presente trabalho é interessante esta abordagem que promove alguma autonomia, ao estimular o aluno a pensar, vivenciar, experimentar e internalizar a dança, com a possibilidade de o tornar também parte ativa no processo de treino e Ensino-Aprendizagem.

### **3.3.4 Método Inglês – *Royal Academy of dance***

A *Royal Academy of Dance* é fundada em 1920 e, de acordo com Castro (2013), era inicialmente uma Associação de Professores de Dança da Grã-Bretanha, que nasceu da união entre os principais profissionais de dança organizados por Philip

Richardson (editor da revista *The Dancing Times*) e Adeline Genée. Estes dois professores uniram técnicas de dança francesas, italianas e russas com a finalidade de criar um estilo único de ballet. Em 1936 a Associação deu origem à Real Academia de Dança.

Atualmente são mais de quinze mil membros em oitenta e dois países diferentes, o que faz da Royal Academy of Dance uma das maiores e mais influentes organizações de ensino e prática de dança no mundo.

Os professores que trabalham com o método da *Royal* têm as aulas descritas no *Syllabus*, um conjunto de publicações, CDs e vídeos que aglutinam toda a matéria a ser lecionada. Os exercícios devem ser simples e, tanto quanto possível, o mais perfeitamente executados, tanto através da repetição como pela existência de uma consciência corporal.

Podemos destacar como características importantes do método inglês a musicalidade e a valorização da orientação espacial, fatores que assumem relevância maior na execução do *Grand Jeté Entrelacé*.

### **3.3.5 Método Russo – Vaganova**

O método da escola russa é o modelo seguido na EADCN, local onde se realizou o estágio.

Curiosamente, atingiu o seu expoente máximo no final do Império Russo e durante o período sucessor da União Soviética. Segundo Krasovskaya (2005), apesar da origem aristocrática, esta tradição russa não só foi mantida sob o regime comunista, como também foi favorecida e até alardeada como uma grande conquista da cultura proletária.

Agripina Vaganova (1897-1957) nasceu em São Petersburgo, em 26 de junho de 1879. Sendo filha de um porteiro do Teatro Mariinsky, viveu toda uma vida relacionada com o Ballet Imperial, mais tarde Ballet Kirov do Teatro Mariinsky, em São Petersburgo. Graduou-se na Escola de Ballet Imperial, onde entrou em 1888, sendo esta a instituição de dança clássica fundada pelos Czares da época.

Apesar do seu perfeccionismo técnico, Vaganova teve menos exposição enquanto bailarina, tendo em conta o destaque dado às bailarinas da sua altura Anna Pavlova e Tamara Karsavina. Estas eram consideradas mais elegantes, com melhores 'linhas do corpo', e com mais 'carisma'. No entanto, em 1915 após o seu sucesso no papel da Deusa *Niriti* em "O Talismã", foi promovida a primeira-bailarina.

Ainda segundo Krasovskaia (2005), Agripina Vaganova foi testemunha e participante relevante dessa transição do ballet imperial para o ballet soviético, dado ter sido bailarina no período do ballet imperial e professora de dança no período soviético. De facto, Vaganova foi uma bailarina contemporânea de artistas como Anna Pavlova e Olga Spessivtzeva no Ballet Imperial antes da revolução, tendo-se evidenciado durante o período soviético, como professora na Escola de Ballet de São Petersburgo (posteriormente Leningrado) e como diretora artística do mundialmente famoso Kirov Ballet.

Embora as estrelas do ballet russo Anna Pavlova e Tamara Karsavina representassem o ballet russo da altura, não havia uma escola de dança verdadeiramente russa até os anos 1930. O desenvolvimento desta escola deveu-se essencialmente a Agripina Vaganova, professora de Galina Ulanova e muitos outros, com uma técnica inabalável.

Os princípios do método *Vaganova* são apresentados no seu livro “Princípios Básicos do ballet Clássico”.

Já segundo Chistyakova (2016), o objetivo de criar uma abordagem pessoal para a dança russa baseou-se na crítica dos seus contemporâneos, na sua vontade de escolher o melhor do que poderia ser extraído das várias tradições do ballet (francês, italiano e russo), combinando-as numa prática de ensino unificada, criando uma escola de dança.

Agripina Vaganova pretendia que o processo de ensino fosse um exercício planeado, mudando conforme as inovações em dança.

O método pretende criar um domínio e utilização da técnica criada para aperfeiçoar o uso dos braços e a estabilidade, *aplomb*, onde o aluno domina o movimento do tronco de forma a realizar com maior clareza na execução dos movimentos dos membros inferiores. Assim como, em aperfeiçoar o equilíbrio das formas e movimentos. Vaganova dá ênfase a uma pedagogia que privilegia a aprendizagem de forma gradual, onde cada estágio tem seus exercícios característicos de maneira a proteger o aluno de lesões, enquanto promove a consciência corporal do aluno a cada movimento.

Agripina Vaganova, (Vaganova, 2016), procurava nas suas alunas a expressividade emocional, a rigidez da forma, uma maneira resoluta e enérgica de desempenho e a compreensão da coordenação subjacente de movimentos. O seu método, desenvolvido no seu livro, abarca todos os princípios básicos do *ballet*, agrupando os movimentos por tipos fundamentais. Os capítulos abordam os

*battements*, os movimentos rotativos das pernas, os braços, e as poses de dança clássica, conectando-os com os movimentos auxiliares, como os saltos, as *batteries*, o trabalho de pontas e as *pirouettes*. Existindo sempre a previsão de material técnico-artístico para uma aula aberta. Os diagramas mostram claramente as posições exatas dos pés, das pernas, dos braços e do corpo para a execução adequada de muitos passos e movimentos.

O método de Vaganova, segundo Chistyakova (2016), acabou também por exercer importante influência no desenvolvimento da dança masculina. Bailarinos que nunca estudaram diretamente Vaganova adquiriram o ‘*aplomb* de ferro’, tornando-se assim numa característica do método. Outras características, foram as habilidades de encontrar apoios/oposições no corpo, fazendo com que este ganhe força (reserva de energia) com os braços para os saltos e as *pirouettes*.

### **3.3.6 Método Americano – *Balanchine***

Conforme refere Caroline Castro em *Linguagens em diálogos: sobre os métodos de ensino de ballet* (Castro C. K., 2013), Georges Balanchine (1904-1983) nasceu em São Petersburgo, na Rússia. Era filho de um compositor e desde criança que a música fez parte do seu universo. Aos cinco anos de idade iniciou-se nas aulas de piano e aos nove entrou na Escola de Ballet do Teatro Imperial de São Petersburgo. Em 1933 foi para os Estados Unidos da América com o objetivo de criar uma companhia de ballet clássico. Conjuntamente com Kirstein, empresário americano, fundou a primeira escola americana de *Ballet* (em Hartford), seguindo o princípio de que todas as pessoas, de todas as idades e corpos, que desejassem fazer as aulas de Balanchine, eram bem-vindas.

Reconhecido como o verdadeiro criador do bailado contemporâneo e uma das maiores influências no mundo da dança, Balanchine acabou por revolucionar o pensamento e a visão sobre a dança, promovendo a fusão das ideias do *ballet* tradicional com os conceitos modernos da dança. (“Métodos de Ballet – História do Ballet – Nas Pontas”). Observa-se que uma das características específicas deste método, a amplitude dos movimentos, é uma mais-valia para a consciencialização do objetivo deste estudo. Uma vez que, o *Grand Jeté Entrelacé* pressupõe a existência da máxima amplitude no maior tempo de voo possível (*Ballon*), obtendo assim, o virtuosismo e técnica máxima deste salto.

Embora de origens aristocráticas (na Idade Moderna), essencialmente italianas e francesas, o ballet foi-se tornando a partir da segunda metade do Século XIX, uma forma de arte intimamente associada ao império russo e á União Soviética.

### **3.3.7 Método Cubano - Escola cubana de ballet**

O Ballet Nacional de Cuba, criado em 1948 como *Escuela Cubana de Ballet*, é certamente uma das mais importantes companhias de dança do mundo. Esta escola foi sempre reconhecida pela grande capacidade técnica e artística dos seus profissionais.

Castro (2013), refere que a ideia de se criar a primeira instituição de ensino de ballet em Cuba surgiu numa reunião da *Sociedade Pro-Arte Musical de La Habana*, a pedido de Natalia Aróstegui (esposa do então cônsul de Cuba em Nova York, Pablo Suárez). Assim, em trinta de junho de 1931 surgiu a *Escuela de Ballet de Pro-Arte Musical*, sob a direção do professor russo Nicolai Yavorski.

A escola cubana foi desenvolvida a partir da grande influência que os russos exerceram no país, afirma Alicia Alonso que é ainda hoje, uma figura de referência nos Estados Unidos como figura principal do *American Ballet Theatre*.

Conforme refere Almeida (2014) o método cubano combina uma proposta que mistura o melhor da Escola Russa (Vaganova) com as características próprias do temperamento e do biótipo dos bailarinos latino-americanos. As aulas, que têm em consideração a especificidade latina no que diz respeito à musicalidade, expressão corporal e condição física, são expansivas e trabalham muito à base de *allegros*, *batteries* e *pirouettes*.

## **3.4 Treino em Dança Clássica**

### **3.4.1 Coordenação**

“A coordenação motora é normalmente considerada uma componente da condição física, uma qualidade a par da força, da velocidade, da flexibilidade e da resistência.” (Xarez, 2012, p. 107)

Segundo Xarez (2012) as capacidades de coordenação são as seguintes: o ritmo, a orientação, o equilíbrio, a diferenciação, a reação e a combinação. Claro que a coordenação é dependente do desenvolvimento da força, da velocidade, da flexibilidade e da resistência, de forma que o movimento resulte harmonioso, plástico e eficaz.

Segundo Kiphard e Schilling, citado por Lopes, Maia, Seabra e Morais (2003), a coordenação implica a interação harmoniosa do sistema músculo-esquelético, do sistema nervoso e do sistema sensorial com a finalidade de produzir movimentos precisos e equilibrados, e permitir reações rápidas e adaptadas em circunstâncias que exigem uma medida de força adequada que vai determinar a amplitude e velocidade do

movimento; através de uma adequada seleção dos músculos que influenciam a condução e orientação desse movimento.

### **3.4.2 Força**

Segundo Xarez (2012), a força, tal como a flexibilidade e a coordenação, é uma qualidade física imprescindível na aquisição das capacidades técnicas de dança. No entanto, esta surge frequentemente como um fator de menor importância, à qual se dedica pouca atenção, nomeadamente quando comparamos as horas de treino que lhes são atribuídas, comparativamente com aquelas atribuídas à flexibilidade, à coordenação e ao treino da técnica. Ainda de acordo com o autor, sabe-se da necessidade que existe de os bailarinos trabalharem a força muscular, pois esta deriva essencialmente de duas questões: a melhoria da execução e a prevenção das lesões.

Xarez (2012), considera importante referir que existem vários tipos de expressão de força. No caso do *Ballet*, particularmente quando está em causa a execução de um repertório de saltos, um dos fatores mais importantes tem a ver com a designada força reativa, ou o ciclo de alongamento-encurtamento, que é evidentemente importante para a realização de sequências de saltos. Também nos saltos (conhecidos como *allegro*), no trabalho de *lifts*, ou nas execuções de *pas de deux*, manifesta-se outro tipo de necessidade de força, designando-se esta de potência muscular máxima/força rápida, e que se caracteriza pela capacidade de produzir o máximo valor da força num tempo reduzido. Estes tipos diferentes de força, devem ser treinados de forma diferente, dado basearem-se em capacidades diferentes, mediante as necessidades de cada um e “respeitando os princípios do treino (a especificidade, a individualização, a progressividade, entre outros).” (Xarez, 2012, p. 87).

Percebe-se, portanto, a importância de treinar a força adequadamente, particularmente quando nos debruçamos sobre a melhoria da qualidade técnica e artística da execução de um salto em dança.

Concordando com Franklin (1996). quanto mais rápido se executar o movimento das pernas numa determinada quantidade de força envolvida, maior força gerada contra o chão e mais alto o salto em relação ao tamanho do corpo.

### **3.4.3 Flexibilidade**

Concordando com Xarez (2012), a “...capacidade de realizar movimentos com grande amplitude articular é fundamental em todas as formas de dança, particularmente nos géneros coreográficos de dança teatral ocidental (clássico, moderno, etc.), em que os movimentos com amplitude articular extrema fazem parte do repertório coreográfico.”

(Xarez, 2012, p. 96). As diferentes solicitações coreográficas incluem movimentos muitas vezes específicos que envolvem estruturas articulares e musculares diversas, muitas vezes em simultâneo, outras vezes exercendo papéis de agonista/antagonista.

Assim sendo, segundo Xarez (2012), os princípios do treino devem ser respeitados, a par da seleção de conteúdos, escolhendo exercícios adequados a cada funcionalidade pretendida, tendo em conta variáveis tão diversas como a duração do exercício, a intensidade e a frequência, o volume e a velocidade de execução.

De acordo com Franklin (2004), sabe-se que o treino da flexibilidade também contribui para a manutenção geral e a saúde do corpo, auxiliando o fluxo suficiente de sangue através dos tecidos e a lubrificação das articulações. Existe uma forte conexão entre a flexibilidade, o equilíbrio e a estabilidade e a redução de lesões.

#### **3.4.4 Ballon**

*Ballon e Bounce.* "Ballon is the light, elastic quality in jumping in which the dancer bounds up from the floor, pauses a moment in the air and descends lightly and softly, only to rebound in the air like the smooth bouncing of a ball." (Grant, 1982, p. 24)

*Ballon* é uma característica apreciada e desejável em dança clássica, e consiste na aparência de leveza no salto, o que faz com que o bailarino pareça elevar-se no ar sem esforço, flutuando e caindo suavemente, como um balão.

Não se sabe ao certo de onde deriva o termo *Ballon*. Poderia derivar do nome do dançarino francês Claude Balon, embora também possa derivar da palavra francesa *ballon*, que significa "balão".

Ballon refere-se à capacidade de um bailarino parecer manter uma posição no ar, à qualidade de saltos ou passos *allegro* que se apresentam como um movimento suave e sustentado, de e para o solo, como se pode verificar, por exemplo, numa série de *ballotté sauté*.

Um bailarino com um 'bom *ballon* natural', geralmente terá um desenvolvimento muscular e longos tendões de Aquiles, o que lhe vai permitir um bom impulso. De facto, para realizar algumas dos mais exigentes movimentos da dança, um bailarino parece desafiar as leis da física, para o que é necessário um treino prévio intenso, particularmente no que diz respeito à coordenação e à dinâmica adequada. Por exemplo, durante o *Grand Jeté*, o bailarino pode parecer suspenso no ar.

A física básica e a compreensão da percepção humana conseguem explicar essa percepção do observador. No movimento, o centro de massa do bailarino tenta descrever uma parábola. E os observadores/espetadores têm uma capacidade limitada para calcular o centro de massa, particularmente quando o objeto muda a sua configuração em voo (Thomas 2016).

Para isso o bailarino estende os braços e as pernas, o que vai disfarçar a queda e levar o público a perceber que o bailarino flutua no movimento.

Também a aterragem deve ser cuidadosa e suave, devendo fazer um bom *plié* e fazer o contacto do pé com o solo de forma orgânica, iniciando o contacto pelo dedo do pé até ao calcanhar.

### 3.4.5 **Grand Jeté Entrelacé**

Este movimento tem uma variedade de nomes, em função de cada escola/estilo de dança clássica, sendo o *tour jeté* o termo mais utilizado. É também denominado, por exemplo, na terminologia pré-soviética, *grand jeté entrelacé*.

Segundo Nicolai Tarasov, o movimento requer altura máxima no ar e geralmente parte de uma abordagem vigorosa, tal como o *pas chassé* em segunda posição. Diz Tarasov (1965) que, para dominar a técnica deste movimento os componentes devem ser muito bem compreendidos, pois:

- Em primeiro lugar o salto, durante o qual uma perna (digamos a perna direita) é lançada a uma altura de noventa graus para a frente, e depois, em resultado de meia *pirouette* com a ação de um *fouetté*, passa para detrás do corpo;
- Em segundo lugar, a outra perna (a esquerda), ao mesmo tempo, e após fazer o impulso, é arremessada em direção a perna direita a noventa graus e passa-a no momento do *fouetté*;
- Por fim, a perna que está atrás no *fouetté* desce, tendo conseguido, no ápice do salto, o primeiro *arabesque*.
- Dai a palavra *entrelacé*. Quando um *battu* é adicionado, o *entrelacé* é mais evidente. Tarasov (1985) diz-nos que deve ficar claro, a partir desta explicação, que o primeiro elemento a dominar é o *fouetté* com o salto de meia *pirouette* e o *jeté passé*. Em seguida, pode-se então começar o estudo do *grand*

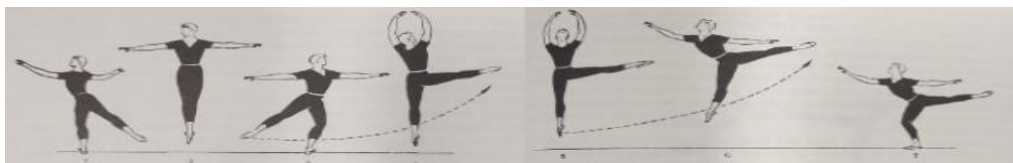
*jeté en tournant*, um movimento complexo que precisa ser praticado. Na execução deste *jeté* as seguintes regras devem ser estreitamente observadas:

- A abordagem, *pas chassé*, pode partir de uma pequena pose arabesque ou de um salto, mas deve ser sempre enérgica com uma forte saída para um grande salto sem avanço;
- A forma do *pas chassé*, junto com a segunda posição, deve ser muito exata;
- Não se deve tornar num movimento defensivo, nem se deve perder a noção de *pull up*;
- Durante a execução do *pas chassé*, as pernas durante o salto devem estar bem alongadas e juntas em quinta posição, com a perna que fez o impulso atrás;
- No momento de terminar o *pas chassé*, o corpo executa um quarto de *pirouette*;
- A perna que se move para frente realizando o movimento de *grand battement jeté devant* a partir do *pas chassé* (executando o impulso de salto), recebe de forma orgânica o peso do corpo na aterragem do salto até apoiar o calcanhar, voltando a ser esta a perna de apoio;
- Na execução do *jeté*, o primeiro lance de perna deve ser feito de forma enérgica e com exatidão, através da primeira posição e não numa segunda posição;
- Durante o salto, a perna que faz o impulso deve ser lançada para trás com a mesma força no *fouetté*. Na fase mais elevada do salto, as pernas devem encontrar-se, passar perto, mas não tocar uma na outra. Ambos os lances das pernas devem ser fortes, leves e claros, mas não ‘ásperos’;
- A pose final em *primeiro arabesque* deve ser alcançada no ar antes da receção ao solo e a perna não deve ficar abaixo dos noventa graus no final do *primeiro arabesque*;
- A perna que faz a receção do salto não deve ser lançada para frente, mas deve terminar verticalmente em *demi-plié*;
- As duas pernas durante este movimento devem estar *en dehors*, esticadas durante o salto e deve existir elasticidade no *demi-plié*. As pernas devem mover-se com liberdade e clareza, mantendo o acento no momento mais elevado do salto;
- Os braços no *pas chassé*, via de regra, abrem para a segunda posição. No *jeté*, juntamente com o primeiro lance da perna, eles movem-se com exatidão

na preparação e na subida da primeira posição para a terceira posição. Assim, vão em conjunto com a curva no ar e no final do segundo lance da perna, eles podem baixar para o primeiro *arabesque*;

- Se o *jeté* terminar em *effacé*, a pose será o primeiro/segundo *arabesque*. Se o final for em *croisé*, será o terceiro/quarto *arabesque* que concluirá o movimento;
- Os braços devem agir com flexibilidade, acentuando exatamente o momento do salto, para depois passar para a posição de *arabesque*;
- O corpo, durante o *pas chassé*, está totalmente alongado. No impulso e no *jeté*, o peso passa para a perna de apoio e participa ativamente na impulsão e na execução do *tour*;
- A cabeça, durante o *chassé*, está virada para o ponto de partida e, em geral, este *jeté* deve ser feito num tempo nítido e com o salto na fase ascendente com o primeiro lançamento movendo-se claramente na mesma direção.

**Figura 5:** Tarasov, N. I., (1985). *Ballet Technique for the Male Dancer*, pp. 370-371.



## **Secção IV - Metodologia de Investigação**

### **4.1 Investigação - Ação**

A Metodologia de Investigação proposta considera-se a mais apropriada para utilizar durante o estágio, onde o professor investigador é parte interveniente do processo através de uma observação estruturada, pois “A investigação-ação é participativa e colaborativa, no sentido em que implica todos os intervenientes no processo” (Sousa & Baptista, 2011, p.65). Consideramos que esta tipologia de estudo é a que melhor se adapta, não só à situação enquanto professores investigadores, como também à elaboração do relatório de estágio, uma vez que se trata de:

Uma metodologia de investigação orientada para a melhoria da prática nos diversos campos da ação. Esta metodologia pretende a melhoria da prática através da mudança e da aprendizagem a partir das consequências dessa mudança, permitindo a participação de todos os envolvidos. (Sousa & Baptista, 2011, p. 65)

Conforme referem Sousa & Baptista (2011) o método qualitativo, muito utilizado na investigação-ação, disponibiliza diversos instrumentos de recolha de dados que acabam por se centrar na compreensão dos problemas, analisando valores, atitudes e comportamentos. Tendo ainda por base as mesmas autoras, podemos afirmar que esta é uma forma de investigar muito mais indutiva e descritiva do que aquela que encontramos no método quantitativo, tendo em conta que o professor investigador “desenvolve conceitos, ideias e entendimentos a partir de padrões encontrados nos dados, em vez de recolher dados para comprovar modelos, teorias ou verificar hipóteses como nos estudos quantitativos.” (Sousa & Baptista, 2011, p. 56). Considera-se que durante o estágio as características da investigação qualitativa, se mostraram indispensáveis durante todo o processo de observação, lecionação e reflexão sobre as mesmas.

## 4.2 Instrumentos de recolha de dados

### 4.2.1 Tabelas de observação

A observação é, entre outras, uma forma de estabelecer uma relação com o empírico, sendo a escolha lógica na abordagem do estudo da relação ensino-aprendizagem.

Esta abordagem pode parecer evidente e não necessitar de justificativas exaustivas. Para conhecer o que o professor faz em sala de aula, bastaria observar e identificar discursos, atitudes, comportamentos e interações. Contudo, sabemos que não é assim tão linear. Se não houver suporte técnico previamente elaborado (tabela de observação e/ou amostragem temporal), ou material para registo, a observação pode ser ultrapassada pela complexidade dos acontecimentos. Posto isto, sem ser um fim em si mesma, a observação continua a ser indispensável.

De acordo com Altet (2017), citada pela própria, “A ideia, segundo a qual o melhor meio de estudar as práticas de ensino é observá-las em situação, é, certamente, ao mesmo tempo simples e complexo, pois rompe com as especulações distantes do terreno em que se pretendem descritivas” [...]. “Para tanto, considerar que o conhecimento das práticas de ensino não possa dispensar a observação não nega, certamente, o interesse que apresentam outros meios de investigação” (Altet, 2017, p. 1210).

As tabelas de observação pretendem registar os elementos considerados mais relevantes, como por exemplo, a orientação espacial, a consciência espacial do corpo, a propriocepção, o domínio do eixo, o controlo da rotação externa, obtidos através observação direta do professor investigador, no contexto da aula de TDC, tendo como objeto de observação os alunos em estudo.

No nosso caso, as tabelas de observação pretendem registar os elementos que nos parecem mais relevantes na abordagem e execução do *Grand Jeté Entrelacé*, a saber: o domínio da técnica, a força, a estabilidade, a coordenação dos braços nos exercícios na barra e no centro, e no pequeno, médio e grande *allegro*.

Dado que se trata de um público-alvo que está habituado a ser objeto de observação, não se esperam dificuldades ou limitações nesta atividade por parte do corpo discente.

## 4.2.2 Diário de bordo

“Data obtained through participant observation serve as a check against participants subjective reporting of what they believe and do. Participant observation is also useful for gaining an understanding of the physical, social, cultural, in which study participants live; the relationships among and between people, contexts, ideas, norms; and people’s behaviors and activities – what they do, how frequently, and with whom.” (Mack, Woodsong, MacQueen, Guest, & Namey, 2005, p. 14)

A informação recolhida, sendo abrangente, irá dar-nos uma indicação sobre vários aspetos do grupo estudado e do seu funcionamento e interação, que poderão depois ser ou não úteis na abordagem e na análise. Será bom que seja completada com o registo de conversas informais e com a recolha de outros dados através das várias técnicas de recolha.

Os dados obtidos através da observação e que foram relatados nos diários de bordo são indispensáveis para a compreensão do ambiente físico, psicológico e interpessoal que envolve os participantes no estudo. A descrição das atividades, das características observadas nos participantes, as suas potencialidades e dificuldades, e as relações entre si, contextos, ideias, aceitação das normas e dos objetivos do trabalho permitem-nos o conhecimento de cada indivíduo em particular e do grupo em geral.

Foram, por essa razão, elaborados os diários de bordo correspondentes a toda a atividade desenvolvida em todo o estágio, e onde se tomou nota da organização de cada uma das ações de lecionação, e das características dos alunos e respetiva evolução.

## 4.2.3 Registo de vídeo

O registo de vídeo poderá ser um complemento importante no processo de ensino-aprendizagem e uma mais-valia na apresentação do relatório final.

Tal como foi referido anteriormente, a Prática Deliberada é aquela executada de forma focada e atenta, tendo em atenção cada momento e pormenor, e monitorizando os resultados de uma forma contínua. A observação atenta e o *feedback* imediato de um orientador ou professor, é de um benefício deveras relevante, uma vez que poderá participar não só no planeamento da prática, como na reflexão sobre a execução. Muitas vezes, poderá não ser possível esse *feedback* imediato, até porque nem sempre o orientador ou professor pode estar presente ou atento a todos os pormenores da aula.

O registo vídeo de cada aula regista a execução do aluno, e irá permitir uma monitorização *a posteriori*, focando a atenção nos pormenores e permitindo fazer correções críticas sobre cada momento do elemento técnico a trabalhar. Contudo, é também importante que os alunos possam visualizar o mesmo, podendo utilizar a sua própria imagem como autocorreção.

É este *feedback*, de preferência imediato após a prática, mas nessa impossibilidade num tempo posterior, que se constitui como um facto relevante, conforme o conceito de Prática Deliberada, permitindo o ajuste sucessivo na execução, no sentido da perfeição.

## Secção V - Plano de ação

Neste estudo, existiu um período de estágio onde se realizou uma prática de docência, subdividida em quatro tipos: observação estruturada, participação acompanhada, lecionação e outras atividades pedagógicas.

**Tabela 2:** Plano de ação do estágio

Períodos	Fase do estágio	Atividades	Instrumentos de recolha de dados
1º Período Início a 17 setembro 2021	- Observação estruturada - Participação acompanhada	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Observar e avaliar a turma a nível global e individual: condição física, coordenação, domínio técnico, envolvimento, esforço, dinâmicas interpessoais e globais</li> <li>– Observar e avaliar a turma tendo em atenção as características de acordo com <b>os objetivos específicos 2.2</b> do estudo que mais importam ao <i>Grand Jeté Entrelacé</i>;</li> <li>– Fazer a 1ª abordagem prática ao tema proposto;</li> <li>– Analisar a execução do <i>Grand Jeté Entrelacé</i> enquanto movimento complexo com vários elementos técnicos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Grelhas de observação</li> <li>– Diários de bordo;</li> <li>– Observação do teste do 1º Período;</li> <li>– Registo vídeo</li> </ul>

<p><b>2º Período</b> <b>Início</b> <b>a</b> <b>10 janeiro</b> <b>2022</b></p>	<p>- Lecionação</p>	<p><b>Objetivo 1:</b> Desenvolver a coordenação dos braços em vários exercícios na barra e no centro.</p> <p><b>Objetivo 2:</b> Desenvolver o uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho de <i>allegro</i>.</p> <p><b>Objetivo 3:</b> Desenvolver a qualidade de <i>Ballon</i>.</p> <p><b>Objetivo 4:</b> Definir formas de <i>feedback</i>.</p> <p>Visualização de vídeos da aula.</p> <p>Definir formas de envolvimento da turma na atividade de <i>feedback</i> (apoio interpares).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diários de bordo;</li> <li>- Observação do teste do 2º Período;</li> <li>- Registo vídeo</li> </ul>
<p><b>3º Período</b> <b>Início</b> <b>a</b> <b>19 abril</b> <b>2022</b></p>	<p>- Outras atividades pedagógicas.</p>	<p>Continuar com as atividades e objetivos apresentados anteriormente.</p> <p>Apoiar em diferentes aspetos a preparação e realização do espetáculo final.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diário de bordo 18;</li> <li>- Observação do teste do 3º Período.</li> <li>- Registo vídeo.</li> </ul>

Durante as fases de participação acompanhada e de lecionação, lecionou-se duas vezes na semana durante a disciplina de TDC. Todas as aulas tiveram a duração de 1h30m.

Em setembro de 2021 foram realizadas várias reuniões entre os professores (professor investigador e cooperante) e o orientador, para se estabelecerem estratégias sobre as ideias propostas sobre a calendarização do estágio previstas no Projeto de

Estágio. O professor investigador foi sempre de encontro à planificação, tendo em conta o trabalho do professor cooperante, para que os alunos não obtivessem falta de continuidade no trabalho dos elementos técnicos dados na disciplina de TDC, bem como, se manterem dentro do programa e planificações previstas nesta disciplina.

**Tabela 3: Calendarização do estágio 2021/2022**

	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho	julho
Segunda			1								
Terça			2			1	1				
Quarta	1		3	1		2	2			1	
Quinta	2		4	2		3	3			2	
Sexta	3	1	5	3		4	4	1		3	1
Sábado	4	2	6	4	1	5	5	2		4	2
Domingo	5	3	7	5	2	6	6	3	1	5	3
Segunda	6	4	8	6	3	7	7	4	2	6	4
Terça	7	5	9	7	4	8	8	5	3	7	5
Quarta	8	6	10	8	5	9	9	6	4	8	6
Quinta	9	7	11	9	6	10	10	7	5	9	7
Sexta	10	8	12	10	7	11	11	8	6	10	8
Sábado	11	9	13	11	8	12	12	9	7	11	9
domingo	12	10	14	12	9	13	13	10	8	12	10
Segunda	13	11	15	13	10	14	14	11	9	13	11
Terça	14	12	16	14	11	15	15	12	10	14	12
Quarta	15	13	17	15	12	16	16	13	11	15	13
Quinta	16	14	18	16	13	17	17	14	12	16	14
Sexta	17	15	19	17	14	18	18	15	13	17	15
Sábado	18	16	20	18	15	19	19	16	14	18	16
domingo	19	17	21	19	16	20	20	17	15	19	17
Segunda	20	18	22	20	17	21	21	18	16	20	18
Terça	21	19	23	21	18	22	22	19	17	21	19
Quarta	22	20	24	22	19	23	23	20	18	22	20
Quinta	23	21	25	23	20	24	24	21	19	23	21
Sexta	24	22	26	24	21	25	25	22	20	24	22
Sábado	25	23	27	25	22	26	26	23	21	25	23
domingo	26	24	28	26	23	27	27	24	22	26	24
Segunda	27	25	29	27	24	28	28	25	23	27	25
Terça	28	26	30	28	25		29	26	24	28	26
Quarta	29	27		29	26		30	27	25	29	27
quinta	30	28		30	27		31	28	26	30	28
Sexta		29		31	28			29	27		29
sábado		30			29			30	28		30
domingo		31			30				29		31
Segunda					31				30		
Terça									31		

Observação estruturada – 5 aulas = 7:30 horas	Outras atividades pedagógicas = 16:00 horas
Participação acompanhada – 5 aulas = 7:30 horas	Fins de semana
Lecionação – 17 aulas = 25:30 horas	

A planificação e o plano de ação deste estudo foram pensados de forma cuidada para que o tempo se revelasse produtivo tendo em conta os diferentes objetivos a visualizar na turma de estágio.

O professor investigador aproveitou as aulas destinadas à observação estruturada para identificar as competências físicas dos alunos e analisar especificidades necessárias ao planeamento da observação partilhada. Nesta fase existiu a reflexão sobre que exercício construir em primeira instância para tomada de decisão sobre como abordar o *Grand Jeté Entrelacé*.

Na última fase de lecionação, houve a necessidade de conjugar o cumprimento dos conteúdos programáticos previstos pela escola, com os objetivos propostos para este estudo. Assim sendo, as aulas terão de seguir o modelo previsto pelo professor titular, reservando-se alguns momentos para o estudo do salto em questão, ou integrando-se esse salto na estrutura geral da aula, quando for adequado ou quando for de utilidade manifesta para a prossecução dos seus objetivos específicos.

Esperamos que, com o evoluir do trabalho a nível da força, coordenação e flexibilidade, com a metodologia que for usada e com a análise criteriosa do movimento do salto, se consiga contribuir para a progresso dos alunos na sua globalidade e para a melhoria da qualidade técnica e artística não só do *Grand jeté Entrelacé*, mas também das capacidades dos alunos numa perspetiva geral.

## Secção VI – Estágio – Apresentação e análise de dados

### 6.1 Observação estruturada

Analisou-se o programa de TDC da turma onde se iria estagiar, e percebeu-se que os estudantes estavam instruídos com rigor, organização e progressão, e que continham objetivos bem definidos para o ano do regime de ensino no respetivo Curso de Dança. Soubese também que, de acordo com o estipulado pela escola onde o professor investigador se encontra a lecionar há vários anos, os conteúdos programáticos estabelecidos são de acordo com o método Russo (Vaganova). Esta questão está presente nas tomadas de decisão, tendo em conta a metodologia aplicada na criação dos exercícios dados no estágio para atingir, posteriormente, os objetivos propostos no mesmo.

É de realçar que os objetivos escolares estabelecidos para esta turma foram criados especificamente para esta turma, dado que se tratava de um grupo com características particulares, devido ao facto de serem alunos originários de outras escolas de dança e com formação anterior variada.

Iniciou-se, por isso, um processo de reconhecimento dos conteúdos programáticos para que o trabalho do professor investigador fosse ao encontro da necessidade do programa, bem como da orientação do professor cooperante. De facto, constatou-se que os elementos técnicos presentes nos conteúdos programáticos que compunham o programa de estudos, previam uma abordagem técnico-artística do salto proposto para o estudo – *Grand Jété Entrelacé*.

Neste pressuposto, foi acordado com o professor cooperante um plano de ação e calendarização, tendo em conta os objetivos específicos do estudo. A atitude expressa por parte do professor cooperante foi de colaboração e abertura através de uma atitude construtiva com sugestões e indicações de exercícios (abordando as questões da força, a coordenação e a flexibilidade), demonstrando-se assim a relevância da estratégia proposta neste estudo.

No início desta fase de observação estruturada, o professor cooperante apresentou o professor investigador à turma, assim como o projeto de estudo a ser executado.

De forma a garantir o anonimato, acordou-se entre os professores e os alunos, a identificação dos alunos por letras do alfabeto de A a D (uma vez que são apenas quatro alunos). Posto isto, foi distribuído o consentimento livre e informado aos alunos para

autorização dos encarregados de educação, onde constam os objetivos do estudo, a garantia de confidencialidade e a proteção de imagem dos alunos.

Nesta primeira aula de observação direta, foi possível examinar e avaliar a turma a nível global e individual: condição física, coordenação, envolvimento, força, dinâmicas interpessoais/globais, ideias e valores. Concluiu-se que, ao nível global, trata-se de um grupo de quatro alunos, motivados, com boa dinâmica interpessoal, capacidade de entreajuda e espírito de colaboração. A sua condição física aparenta ser satisfatória, apesar de serem evidentes as diferenças em termos de treino/formação. Verificou-se a existência de dificuldades a nível da capacidade de utilização da força, doseamento da mesma, coordenação e um défice no trabalho dos processos de alongamento. Estes fatores evidenciam algumas dificuldades no que diz respeito à qualidade de movimento, nomeadamente na coordenação e na amplitude (referindo-se alguma confusão derivada da insegurança aquando da execução dos elementos técnicos) com a natural repercussão na qualidade artística.

Apesar destas dificuldades, observou-se que a turma tinha potencial (técnico, físico e motivacional) para atingir os objetivos propostos neste estudo. Para além de que a turma se revelou interessada, atenta ao *feedback* (individual e para o grupo) tentando tirar dúvidas com os professores e uns com os outros de forma disciplinada.

Entendo ainda que o professor cooperante foi detentor de uma atenção com o trabalho do professor investigador, por ser o elemento primordial da formação do bailarino e um elo fundamental na formação do mesmo. Tal como refere Martins (2011), o desempenho do professor cooperante compõe um fator de relevância para o sucesso da aprendizagem efetiva do docente. Essa educação deve permitir que o formando se torne um pedagogo profissional e consciente, com profunda preparação científica e/ou pedagógica com a capacidade de educar jovens e adultos.

Da observação conclui-se que o professor cooperante demonstrou sempre uma preocupação no que diz respeito aos processos de comunicação e interação com os alunos (*feedback*, correções, sugestões), através do seu envolvimento nas atividades propostas, promovendo a interação entre os alunos e a cooperação, reconhecendo a diversidade de cada um e atendendo a essas diferenças individuais.

Do envolvimento da pianista na aula, há a referir a discrição da sua presença, a disponibilidade para promover um melhor acompanhamento musical, e para esclarecer quaisquer dúvidas que surgissem relativamente a esse acompanhamento.

## 6.2 Participação acompanhada

Entende-se por participação acompanhada aquela em que o professor investigador participa ativamente nas ações letivas.

Conforme nos foi referido pelo professor titular, o professor investigador deve assumir uma atitude de forma que não se considere a sua intervenção inoportuna ou desadequada, devendo reger-se pela moderação e pela discrição.

Conforme se pode verificar nos diários de bordo, no início desta fase do estágio, foi sugerido pelo professor cooperante trabalhar com os alunos vários aspetos por ele considerados de grande importância:

1. Exercícios de condicionamento físico potenciando as capacidades físicas dos alunos;
2. Barra simples, com muitas repetições, focada na correção dos movimentos - foco nos equilíbrios e nas meias pontas altas;
3. Foco em saltos simples e repetidos, com um bom uso do *plié*, de forma a desenvolver a força nas pernas e a resistência;
4. Saltos a trabalhar: *fouetté cabriole / entrelacé / entrechat six e double tour en l'air*.

Ao longo desta fase, o professor titular, aproveitando a experiência do professor investigador enquanto professor da EADCN, delegou funções no mesmo para orientação global da aula, dando alguma liberdade sobre o conteúdo a lecionar, embora segundo as orientações referidas anteriormente, assumindo essencialmente um papel de observador/orientador, e interferindo logo que achava necessário, no benefício dos alunos ou do professor investigador.

No respeito pelo programa do professor titular, as aulas seguiram sempre a mesma metodologia, na sua generalidade, com exercícios de condicionamento físico, que os alunos já executam de forma autónoma, sem necessidade de orientação especial. Seguiam-se os exercícios na barra, centro, saltos e diagonais, com foco nos exercícios de força, flexibilidade, *ballon* e coordenação, dirigindo a atenção para a coordenação dos exercícios, no ritmo e intensidade, na correção da postura. Foi necessário proceder a correções gerais e individuais com alguma frequência, com

particular incidência na coordenação dos braços, na postura e na distribuição do peso, no domínio da posição dos pés e na utilização da cabeça.

Durante os exercícios dos saltos aproveitámos (com a concordância e colaboração do professor titular) para garantir que os alunos exercitassem o *Grand Jeté Entrelacé* que é, afinal, o objeto do estudo deste trabalho.

De facto, e tendo em vista o estudo – *Melhoria da qualidade técnico-artística do salto Grand Jeté Entrelacé*, através de um trabalho específico de coordenação, força e flexibilidade –, tínhamos estabelecido alguns objetivos pessoais para esta aula, pelo que demos uma atenção especial aos seguintes aspetos:

Avaliação da turma a nível global e individual: condição física, coordenação, envolvimento e esforço.

Avaliação e desenvolvimento da coordenação dos braços nos exercícios na barra.

Avaliação e desenvolvimento do uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho de *allegro*.

Avaliação e desenvolvimento da qualidade de *Ballon*.

Avaliação da consolidação da aprendizagem dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.

Por essa razão, criámos uma Tabela de Avaliação de Diagnóstico aplicada ao Salto *Grand Jeté Entrelacé*, mais direcionada para o estudo deste salto específico, e que nos estabelecesse guias de observação e nos permitisse, dentro do possível, quantificar a evolução do trabalho ao longo deste estágio.

**Tabela 4:** Avaliação de diagnóstico em TDC.

Aluno	Domínio da Técnica	Condição física – flexibilidade	Condição física – força	Coordenação dos braços durante os exercícios na barra	Coordenação dos braços durante os exercícios	Coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no medio <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Capacidade da assimilação das correções
A									
B									
C									

<b>D</b>									
<b>Global</b>									

No que diz respeito aos alunos, notou-se o seu esforço e empenho para ultrapassar as dificuldades que se vão apresentando ao longo do tempo, demonstrando um aumento progressivo de maior consciência de execução dos exercícios, o que se traduz no progresso das suas capacidades e melhorias visíveis do seu trabalho.

Esta fase assumiu uma particular importância, porque permitiu tomar conhecimento das capacidades dos alunos, estabelecer objetivos operativos de trabalho para as aulas de lecionação acompanhada/supervisionada, criar formas de avaliação que permitem a recolha de dados a ser trabalhados posteriormente, e contar com a colaboração e o valioso contributo do professor titular neste percurso.

### 6.3 Horas de Lecionação

Entende-se por lecionação, o ato de lecionar, oferecer lições, assim como a ação de instruir, formar ou educar e professorar.

A atividade de lecionação que decorreu ao longo deste estágio, conforme descrito na Tabela 3, dividiu-se entre três fases – observação estruturada (sete horas e trinta minutos), participação acompanhada (sete horas e trinta minutos) e lecionação (25 horas e trinta minutos) –, num total de 40 horas e trinta minutos.

No que diz respeito à lecionação propriamente dita, as aulas de lecionação foram estruturadas da mesma forma que as aulas que implementadas durante a participação acompanhada, seguindo os mesmos passos e processos, respeitando o esquema de aula determinado pelo professor cooperante e os objetivos estabelecidos por ele – barra, centro, saltos e diagonais.

As aulas iniciavam-se com os exercícios de condicionamento físico, que os alunos já executam de forma autónoma e sem orientação do professor, embora com foco especial na coordenação dos movimentos, no ritmo e intensidade, na correção da postura, e na ajuda individual através de uma participação ativa junto de cada aluno.

Seguiam-se os exercícios na barra, centro, saltos e diagonais, com foco nos exercícios de força, flexibilidade, *ballon* e coordenação, sempre com uma atenção particular à correção de movimentos e nos saltos simples repetidos com uso do *plié*.

Foi estabelecido pelo professor titular, como objetivo para o segundo período, a continuação do trabalho de todos os conteúdos aprendidos até ao momento, tendo em

consideração que cada ano deverá incluir a súmula de todo o trabalho desenvolvido em anos anteriores. Assim, pretende-se que:

–O trabalho de adágio deverá tornar-se cada vez mais complexo em termos técnicos, artísticos e musicais, *renversé en dehors e en dedans*;

–As *Pirouettes en dehors e en dedans* deverão trazer um aumento progressivo do número de *pirouettes* a executar; também a combinação de exercícios de *batterie* deverão trazer maior grau de dificuldade e com maior diversidade de passos: *grand jeté en tournant, revoltade, grand fouetté saité, grand jeté entrelacé*;

–Séries de *entrechat six e double tour en l'air*;

–*Double rond de jambés sautés*.

No que diz respeito ao nosso estudo, mantivemos subjacentes alguns objetivos pessoais, pelo que continuámos a dar uma atenção especial aos seguintes aspetos:

–Avaliação da condição física, coordenação, envolvimento e esforço;

–Avaliação e desenvolvimento da coordenação dos braços nos exercícios da barra e no centro;

–Avaliação e desenvolvimento do uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho de *allegro*;

–Avaliação e desenvolvimento da qualidade de *Ballon*.

Finalmente, aproveitámos quase sempre a parte final da aula para os alunos exercitarem o *Grand Jeté Entrelacé*, com as correções mais necessárias e comuns e com chamada de atenção especial à relação entre o treino global e a especificidade deste salto em particular.

Pretende-se com esta abordagem dar aos alunos uma compreensão global do salto e fazer com que eles próprios adquiram alguma possibilidade de desenvolver um olhar crítico e de dar algum *feedback* construtivo aos colegas, dando a oportunidade aos próprios de se proporem a fazer as correções entre pares. Ao ser explorada esta possibilidade de os alunos exercitarem o seu olhar crítico, de se expressarem sobre o desempenho dos colegas neste salto em particular (*feedback* interpares), e se proporem a dar correções que achem adequadas, tendo em conta as correções do professor, permite-se uma maior consciencialização do próprio salto e estimula-se a busca da melhoria na sua execução.

Os alunos mantiveram, na generalidade, uma boa atitude, motivação, atenção, disponibilidade para aceitar e implementar as correções que se iam fazendo.

A determinada altura foi necessário dar uma atenção particular a um aluno que apresentava dificuldades em assimilar e implementar as correções propostas, sentindo-se nele uma quebra de motivação e de empenho. Optou-se por um acompanhamento mais próximo, uma intervenção mais frequente e incentivadora. Observou-se uma maior atenção da sua parte e maior envolvimento na aula e, por essa via, uma melhoria do seu desempenho.

Para além destas atividades, foi abordada a questão da musicalidade na dança, e da importância que a música tem na formação de um bailarino clássico, e na execução dos movimentos do bailarino. A música deverá determinar o carácter do exercício, e o movimento deverá harmonizar-se com a música de modo a transmitir a sintonia entre ambos. A dança acontece precisamente quando a sintonia se estabelece e permite a expressão do bailarino e a sua vivência enquanto tal.

Foi pedida a intervenção da pianista professora acompanhadora, Mercedes Cabanach, há largos anos a trabalhar na formação de bailarinos e com muita experiência no trabalho conjunto com grandes mestres de dança, sensibilizando os alunos para a identificação do carácter da música, das suas capacidades de orientar a escolha do tipo de movimento (tipo de salto em questão) e, através disso, exponenciar a sua importância para a interpretação durante as aulas.

O trabalho desenvolvido ao longo deste tempo em que decorreu a lecionação vem descrito nos diários de bordo respetivos e revela todo o progresso e trabalho prático efetuado ao longo dos meses de estágio do professor investigador. Conferem uma recolha de dados através das tabelas de observação em que se efetua uma avaliação quantitativa da progressão dos alunos.

**Tabela 5:** Objetivos e estratégias implementadas nas aulas de lecionação

<b>Objetivo 1</b>	<b>Objetivo 2</b>	<b>Objetivo 3</b>
Desenvolver a coordenação dos braços, em vários exercícios da barra, centro e saltos.	Desenvolver, adquirir o domínio e consolidar o uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho do pequeno, medio e grande <i>allegro</i> .	Desenvolver a qualidade de <i>Ballon</i> ;  Consciencializar a musicalidade;  Reforçar a dinâmica correta para o trabalho de salto proposto.
<b>Estratégia 1</b>	<b>Estratégia 2</b>	<b>Estratégia 3</b>
Bloco de exercícios durante as aulas tendo como foco o trabalho de coordenação entre braços e pernas usando dinâmicas similares ou diferentes.  Insistir em que os alunos concluem a sequencia em <i>en dedans</i> .  Trabalho de coordenação entre braços pernas e cabeça.	Bloco de exercícios durante as aulas tendo como foco a força de resistência e de reação em conteúdos como: <i>Grand battement jeté passé par terre</i> acabando normal ou em <i>plié</i> .  Insistência na progressão das repetições tendo por base um treino progressivo da força, velocidade e da resistência.	Bloco de exercícios durante as aulas com foco na força de reação, amplitude de salto.  Sequências de saltos com menos complexidade, mas com uma musicalidade que permita um maior aproveitamento do <i>Plié</i> e uma utilização generosa das segundas e quartas posições.
Insistência no trabalho de conteúdos como:  <i>Fouetté</i> à terre, e a 45°, com uso de braços.  <i>Fouetté</i> com salto em <i>Temps levé</i> , a 90° com uso de braços seguindo a estrutura utilizada mais tarde no <i>Grand Jeté Entrelacé</i> .	Bloco de exercícios durante as aulas desenhados para trabalhar a flexibilidade balística, usada em conteúdos como:  – <i>Grand jetés, Grand fouetté en tournant, Grand jeté Entrelacé</i> .  – <i>Grand battement, Grand battement en cloche</i> e, posteriormente, a aplicação em conteúdos de <i>Grand allegro</i> .	Treino de força nos pés durante o <i>Petit Allegro</i> .  Treino do <i>plié</i> como elemento fundamental à receção e propulsão do salto no Medio <i>Allegro</i> . A utilização antecipada dos braços para poder aproveitar toda a força do impulso inicial.
Organização das aulas em progressão de intensidade energética, força, coordenação e virtuosismo.	Treino de exercícios de <i>allegro</i> com foco no uso de braços em coordenação com vários conteúdos de <i>Allegro</i> tais como: <i>Temps sauté</i> com deslocação em várias direções, <i>Pas glissade</i> e <i>Sissone simple en tournant</i> .	Bloco de exercícios durante as aulas pensados no treino do <i>ballon</i> com auxílio de obstáculos físicos os quais os alunos têm de saltar por cima continuando a deslocação, ou em cima de, fixando a posição.  Ex: bolas de <i>Pilates</i> , treino dois a dois, ou <i>Plataforma Step</i> .

## 6.4 Horas de colaboração em outras atividades

Para além das atividades que se enquadram na lecionação, também houve participação nos ensaios e preparação das Oficinas Coreográficas, como professor ensaiador, a sete de abril de dois mil e vinte e dois, e no espetáculo de apresentação ao público efetuado no auditório do Liceu Camões no dia vinte e um e vinte e dois de abril de dois mil e vinte e dois, tendo sido apresentadas três sessões nesse dia.

No dia deste espetáculo, para além do trabalho enquanto ensaiador, foi realizado trabalho de apoio técnico ao palco.

Nestas atividades foram despendidas seis horas ao longo de quatro dias de apoio técnico ao espetáculo e dez horas como ensaiador.

## 6.5 Apresentação de dados e análise

O atual relatório de estágio pretende evidenciar a forma como um tipo de Prática Deliberada pode levar à melhoria de um desempenho em particular.

A escolha do tema *Melhoria da qualidade técnico-artística do salto Grande 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*, pretende resumir esta abordagem enquanto método. Assim sendo, este trabalho passou por, essencialmente, duas fases:

Na primeira fase, fase de observação, realizaram-se conversas coletivas com os alunos da turma e com o professor cooperante. Continuou com a observação das aulas e respetiva avaliação através de tabelas de observação, de forma a se fazer um diagnóstico mais preciso da motivação e dos conhecimentos da turma, bem como do nível de desenvolvimento e das capacidades individuais de cada um. Finalmente, esta fase de observação terminou com as aulas de observação estruturada (seis aulas) que permitiram, precisamente, a elaboração de um diagnóstico da turma e a criação de expectativas em relação ao trabalho que se pretendia fazer.

De acordo com o que foi referido anteriormente, foi possível a avaliação da turma a nível global e individual, onde consta:

- A condição física;
- A coordenação;
- O envolvimento;
- O esforço;
- As dinâmicas interpessoais e globais;

Conclui-se que é um grupo de quatro alunos motivados, com boa dinâmica interpessoal, com boa capacidade de ajuda e espírito de colaboração. A sua condição física é satisfatória, apesar de serem evidentes as diferenças em termos de treino/formação. Ao nível global, e tal como foi já referido anteriormente, verificou-se uma disparidade nas capacidades dos alunos, nomeadamente na capacidade de utilização da força e na coordenação para além de um défice de trabalho nos processos de alongamento. Estes fatores determinam algumas dificuldades, no que diz respeito à qualidade de movimento, nomeadamente na coordenação e na amplitude dos movimentos. Apesar destas dificuldades, observou-se que a turma tinha potencial – técnico, físico e motivacional – para atingir os objetivos propostos neste estudo. Para além de que a turma se revelou interessada, atenta ao *feedback* (individual e geral), tentando tirar dúvidas com o professor investigador e uns com os outros de forma disciplinada.

Na segunda fase, ocorreu a lecionação, por parte do professor investigador. Estas aulas tiveram de ser estruturadas segundo as orientações do professor cooperante, tendo em consideração os conteúdos programáticos da escola e os objetivos pedagógicos do professor titular, pelo que foram seguidos os mesmos passos e processos como estrutura de aula:

- O condicionamento físico;
- A barra;
- O centro;
- Os saltos;
- As diagonais.

No entanto, tendo em atenção o nosso estudo, mantivemos subjacentes alguns objetivos pessoais, pelo que continuámos a dar uma atenção especial aos aspetos que estavam em avaliação na tabela de avaliação de diagnóstico, a saber:

- Condição física, coordenação, envolvimento e esforço;
- Coordenação dos braços nos exercícios da barra e no centro;
- Uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho de *allegro*;
- Qualidade de *Ballon*.

Da mesma forma, aproveitávamos a parte final da aula para os alunos exercitarem o *Grand Jeté Entrelacé*.

Pretendeu-se também dar aos alunos uma compreensão global do salto, fazendo com que eles próprios adquiram alguma possibilidade de desenvolver um olhar crítico e

de dar algum *feedback* construtivo aos colegas (*feedback* interpares). Ao ser explorada a possibilidade de os alunos demonstrarem o seu olhar crítico, e de se exprimirem sobre o desempenho dos colegas neste salto em particular, propondo correções que achem adequadas, e tendo em conta as correções do professor investigador em cima das correções dos alunos entre si, promove-se uma maior consciencialização do salto, e a busca da melhoria da sua execução.

#### Na sua globalidade:

Como já foi referido anteriormente os alunos vêm de experiências de aprendizagem diferentes, pelo que constituem um grupo bastante heterogéneo no que respeita ao domínio da técnica e das capacidades físicas, particularmente no que concerne a elasticidade, a força e coordenação, com diferenças significativas no trabalho na barra e no centro e, inclusivamente, na forma como reagiam e implementavam as correções propostas.

Observou-se que houve uma melhoria significativa em toda a turma no que diz respeito às variáveis avaliadas, apesar das diferentes condições que os alunos apresentavam no início do ano – diferentes escolas e métodos de ensino, diferentes experiências ou diferentes condições de treino e aprendizagem, mostrando diferentes domínios da técnica e diferentes condições físicas com natural repercussão na evolução de cada um.

Estas condições, não sendo impeditivas da progressão dos alunos, constituíram um fator de diferenciação na evolução. De facto, alunos com melhores condições físicas e com melhor domínio da técnica têm melhores condições de evoluir e de atingir mais rapidamente alguns objetivos.

Por outro lado, também se depreendeu da intervenção mais particular que foi necessária sobre o aluno D, que uma intervenção mais próxima e frequente sobre as necessidades de explicação e repetição dos conteúdos programáticos, se constituem como fatores de melhoria da aprendizagem e na busca de um melhor desempenho.

Não pretendendo este ser um trabalho que tenha por objetivo medir ou contribuir para a competição entre alunos, não deixa de ser importante esta constatação, dada a atenção que deve ser dada de forma individualizada, tendo em consideração as dificuldades mais específicas de cada aluno, e a criação de expectativas que passam não só pelas metas finais que se pretendem sejam cumpridas por todos os alunos, mas também pela progressão que é feita por cada um ao longo deste ano letivo.

E, de facto, pela observação das tabelas de avaliação, verifica-se que ocorreu uma progressão significativa no desempenho de todos os alunos em praticamente todas as variáveis observadas. Alunos que foram avaliados com MB ou B em algumas variáveis mantiveram essa avaliação, outros que foram avaliados com B ou S, de uma forma geral, evoluíram para MB ou B. A título de exemplo, e considerando apenas aspetos de avaliação global, a 16 de novembro de 2021 (Apêndices, página XXVIII, Tabela 10) constatou-se uma avaliação de MB, oito avaliações de B e 29 avaliações de S, sendo que a 26 de maio (Apêndices. Página XXXVI, Tabela 20) se constataram nove avaliações de MB, 31 avaliações de B e apenas quatro avaliações de S, para além de não se verificar nenhuma avaliação de Não Satisfaz.

Nesta perspetiva global, podemos dizer que os alunos, sendo muito heterogéneos, tornaram-se num grupo bastante mais homogéneo tanto do ponto de vista técnico como artístico ainda que a necessitem de mais ênfase em trabalho específico diferente de aluno para aluno.

Também da análise do diário de bordo se conclui que o trabalho da turma e dos alunos individualmente foi constante e homogéneo, com participação equitativa de todos os alunos, que foram evoluindo de forma paralela e progressiva, mas que se foram aproximando em termos de desempenho e da qualidade do seu trabalho. De facto, da análise do diário de bordo, constata-se que o aluno A precisa de trabalhar com mais ênfase a elasticidade, o aluno B terá de investir mais no trabalho de desenvolvimento da força, o aluno C no desenvolvimento da força e flexibilidade, tal como o aluno D, que para além disso, necessitou de estimulação suplementar para a assimilação das correções, eventualmente por menor envolvimento na aula e da sua motivação.

Estes aspetos foram sendo ultrapassados através de uma particular atenção mais individualizada por parte do professor investigador.

No que respeita os objetivos e estratégias conforme se refere na Tabela 5 – Desenvolver a coordenação dos braços em vários exercícios da barra, centro e saltos; Desenvolver o uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho do pequeno, medio e grande *allegro*; Desenvolver a qualidade de *Ballon*; Sensibilizar para a musicalidade e reforçar a dinâmica correta para o trabalho de salto proposto –, conclui-se que as estratégias propostas foram adequadas, tendo os blocos de exercícios propostos sido incluídos nas aulas que já estavam estruturadas pelo professor titular – exercícios na barra, no centro e saltos – de forma a facilitar essa inclusão.

Foram assim incluídos na fase inicial da aula exercícios tendo como foco o trabalho de coordenação entre braços e pernas, exercícios tendo como foco a força de resistência e de reação – treino progressivo da força, velocidade e da resistência – e blocos de exercícios pensados no treino do *Ballon*.

No que diz respeito ao trabalho individual dos alunos:

- O aluno A demonstra muito bom domínio da técnica, tendo apresentado, ao longo do tempo melhorias significativas globais na sua condição física, particularmente a nível da flexibilidade, força e coordenação, revelando uma consistência de trabalho que se reflete na globalidade do seu desempenho;
- O aluno B apresentava logo de início uma excelente flexibilidade, e melhorou significativamente o domínio da técnica, particularmente através da melhoria da força e da coordenação, mais perceptível nos exercícios no centro e no pequeno e médio *allegro*. Sendo um aluno com uma muito boa flexibilidade, notou-se uma melhoria nos restantes conteúdos, embora apresente ainda algumas dificuldades em exercícios de maior complexidade, mais evidentes no grande *allegro*;
- O aluno C também melhorou significativamente no domínio técnico, embora tenha ainda de trabalhar a flexibilidade para que os resultados desse domínio sejam mais evidentes. Com efeito, nota-se que apresenta dificuldades a este nível, continuando uma evolução mais lenta do que seria de esperar ao fim deste tempo de prática. No entanto, em termos de coordenação, tanto na barra como nos exercícios de centro e nos exercícios de *allegro*, tem apresentado uma boa evolução como se depreende da observação das tabelas de diagnóstico e evolução (Tabela 6);
- O aluno D apresentou melhorias a nível da coordenação, mais evidentes nos exercícios da barra, mas também observáveis nos exercícios do centro e no *allegro*, havendo necessidade de se reforçar o trabalho a nível da sua condição física, tanto no que diz respeito à força como à flexibilidade. A sua estrutura física, evidenciando a hiperextensão a nível dos membros, poderá trazer-lhe dificuldades acrescidas na aquisição de condição física mais adequada a um melhor desempenho. Numa determinada altura, particularmente nos meses de janeiro e fevereiro, pareceu-nos que se notou uma quebra da motivação, que se refletia nas dificuldades em assimilar as correções do professor. Por essa razão optou-se por se lhe dar uma atenção particular, com correções mais frequentes e adoção de uma atitude mais estimulante e motivadora. Notou-se, nessa sequência, uma evolução muito satisfatória a nível da coordenação, globalmente, a justificar uma

avaliação de B em todas as vertentes avaliadas da coordenação, à exceção do grande *allegro*.

**Tabela 6:** Tabelas de diagnóstico e evolução

Aluno	Técnica	Flexível	Força	C. Barra	C. Centro	C. Peq <i>Allegro</i>	C. Médio <i>Allegro</i>	C. Grande <i>Allegro</i>	Correções
-------	---------	----------	-------	----------	-----------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	-----------

A	B	S	B	B	S	B	B	S	B
B	S	MB	NS	S	S	NS	NS	NS	B
C	NS	S	S	S	S	S	S	S	B
D	NS	S	NS	S	S	S	S	S	B
Global	S	S	S	S	S	S	S	S	B

29-09-2021

A	B	S	B	B	B	B	B	S	B
B	S	MB	NS	S	S	NS	NS	NS	B
C	S	S	S	B	S	S	S	S	B
D	S	S	NS	S	S	S	S	S	B
Global	S	S	S	S	S	S	S	S	B

26-10-2021

A	B	S	B	B	S	B	B	S	B
B	S	MB	NS	S	S	NS	NS	NS	S
C	NS	S	S	S	S	S	S	S	B
D	NS	S	NS	S	S	S	S	S	S
Global	S	S	S	S	S	S	S	S	B

16-11-2021

A	B	S	B	MB	B	B	B	S	B
B	S	MB	NS	B	S	S	S	S	B
C	S	S	S	B	B	S	S	S	B
D	S	S	NS	B	S	S	S	S	S
Global	S	S	S	B	B	S	S	S	B

20-01-2022

A	MB	S	B	MB	B	B	B	B	B
B	B	MB	S	B	B	B	S	S	B
C	S	S	S	B	B	B	S	S	B
D	S	S	S	B	S	B	S	S	S
Global	S	S	S	B	B	S	S	S	B

10-02-2022

A	MB	S	B	MB	B	B	B	B	B
B	B	MB	S	B	B	B	S	S	B
C	S	S	S	B	B	B	S	S	B
D	S	S	S	B	S	S	S	S	B
Global	S	S	S	B	B	B	S	S	B

24-02-2022

A	MB	B	MB	MB	MB	MB	MB	B	MB
B	B	MB	B	B	B	B	S	S	B
C	B	S	B	B	B	B	B	B	B
D	B	S	S	B	B	B	S	S	MB
Global	B	B	B	B	B	B	S	S	B

17-03-2022

<b>A</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>BM</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>
<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>MB</b>
<b>C</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>
<b>D</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>MB</b>
<b>Global</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>

28-04-2022

<b>A</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>
<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>
<b>C</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>
<b>D</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>MB</b>
<b>Global</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>

26-05-2022

Relativamente ao salto *Grand Jeté Entrelacé*:

No que diz respeito ao salto que nos propusemos desenvolver, constatámos que, apesar de se verificar a melhoria dos parâmetros tidos em consideração das Tabelas de Observação 6 a 14 (Apêndice B), a melhoria do desempenho neste salto em particular não foi totalmente paralela. Penso que isso se deve à complexidade do salto, por um lado, e à necessidade de mais experiência e treino.

Como forma de avaliação da evolução da qualidade do salto *Grande Jeté Entrelacé*, optámos por levar em consideração com alguns aspetos a ser considerados nesta avaliação, conforme se refere a seguir:

- Coordenação;
- Flexibilidade no movimento;
- Amplitude do salto e qualidade do *Ballon*;
- Organicidade/fluidez do movimento.

Verificou-se que os alunos evoluíram ao longo deste tempo nesta execução, e que esta evolução se associa à melhoria dos aspetos considerados nas tabelas de diagnóstico apresentadas, tanto na evolução técnica como nas dificuldades mais evidentes. Onde se verificaram as dificuldades mais notórias foi na dinâmica e na coordenação, na fluidez do movimento e na demonstração da organicidade, sendo que a evolução foi mais visível na amplitude do salto, na flexibilidade e no *ballon*.

No geral, constatou-se que todos os alunos se tornaram competentes na execução do *Grande Jété Entrelacé*. No entanto, sabemos que ainda há um caminho a percorrer, e que a continuidade do treino poderá colmatar algumas falhas que ainda se verificam.

**Tabela 7:** Evolução na qualidade de execução do *Grand Jeté Entrelacé* entre 16-11-2021 a 25-05 2022

<b>Aluno</b>	<b>Coordenação</b>	<b>Flexibilidade</b>	<b>Ballon</b>	<b>Organicidade/Fluidez</b>
16-11-2022				
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>
<b>C</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>D</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>
25-05-2022	<b>Coordenação</b>	<b>Flexibilidade</b>	<b>Ballon</b>	<b>Organicidade/Fluidez</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
<b>C</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>D</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>S</b>

## Secção VII – Conclusão

Karl Anders Ericsson dedicou-se ao estudo de como é adquirida a *expertise*, sugerindo que qualquer pessoa, desde que com treino adequado e motivação, se pode tornar, por exemplo, num virtuoso bailarino. Definiu a partir daí o conceito de Prática Deliberada – Atividades de treino que foram projetadas especificamente para melhorar algum aspeto da meta do desempenho de um indivíduo.

Atendendo à experiência enquanto aluno de dança, bailarino e professor de dança, constata-se que esta prática tem sido aplicada ao ensino e à prática da dança de forma empírica, passível de ser implementada numa base científica, e com reforço de práticas que já são usadas, mas que deveriam ser valorizadas e receber, eventualmente, uma atenção particular. Práticas como a execução de forma focada e atenta tendo em atenção cada momento e pormenor, a monitorização dos resultados de uma forma contínua, a colaboração pela observação atenta e o *feedback* imediato de um orientador ou professor, o planeamento da prática e a reflexão sobre a execução. E se não for possível o professor/orientador presenciar a atividade, a ajuda de algum colega pode ser a solução.

Numa primeira fase de trabalho com os alunos do 7º ano da EADCN, constatou-se que estes apresentavam dificuldades na coordenação, e em competências físicas como a força e a flexibilidade, entre outros dos aspetos propostos a desenvolver neste estudo.

Posteriormente, analisou-se que, além do *build up* de exercícios focados nas estratégias para melhoria do objetivo geral 2.1 e objetivos específicos 2.2, também os alunos obtiveram melhorias significativas pelo facto de estarem sobre uma observação atenta, serem estimulados para uma execução focada, serem objeto de correções imediatas e contínuas, compreenderem as correções que são feitas, e participarem na própria reflexão sobre a atividade. Também o facto de poderem observar os pares e de poderem emitir opinião sobre os movimentos dos colegas, se constitui como fator de reflexão, motivação e melhoria dos próprios.

Estas questões advêm dos princípios de Prática Deliberada e foram fomentados pelo professor investigador durante a lecionação através de respostas às perguntas do mesmo sobre execução técnico-artística de correções e conceitos já identificados pelo próprio. No que toca à avaliação da turma a nível global e individual, o professor investigador verificou um aumento da consciência por parte de todos os alunos no que diz respeito aos objetivos (geral 2.1 e específicos 2.2) deste estudo, bem como, em relação à capacidade de motivar e envolver a turma, promovendo uma prática autónoma e de responsabilidade dos alunos.

O *Grand Jeté Entrelacé* é um movimento complexo, de dificuldade acentuada, cuja análise por partes permite uma abordagem progressiva, uma consciencialização dos vários momentos, e uma compreensão da coordenação necessária subjacente ao movimento. Esta mesma descrição proporciona uma melhor compreensão das características e condições necessárias do aluno para a sua execução. Foi nesta sequência que se estabeleceu como fatores a melhorar, e a avaliar regularmente ao longo do estágio, o domínio técnico em geral, a elasticidade, a força, a coordenação dos braços nos exercícios de barra, centro, pequeno, médio e grande *allegro*. Serão estas as capacidades a ser desenvolvidas pelos alunos, para melhor desempenho na execução deste salto.

No início da lecionação, todos alunos foram avaliados no global dos objetivos específicos do estágio com uma nota predominante de S – 27 avaliações de S e nove avaliações de B no total dos parâmetros avaliados. No final do estágio, existiu uma melhoria de todos os alunos em relação aos parâmetros avaliados nas tabelas de observação, que indica o aumento global da turma para B – 29 avaliações de B e apenas sete avaliações de S no total de parâmetros avaliados. O que acabou por ter consequências também, no desempenho da execução do *Grand Jeté Entrelacé*, em que se foi revelando uma melhoria progressiva em todos os alunos.

Pelo facto que estarmos sujeitos aos conteúdos programáticos da escola e aos objetivos e orientações do professor responsável, tivemos tempo limitado, a maior parte das vezes, no final da aula, destinado ao estudo e treino específico do salto que nos propusemos desenvolver. Aproveitámos esse tempo para que os alunos exercitassem, enquanto lhes explicava a complexidade dos movimentos, as correções mais necessárias e comuns e a relação entre o treino global e a especificidade deste salto em particular.

Seguindo os conceitos que já foram expostos sobre a Prática Deliberada, tentámos que os alunos compreendessem a complexidade do salto, se consciencializassem de cada movimento particular, e percebessem os seus momentos sucessivos, enquanto tentámos explorar a possibilidade de se exprimirem sobre o desempenho dos colegas neste salto, propondo correções que achassem adequadas. Permitir aos alunos a possibilidade de eles próprios avaliarem os colegas e fazerem as correções que acharem adequadas, e tendo em conta as correções dessas mesmas correções pelo professor, leva a uma maior consciencialização do próprio salto, e estimula a busca da melhoria da sua execução. Para além de estimular o trabalho de grupo e a possibilidade de a turma poder continuar o trabalho para além das aulas.

No que diz respeito aos objetivos, geral e específicos, delineados no princípio do atual relatório acha-se, por bem, destacar:

Constata-se que os objetivos específicos foram atingidos:

- Os alunos foram capazes de desenvolver/melhorar a coordenação dos braços, em vários exercícios da barra e centro;
- Os alunos foram capazes de desenvolver/melhorar o uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho de *allegro*;
- Os alunos foram capazes de desenvolver/melhorar a qualidade de execução do *Ballon*.

Dessa forma foi possível atingir o objetivo geral:

- Melhorar a qualidade técnica e artística do grande salto *Grand Jeté Entrelacé*.

Finalmente:

Este é um trabalho que começa por ser exploratório na união de conceitos e práticas que visam a formação de bailarinos de excelência e um contributo para uma abordagem do ensino da dança.

Claro que sendo um estudo exploratório, muitos aspetos poderão vir a ser explorados ou melhorados e muitos caminhos poderão ser traçados. Há que melhorar os instrumentos de medida de modo a tornar mais objetivas a avaliação e a evolução dos alunos, há que alargar o universo da amostra de forma a validar os resultados. E há que chamar a atenção para o facto de que existem também aspetos, como o estímulo e a motivação, o trabalho próximo, a correção constante, a atenção ao pormenor, e o *feedback* imediato, se constituem como fatores relevantes no ensino das artes performativas e da dança em particular.

A melhoria do desempenho na execução de um exercício, baseia-se na melhoria das condições e capacidades do executante, particularmente aquelas envolvidas nessa execução, e na procura constante da perfeição, através de uma prática contínua, persistente, de forma focada e atenta, tendo em atenção cada momento e pormenor, e monitorizando os resultados continuamente. Também a evolução da compreensão do próprio movimento e do conteúdo específico, por parte do executante, leva ao seu domínio e à sua consolidação.

Pode-se concluir que, apesar da longa experiência como professor de dança, este estágio e a elaboração deste relatório, foi determinante na compreensão do trabalho que tem sido a minha vida nos últimos cerca de quinze anos.

De facto, o trabalho que tenho desenvolvido tem-se baseado na minha experiência como aluno do Colegiul National de Arte Regina Maria, na Roménia, bailarino no Teatrul National de Opera si Balet Oleg Danovsky, Roménia, e mais recentemente como professor de dança em Portugal com formação no método Vaganova, assumindo a maior parte das vezes um carácter essencialmente empírico, de ver fazer e de fazer da mesma forma que me foi ensinado.

Perceber que a minha prática habitual, sempre tendo em atenção os alunos e o seu desempenho em cada momento, estabelecendo com eles relações de alguma proximidade, deambulando por entre os alunos durante as aulas, com atenção ao pormenor e à correção tão rápida e eficaz quanto possível, estimulando o diálogo e a visão crítica, apoiando-os no contexto da dança, mesmo fora do âmbito da sala de aula, se enquadra num modelo que pretende criar métodos de attingimento da excelência na formação de bailarinos, atividade de que me orgulho, constitui-se como fator de valorização, de motivação para a continuação da minha atividade, e de confirmação de uma ideia que já perfilhava antes: de que o treino adequado associado a uma motivação bem estruturada e a uma vontade férrea, podem levar à excelência, mais do que algum talento ou potencial naturais.

Com efeito, o estabelecimento do conceito de Prática Deliberada pelas ciências psicológicas e do comportamento, vem validar cientificamente aquilo que é feito nas escolas de dança e permitir uma evolução do conceito de Ensino – aprendizagem.

## Referências Bibliográficas

- Almeida, D. (14 de 05 de 2014). *Mundo Bailarinístico - Blog de Ballet*. Obtido de Mundo Bailarinístico - Blog de Ballet: <http://www.mundobailarinistico.com.br/2014/05/metodos-de-ballet-metodo-cubano.html>
- Altet, M. (2017). *A observação das práticas de ensino efetivas em sala de aula: pesquisa e formação - Cadernos de Pesquisa*. Universidade de Nantes.
- Beaumont, C., & Idzikowsky, S. (1975). *A manual of the Theory and Practice of Classical Theatrical Dancing (Méthode Cecchetti)*. Dover Publications, Inc.
- Beaumont, C., & Stanislas, I. (1975). *A manual of the Theory and Practice of Classical Theatrical Dancing (Méthode Cecchetti)*. Dover Publications.
- Blanchard-Laville, C., Altet, M., & Bru, M. (2012). *Observer les pratiques enseignantes*. L'Harmattan.
- Castanhinha, A. (2014). *Fazer/ Dançar/De Dentro... A fusão entre os processos do Fazer e do Sentir na prática diária da Técnica de Dança Clássica. Relatório final de estágio apresentado 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.
- Castro, C. (21 de 8 de 2021). *Linguagens em diálogos: sobre os métodos de ensino de ballet. Dialogic language: on the methods of teaching of ballet*. Obtido de ENGRUPEDança: <https://docplayer.com.br/23459956-Linguagens-em-dialogos-sobre-os-metodos-de-ensino-de-bale.html>
- Castro, C. (21 de 8 de 2021). *Linguagens em diálogos: sobre os métodos de ensino de ballet. Dialogic language: on the methods of teaching of ballet*. Obtido de ENGRUPEDança: <https://docplayer.com.br/23459956-Linguagens-em-dialogos-sobre-os-metodos-de-ensino-de-bale.html>
- Castro, C. K. (2013). *Dança Clássica: da origem à profissionalização*. Belo Horizonte: Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais.
- Chistyakova, C. (2016). *Introduction to the Fourth Russian Edition of Basic Principles of Classical Ballet by Agrippina Vaganova. Basic Principles of Classical Ballet*. Dover Publications.

- Cone, T. C. (2011). Strategies for Teaching Dancers os All Abilities. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, pp. 24-31.
- Decreto-Lei nº 344/90, de 2 de novembro do Ministério da Educação. (16 de 6 de 2021).  
Obtido de Diário da República: Serie I No 115 (1990): [www.dre.pt](http://www.dre.pt)
- EDCN. (s.d.). Obtido de ESCOLA ARTÍSTICA DE DANÇA DO CONSERVATÓRIO NACIONAL: <https://edcn.pt/en/>
- Ericsson, K. A. (2007). *Giftedness and evidence for reproducibly superior performance: an account based on the expert performance framework*. Florida State University.
- Ericsson, K. A. (2009). *Development of Professional Expertise*. Cambridge University Press.
- Ericsson, K. A.-R. (1993). *The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance*. American Psychological Association.
- Fazenda, M. (2007). *Dança Teatral: Ideias, experiências, ações*. Celta Editora.
- Fernandes, J., & Garcia, V. (2015). A híbrida relação entre as técnicas de dança contemporânea e a formação artística. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, pp. 45-60.
- Franklin, E. (1996). *Dance imagery: For techniques and performance*. United States: Human Kinetics.
- Grant, G. (1982). *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet, Third revised edition*. Dover Publications Inc.
- Homans, J. (2010). *Apollo's Angels: A history of ballet*. Granta Publications.
- Kassing, G., & Jay, D. (1998). *Teaching Beginning Ballet Technique*. Human.
- Krasovskaya, V. (2005). *A dance journey from S. Petersburg to Leningrad*. University Press of Florida.
- Lopes, V., Maia J, Silva, R., Seabra, A., & Morais, F. (2003). Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 a 10 anos de idade) da Região Autónoma dos Açores. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, pp. 47-60.
- Mack, N., Woodsong, C., MacQueen, K., Guest, G., & Namey, E. (2005). *Qualitative Research Methods: A Data Collector's Field Guide*. Family Health International.

- Martins, A. (2011). A observação no estágio pedagógico dos professores de Educação Física. Relatório de estágio. Lisboa. Faculdade de educação Física e desporto.: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Minden, E. (2005). *The ballet Companion: a dancer guide to the technique and joys of ballet*. Fireside.
- Nascimento, V. (2010). *Os Professores de Técnicas de Dança das Escolas de Educação Artística e Vocacional em Portugal Continental: caracterização do seu perfil académico e profissional e análise da sua prática docente. Tese de Doutoramento*. Universidad de Sevilla.
- Schraw, G. (12 de 2005). An Interview with K. Anders Ericsson. *Educational Psychology Review*. 17.
- Simon, P. (23 de Agosto de 2021). *La escuela cubana de ballet*. Obtido de Revista Cuba em Ballet. Universidad Rey Juan Carlos: [https://burjcdigital.urjc.es/bitstream/handle/10115/6232/CB1973\\_V4N3\\_p\\_49-58.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://burjcdigital.urjc.es/bitstream/handle/10115/6232/CB1973_V4N3_p_49-58.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Sousa, M., & Baptista, C. (2011). *Como Fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios*. Pactor.
- Tarasov, N. I. (1985). *Ballet Technique for the Male Dancer, adapted by Marian Horosko*. Doubleday & Company, Inc.
- Triviños, A. (1987). *Introdução a pesquisa em Ciências Sociais*. Atlas.
- Vaganova, A. (2016). *Basic Principles of Classical Ballet. Russian Ballet Technique*. Dover Publications.
- Xarez, L. (2012). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Faculdade de Motricidade Humana.

## Apêndices

### Apêndice A – Consentimento livre e informado

Mestrado em Ensino de Dança (10ª Edição) – Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança. Este estudo realiza-se no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, realizado por Gabriel Fratian, tendo como objetivo geral: - Melhorar a qualidade técnico-artística do salto *Grand Jeté Entrelacé* através de um trabalho específico de coordenação, força e flexibilidade no contexto da aula de TDC aplicando os Conceitos de Prática Deliberada.

Este estudo não trará qualquer risco ou custo a si ou ao seu educando. As informações recolhidas por meio da captação de imagem através da gravação de vídeo são apenas destinadas à elaboração deste estudo científico. Para além disso, garante-se o anonimato e confidencialidade sobre os dados recolhidos. A autorização e participação do seu educando neste estudo é voluntária. Assim, segue-se abaixo o protocolo da autorização necessária para que o professor investigador saiba se pode contar ou não, com a participação de todos os elementos da turma do 7º/11º ano da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional de Lisboa, onde se irá realizar a sua intervenção pedagógica na disciplina de Técnica de Dança Clássica.

O professor investigador está extremamente grato pelo tempo despendido na realização desta autorização. Denota extrema importância na participação de toda a turma no seu estudo com a finalidade de obter o maior número de resultados/recolha de dados possíveis para o mesmo, chegando-se assim, a uma conclusão/reflexão no final deste, que auxilie a investigação do Ensino de Dança ao nível nacional e internacional.

Depois de ler as informações referidas a este estudo, eu,  
\_\_\_\_\_  
Encarregado/a de Educação do/a aluno/a

\_\_\_\_\_  
do ensino de dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional de Lisboa, declaro que autorizo o meu educando/a participar nesta investigação, sob anonimato.

Data: 29/09/2021. Assinatura: \_\_\_\_\_

## Apêndice B - Diários de Bordo

### Diários de bordo 1 – Observação estruturada

Aula: Nº 1

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Data: 29-09-2021

Turma: 7º/11º ano

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: TDC

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

No início da aula o professor cooperante apresentou-me à turma enquanto professor investigador naquela disciplina. Dado que a totalidade dos alunos já me conheciam como docente da escola, notei abertura e interesse por parte dos alunos.

Foi entregue aos alunos, o formulário de consentimento informado a ser entregue aos Encarregados de Educação, para que os mesmos autorizem a sua participação neste estudo, com ênfase na recolha de dados, recolha de imagens e/ou de registos de vídeo.

A turma é composta por quatro alunos, dois com a idade de 16 anos, um com 17 anos e um com 19 anos. São alunos que não frequentaram o Conservatório nos anos anteriores e que entraram através de audição para o 6º/10º ano. Dada a origem diversificada destes alunos, é natural ter-se observado algumas diferenças ao nível do domínio de algumas técnicas básicas que fazem parte do programa de formação básica do bailarino.

A aula começou com os exercícios no chão, dedicados ao trabalho de força e alongamento.

Seguiu-se uma aula estruturada de acordo com o que é habitual – barra, centro e saltos, com ênfase na consciencialização e importância do *en dehors*. Foi trabalhada a força nos saltos, tendo o professor optado pela execução repetida dos pequenos saltos de estrutura simples (*échappés, changements e chassé en avant*).

Os alunos apresentam uma razoável capacidade física, apesar de algumas discrepâncias (particularmente no que respeita à necessidade de trabalhar a força e o alongamento). No entanto, é visível na observação dos alunos que um deles evidencia uma melhor condição física e um melhor domínio da técnica que os restantes.

No que diz respeito ao vocabulário técnico dos alunos, é perceptível, quer através da análise dos seus corpos, quer pela análise da execução dos exercícios/conteúdos programáticos, alguma dificuldade na linguagem técnica, assim como, em geral, no domínio de alguns dos conteúdos programáticos que são abordados pelos alunos em anos anteriores. Pensamos que isso se deve ao facto dos alunos se apresentarem com formações distintas de aluno para aluno. É, no entanto, de realçar que o aluno A se destaca pelas suas melhores capacidades físicas, e por um melhor domínio da técnica.

Todas as aulas são acompanhadas ao piano, com o pianista presente, de forma a se estimular a musicalidade e a permitir ao professor alterar o ritmo ou a velocidade da aula, contribuindo com uma mais-valia importante para a formação dos alunos.

**Tabela 8:** Avaliação de diagnóstico – 29-09-2021.

Aluno	Domínio da Técnica	Condição física – flexibilidade	Condição física – força	Coordenação dos braços durante os exercícios na barra	Coordenação dos braços durante os exercícios no centro	Coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no medio <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Capacidade da assimilação das correções
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>B</b>	<b>S</b>	<b>MB</b>	<b>NS</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>NS</b>	<b>NS</b>	<b>NS</b>	<b>B</b>
<b>C</b>	<b>NS</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>D</b>	<b>NS</b>	<b>S</b>	<b>NS</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>Global</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>

Tal como já foi referido anteriormente, de acordo com a observação feita, e explanada na Tabela de Avaliação de diagnóstico, constata-se que o aluno A apresenta um melhor domínio técnico, que se expressa também ao nível da coordenação dos braços de uma forma geral, se bem a nível da flexibilidade haja a necessidade de reforçar o trabalho.

Já o aluno B, que apresenta uma flexibilidade muito acima dos restantes, tem necessidade de trabalhar a força, particularmente o trabalho de core e de braços, que lhe poderão permitir um melhor controlo da coordenação, estabilidade, distribuição da energia nos movimentos, equilíbrio e assim, melhorar o domínio da técnica.

Os alunos C e D apresentam condições satisfatórias ao nível da coordenação, ainda que a nível do domínio da técnica apresentem dificuldades que impedem uma avaliação minimamente satisfatória.

Logo após o final da aula, tive oportunidade de trocar impressões com o professor cooperante que validaram a minha observação.

## Diários de bordo 2 – Observação estruturada

Aula: Nº 2

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Data: 05-10-2021

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Constata-se que o professor cooperante, titular da turma, criou um grupo numa rede social, onde orienta os alunos para um trabalho que deve ser feito fora do contexto da aula, no sentido de aperfeiçoar alguns aspetos individuais de cada aluno. O professor partilha nesse grupo, material didático que orienta os alunos nessa tarefa, dando orientações específicas para cada aluno em particular, através de informação, orientação e exposição de exercícios. Para além de partilhar material que pretende inspirar e incentivar os alunos pela motivação. Fui convidado a fazer parte desse grupo.

No início da aula, o professor abordou a necessidade de os alunos estarem atentos a esse trabalho que deve ser feito de forma a potenciar a aprendizagem na aula, e a ultrapassar algumas dificuldades que os alunos apresentam, através do trabalho individual.

Seguiu-se a aula propriamente dita, novamente com a mesma estrutura da aula anterior (exercícios no chão seguidos de barra, centro e saltos).

A turma revela-se concentrada na aprendizagem e na execução dos exercícios, interessada em melhorar e responder a cada desafio, estando atenta e muito recetiva às correções do professor. Tal como na aula anterior, foi focada a importância da consciencialização do *en dehors*, alertando-se agora também para a importância do rigor da direção na execução do movimento. Assim como, também a colocação, a postura e a coordenação foram tidas em consideração nas correções feitas pelo professor.

Manteve-se ainda o trabalho iniciado antes na execução dos saltos, com passagem progressiva do pequeno salto (*échappés, changements e chassés an avant*), para o médio salto (*assemblés, jetés, brisés e sissones*).

Resumindo, continuou-se o trabalho que vinha a fazer-se da primeira aula, continuando-se a ter como objetivo trabalhar a força e o alongamento, enquanto se tenta aperfeiçoar o movimento através da correção da postura, da colocação e da coordenação e da consciencialização constante do *en dehors*.

No final da aula os alunos fizeram a entrega dos formulários de consentimento, devidamente preenchidos e assinados.

## Diários de bordo 3 – Observação estruturada

Aula: Nº 3

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Data: 12-10-2021

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Esta aula teve como objetivo dar continuidade ao trabalho iniciado nas aulas anteriores.

A estrutura da aula seguiu basicamente o mesmo modelo das aulas anteriores, tendo-se acrescentado trabalho de equilíbrio e força com reforço dos exercícios em meia ponta (*relevés*).

Foi dado ênfase em particular à posição do corpo e distribuição do peso durante os exercícios na barra, correção da posição dos braços e mãos, e da posição da cabeça pela sua importância na determinação do foco.

Notou-se que a aula teve um ritmo mais fluido, dado tratar-se, em grande parte, dos exercícios que já vinham a ser trabalhados nas aulas anteriores.

Num modo geral notou-se um progresso no trabalho e uma assimilação progressiva das correções feitas nas aulas anteriores. Percebemos que os alunos vão demonstrando uma maior consciência de execução nos exercícios/conteúdos programáticos. Da mesma forma, percebemos o esforço dos alunos para ultrapassar as dificuldades que se vão apresentando, embora as características de cada um ainda estejam presentes e não tenham sido esbatidas de forma significativa.

Novamente, no fim da aula, tive oportunidade de debater com o professor cooperante alguns aspetos da aula e dos objetivos trabalhados, e das características de cada aluno em particular a necessitar de *feedback* diferenciado/específico.

## Diários de bordo 4 – Observação estruturada

Aula: Nº 4

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Data: 19-10-2021

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Esta aula continua a ter por objetivo a continuidade do trabalho iniciado nas aulas anteriores.

A estrutura da aula continuou a seguir basicamente o mesmo modelo das aulas anteriores, tendo-se insistido no trabalho de equilíbrio e força com reforço dos exercícios em meia ponta (*pliés, relevés, promenades em retiré*), trabalhados com e sem barra.

Continuou a ser dada ênfase particular à posição do corpo e distribuição do peso durante os exercícios na barra, correção da posição dos braços e mãos, e da posição da cabeça.

No que diz respeito aos saltos, o professor cooperante continuou a insistir na execução dos pequenos e médios saltos, introduzindo os alunos à execução do grande salto:

- *Sissones* com musicalidade específica para grande salto;
- *Fouetté sauté* como exercício preparatório para o objetivo deste estudo.

Notou-se que as aulas têm, cada vez mais, um ritmo mais fluido, dado tratar-se, de uma continuidade do trabalho que se tem desenvolvido ao longo das aulas anteriores.

Tal como na aula anterior, e de um modo geral, continua a notar-se o progresso dos alunos e a assimilação progressiva das correções feitas nas aulas anteriores. Da mesma forma, continua a desenvolver-se nos alunos a consciência de execução nos exercícios.

## Diários de bordo 5 – Observação estruturada

Aula: Nº 5

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Data: 26-10-2021

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Continua a ser objetivo da aula a continuidade do trabalho que decorre das aulas anteriores, através da repetição dos mesmos exercícios e da execução das correções dadas nessas aulas.

Esta aula não se diferenciou, na sua estrutura e no seu conteúdo programático, da aula anterior. No que diz respeito a cada aluno em particular, e tendo em consideração o que foi referido no relatório de estágio na Tabela 5, Objetivos e estratégias a implementar nas aulas de lecionação, observou-se que:

- O aluno A apresenta uma melhor condição física na generalidade, revelando um muito bom domínio da técnica e da coordenação dos braços, embora a nível da flexibilidade se continue a verificar a necessidade de melhorar. Apresenta uma boa capacidade de assimilação das correções que se mostra na boa evolução apresentada ao longo deste tempo. No que diz respeito aos objetivos e à programação das estratégias a implementar, nota-se essencialmente a necessidade de trabalhar no sentido de desenvolver o uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho do pequeno, medio e grande *allegro*. Impor-se-á a necessidade de insistir na progressão das repetições tendo por base um treino progressivo da força, velocidade e da resistência, com particular atenção, por exemplo, no treino de exercícios de *Allegro*, com foco no uso de braços em coordenação com vários conteúdos de *Allegro* tais como: *Temps sauté* com deslocação em várias direções, *Pas glissade* e *Sissone simple en tournant*.

- O aluno B, que à partida apresenta uma excelente condição física a nível da flexibilidade, tem apresentado uma boa evolução, nomeadamente no que diz respeito à

condição física/força, embora haja ainda a necessidade de evoluir para se considerar satisfatória a sua condição neste domínio, o que lhe trouxe um melhor desempenho no domínio da técnica na sua globalidade. No que diz respeito aos objetivos e à programação das estratégias a implementar, nota-se essencialmente a necessidade de trabalhar no sentido de desenvolver a coordenação dos braços em vários exercícios da barra, centro e saltos, apesar de que tem apresentado uma evolução positiva, sendo que se mantêm as dificuldades ao nível dos saltos. Esta melhoria tem por base o empenho e a motivação do aluno e constitui-se também, por sua vez, como fator motivacional. Apesar de apresentar uma excelente condição física no que diz respeito à flexibilidade, necessita também de trabalhar o uso correto dessa flexibilidade, e da força, durante o trabalho do pequeno, medio e grande *Allegro*. Nessa base, ir-se-á propor que sejam reforçados os exercícios durante as aulas tendo como foco o trabalho de coordenação entre braços e pernas, usando dinâmicas similares ou diferentes.

Tem-se, de facto, verificado uma boa evolução do aluno em vários aspetos, progresso que tem sido objeto de reconhecimento por parte do professor cooperante, o que se constitui como estímulo à continuidade do empenho do aluno;

- O aluno C apresenta naturalmente uma movimentação considerada orgânica (e uma musicalidade subjacente), e demonstra uma boa capacidade de trabalho e de concentração, estando atento às correções. No entanto, tal como os outros, necessita de trabalhar a força e a flexibilidade. Numa primeira abordagem parece que há que investir nos exercícios com vista ao desenvolvimento do uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho do pequeno, medio e grande *Allegro*. De facto, e mesmo observando-se que a sua naturalidade orgânica e a sua musicalidade lhe facilitam, de alguma forma, a coordenação dos braços na barra e no centro, as dificuldades aparecem de forma mais notória na execução dos grandes saltos. Fator este que pode ser natural, uma vez que os grandes saltos são o colmatar de toda a técnica e competências físicas. Será importante focarmo-nos nos blocos de exercícios que tenham como foco a força de resistência e de reação em conteúdos como: *Grand battement jeté passé par terre* acabando em *degagé* ou em *plié* na perna base e na insistência nas repetições tendo por base um treino progressivo da força, velocidade e da resistência.

- O aluno D, parece-nos ser um tipo de aluno que necessitará de mais orientação. Apesar de se tratar também de um aluno motivado, com boa capacidade de trabalho, atento e com boa capacidade de *insight* em relação às correções, necessitará de mais tempo para evoluir. De facto, apesar de se notar uma evolução satisfatória no seu

desempenho e execução dos exercícios propostos ao longo da aula, manteve um desempenho estável que não justifica uma melhoria da avaliação ao fim de um mês.

Tal como os outros alunos, necessita também de trabalhar a força e a flexibilidade, embora nos pareça que este trabalho deverá ser mais consistente e demorado. No que diz respeito aos objetivos – Desenvolver a coordenação dos braços, em vários exercícios da barra, centro e saltos, desenvolver o uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho do pequeno, médio e grande *allegro*, reforçar as dinâmicas corretas e sensibilizar para a musicalidade – haverá que ser abrangente da aplicação das estratégias conforme descritas na Tabela 5, particularmente o trabalho de coordenação, entre braços, pernas e cabeça, a insistência na progressão das repetições como base do treino da força, velocidade e da resistência, e o desenvolvimento de sequências de saltos com menor complexidade, mas com uma musicalidade que permita um maior aproveitamento do *Plié*.

Também do ponto de vista motivacional, este aluno poderá necessitar de um apoio mais próximo, e motivador, dado que se percebe que o próprio, pela sua atitude um pouco mais retraída e menos interventiva e espontânea, pode ter a perceção de que os colegas poderão estar num estágio de maior desenvolvimento tanto das capacidades físicas como das capacidades técnicas.

Dado tratar-se de uma turma de apenas quatro alunos, podemos concluir que todos são alunos motivados, às vezes mais atentos, outras vezes menos, interventivos, com excelente relação entre eles e espírito de entreatajuda, o que muito contribui para um ambiente calmo, solidário, descontraído e bem-humorado na sala de aula.

**Tabela 9:** Avaliação de diagnóstico – 26-10-2021.

Aluno	Domínio da Técnica	Condição física – flexibilidade	Condição física – força	Coordenação dos braços durante os exercícios na barra	Coordenação dos braços durante os exercícios no centro	Coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no medio <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Capacidade da assimilação das correções
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>B</b>	<b>S</b>	<b>MB</b>	<b>NS</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>NS</b>	<b>NS</b>	<b>NS</b>	<b>B</b>
<b>C</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>D</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>NS</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>Global</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>

Tal como nas aulas anteriores, foi-me permitido trocar impressões com o professor cooperante sobre assuntos relacionados com o programa, estratégias aplicadas, estruturação das aulas e respetivos objetivos, bem como abordar as características, evolução e dificuldades específicas de cada aluno, que estão na base da tabela de diagnóstico apresentada no fim desta fase de observação estruturada.

## Diários de bordo 6 – Participação acompanhada

Aula: Nº 1

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Data: 02-11-2021

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Entende-se por participação acompanhada, aquela em que o professor investigador participa ativamente nas ações letivas.

Nesta fase do estágio, foi-me sugerido pelo professor cooperante trabalhar com os alunos vários aspetos por ele considerados de grande importância:

- 1- Exercícios de condicionamento físico potenciando as capacidades físicas dos alunos;
- 2- Exercícios de Barra simples, com muitas repetições, focada na correção dos movimentos onde o foco eram os equilíbrios e as meias pontas altas;
- 3- Exercícios onde o objetivo era saltos simples e repetidos, com um bom uso do *plié*, de forma a desenvolver a força nas pernas e a resistência;
- 4- Exercícios de saltos para trabalhar: *fouetté*, *cabriole*, *entrelacé*, *entrechat six* e *double tour en l'air*.

Nesta primeira aula de Participação acompanhada, tive oportunidade de orientar a maior parte da aula, sob a supervisão constante do professor cooperante.

Assim, a aula começou com exercícios de condicionamento físico, de acordo com o que os alunos fazem regularmente, e que já executam de forma autónoma, sem orientação específica, embora com foco especial na coordenação dos exercícios, no ritmo e intensidade, na correção da postura, e na ajuda individual através de uma participação ativa junto de cada aluno.

Seguiram-se os exercícios na barra, centro, saltos e diagonais, com foco nos exercícios de força, flexibilidade, *ballon* e coordenação. Tivemos em consideração as orientações do professor cooperante nos exercícios repetidos na barra e no centro,

focados na correção de movimentos, os saltos simples repetidos com uso do *plié*. O professor cooperante interveio depois para os exercícios dos saltos, tendo aproveitado para que os alunos exercitassem o *grand jeté-entrelacé* que é, afinal, o objetivo do estudo desta investigação-ação.

No que diz respeito aos alunos, todos participaram ativamente na aula, tendo sido necessário proceder a correções gerais e individuais com alguma frequência, com particular incidência na coordenação dos braços, na postura e a distribuição do peso, no domínio da posição dos pés, na utilização da cabeça.

## Diários de bordo 7 – Participação acompanhada

Aula: Nº 2

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Data: 04-11-2021

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

A aula foi estruturada da mesma forma que a aula anterior, seguindo os mesmos passos e aplicando os mesmos processos, respeitando o programa determinado pelo professor cooperante e os objetivos estabelecidos por ele.

Mais uma vez o professor cooperante delegou em mim a orientação global da aula, dando-me alguma liberdade sobre o conteúdo a lecionar embora dentro das baias referidas anteriormente, assumindo um papel de observador/orientador, interferindo sempre que achava necessário ou benéfico para os alunos ou para o decorrer da atividade letiva.

Por essa razão, manteve-se a estrutura da aula anterior – barra, centro, saltos e diagonais.

No entanto, e tendo em vista o nosso trabalho – Melhoria da qualidade técnico-artística do salto *Grand Jeté Entrelacé* através de um trabalho específico de coordenação, força e flexibilidade –, estabelecemos alguns objetivos pessoais para esta aula, pelo que demos uma atenção especial aos seguintes aspetos:

Avaliação da turma a nível global e individual: condição física, coordenação, envolvimento e esforço.

Avaliação e desenvolvimento da coordenação dos braços nos exercícios na barra.

Avaliação e desenvolvimento do uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho de *allegro*.

Avaliação e desenvolvimento da qualidade de *Ballon*.

Finalmente, introduzimos o *Grand Jeté Entrelacé* enquanto movimento complexo com vários elementos técnicos.

## Diários de bordo 8 – Participação acompanhada

Aulas: Nº 3, 4 e 5

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Datas: 09-11-2021, 11-11-2021 e 16-11-2021

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

As aulas 3, 4 e 5 seguiram a mesma metodologia das aulas anteriores, orientadas pelos mesmos princípios e sob os mesmos objetivos, sempre com a intervenção atenta e pronta do professor cooperante.

Continuou-se o trabalho que vínhamos a desenvolver com os alunos, que mantiveram a atitude, motivação, atenção, disponibilidade para aceitar e implementar as correções que se vão fazendo, enquanto continuam a trabalhar a condição física e a seguir as orientações do professor cooperante para o trabalho fora do âmbito das aulas.

- O aluno A apresenta uma muito boa condição física na generalidade, revelando um muito bom domínio da técnica e da coordenação dos braços, notando-se melhorias progressivas a nível da flexibilidade. Apresenta uma boa capacidade de assimilação das correções que se mostra na boa evolução apresentada ao longo deste tempo. No que diz respeito aos objetivos e à programação das estratégias a implementar, persiste a necessidade de trabalhar no sentido de desenvolver o uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho do pequeno, médio e grande *allegro*.

- O aluno B, que apresenta uma excelente condição física a nível da flexibilidade, também tem vindo a melhorar a sua condição física/força, o que lhe tem trazido um melhor desempenho no domínio da técnica na sua globalidade sendo que se mantém ainda dificuldades significativas ao nível dos saltos. No que diz respeito aos objetivos e à programação das estratégias a implementar, continua a trabalhar no sentido de desenvolver a coordenação dos braços em vários exercícios da barra, centro e saltos. Continua a verificar-se a necessidade de trabalhar o uso correto da flexibilidade, e da força, durante o trabalho do pequeno, médio e grande *Allegro*. Nessa base, irá continuar

a prática de exercícios durante as aulas com foco no trabalho de coordenação entre braços e pernas, usando dinâmicas similares ou diferentes.

- O aluno C demonstra uma boa capacidade de trabalho e de concentração, estando atento às correções. No entanto, tal como os outros, necessita de trabalhar a força e a flexibilidade. Há que continuar a investir nos exercícios com vista ao desenvolvimento do uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho do pequeno, médio e grande *Allegro*. No entanto, e tal como já foi referido em diário anterior, a sua naturalidade orgânica e a sua musicalidade facilitam-lhe a coordenação dos braços na barra e no centro, e as dificuldades que apareciam de forma mais notória na execução dos grandes saltos têm vindo a esbater-se. Será importante continuar o trabalho nos exercícios que tenham como foco a força de resistência e de reação em conteúdos como: *Grand battement jeté passé par terre* acabando em *dégagé* ou em *plié* na perna base e na insistência nas repetições tendo por base um treino progressivo da força, velocidade e da resistência.

- O aluno D, também se tem tornado mais consistente a ponto de ser classificado com S em todas as vertentes observadas.

Tal como os outros alunos, necessita também de continuar a trabalhar a força e a flexibilidade dentro do seu próprio ritmo e a necessitar de um incitamento e apoio mais próximos, com correções mais atentas e imediatas. Continua a ser necessário um trabalho abrangente da aplicação das estratégias referidas anteriormente e conforme são descritas na Tabela 5.

Dado o pouco tempo que se passou entre a última avaliação, efetuada a 26 de outubro e o dia desta aula final do período de Participação acompanhada, não nos pareceram muito significativas nem consistentes as alterações que se refletiam numa nova avaliação diagnóstico, até porque as alterações verificadas ao longo deste tempo, e isto apesar de subjetivamente nos parecer haver uma melhoria do seu desempenho. No entanto, pensamos ser útil esta avaliação, quanto mais não seja para fins de tratamento final dos dados.

**Tabela 10:** Avaliação de diagnóstico – 16-11-2021

Aluno	Domínio da Técnica	Condição física – flexibilidade	Condição física – força	Coordenação dos braços durante os exercícios na barra	Coordenação dos braços durante os exercícios no centro	Coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no medio <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Capacidade da assimilação das correções
A	B	S	B	B	S	B	B	S	B
B	S	MB	NS	S	S	NS	NS	NS	S
C	NS	S	S	S	S	S	S	S	B
D	NS	S	NS	S	S	S	S	S	S
Global	S	S	S	S	S	S	S	S	B

No entanto, e dado que o trabalho presente tem como objetivo a Melhoria da qualidade técnico-artística do salto *Grand Jeté Entrelacé* através de um trabalho específico de coordenação, força e flexibilidade, pensamos ser útil a introdução de uma outra tabela (Tabela de Avaliação de Diagnóstico aplicada ao salto *Grand Jeté Entrelacé*), mais direcionada para este objetivo, que nos estabeleça guias de observação e que nos permita, de certa forma, quantificar a evolução do trabalho ao longo deste estágio.

**Tabela 11:** Evolução na qualidade de execução do *Grand Jeté Entrelacé* – 16-11-2021

Aluno	Coordenação	Flexibilidade	Ballon	Organicidade/Fluidez
A	B	S	B	B
B	S	B	S	S
C	S	S	B	B
D	S	S	S	S

## Diários de bordo 9 – Lecionação

Aulas: Nº 1, 2 e 3

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Datas: 13 e 18 e 20 janeiro 2022

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

As aulas de lecionação foram estruturadas da mesma forma que as aulas anteriores, seguindo os mesmos passos e processos, respeitando o esquema de aula determinado pelo professor cooperante e os objetivos estabelecidos por ele – barra, centro, saltos e diagonais.

As aulas iniciaram-se com os exercícios de condicionamento físico, que os alunos já executam de forma autónoma e sem orientação do professor, embora com foco especial na coordenação dos exercícios, no ritmo e intensidade, na correção da postura, e na ajuda individual através de uma participação ativa junto de cada aluno.

Tal como anteriormente, seguiram-se os exercícios na barra, centro, saltos e diagonais, com foco nos exercícios de força, flexibilidade, *ballon* e coordenação, sempre com uma atenção particular à correção de movimentos.

Foi estabelecido pelo professor titular, como objetivos para o terceiro período, a continuação do trabalho de todos os passos aprendidos até ao momento, tendo em consideração que cada ano deverá incluir a súmula de todos o trabalho desenvolvido em anos anteriores. Assim:

- O trabalho de adágio deverá tornar-se cada vez mais complexo em termos técnicos, artísticos e musicais, *renversé en dehors* e *en dedans*;

- As *Pirouettes en dehors* e *en dedans* deverão trazer um aumento progressivo do número de *pirouettes* a executar; também a combinação de exercícios de *batterie* de deverão trazer maior grau de dificuldade e com maior diversidade de passos: *grand jeté en tournant*, *revoltade*, *grand fouetté saité*, *grand jeté entrelacé*;

- Séries de *entrechat six* e *double tour en l'air*;

- *Double rond de jambés sautés*.

No que diz respeito ao nosso estudo, mantivemos subjacentes alguns objetivos pessoais, pelo que continuámos a dar uma atenção especial aos seguintes aspetos:

- Avaliação da condição física, coordenação, envolvimento e esforço.  
- Avaliação e desenvolvimento da coordenação dos braços nos exercícios da barra e no centro.

- Avaliação e desenvolvimento do uso correto da força e da flexibilidade durante o trabalho de *allegro*.

- Avaliação e desenvolvimento da qualidade de *Ballon*.

Os alunos mantiveram a atitude, motivação, atenção, disponibilidade para aceitar e implementar as correções que se iam fazendo.

Finalmente, aproveitamos a parte final da aula para os alunos exercitarem o *grand jeté-entrelacé*, enquanto lhes explicava a complexidade dos movimentos, as correções mais necessárias e comuns e a relação entre o treino global e a especificidade deste salto em particular.

Pretende-se com esta abordagem dar aos alunos uma compreensão global do salto, e fazer com que eles próprios adquiram alguma possibilidade de desenvolver um olhar crítico e de dar algum *feedback* construtivo aos colegas.

**Tabela 12:** Avaliação de diagnóstico – 20-01-2022

Aluno	Domínio da Técnica	Condição física – flexibilidade	Condição física – força	Coordenação dos braços durante os exercícios na barra	Coordenação dos braços durante os exercícios no centro	Coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no medio <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Capacidade da assimilação das correções
A	MB	S	B	MB	B	B	B	B	B
B	B	MB	NS	B	S	S	S	S	B
C	S	NS	S	B	B	S	S	S	B
D	S	S	NS	B	S	S	S	S	S
Global	S	S	S	B	B	S	S	S	B

Continuando a ter em mente que trabalho presente tem como objetivo a Melhoria da qualidade técnico-artística do salto *Grand Jeté Entrelacé* através de um trabalho específico de coordenação, força e flexibilidade, apresentamos a seguir a Tabela de Avaliação de Diagnóstico aplicada ao salto *Grand Jeté Entrelacé*.

De facto, no que diz respeito a este salto em particular, apesar de se notar alguma melhoria nas qualidades técnicas e artísticas, não nos pareceu que essas melhorias fossem suficientes para justificarem uma alteração da avaliação, particularmente tendo em consideração que a avaliação escolhida foi uma avaliação qualitativa.

**Tabela 13:** *Evolução na qualidade de execução do Grand Jeté Entrelacé – 20-01-2022*

<b>Aluno</b>	<b>Coordenação</b>	<b>Flexibilidade</b>	<b>Ballon</b>	<b>Organicidade/Fluidez</b>
<b>A</b>	B	S	B	B
<b>B</b>	S	B	S	S
<b>C</b>	S	S	B	B
<b>D</b>	S	S	S	S

## Diários de bordo 10 – Lecionação

Aulas: Nº 4

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Datas: 27 janeiro 2022

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Continuou-se o trabalho que já vinha das aulas anteriores, respeitando estrutura da aula conforme tem acontecido até aqui.

Os alunos mantiveram, basicamente, a mesma atitude, motivação, atenção, disponibilidade para aceitar e implementar as correções que se vão fazendo, enquanto continuam a trabalhar as condições físicas.

Dado o pouco tempo que se passou entre a última avaliação, não nos pareceu adequado apresentar uma nova avaliação diagnóstico similar às anteriores, até porque as alterações verificadas ao longo deste tempo, apesar de subjetivamente nos parecer que se verifica uma melhoria progressiva do desempenho dos alunos.

Com efeito:

- O aluno A continua a ser aquele que apresenta muito bom domínio da técnica, sendo que tem vindo a apresentar melhorias globais na sua condição física, particularmente a nível da força e coordenação, apresentando uma consistência de trabalho que se reflete na globalidade do seu desempenho. Nota-se que tem ainda um caminho a percorrer no desenvolvimento da elasticidade.

- O aluno B tem vindo a melhorar o domínio da técnica, particularmente da coordenação, embora essa seja mais evidente nos exercícios da barra. Sendo um aluno com uma excelente flexibilidade nota-se um défice significativo a nível da força que prejudica o seu desempenho global. Apesar da melhoria da coordenação, não é evidente esta melhoria nos exercícios mais complexos, quer nos exercícios no centro quer nos exercícios de *Allegro*, particularmente no grande *Allegro*.

- O aluno C também tem vindo a melhorar no domínio da técnica, embora não tão evidentemente que nos permita fazer uma avaliação de B. Com efeito, nota-se que apresenta dificuldades a nível da elasticidade que, não tendo propriamente piorado em termos absolutos, não tem evoluído como se poderia esperar ao fim deste tempo de prática. No entanto, em termos de coordenação tanto na barra como nos exercícios de centro, tem apresentado uma evolução positiva, que nos permite ter boas expectativas em relação ao seu potencial. A melhoria da flexibilidade e da força ir-lhe-á permitir certamente dominar a técnica de uma forma mais eficaz.

- O aluno D apresentou melhorias a nível da coordenação, mais evidentes nos exercícios da barra, havendo necessidade de se reforçar o trabalho a nível da sua condição física, tanto no que diz respeito à força como à elasticidade. Tratando-se de um aluno menos espontâneo, que apresenta uma atitude um pouco mais retraída e menos interventiva, é um aluno que tem de ser mais chamado a intervir e a quem se deve dar mais exposição. Notou-se uma certa estagnação na sua evolução, ou uma evolução que nos parece mais lenta, bem como uma diminuição da capacidade de assimilação das correções, o que levou a questionar alguns aspetos ligados ao seu envolvimento na aula e à sua motivação e a considerar a necessidade de uma atenção particular por parte do professor.

## Diários de bordo 11 – Lecionação

Aulas: Nº 5 e 6

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Datas: 3 e 10 fevereiro 2022

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Estas aulas foram estruturadas da mesma forma que as aulas anteriores, seguindo os mesmos passos e processos, respeitando o mesmo esquema de barra, centro, saltos e diagonais.

As aulas iniciaram-se com os exercícios de condicionamento físico, seguidos dos exercícios na barra, centro, saltos e diagonais, com foco nos exercícios de força, flexibilidade, *ballon* e coordenação, e nos saltos simples repetidos com uso do *plié*.

Tal como antes, mantivemo-nos atentos aos nossos objetivos pessoais, pelo que continuámos a dar uma atenção especial alguns aspetos relacionados com o nosso trabalho - Melhoria da qualidade técnico-artística do salto *Grand Jeté Entrelacé*, através de um trabalho específico de coordenação, força e flexibilidade

Também, da mesma forma que nas aulas anteriores, a parte final da aula foi aproveitada para os alunos exercitarem o *Grand Jeté-Entrelacé*, tendo em consideração a complexidade dos movimentos, as correções, permitindo que os alunos demonstrassem o seu olhar crítico, e se exprimissem sobre o desempenho dos colegas neste salto em particular (*feedback* interpares).

**Tabela 14:** Avaliação de diagnóstico – 10-02-2022

Aluno	Domínio da Técnica	Condição física – flexibilidade	Condição física – força	Coordenação dos braços durante os exercícios na barra	Coordenação dos braços durante os exercícios no centro	Coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no medio <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Capacidade da assimilação das correções
<b>A</b>	<b>MB</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>C</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>D</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>
<b>Global</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>

## Diários de bordo 12 – Lecionação

Aulas: Nº 7 e 8

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Datas: 17 e 24 fevereiro 2022

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

As aulas 7 e 8 decorreram dentro do mesmo esquema das aulas anteriores.

O desempenho dos alunos tem-se mantido dentro do esperado, mantendo os alunos o mesmo grau de motivação, à exceção do aluno D, que melhorou nesse aspeto, a quem se tem dado uma atenção mais focada, e que se tem esforçado mais na assimilação das correções.

Foi abordada a questão da musicalidade e da dinâmica na dança, enquanto instrumentos do virtuosismo da manifestação artística, e na importância que a música tem na formação de um bailarino clássico, e na execução dos movimentos do bailarino. A música deverá determinar o carácter do exercício, e o movimento deverá harmonizar-se com a música de modo a transmitir a sintonia entre ambos. A dança acontece precisamente no momento em que a sintonia se estabelece e permite a expressão do bailarino e a sua vivência enquanto tal.

Foi pedido à pianista professora acompanhadora, Mercedes Cabanach, há largos anos a trabalhar na formação de bailarinos, e com muita experiência no trabalho conjunto com grandes mestres da dança, que lhes desse vários exemplos em como a música pode determinar o movimento, sensibilizando-os para identificação do carácter da música, das suas capacidades de orientar a escolha do tipo de movimento e, através disso, da sua importância para a interpretação da dança.

Sendo o *Grand Jeté Entrelacé* um salto em que o virtuosismo do bailarino se manifesta de sobremaneira, a importância da sensibilidade para a música por um lado e o domínio da musicalidade e dinâmica específicas da dança por outro, tornam-se imprescindíveis para a execução artística e virtuosa.

**Tabela 15:** Avaliação de diagnóstico – 24-02-2022

Aluno	Domínio da Técnica	Condição física – flexibilidade	Condição física – força	Coordenação dos braços durante os exercícios na barra	Coordenação dos braços durante os exercícios no centro	Coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no medio <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Capacidade da assimilação das correções
<b>A</b>	<b>MB</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>C</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>D</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>
<b>Global</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>

**Tabela 14:** Evolução na qualidade de execução do Grande Jeté Entrelacé – 24-02-2022

Aluno	Coordenação	Flexibilidade	Ballon	Organicidade/Fluidez
<b>A</b>	B	S	B	B
<b>B</b>	S	B	S	S
<b>C</b>	B	S	B	B
<b>D</b>	S	S	B	S

## Diários de bordo 13 – Lecionação

Aulas: Nº 9 e 10

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Datas: 3, 10 e 17 março 2022

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Continuou-se o trabalho que já vinha das aulas anteriores, respeitando a estrutura da aula conforme tem acontecido até aqui.

Os alunos mantiveram, basicamente, a mesma atitude, motivação, atenção, disponibilidade para aceitar e implementar as correções que se vão fazendo, enquanto continuam a trabalhar a condição física.

Como resultado tem-se notado uma melhoria individual e global, com repercussão na evolução da aula, que decorre agora de uma forma quase automática, demonstrando os alunos uma autonomia na capacidade de desenvolver a aula sem grande necessidade de orientação nos exercícios, para além das correções que se vão achando necessárias.

A matéria tem sido introduzida de forma gradual, permitindo aos alunos uma evolução progressiva na aprendizagem e uma abordagem progressiva ao teste de avaliação do segundo período que se aproxima.

Estando previsto para 23 de março a realização do teste de avaliação do segundo período, começou a ser dada uma atenção particular à autonomia dos alunos na execução dos exercícios, com o mínimo de intervenção dos professores que tentam dar o *feedback* e fazer as respetivas correções, apenas no final da aula. O objetivo é treinar os alunos para o teste, respeitando a integridade da sequência dos exercícios e os respetivos tempos de execução.

**Tabela 16:** Avaliação de diagnóstico – 17-03-2022

Aluno	Domínio da Técnica	Condição física – flexibilidade	Condição física – força	Coordenação dos braços durante os exercícios na barra	Coordenação dos braços durante os exercícios no centro	Coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no medio <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Capacidade da assimilação das correções
A	MB	B	MB	MB	MB	MB	MB	B	MB
B	B	MB	B	B	B	B	S	S	B
C	B	S	B	B	B	B	B	B	B
D	B	S	S	B	B	B	S	S	MB
Global	B	B	B	B	B	B	S	S	B

**Tabela 17:** Evolução na qualidade de execução do Grand Jeté Entrelacé 17-03-2022

Aluno	Coordenação	Flexibilidade	Ballon	Organicidade/Fluidez
A	B	S	B	B
B	S	B	B	S
C	B	S	B	B
D	S	S	B	S

## Diários de bordo 14 – Lecionação

Aulas: Nº 11

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Datas: 31 março 2022

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Continuou-se o trabalho que já vinha das aulas anteriores, mantendo-se a estrutura de aula.

Os alunos também mantiveram, basicamente, a mesma atitude, motivação, atenção, estando particularmente interessados na forma como decorreu o teste de avaliação, mas mantendo a disponibilidade para aceitar e implementar as correções que foram feitas.

Foram revistos alguns aspetos relacionados com o teste de avaliação efetuado, relacionados com a memorização dos exercícios, a segurança da execução e a firmeza e coordenação dos movimentos. Foi abordada a questão da pressão que os alunos sentem durante o teste, pressão esta que se assemelha, de certa forma, à pressão que o bailarino sente num espetáculo ou numa apresentação pública, e a forma como esta pressão interfere na capacidade do executante, na memória, na atenção, na determinação e firmeza dos movimentos, na coordenação motora e na expressividade dramática.

No entanto, a aula decorreu dentro do mesmo esquema que tem acontecido até aqui.

Dado o pouco tempo decorrido entre a última avaliação e o dia de hoje, não nos pareceu adequado fazer nova avaliação de diagnóstico.

## Diário de bordo 15 – Lecionação

Aulas: Nº 12 e 13

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Datas: 28 abril 2022

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Todas as aulas são estruturadas da mesma forma, seguindo os mesmos passos e processos, respeitando o mesmo esquema de barra, centro, saltos e diagonais.

Após o teste e o trabalho de preparação para este, voltou-se ao mesmo esquema de trabalho, que os alunos já conhecem, e que já memorizaram em grande parte. No entanto, progressivamente vão sendo introduzidas alterações de forma a respeitar as orientações estabelecidas pelo professor titular:

- O trabalho de adágio tem-se tornado progressivamente mais complexo em termos técnicos, artísticos e musicais, *renversé en dehors* e *en dedans*;

- *Pirouettes en dehors* e *en dedans* com aumento progressivo do número de *pirouettes* a executar; combinação de exercícios de *batterie* de maior grau de dificuldade e com maior diversidade de passos: *grand jeté en tournant*, *revoltade*, *grand fouetté saité*, *grand jeté entrelacé*;

- Séries de *entrechat six* e *double tour en l'air*;

- *Double rond de jambés sautés*.

As aulas iniciaram-se com os exercícios de condicionamento físico, seguidos dos exercícios na barra, centro, saltos e diagonais, tendo em atenção os objetivos estabelecidos pelo professor titular.

Tal como antes, mantivemo-nos atentos aos nossos objetivos pessoais, pelo que continuámos a dar uma atenção especial alguns aspetos relacionados com o nosso trabalho - Melhoria da qualidade técnico-artística do salto *Grand Jeté Entrelacé*, através de um trabalho específico de coordenação, força e flexibilidade

Também, da mesma forma que em aulas anteriores, a parte final da aula foi aproveitada para os alunos exercitarem o *grand jeté-entrelacé*, sendo estimulada a possibilidade de os alunos demonstrarem o seu olhar crítico, e de se exprimirem sobre o desempenho dos colegas neste salto em particular (*feedback* interpares).

Ao permitir aos alunos a possibilidade de eles próprios avaliarem os colegas e fazerem as correções que acham adequadas, e tendo em conta as correções dessas mesmas correções, pelo professor, permite-se uma maior consciencialização do próprio salto, e estimula-se a busca da melhoria da sua execução.

**Tabela 18:** Avaliação de diagnóstico – 28-04-2022

Aluno	Domínio da Técnica	Condição física – flexibilidade	Condição física – força	Coordenação dos braços durante os exercícios na barra	Coordenação dos braços durante os exercícios no centro	Coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no medio <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Capacidade da assimilação das correções
<b>A</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>BM</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>
<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>MB</b>
<b>C</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>
<b>D</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>MB</b>
<b>Global</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>

**Tabela 19:** Evolução na qualidade de execução do Grand Jeté Entrelacé 28-04-2022

Aluno	Coordenação	Flexibilidade	Ballon	Organicidade/Fluidez
<b>A</b>	B	B	B	B
<b>B</b>	B	B	B	S
<b>C</b>	B	S	B	B
<b>D</b>	S	S	B	S

## Diário de bordo 16 – Lecionação

Aulas: Nº 14

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Datas: 5, 12 e 19 de maio 2022

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

Continuou-se o trabalho que já vinha das aulas anteriores, respeitando estrutura da aula conforme tem acontecido até aqui.

Nota-se que todos os alunos têm melhorado a atitude, motivação, atenção, assim como a disponibilidade e vontade para aceitar e implementar as correções que se vão fazendo, enquanto continuam a trabalhar e a melhorar a condição física.

Isso reflete-se não só nas avaliações individuais, onde praticamente todos os alunos atingem uma avaliação de B em quase todos os parâmetros, como na avaliação global da turma que atingiu, na sua globalidade, também uma classificação de Bom.

Assim sendo:

–O aluno A revela um muito bom domínio da técnica, sendo também o que apresentou as maiores melhorias globais na sua condição física, particularmente a nível da elasticidade, força e coordenação, apresentando uma consistência de trabalho que se reflete na globalidade do seu desempenho; Do ponto de vista da execução do salto Grand Jeté Entrelacé, atingiu um bom patamar de desempenho que justifica a atribuição de B a todas as características avaliadas – Coordenação, flexibilidade, *ballon* e Organicidade/Fluidez.

–O aluno B demonstrou uma melhoria consistente no domínio da técnica, particularmente através da melhoria da força e da coordenação, agora também visível nos exercícios no centro e no pequeno e médio *allegro*. Sendo um aluno com uma excelente flexibilidade apresenta ainda algumas dificuldades em exercícios de maior complexidade, mais evidentes no grande *Allegro*, especialmente no momento das aterragens numa só perna, em que se impõe manter uma posição estática – pose –

final. No que diz respeito à execução do *Grand Jeté Entrelacé*, atingiu um patamar de desempenho muito satisfatório, que foi fruto da melhoria das capacidades físicas e do melhor domínio da técnica, embora se imponha ainda a necessidade trabalhar a componente artística, nomeadamente a organicidade e a fluidez de movimentos.

–O aluno C também tem vindo a melhorar no domínio da técnica, embora se note que tem ainda de trabalhar a flexibilidade. Com efeito, nota-se que apresenta algumas dificuldades a este nível, continuando uma evolução mais lenta do que seria de esperar ao fim deste tempo de prática. No entanto, em termos de coordenação tanto na barra como nos exercícios de centro, e nos exercícios de *Allegro* tem apresentado uma evolução positiva, que nos permite continuar a ter boas expectativas em relação ao seu potencial. Do ponto de vista de execução do *Grand Jeté Entrelacé*, foi desde cedo notória a capacidade de evidenciar a sua musicalidade, apresentar dinâmicas fluidas e movimentos orgânicos. Dessa forma atingiu um patamar de execução de nível B, em todas as variáveis avaliadas à exceção da flexibilidade.

–O aluno D apresentou melhorias a nível da coordenação, mais evidentes nos exercícios da barra, mas também observáveis nos exercícios do centro e no *Allegro*, havendo necessidade de se reforçar o trabalho a nível da sua condição física, tanto no que diz respeito à força como à elasticidade. Apesar de se terem notado algumas dificuldades na sua evolução, a adoção por parte do professor investigador de uma atenção mais individualizada em determinadas ocasiões, com correções mais próximas e frequentes e adoção de uma atitude mais estimulante e motivadora permitiu ao aluno continuar o seu percurso e uma evolução muito satisfatória, com melhoria da condição física – força e flexibilidade – e uma melhoria significativa a justificar uma avaliação de B em todas as outras vertentes referentes à coordenação, à exceção do grande *allegro*.

No que respeita ao salto em estudo, o aluno D atingiu um patamar satisfatório na sua execução com avaliação de B e S, respetivamente na coordenação e Ballon, e .na flexibilidade e organicidade/fluidez.

## Diário de bordo 17 – Lecionação

Aulas: Nº 14

Hora: 11h45/13h15

Local: EADCN

Datas: 26 de maio 2022

Turma: 7º/11º

Curso: Curso de Ensino Secundário de Dança

Unidade Curricular: Técnica de Dança Clássica

Professor cooperante: José Luís Vieira

Professor Investigador: Gabriel-Marius Fratian

A aula decorreu nos mesmos moldes que as aulas anteriores.

Dado ser a última aula programada para este estágio, terminei agradecendo aos alunos a colaboração e o envolvimento no trabalho, e o seu compromisso com a dança.

Dado o facto de já conhecer os alunos e de eles me conhecerem enquanto professor da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, não houve lugar para uma despedida, dado que nos encontramos diariamente nos corredores da escola, e dada a oportunidade certa em trabalharmos juntos.

Foi elaborada uma última avaliação de diagnóstico que pretende espelhar, de certa forma, o trabalho que tem sido feito ao longo destes meses.

**Tabela 20:** Avaliação de diagnóstico – 26-05-2022

Aluno	Domínio da Técnica	Condição física – flexibilidade	Condição física – força	Coordenação dos braços durante os exercícios na barra	Coordenação dos braços durante os exercícios no centro	Coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no medio <i>allegro</i>	Coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Capacidade da assimilação das correções
<b>A</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>	<b>MB</b>
<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>
<b>C</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>
<b>D</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>MB</b>
<b>Global</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>MB</b>

**Tabela 21:** Evolução na qualidade de execução do Grand Jeté Entrelacé 26-05-2022

Aluno	Coordenação	Flexibilidade	Ballon	Organicidade/Fluidez
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
<b>C</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>D</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>B</b>	<b>S</b>

## Diário de bordo 18 – Outras Atividades

Figura 6: Flyer Oficina Coreográfica 22

# Grândola

**6 de Abril 2022**  
17.30h | 20.00h

**Auditório Fundação Oriente Museu**

Coreógrafa Convidada  
**Ana Isabel Casquilho**

**CC<sub>22</sub>'**  
Coreografias e Interpretação alunos do  
**8.º Ano de Dança da EDCN**

## CC<sub>22</sub>' | OFICINA COREOGRÁFICA 22'

Coreografias Originais Alunos Finalistas da EDCN

<p><b>Baobá</b> Coreografia <b>Gaspar Ribeiro</b> Interpretação Francisco Maduro   José Maria Borges   Lucas Ribeiro   Martim Ribeiro   Tomás Silva   Tomás Bugalho   Tiago Reis</p>	<p><b>Lie</b> Coreografia <b>Youjung Jung</b> Interpretação Catarina Palma   Francesca Drei   Francisco Maduro   Inês Fernando</p>	<p><b>Movimento de Mudança</b> Coreografia <b>Tomás Silva</b> Interpretação Ana Clara   Catarina Gonçalves   Francesca Drei   Gaspar Ribeiro   José Maria   Tomás Bugalho</p>
<p><b>Por e para mim</b> Coreografia <b>Mariana Almeida</b> Interpretação Maria José Borges</p>	<p><b>Xeque-mate</b> Coreografia <b>Catarina Palma</b> Interpretação Gaspar Ribeiro   Lucas Ribeiro   Mariana Almeida   Martim Ribeiro</p>	<p><b>Um ponto de vista</b> Coreografia <b>Maria José Borges</b> Interpretação Inês Fernando   Lucas Ribeiro   Tomás Silva</p>
<p><b>Vislumbre</b> Coreografia <b>Catarina Gonçalves</b> Interpretação José Maria Borges   Mariana Almeida   Tiago Reis</p>	<p><b>Cage of Freedom</b> Coreografia <b>José Borges</b> Interpretação Tiago Reis</p>	<p><b>Fol-CORE</b> Coreografia <b>Lucas Ribeiro</b> Interpretação Maria José Borges   Mariana Almeida   Tiago Reis   Tomás Bugalho   Tomás Silva</p>

**edcn**  
Escola Artística de Dança  
do Conservatório Nacional

Classificação etária:  
Espetáculo para  
maiores de 6 anos

Mais informações:  
[www.edcn.pt](http://www.edcn.pt)  
T: 213 408 030  
[info@edcn.pt](mailto:info@edcn.pt)

Bilhetes disponíveis em:  
**bol** [www.bol.pt](http://www.bol.pt)

Uma iniciativa com o apoio:

FUNDAÇÃO ORIENTE MUSEU | ANTENA 2 | meritis | REPÚBLICA PORTUGUESA