



**POLITÉCNICO
DE LISBOA**

POLYTECHNIC
UNIVERSITY
OF LISBON



**ESCOLA
SUPERIOR
DE DANÇA**

Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Iniciação ao trabalho de pontas na Técnica de Dança Clássica

Uma proposta para alunas do 1º ano da Escola da Companhia de Dança de Almada

Anastácia Leonova Vengerko

Orientação: Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

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

setembro de 2025

Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Iniciação ao trabalho de pontas na Técnica de Dança Clássica

Uma proposta para alunas do 1º ano da Escola da Companhia de Dança de Almada

Anastácia Leonova Vengerko

Orientação: Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

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

setembro de 2025

Agradecimentos

Desejo expressar a minha profunda gratidão à minha Professora Orientadora, Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento pela disponibilidade constante, pela partilha de conhecimentos, pelas sugestões preciosas e pela paciência demonstrada ao longo de todo este percurso.

Um agradecimento muito especial à Professora Carla Albuquerque, que me acolheu, que me apoiou em cada etapa e me transmitiu a confiança necessária para experimentar, errar e acertar, sempre com generosidade e espírito de colaboração.

À Escola da Companhia de Dança de Almada e a todos os professores que me receberam de braços abertos enquanto estagiária, agradeço a oportunidade de crescimento pessoal e profissional que me proporcionaram.

A todos os docentes da Escola Superior de Dança, que me orientaram ao longo do Mestrado, e Licenciatura. Aos professores e acompanhadores da Escola de Dança do Conservatório Nacional, que me deram a base da formação que hoje possuo, deixo igualmente o meu reconhecimento.

Por fim, agradeço aos meus amigos e à minha família, que me acompanharam, ampararam e apoiaram incondicionalmente ao longo destes anos, ajudando-me a superar os momentos de maior exigência e a manter viva a motivação para concluir este caminho.

Resumo

O presente Relatório de Estágio, realizado no âmbito do curso Mestrado em Ensino da Dança ministrado pela Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, desenvolveu-se no ano letivo 2024/2025 na Escola da Companhia de Dança de Almada, com alunos do 2.º Ciclo do Ensino Básico, 1.º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança. O Estágio incidiu na disciplina de Técnica de Dança Clássica, tendo como foco a iniciação ao trabalho de pontas.

O percurso de Estágio foi organizado em quatro fases distintas: observação estruturada, lecionação acompanhada, lecionação autónoma e momentos de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante. No âmbito da lecionação autónoma, integraram-se também os testes de diagnóstico, concebidos para avaliar a prontidão física e técnica das alunas para iniciar o trabalho de pontas. Todo o processo foi orientado pela metodologia de investigação-ação, que permitiu articular, de forma contínua, a prática pedagógica com a reflexão crítica. Neste processo, recorreu-se a diferentes instrumentos de recolha de dados, como a observação direta, o registo em diário de bordo, a aplicação de grelhas de observação. A análise comparativa de resultados, promovendo uma abordagem sistemática e reflexiva ao desenvolvimento das alunas e meu percurso enquanto Estagiária.

Os principais objetivos passaram por compreender as condições técnicas necessárias à iniciação do trabalho de pontas, planear e aplicar exercícios de fortalecimento e correção postural, e avaliar a evolução dos alunos ao longo do processo. A investigação revelou fragilidades técnicas individuais, como a instabilidade do *core*, colapso do arco plantar e dificuldades de alinhamento, mas também progressos significativos no controlo postural, na resistência e na autonomia em contexto de aula. A colaboração com a Escola estendeu-se para além das aulas, incluindo a participação em ensaios e atividades externas, o que permitiu observar a dinâmica institucional e reforçar a integração pedagógica.

A análise dos resultados demonstrou que a introdução progressiva e consciente da técnica de pontas, sustentada por exercícios preparatórios e acompanhamento contínuo, contribui para uma aprendizagem mais segura e eficaz, possibilitou não apenas a consolidação de competências técnicas, mas também a reflexão crítica sobre metodologias de avaliação e ensino, salientando a necessidade de uma prática docente em constante atualização e aprofundamento.

Palavras-chave: técnica de pontas, avaliação, maturidade

Abstract

This Internship Report, developed within the Master in Dance Teaching at Escola Superior de Dança (Lisbon Polytechnic Institute), was carried out at the Escola da Companhia de Dança de Almada, with 2nd Cycle Basic Education students, 1st year of Specialized Artistic Dance Education. The internship focused on the discipline of Classical Dance Technique, specifically on the initiation to pointe work.

The internship process was structured in four phases: structured observation, assisted teaching, autonomous teaching, and collaboration with the school. Within the autonomous teaching phase, diagnostic tests were implemented in order to evaluate the students' physical and technical readiness for pointe work. The methodology adopted was action-research, allowing constant articulation between pedagogical practice and critical reflection. Several instruments were used, including direct observation, field journals, observation grids, and comparative data analysis, in order to promote a systematic and reflective approach to both student development and the intern's own pedagogical trajectory.

The main goals were to understand the technical conditions required for the initiation of pointe work, to design and implement strengthening and postural correction exercises, and to assess the students' progression throughout the process. The intervention revealed individual technical weaknesses, such as core instability, collapse of the plantar arch, and difficulties with alignment, but also significant progress in postural control, endurance, and autonomy in the classroom. Collaboration extended beyond teaching, through participation in rehearsals and extracurricular activities, which provided insight into institutional dynamics and fostered pedagogical integration.

The results suggest that the progressive and careful introduction of pointe technique, supported by preparatory training and continuous monitoring, contributes to safer and more effective learning. This process enabled the consolidation of technical skills while encouraging critical reflection on teaching and assessment methodologies, reinforcing the need for a teaching practice that is continuously updated and deepened.

Keywords: pointe technique, assessment, classical dance, dance pedagogy

Acrónimos e siglas

Ca.Da – Companhia de Dança de Almada

Ca.Da Escola – Escola da Companhia de Dança de Almada

EAE – Ensino Artístico Especializado

ESD – Escola Superior de Dança

IPL – Instituto Politécnico de Lisboa

TDC – Técnica de Dança Clássica

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract.....	5
Acrónimos e siglas	6
Índice	7
Índice de figuras	10
Índice de tabelas	11
Introdução.....	12
Capítulo I.....	14
Enquadramento geral.....	14
1. Motivação do objeto de estudo.....	14
2. Caracterização da instituição e estrutura de ensino.....	15
3. Caracterização do público- alvo	17
4. Objetivos geral e específicos	17
5. Estrutura do relatório.....	18
Capítulo II.....	19
Enquadramento teórico.....	19
1. Contextualização histórica da sapatilha de ponta.....	19
2. Processo de fabrico da sapatilha de ponta e a sua morfologia.....	23
3. Iniciação à técnica de pontas e a adolescência - reflexão sobre critérios, riscos e práticas pedagógicas	28
3.1 Maturidade e desenvolvimento corporal	28
3.2 Condições anatómicas e requisitos físicos para o trabalho em pontas	31
3.3 Tipologia do pé e implicações no trabalho técnico de pontas	33
4. Lesões frequentes associadas ao trabalho em pontas	41

Capítulo III	45
Enquadramento metodológico	45
1. Investigação-ação	45
2. Procedimentos de intervenção pedagógica.....	47
3. Instrumentos de recolha de dados.....	48
4. Parâmetros de avaliação e protocolo de atuação	50
5. Considerações éticas.....	52
Capítulo IV	53
Estágio	53
1. Descrição do Processo de Estágio	53
1.1 Fase inicial – Observação e Diagnóstico (outubro).....	54
1.2 Consolidação técnica e progressão metodológica (novembro a janeiro)	56
1.3 Iniciação ao trabalho em pontas (fevereiro)	58
1.4 Conclusão da fase prática e avaliação final (março a maio).....	59
2. Colaboração em outras atividades pedagógicas na Escola Cooperante	62
Capítulo V	64
Considerações finais	64
Referências	68
Apêndices	I
1. Apêndice 1 – Calendarização	I
2. Apêndice 2 – Grelha de observação (formato base).....	II
3. Apêndice 3 – Grelha de observação (formato base).....	III
4. Apêndice 4 – Diário de bordo (formato base).....	V
5. Apêndice 5 - Grelha de avaliação dos testes diagnósticos (formato base).....	I
6. Apêndice 6 - Grelha de avaliação do teste pensil test (formato preenchido)	II
7. Apêndice 7 - Grelha de avaliação dos testes diagnósticos (formato preenchido)	I
8. Apêndice 8 – Diários de bordo	III

8.1 – Diário de bordo outubro	III
8.2 – Diário de bordo novembro.....	VI
8.3 – Diário de bordo dezembro	IX
8.4 – Diário de bordo janeiro.....	XII
8.5 – Diário de bordo fevereiro	XV
8.6 – Diário de bordo março.....	XVIII
8.7 – Diário de bordo abril	XXI
8.8 – Diário de bordo maio.....	XXIV
9. Apêndice 9 - Declaração de Consentimento Livre e Informado	XXVII
10. Apêndice 10 - Declaração de Consentimento Livre e Informado assinado	XXVIII
11. Apêndice 11 – Resultado das tabelas de observação esquematizado	XXX
12. Apêndice 12 – Plano de aula 9 de outubro	XXXI
13. Apêndice 13 – Plano de aula dia 28,29,30 e 31 de janeiro.....	XL
14. Apêndice 14 – Plano de aula dia 12 de fevereiro	LI
15. Apêndice 15 – Plano de aula dos dias 26,27 e 28 de março.....	LXI
16. Apêndice 16 – Vídeos	LXXIV
16.1 – Vídeo de exercícios realizados com <i>theraband</i> e meia	LXXIV
16.2 – Vídeo de exercícios realizados no aquecimento.....	LXXV
16.3 – Vídeo da realização dos testes de diagnóstico.....	LXXVI
16.4 – Vídeo de aula de leção autónoma	LXXVII
16.5 – Vídeo de aula de leção autónoma – secção de pontas	LXXVIII
16.6 – Vídeo de aula de leção autónoma – evolução do exercício <i>walks</i>	LXXIX

Índice de figuras

Figura 1 - Primeiros modelos de sapatilha de dança com salto.....	20
Figura 2 - Sapatilha de sola plana.....	20
Figura 3 - Sapatilhas cuidadosamente costuradas e ligeiramente reforçadas à frente.....	21
Figura 4 - Sapatilha de ponta da bailarina Anna Pavlova	22
Figura 5 - Sapatilhas de ponta da marca Gaynor Minden	22
Figura 7 - Constituição de uma sapatilha de ponta.....	25
Figura 8 - Vista plantar do pé direito: grupos principais dos ossos dos pés.....	34
Figura 9 - Vista dorsal do pé direito: ossos constituintes do pé	34
Figura 10 - Tipologia dos pés tendo como referência a forma dos dedos	38
Figura 11 - Representação do fitting correto e incorreto das sapatilhas de ponta.....	41
Figura 12 - O ciclo da prática deliberada	46

Índice de tabelas

Tabela 1 - Processo de costura de sapatilhas de ponta	26
Tabela 2 - Tipologia do pé consoante o arco do pé	36

Introdução

O presente Relatório refere-se ao Estágio desenvolvido no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino da Dança (MED), ministrado pela Escola Superior de Dança (ESD), do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL). O Estágio decorreu no ano letivo 2024/2025 na Escola da Companhia de Dança de Almada (Ca.Da Escola), situada em Almada, e foi conduzido com os alunos do 2.º Ciclo do Ensino Básico, mais especificamente do 1.º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança (EAE).

Embora a iniciação ao trabalho de pontas seja, frequentemente, encarada como um marco simbólico e de evolução técnica no percurso de formação em dança clássica, permanece em aberto a questão central sobre quais são os critérios mais adequados para determinar a prontidão das alunas nesta etapa. Se, por um lado, as tradições pedagógicas mais antigas sustentavam que a idade cronológica e os anos de prática constituíam indicadores suficientes de competência docente, por outro, estudos mais recentes apontam para a importância de uma formação contínua e de práticas reflexivas no desenvolvimento profissional dos educadores. “(...) aulas específicas para a preparação do trabalho de pontas com carácter obrigatório pode concluir-se que estas deverão existir, como disciplina complementar ao currículo de formação vocacional e integradas no projeto educativo da escola” (Rodrigues, 2018, p. 75).

Richardson, et al. (2010), Weiss (2009), Attard e Howell (2015), defendem a necessidade de recorrer a testes funcionais e a uma avaliação individualizada das condições anatómicas, técnicas e psicológicas de cada aluna. Esta divergência de perspetivas revela a pertinência de se questionar, no âmbito da temática proposta para o desenvolvimento do Estágio, de que forma se pode avaliar e acompanhar, de modo seguro e consistente, a evolução das alunas do 1.º ano do EAE no caminho para o trabalho de pontas?

Assim, a questão que orienta o presente Estágio – objeto de Relatório Final - reside na tensão entre critérios normativos generalistas (idade, anos de prática) e abordagens individualizadas baseadas em parâmetros funcionais e pedagógicos. Ao longo do Estágio, esta questão foi alvo de uma prática investigativa e reflexiva, apoiada pela metodologia de Investigação adequada ao contexto, e através da aplicação de instrumentos de diagnóstico validados pela literatura, da observação sistemática em contexto de aula e da reflexão crítica própria da investigação-ação.

O principal objetivo do Estágio consistiu na análise e orientação pedagógica do processo de iniciação ao trabalho de pontas, abordando as etapas preparatórias, os critérios técnicos e físicos necessários e as estratégias de ensino mais adequadas para esta fase. Este percurso permitiu articular conhecimentos teóricos e práticos, promovendo uma reflexão fundamentada sobre o papel do professor na progressão técnica e artística dos alunos.

O Relatório de Estágio que aqui se apresenta está estruturado em cinco capítulos, que serão descritos, detalhadamente, no capítulo I. Segue-se o enquadramento teórico, no capítulo II em que, com o apoio da literatura, se definem as palavras-chave e outros conceitos que servem de ancoragem à prática pedagógica e aos procedimentos protocolares de medição e análise. A metodologia de investigação adotada e os instrumentos de recolha de dados formam o capítulo III. O relato da prática pedagógica - descrição, análise e reflexão de cada fase do Estágio estão contidos no capítulo IV. Seguem-se as reflexões finais, no capítulo V. Completam este documento a listagem da bibliografia que se referenciou ou citou e , para finalizar apresentam-se os Apêndices indispensáveis para o entendimento e complementaridade deste Relatório Final de Estágio.

Capítulo I

Enquadramento geral

1. Motivação do objeto de estudo

Dançar em pontas é o objetivo e o sonho da maioria das alunas no mundo da Dança Clássica. Porém, esta conquista exige um longo percurso, repleto de desafios técnicos. O trabalho que aparenta ser suave e esvoaçante é, na realidade, exigente e intenso no seu processo de aprendizagem e execução. A preparação adequada, a força, o equilíbrio, a estrutura dos pés, o desenvolvimento muscular e ósseo, bem como a maturidade psicológica, são apenas alguns dos aspetos fundamentais que uma aluna deve alcançar antes de concretizar este objetivo.

Durante a minha formação académica, no 2.º ciclo e no Curso de Formação de Bailarinos, da Escola de Dança do Conservatório Nacional, a técnica de pontas fez parte da minha rotina diária. No entanto, ao ingressar no Ensino Superior, na ESD, este trabalho tornou-se menos frequente, devido à tipologia das aulas que passaram a integrar o meu percurso. Apesar de já não calçar as sapatilhas de ponta com tanta regularidade, mantive sempre o interesse em aprofundar os meus conhecimentos sobre este tema.

No final da Licenciatura em Dança, com o surgimento da oportunidade e resultado da necessidade de integrar o mercado de trabalho, comecei a dar aulas em regime de ensino livre e deparei-me com algumas dificuldades no que diz respeito à preparação e iniciação do trabalho técnico de pontas. Sentimos que sabíamos executar os movimentos e exercícios pretendidos, mas transmitir esse conhecimento e experiência pessoal – adquirida ao longo de 8 anos de formação – às alunas, de forma correta, não foi uma tarefa fácil nem um assunto com a qual nos sentíamos confortáveis e confiantes.

A realização do MED, que habilita para a docência, aliada à possibilidade de escolher esta temática para o Estágio, constituiu-se como uma excelente oportunidade para aprofundar o estudo e a exploração do tema. Este percurso permitiu consolidar conhecimentos através do trabalho regular com alunos do EAE que se encontram na fase de preparação e iniciação à técnica de pontas.

Desta forma, o Relatório de Estágio intitula-se “Iniciação ao trabalho de pontas na Técnica de Dança Clássica - Uma proposta para alunas do 1º ano da Escola da Companhia de Dança de Almada” e como já referido anteriormente e como o próprio título identifica, o Estágio foi realizado no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica (TDC).

2. Caracterização da instituição e estrutura de ensino

Integrada na Companhia de Dança de Almada, a Ca.Da Escola é um espaço dedicado à formação e estudo da dança e proporciona uma aprendizagem especializada através de diferentes ofertas educativas.

A Ca.Da Escola disponibiliza Cursos Livres, um Curso Vocacional e, desde o ano letivo 2018/2019, o Curso Básico e Secundário do Ensino Artístico Especializado de Dança, homologado pelo Ministério da Educação. Este curso funciona em regime articulado com os Agrupamentos de Escolas Emídio Navarro e Anselmo de Andrade, bem como com a Escola Secundária Fernão Mendes Pinto, em Almada.

A Escola tem um foco pedagógico nas Técnicas de Dança (Clássica e Contemporânea), proporcionando uma formação completa e adaptada às exigências técnicas e artísticas do meio profissional. O ensino é estruturado para desenvolver as capacidades físicas, expressivas e criativas dos alunos.

Quanto à formação especializada o plano curricular do Curso Básico e Secundário inclui disciplinas essenciais para a formação de bailarinos e intérpretes, entre as quais:

TDC – tem como base o programa técnico e artístico de Barbara Fewster, desenvolve competências técnicas, físicas e artísticas através da prática de exercícios fundamentais na barra, centro, *allegro*, adágio e técnica de pontas. O trabalho técnico é complementado com exercícios de força, alongamento e processos de criação.

Técnica de pontas – Introdução e aperfeiçoamento do trabalho técnico de pontas, assegurando que os alunos desenvolvem força, estabilidade e resistência adequadas antes de avançarem para exercícios mais complexos.

Técnica de Dança Contemporânea – foca-se na exploração de diferentes técnicas contemporâneas, incluindo influências de *Graham, Humphrey/Limón, Cunningham, Gaga Technique, Flying Low, Physical Theater, Countertechnique, Contact Improvisation e Release Technique*. O ensino inclui ainda conceitos somáticos e improvisação, promovendo o desenvolvimento da consciência corporal, da criatividade e da expressividade individual.

Barra de chão – Disciplina complementar que trabalha o fortalecimento muscular, alinhamento postural e flexibilidade, contribuindo para um melhor desempenho técnico.

Estúdio Coreográfico e Repertório – Disciplinas que permitem aos alunos experimentar diferentes linguagens coreográficas e interpretar excertos de repertório clássico e contemporâneo, desenvolvendo assim as suas capacidades interpretativas.

Música – Componente essencial da formação em dança, esta disciplina desenvolve a perceção rítmica e musical dos alunos, proporcionando-lhes ferramentas para interpretar e reagir musicalmente durante a execução dos movimentos. São abordados elementos como tempo, métrica, dinâmica, estrutura musical e interpretação sonora.

Expressão corporal – Trabalha a consciência do corpo, a improvisação e a comunicação não verbal, ajudando os alunos a desenvolverem a expressividade e a conexão entre movimento e emoção. Esta disciplina é fundamental para o trabalho artístico e criativo, permitindo uma maior liberdade na interpretação coreográfica.

Além destas disciplinas, a escola oferece um conjunto de atividades complementares, incluindo *workshops*, cursos intensivos e aulas de dança para diferentes públicos. Essas atividades permitem aos alunos experimentar novas abordagens da dança, aprofundar conhecimentos e interagir com profissionais da área.

A Ca.DA Escola valoriza tanto o desenvolvimento técnico quanto o crescimento artístico e pessoal dos alunos. A formação em dança contribui para a melhoria da coordenação, tonicidade muscular e flexibilidade, mas também para o desenvolvimento de capacidades expressivas, criativas e estéticas. A prática da dança promove ainda benefícios psicológicos e emocionais, ajudando na construção da autoconfiança e no bem-estar dos alunos.

Enquanto parte integrante da Companhia de Dança de Almada, a escola mantém uma ligação direta com o meio artístico profissional, proporcionando oportunidades de participação em espetáculos, projetos coreográficos e performances. Esta proximidade com o ambiente

profissional permite que os alunos adquiram experiência prática e tenham uma visão realista das exigências do mundo profissional. A escola é também parceira da Escola de Dança NEXT. (Almada, 2025)

3. Caracterização do público- alvo

O público-alvo do presente Estágio foi constituído por alunos do 2.º Ciclo do Ensino Básico, especificamente do 1.º ano do EAE em Dança, com idades compreendidas entre 9 e 11 anos, integrados na turma de TDC. O grupo era composto por 11 alunas e 2 alunos, com níveis de experiência e maturidade física variados, sendo esta diversidade um elemento determinante na planificação e condução das aulas.

4. Objetivos geral e específicos

O objetivo geral deste Estágio consistiu em desenvolver e reforçar a TDC no que respeita à iniciação ao trabalho de pontas, promovendo um trabalho que visasse a consolidação da postura correta e o fortalecimento dos membros inferiores, com especial atenção à articulação do pé. Este objetivo procurou garantir que as alunas adquirissem as condições físicas, técnicas e posturais essenciais para um progresso seguro e eficaz.

De forma a concretizar este objetivo, foi necessário delinear objetivos específicos, tais como: (1) compreender os critérios técnicos, físicos e psicológicos indispensáveis para a iniciação ao trabalho de pontas, reconhecendo a importância de um desenvolvimento integrado e gradual. Em seguida, foi fundamental (2) identificar e aplicar estratégias pedagógicas adequadas, capazes de responder às necessidades individuais das alunas e às especificidades desta etapa formativa. Para acompanhar o progresso, (3) recorreu-se a exercícios e avaliações cuidadosamente selecionados, permitindo analisar a evolução técnica e artística do grupo. Por fim, este processo implicou (4) refletir criticamente sobre o papel do professor na orientação, motivação e suporte às alunas, considerando a dimensão técnica e a componente artística que sustentam o trabalho de pontas. Para alcançar estes objetivos, recorreu-se à metodologia de investigação-ação, utilizando como instrumentos de recolha de dados a observação, os diários de bordo e avaliações diagnósticas com recurso a protocolos de atuação previstos na literatura.

5. *Estrutura do relatório*

Para organizar e apresentar o trabalho desenvolvido ao longo do Estágio, o presente relatório encontra-se estruturado nas seguintes secções:

Capítulo I – apresenta a motivação da escolha do tema, os objetivos do Estágio e a contextualização da prática na Ca.Da Escola, incluindo a caracterização da instituição, a oferta formativa e o público-alvo;

Capítulo II – contextualiza historicamente as sapatilhas de ponta, o seu fabrico, e os critérios para a iniciação ao trabalho em pontas, abordando ainda o desenvolvimento na adolescência e as suas implicações para a aprendizagem.

Capítulo III – descreve o enquadramento metodológico adotado, abordando a Investigação-Ação enquanto método cíclico e sistemático. São apresentadas as etapas do processo, desde a observação e lecionação acompanhada até à lecionação autónoma. Identifica os instrumentos de recolha de dados utilizados: testes diagnósticos (com a devida descrição dos parâmetros de avaliação), diário de bordo, planos de aula, observações e registos visuais. Por fim menciona as considerações éticas, nomeadamente a obtenção de consentimento informado e a salvaguarda da confidencialidade e integridade das alunas.

Capítulo IV – o quarto capítulo apresenta uma descrição cronológica e reflexiva do desenvolvimento do Estágio, estruturado por fases.

Capítulo V – inclui as considerações finais, síntese dos resultados e recomendações para a prática pedagógica.

Capítulo II

Enquadramento teórico

A fundamentação teórica que se apresenta de seguida, e que sustentou o desenvolvimento do Estágio Curricular no âmbito do MED, assenta em cinco eixos principais: a contextualização histórica (breve enquadramento da origem e evolução do trabalho de pontas no bailado clássico); composição e processo de fabrico de sapatilhas de ponta (análise dos materiais, estrutura); iniciação à técnica de pontas e a adolescência – reflexão sobre critérios, riscos e práticas pedagógicas – (maturidade, desenvolvimento corporal, tópicos anatómicos relevantes); trabalho em pontas (tipologia do pé, escolha das primeiras sapatilhas de ponta, preparação e desenvolvimento do trabalho técnico de pontas); lesões frequentes associadas ao trabalho em pontas.

1. *Contextualização histórica da sapatilha de ponta*

A Dança Clássica, desde os seus primórdios nas cortes europeias, desenvolveu-se como uma arte de elevação e idealização do corpo, refletindo valores estéticos como a leveza, simetria e suspensão.

During the early 1800s, ballerinas were schooled in an increasingly challenging technical vocabulary including multiple pirouettes, and jumps and leaps. The attempt to dance on pointe without the support of wires was a logical extension of this growing emphasis on technical skill. Dancers discovered that by rising higher and higher on half pointe, they were able to balance on the ends of their fully stretched toes. (Barringer & Schlesinger, 1998, p. 2)

À medida que as exigências coreográficas foram aumentando, tornou-se inevitável a criação de mecanismos que permitissem à bailarina alcançar fisicamente a ilusão de estar a flutuar, assim surgiram as primeiras representações de sapatilhas de ponta.

A técnica de pontas, uma das técnicas mais emblemáticas do *ballet* clássico, teve um percurso evolutivo marcado por avanços técnicos, estéticos e funcionais.

De acordo com Barringer e Schlesinger (1998), a evolução da sapatilha de ponta está

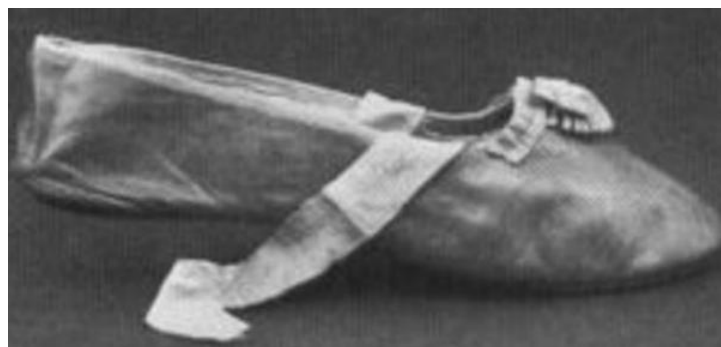
intrinsecamente ligada à busca constante por maior eficiência técnica e expressividade artística. Inicialmente, no século XVIII, bailarinas como Marie Camargo eliminaram do bailado clássico os saltos do calçado (Figura 1) e utilizavam sapatilhas moles de cetim (Figura 2), permitindo maior liberdade de movimento. Mais tarde, em 1795, o coreógrafo Charles Didelot introduziu o uso de cordas que elevavam as bailarinas parcialmente do chão.

Figura 1 - Primeiros modelos de sapatilha de dança com salto



Nota. Retirada de Bond (2021)

Figura 2 - Sapatilha de sola plana



Nota. Retirada de Bond (2021)

In one spectacular trick, attributed to the dancer Amalia Brugnoli, dancers blithely hiked themselves onto the tips of their toes and perched there for all to see: toe dancing. (...) Thus the origins of what we today call pointe work lay not in a poetic vision of the ethereal, as is often thought, but in a crude stunt that was then later rene'd by Taglioni and others into something more elegant and elevated. (Homans, 2010, p. 175)

Em 1823, a bailarina italiana Amalia Brugnoli surpreendeu o público ao apresentar-se em *La Fée et le Chevalier*, de Armand Vestris, utilizando sapatilhas de cetim com as pontas cuidadosamente costuradas. Embora demonstrasse grande esforço físico, recorrendo frequentemente ao auxílio dos braços para manter o equilíbrio, esta *performance* revelou o potencial expressivo e técnico da elevação sobre as pontas. O impacto foi imediato e inspirou outras bailarinas da época, entre as quais Marie Taglioni, que viria a transformar radicalmente esta prática e a implementar a técnica de pontas no vocabulário do *ballet* clássico. (Guiheen, 2020)

Esta transformação ocorreu em 1832, com a estreia de *La Sylphide*, Taglioni não só executou uma variação inteira em pontas, como atribuiu a esta técnica uma dimensão poética e espiritual, ao serviço da narrativa romântica. A leveza, a suspensão e o alongamento da linha corporal passaram a simbolizar o ideal da bailarina etérea. No entanto, as sapatilhas então utilizadas ainda estavam longe da estrutura atual: eram de cetim, sem reforço significativo na caixa¹, adaptadas manualmente com costuras e acolchoamentos, exigindo muita força e controlo muscular. (Almi, 2022)

Foi só no final do século XIX, com o aumento da exigência técnica que as sapatilhas começaram a ser reforçadas com solas mais rígidas e caixas achatadas, formadas por camadas de tecido, cola e papel moldado, proporcionando maior estabilidade. Este avanço marcou o nascimento da ‘ponta dura’ (Figura 3), elemento fundamental para o desempenho técnico que conhecemos atualmente. A primeira bailarina a calçar este tipo de pontas foi Pierina Legnani. Este novo modelo permitiu a execução de *pirouettes* e equilíbrios perfeitos.

Figura 3 - Sapatilhas cuidadosamente costuradas e ligeiramente reforçadas à frente



¹ parte da frente de uma sapatilha de ponta, é a parte mais rija e a que dá suporte à aluna/bailarina durante exercícios/coreografias. (Consultado em: 01/08/2025. <https://dancer.com/ballet-info/about-pointe-shoes/pointe-shoe-anatomy/>)

Nota. Retirada de Homans (2010, p. 650)

No início do século XX, Anna Pavlova introduziu alterações cruciais: reforçou a sola com couro, endureceu, achatou a caixa da sapatilha e adicionou suporte interno (Figura 4). Embora estas mudanças tenham sido inicialmente criticadas por facilitarem a técnica, acabariam por definir o modelo moderno da sapatilha de ponta.

Figura 4 - Sapatilha de ponta da bailarina Anna Pavlova



Nota. Retirada de Gaynor Minden (2025)

Ao longo do século XX, surgiram novos materiais e métodos de fabrico, mantendo-se, no entanto, a essência artesanal do processo. A introdução de componentes sintéticos, como nas sapatilhas da marca Gaynor Minden (Figura 5), trouxe maior durabilidade e absorção de impacto, mas também reacendeu debates sobre a preservação da técnica tradicional. (Barringer & Schlesinger, 1998)

Figura 5 - Sapatilhas de ponta da marca Gaynor Minden



Nota. Retirada de Gaynor Minden (2025)

A trajetória da sapatilha de ponta reflete, assim, a constante tensão entre tradição e inovação, entre a busca pela leveza estética e a necessidade de suporte anatómico. Hoje, a sapatilha é mais do que um instrumento técnico, é uma extensão do corpo da bailarina, uma representação de disciplina, resistência e poesia em movimento.

A análise histórica das sapatilhas de ponta permite compreender não apenas a evolução técnica das sapatilhas, mas também a forma como o próprio ensino da TDC foi moldado por ideais estéticos em constante transformação. Contudo, a literatura apresenta perspectivas distintas relativamente ao peso a atribuir à tradição e à inovação neste processo. Enquanto autores como Barringer e Schlesinger (1998) destacam como a história ajuda a compreender e valorizar o trabalho técnico de pontas, Homans (2010) por outro lado, explica que este trabalho surgiu como meras acrobacias, posteriormente enaltecidas, trabalhadas e refinadas por Taglioni e outras bailarinas, contrastando com a imagem romântica que se formou mais tarde. Esta tensão entre a leitura histórica e a análise crítica do desenvolvimento das sapatilhas de ponta evidencia uma lacuna ainda pouco explorada: a relação entre a evolução das sapatilhas de ponta e as metodologias pedagógicas de iniciação à técnica de pontas. A literatura raramente discute como a materialidade, o *design* e os avanços tecnológicos das sapatilhas condicionam, favorecem ou limitam as práticas de ensino, abrindo espaço para investigações futuras que articulem história, tecnologia e pedagogia.

2. *Processo de fabrico da sapatilha de ponta e a sua morfologia*

Com as alterações coreográficas, técnicas e estéticas ocorridas ao longo do século XX — a introdução de movimentos mais dinâmicos, maior exigência de saltos, sequências rápidas de *pirouettes*, exploração de diferentes dinâmicas de peso e leveza, bem como uma abertura a novas correntes coreográficas que incorporavam elementos do neoclassicismo e da dança contemporânea — o trabalho da bailarina tornou-se progressivamente mais exigente e versátil. Surgiu, assim, a necessidade de alcançar níveis cada vez maiores de perfeição e inovação técnica e artística. Os mestres artesãos, provenientes de pequenas fábricas, mantiveram-se sempre disponíveis para adaptar todos os pormenores necessários, garantindo que cada sapatilha respondia às especificidades de quem a utilizava. Com a massificação do ensino da Dança Clássica e o conseqüente aumento da produção, tornou-se imperativo preservar a

perfeição e assegurar que o fabrico continuasse a beneficiar do conhecimento e da experiência transmitidos por estes artesãos. (Rufino, 2011)

Como indicam Barringer e Schlesinger (1998), atualmente, apesar de existirem algumas automatizações no corte de materiais, a maioria do processo continua a ser artesanal. Cada fabricante segue métodos ligeiramente diferentes, e muitos detalhes do processo são mantidos em segredo, como é o caso da composição da cola. O que é comum a todos, no entanto, é a dedicação dos artesãos, muitos dos quais permanecem na profissão durante décadas.

“One manufacturer estimates that it takes 137 operations performed over three days by seven people to make one pair of pointe shoes. Thus it is not surprising that no two pairs are ever alike, even when crafted by the same maker.” (Barringer & Schlesinger, 1998, p. 14)

O fabrico envolve várias etapas meticulosas: corte, costura, montagem da caixa, moldagem, inserção da palmilha, martelagem e secagem. Em muitas fábricas, a sapatilha é inicialmente costurada do avesso e depois virada do lado correto (uma técnica conhecida como *turnshoe*). Esta abordagem permite uma maior precisão na forma final e adapta-se melhor à anatomia do pé. (Barringer & Schlesinger, 1998)

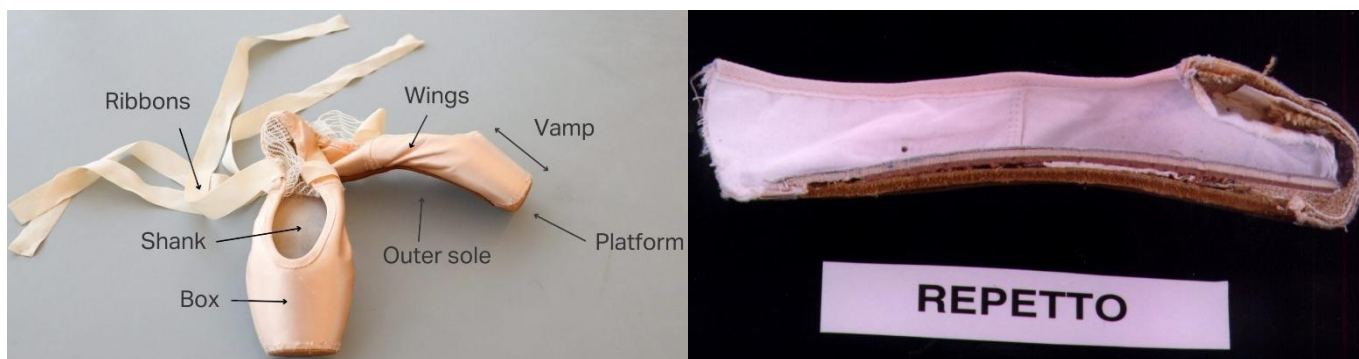
As sapatilhas de ponta são um elemento essencial da indumentaria de uma bailarina clássica. Tal como mencionado anteriormente, o seu *design* e estrutura foram ao longo dos anos evoluindo para seguir as exigências físicas da técnica de pontas, oferecendo cada vez mais suporte, estabilidade e flexibilidade. (Minden, 2025). Segundo Rufino (2011), é importante que a sapatilha seja apropriada ao pé que o usa e às necessidades da bailarina ou aluna, porque o esforço feito pelo pé e em cima dos ossos, não for cuidado, pode trazer problemas à bailarina. Geralmente, ninguém compra sapatilhas de pontas ‘para a vida inteira’, a maioria das sapatilhas comumente designadas como sapatilhas de *ballet* – de ½ ponta ou de ponta – não tem um período de vida muito longo.

É fundamental que as sapatilhas acompanhem as mudanças de posição do pé da bailarina, quer a *pied plat* (pé todo apoiado no solo, nos seus três pontos de referência) até à ponta (elevação total sobre as pontas dos dedos). O elemento central da sapatilha é a chamada *box* (ou caixa), uma estrutura rígida composta por camadas densas de tecido e papel embebidas em cola, que endurece ao secar. Esta caixa envolve os dedos, criando uma pequena plataforma que permite à bailarina sustentar-se sobre eles. Internamente, a sapatilha contém também uma

palmilha reforçada por uma peça chamada *shank* (ou alma), que ajuda a suportar o arco do pé sem limitar a sua mobilidade. (Barringer & Schlesinger, 1998)

De forma a clarificar a composição das sapatilhas de ponta, na Figura 7, apresentamos as principais partes constituintes de uma sapatilha de ponta.

Figura 6 - Constituição de uma sapatilha de ponta




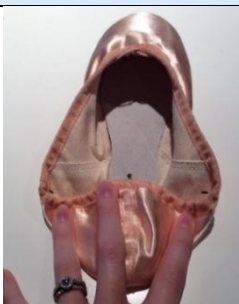
Nota. (Ballet, Everything you Need to Know About Pointe Shoes, 2024); (Minden G. , Peek Inside, 2025)



Como se pode observar na Figura 7, apresenta-se a imagem de duas sapatilhas de fabricantes diferentes (*Gaynor Minden* – à esquerda e *Repetto* – à direita). Apesar de pertencerem a fabricantes diferentes, ambas possuem os mesmos elementos estruturais:

- **Platform (Plataforma):** extremidade da sapatilha de ponta que permite à bailarina sustentar-se em ponta e equilibrar-se na ponta dos dedos, tem apenas alguns milímetros de espessura.
- **Box (Caixa):** estrutura que sustenta e protege os dedos durante o trabalho em pontas.
- **Vamp (Altura da caixa):** cobertura da parte superior do pé e dos metatarsos. O seu tamanho e formato são escolhidos consoante a forma do pé, o comprimento dos dedos e a técnica na meia-ponta.
- **Shank (Palmilha/alma):** sola interna da sapatilha de ponta, frequentemente adaptada por bailarinas profissionais para proporcionar maior flexibilidade da sapatilha.
- **Outer sole (Sola exterior):** parte externa da sapatilha que entra em contacto com o chão quando a bailarina está em *pied plat.*
- **Wings (Asas):** laterais simétricas na parte superior do pé, orientadas em direção ao calcanhar.
- **Ribbons (Fitas):** elementos usados para fixar a sapatilha ao pé, atadas em torno do tornozelo.

Consideramos relevante abordar igualmente o processo correto de costura das fitas e dos elásticos nas sapatilhas de ponta. Este procedimento integra o percurso formativo de cada bailarina, que deverá saber executá-lo, e de cada professor, que deverá transmiti-lo, sendo estes elementos fundamentais para a prática segura e eficaz da técnica. Como o Estágio se desenvolve com turmas do 1.º ano, torna-se ainda mais importante que a estagiária domine estes preceitos, de modo a poder transmiti-los corretamente às alunas. Com o apoio de Ischaffer (2017), será descrito de forma detalhada este processo:

Tabela 1 - Processo de costura de sapatilhas de ponta

Materiais a utilizar:	
<ul style="list-style-type: none"> • Sapatilhas de ponta • Agulha • Linha clara (de preferência no tom mais parecido ao das sapatilhas) • Fitas • Elásticos • Tesoura 	
Fitas e elásticos	
	Cortar de igual forma em 4 partes
Sapatilha de ponta	
	Dobrar o calcanhar para dentro e fazer uma marcação onde fica a borda da sapatilha (fazer a marcação no interior da sapatilha)
Cosar as fitas	

	<p>Tendo em conta a marcação realizada no passo anterior, a fita é cosida na marca e ligeiramente inclinada para acompanhar os futuros movimentos do tornozelo.</p>
<p>Coser elásticos</p>	
	<p>Os elásticos poderão ser cosidos de duas formas: 'loop' ou cruzados. Para a forma em 'loop' cosemos cada extremidade do elástico a um dos lados calcanhar. Para a forma cruzada, uma extremidade do elástico é cosida perto da fita (vai depender da necessidade) e a segunda extremidade atrás do calcanhar. Repetir o processo com a outra sapatilha.</p>

Nota. Figuras retirada de Ischaffer (2017)

A descrição minuciosa do fabrico da sapatilha, ainda hoje predominantemente artesanal, levanta questões pedagógicas relevantes. Se, por um lado, a personalização do calçado parece responder às exigências individuais das bailarinas, por outro, a literatura revela escassez de estudos empíricos que relacionem a escolha do modelo com a prevenção de lesões ou com o rendimento técnico em fases iniciais. A tradição artesanal convive, atualmente, com inovações industriais, como as sapatilhas *Gaynor Minden*, que suscitam debates sobre autenticidade e funcionalidade:

However, because of how Gaynor Minden pointe shoes are made, the added springiness of the plastic meant the shank was stronger than the foot. It would "pop" the dancer straight up on pointe instead of allowing her to roll up through demi-pointe. The dancer, especially if she was inexperienced, wasn't likely to complain because she was suddenly flying up onto and over the box with ease! That's what led to the "weak feet" problem. These days, most fitters should be aware of the need to choose a shank that's not too hard for the dancer's feet. (...) There are plenty of good things about GMs. Comfort, for one thing. For most people, they feel broken in almost from day one. The box has a

cushiony feel, yet you can still feel the floor. The ease of getting over the box is another feature that fans often mention. If you're performing, you'll also appreciate the fact that GMs are quieter than the average shoe. (Swanson, 2022)

Esta controvérsia entre tradição e inovação técnica tem impacto direto no ensino, pois coloca os professores perante a necessidade de decidir até que ponto a escolha das sapatilhas de ponta pode ou deve ser orientada pedagogicamente, e não apenas deixada à preferência pessoal da aluna ou às pressões do mercado.

3. Iniciação à técnica de pontas e a adolescência - reflexão sobre critérios, riscos e práticas pedagógicas

3.1 Maturidade e desenvolvimento corporal

Iniciar esta vertente da técnica clássica implica decisões complexas que, muitas vezes, ultrapassam a mera avaliação da idade cronológica do aluno. A literatura especializada, Xarez (2015), Weiss (2009) e Attard e Howell (2015), sugere que esta decisão deve assentar numa análise criteriosa de múltiplos fatores: o estado de maturação óssea, o alinhamento corporal, a força muscular (especialmente nos membros inferiores e nos músculos posturais), o tempo de prática, a frequência semanal de aulas e, não menos importante, a maturidade emocional do aluno.

Apesar de 12 anos ser ainda a resposta mais comum, sobre quando se deve iniciar o trabalho em pontas, a resposta não é simples e não se baseia apenas num número. O desenvolvimento do ser humano não é linear. Ao longo da evolução humana podem existir momentos de desequilíbrio entre idade cronológica e idade biológica. (Xarez, 2015). Vários autores, Weiss (2009), Cardoso, et al. (2017), Bronner, Ojofeitimi, e Spriggs (2003), sublinham que o momento certo para iniciar o trabalho de pontas deverá ser avaliado individualmente. A avaliação focada somente em torno de uma idade padrão ignora que cada corpo se desenvolve de forma distinta, e que iniciar o trabalho de pontas demasiado cedo pode trazer riscos reais para a saúde musculoesquelética, nomeadamente lesões nos pés, joelhos e coluna vertebral. Este início precoce do trabalho em pontas exige do professor não apenas conhecimento técnico, mas também firmeza pedagógica para resistir a pressões externas, seja de alunos, seja de

encarregados de educação. (Barringer & Schlesinger, 1998)

A iniciação da técnica de pontas não deve ser assumida apenas como uma etapa simbólica que faz a aluna realizar mais exercícios em aula e assumir o estatuto de bailarina. Esta maneira de conduzir a turma apenas aumenta as expectativas e, por vezes, gera frustração entre os que ainda não estão preparados física, técnica e emocionalmente, como referido anteriormente. Esta dimensão emocional deve ser cuidadosamente gerida. A comunicação com os pais, a valorização do percurso técnico individual e a clarificação antecipada dos critérios para iniciar o trabalho de pontas são estratégias fundamentais para assegurar transparência e confiança no processo formativo.

Professores e instituições de referência apoiam a existência de um módulo de pré-pontas, cujo foco está no fortalecimento muscular, na mobilidade articular e no aperfeiçoamento do alinhamento. Segundo Xarez (2015) o conjunto de testes *Pointe-Readiness*, desenvolvido no *Harkness Center for Dance Injuries* em Nova Iorque e divulgado no âmbito da IADMS², é um bom exemplo do caminho a percorrer. Uma avaliação que deve ser muito individualizada, observando cada caso, evitando generalizações e, acima de tudo, numa resposta em que importa não ficar refém, apenas, do documento de identificação. Esta fase preparatória e diagnóstica que é algumas vezes negligenciada, pode ser decisiva para garantir a segurança e a eficácia do trabalho posterior.

Para além do EAE onde a técnica de pontas faz parte dos seus planos de estudo (vide informação constante na página 14 deste documento), esta também é lecionada em outros contextos de ensino livre, em estúdios privados, onde nem todos os alunos pretendem seguir uma carreira na dança. Nestes casos, a decisão de avançar para pontas deve ser ponderada ainda com maior cuidado.

A adolescência, por ser um período de intensas transformações físicas e emocionais, reforça ainda mais a importância de abordagens pedagógicas que sejam flexíveis, sensíveis e cientificamente informadas. A ossificação das epífises³, particularmente nos dedos, pode prolongar-se até aos 14 anos ou mais, reforçando o que nos indica a literatura sobre não

² IADMS- International Association for Dance Medicine & Science (Consultado em: 05/08/2025. <https://iadms.org/>)

³ Epífise- Extremidade de osso comprido, separada, na fase de crescimento, da parte mediana do osso por uma zona cartilaginosa que depois ossifica (Consultado em: 10/07/2025. <https://dicionario.priberam.org/ep%C3%ADfises>)

considerar, apenas e tão somente como marco de partida para iniciar o trabalho de pontas, os 12 anos. Face às constatações referidas é naturalmente exigida uma abordagem séria responsável e cautelosa. Iniciar pontas antes da consolidação estrutural do esqueleto pode acarretar riscos sérios para a integridade dos ossos e articulações que poderão causar lesões e limitações consideráveis aos jovens e praticantes de dança.

Em alguns contextos, como defendido por Joanna Kneeland no livro *The pointe book* de Barringer e Schlesinger (1998), é recomendada a realização de exames médicos e radiografias para confirmar o estado de maturação dos ossos dos pés antes de autorizar o uso de pontas: “Joanna Kneeland, a noted dance teacher who has done extensive research in the field of dance movement, suggests sending children to a doctor and having the feet X-rayed to determine if the tips of the toes have changed from cartilage to bone.” (Barringer & Schlesinger, 1998, p. 76).

Além disso, durante os surtos de crescimento típicos da adolescência, torna-se, por vezes, necessário ajustar temporariamente a prática. A alteração da proporção corporal, do centro de gravidade e da distribuição de peso pode desestabilizar o alinhamento técnico. Nesses casos, é comum que os professores interrompam o trabalho de pontas durante alguns meses, mantendo as alunas a trabalhar com sapatilhas ‘de meia ponta’ e complementar com exercícios de alongamento e fortalecimento muscular. (Barringer & Schlesinger, 1998)

A maturidade e o desenvolvimento corporal são temas muito debatidos na literatura. Autores como Richardson, et al. (2010) e Weiss (2009) salientam que a idade cronológica, por si só, não é suficiente para determinar a prontidão das alunas para o trabalho de pontas, defendendo a avaliação de capacidades físicas e individuais. Embora existam diversos estudos internacionais sobre o tema, a sua aplicação em contexto escolar português, neste momento, é limitada.

Embora em Portugal a produção académica publicada sobre a iniciação ao trabalho técnico de pontas ainda seja escassa e pouco divulgada, destaca-se a relevância do contributo pedagógico de Maria Luísa Carles, professora amplamente reconhecida na área da dança clássica, formadora de professores, ensaiadora e docente em diversas instituições nacionais. A sua experiência, designadamente nas *masterclasses* e seminários de pontas que leciona na ESD, constitui uma referência incontornável para a compreensão da transmissão e consolidação desta técnica em Portugal. Do mesmo modo, o relatório desenvolvido por Rodrigues (2018) na ESD representa um contributo académico relevante, ao propor metodologias específicas para a preparação do trabalho de pontas, salientando a importância de uma abordagem progressiva,

preventiva e adaptada às condições reais das alunas.

Neste relatório, as observações realizadas em aulas de TDC permitem refletir sobre como os critérios de prontidão discutidos na literatura se relacionam, ou não, com a prática pedagógica, sem pretender tirar conclusões definitivas sobre quando deve começar o trabalho de pontas.

3.2 Condições anatômicas e requisitos físicos para o trabalho em pontas

A prontidão para o início do trabalho de pontas requer uma avaliação criteriosa que considere múltiplos fatores físicos e técnicos, e não apenas a idade cronológica. A literatura consultada sublinha que a execução segura desta técnica exige força muscular adequada, amplitude de movimento estável e suficiente na articulação do tornozelo (particularmente na flexão plantar entre 90° e 100°), bem como um alinhamento corporal sólido e controlo postural eficaz. (Hough-Coles & Wyon, 2022)

A ausência destes requisitos, quer por défice de força, quer por limitação de mobilidade ou, inversamente, por hiper mobilidade sem controlo, pode aumentar substancialmente o risco de lesões, comprometendo estruturas como o pé, o tornozelo, o joelho e até a cintura pélvica. (Fadzali, 2020)

Segundo Richardson, et al. (2010), existem três critérios ‘tradicionalis’ defendidos pela literatura que são considerados bons guias para avaliar o avanço, ou não, para trabalho de pontas:

- Idade cronológica entre nove e quinze anos. Apesar da maturidade e desenvolvimento corporal, como visto anteriormente, não ter uma idade fixa, Richardson, et al. (2010) refere um estudo que recolheu informações de escolas e instituições dos Estados Unidos da América, onde 96% das respostas definiram a idade cronológica como primeiro requisito para iniciar técnica de pontas e 39% especificaram os doze anos de idade como a idade para iniciar o trabalho de pontas.

- Mobilidade articular e muscular do tornozelo - A falta de mobilidade no tornozelo origina compensações como ‘rolamento do pé’, tensão articular e ligamentar promovendo assim possíveis lesões. “Professional women ballet dancers possess an average of 113° of ankle plantar flexion, compared to 48° among persons in the general population, 16 and adolescent

dancers have been reported to possess 10° to 20° more plantar flexion than age matched non-dancers.” (Richardson, et al., 2010, p. 83)

- Anos de treino – mesmo não sendo um fator que define a 100% a capacidade para iniciar esta prática, educadores e membros da área da saúde estimam que três a quatro anos de treino seriam suficientes para adquirir competências técnicas e controlo motor.

Para além destes três critérios, Richardson, et al. (2010) acrescenta:

- Força dos membros inferiores e controlo neuromuscular – a estabilização do troco, da bacia e a ativação do *core* são extremamente importantes para a correta iniciação de qualquer movimento dos membros inferiores. Visto que a técnica de pontas é focada no desenvolvimento de movimentos dos membros inferiores os alunos que estão na fase inicial deverão ter estes grupos musculares bem desenvolvidos.

- Domínio de componentes técnicos da TDC – estabilidade e equilíbrio durante exercícios mais exigentes como saltos e voltas. A falta de controlo e estabilidade poderá levar a lesões graves dos membros inferiores.

Como verificado, a literatura mostra que estes critérios, embora muito citados, não são absolutos. É preciso olhar também para as condições individuais de cada aluna e para a frequência e continuidade do treino.

Acreditamos que todos os critérios deverão ser trabalhados em aula,

In *Anatomy and Ballet* Celia Sparger questions putting a student on pointe unless she is in a systematic, concentrated, professional training situation. Sparger explains that a once-a-week class can never be a suitable preparation for pointe work and carries with it the risk of lifelong disability. Teachers rarely see the results of poor pointe training, which may appear in later life in the form of foot, knee, or back trouble. (Barringer & Schlesinger, 1998, p. 73)

Tal como alertam Barringer e Schlesinger (1998) e Weiss (2009), uma aula semanal, por exemplo, é claramente insuficiente para preparar o corpo para esta exigência técnica. A existência de critérios mínimos de frequência, repetição, força e trabalho muscular para o desenvolvimento do controlo corporal deve ser encarada como uma salvaguarda da integridade física do aluno, e não como uma barreira elitista. “Sendo a repetição determinante para a memorização, com esta etapa cumprida, abre-se a possibilidade de se consolidar competências

e dirigir o foco para o aprimoramento dos aspetos técnicos e artísticos”. (Nascimento, 2024, p. 63)

Em suma, cada professor deverá, socorrendo-se do conhecimento científico, avaliar os seus alunos e zelar pela sua evolução saudável. Se o professor tem conhecimento que a aluna realiza aulas uma vez por semana, só pratica dança clássica há 6 meses, não apresenta estabilidade e força dos membros inferiores, não apresenta um *core* desenvolvido e não se encontra preparada para iniciar o trabalho de pontas, encorajar esse trabalho será irresponsável e prejudicial para a aluna. (Weiss, 2009)

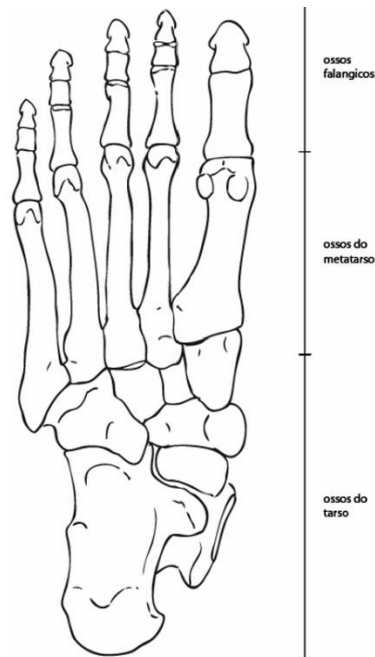
3.3 Tipologia do pé e implicações no trabalho técnico de pontas

O pé humano é uma estrutura complexa. Composta por 26 ossos, 33 articulações, 20 músculos e cerca de 200 mil recetores cutâneos, o pé suporta o peso do corpo e facilita o seu deslocamento (Almeida, 2018). Apesar da marcha ser a principal função dos pés, são também os pés os principais recetores e amortecedores de impactos. O pé ao reagir a estes impactos transmite força de reação à parte superior do corpo, mantendo assim a sua estabilidade (Nascimento, 2024).

A parte posterior do pé, denominado tarso, é composta por sete ossos, entre os quais se destacamos o tálus e o calcâneo, que suportam parte do peso corporal e formam o calcanhar, sendo ainda ponto de inserção do tendão de Aquiles. À frente do tarso situa-se o metatarso, constituído por cinco ossos metatarsais alongados, numerados de 1º a 5º do lado medial para o lateral, com o primeiro metatarso, ligado ao hálux⁴, desempenhando um papel fundamental no apoio do peso. Os dedos do pé possuem 14 falanges, com três falanges em cada dedo, exceto no hálux, que possui apenas duas. (Almeida, 2018)

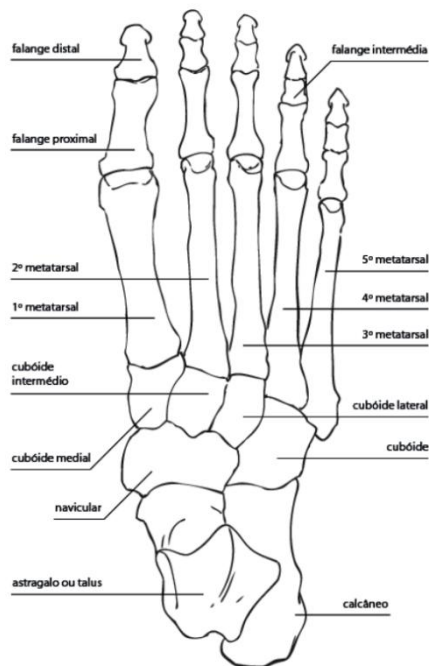
⁴ Dedo grande o pé que é constituído por duas falanges. (Consultado em: 05/08/2025. <https://dicionario.priberam.org/h%C3%A1lux>)

Figura 7 - Vista plantar do pé direito: grupos principais dos ossos dos pés



Nota. Retirado de Rufino (2011, p. 42)

Figura 8 - Vista dorsal do pé direito: ossos constituintes do pé



Nota. Retirado de Rufino (2011, p. 43)

A TDC e sobretudo a técnica de pontas impõe uma grande exigência sobre a articulação do tornozelo, sendo essencial compreender a biomecânica envolvida.

Ballet en pointe requires an extreme amount of motion in the ankle when a female dancer points her foot to stand in maximum plantar flexion. (Plantar flexion is the motion of pointing one's foot.) The anatomy of these regions and the demands of the pointe position must be clearly understood by those who work with dancers in this genre. (Russell, 2015, p. 12)

Russell (2015) afirma que o trabalho da técnica de pontas implica uma exigência articular significativa, particularmente sobre o tornozelo e o pé, exigindo máxima flexão plantar e estabilidade acrescida. Esta observação reforça a necessidade de compreender a anatomia funcional do pé na dança.

Como referido anteriormente, os pés são responsáveis por absorver impactos e reagir de forma a manter a estabilidade e o equilíbrio corporal. Para que esse equilíbrio seja possível, os pés devem estar bem apoiados no solo. Segundo Nascimento (2024) os três pontos de apoio do pé são o bordo interno, bordo externo e calcanhar, estes formam um triângulo imaginário, “na base do qual (zona do metatarso) se deverá concentrar, maioritariamente, o peso do corpo, quando a *pied plat* (todo o pé apoiado), ou com a distribuição do peso centrada apenas na zona do metatarso e dedos (em qualquer uma das alturas do pé de apoio).” (Nascimento, 2024, p. 113)

A tipologia do pé, entendida como a combinação de características morfológicas e biomecânicas, influencia diretamente a adaptação da aluna às exigências desta técnica. A correta compreensão destas variáveis permite não só melhorar o desempenho técnico, mas sobretudo garantir a segurança e prevenir lesões.

Do ponto de vista morfológico, podemos analisar em duas etapas. Primeiro a tipologia do arco do pé e de seguida a tipologia do pé consoante a forma dos dedos. No que se refere ao arco plantar, a classificação apresentada por Nascimento (2024) serviu de base à elaboração da tabela 2, tendo sido enriquecida com informações adicionais de Williams, McClay e Hamill, (2001), de modo a clarificar algumas implicações funcionais:

Tabela 2 - Tipologia do pé consoante o arco do pé

Tipo de pé e descrição anatómica		
<p>- Pé ‘normal’: apresenta um arco longitudinal medial de altura média e uma distribuição equilibrada das cargas por toda a superfície plantar. Esta configuração permite uma absorção eficiente dos impactos durante a marcha, corrida ou saltos, minimizando a sobrecarga em estruturas articulares mais superiores como tornozelos, joelhos, ancas e coluna vertebral. Quando associado a um alinhamento adequado da cintura escapular e pélvica, o pé normal proporciona uma base estável e funcional, favorecendo tanto o desempenho físico como a prevenção de lesões. Em contexto de TDC, esta tipologia facilita a progressão técnica, já que o apoio e a transferência de peso tendem a ser mais consistentes e previsíveis.</p>		
Visualização estrutural	Visualização real	Tipo de pegada
		
Tipo de pé e descrição anatómica		
<p>- Pé plano: caracteriza-se pela redução significativa do arco longitudinal medial, que pode chegar a colapsar parcialmente. Esta alteração conduz frequentemente a um movimento excessivo de pronação, ou seja, uma rotação interna do pé e do membro inferior. Consequentemente, observa-se uma menor capacidade de absorção do impacto, o que aumenta o risco de desalinhamentos nas articulações como o tornozelo, joelho e anca. Em alunos e bailarinos, esta tipologia do pé pode dificultar a execução de movimentos que exigem estabilidade e elevação do arco plantar, como <i>relevés</i> ou trabalho em pontas. Apesar</p>		

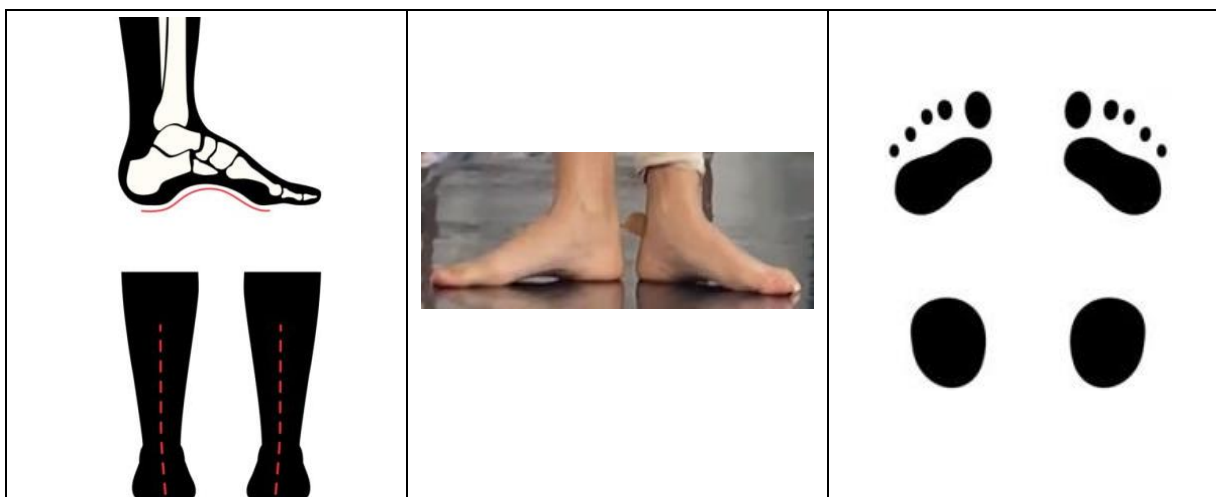
disso, com treino específico de reforço muscular (particularmente do tibial posterior e músculos intrínsecos do pé), é possível melhorar o controlo e reduzir o risco de lesão.

Visualização estrutural	Visualização real	Tipo de pegada
		

Tipo de pé e descrição anatómica

- Pé cavo: apresenta um arco longitudinal medial excessivamente elevado, o que leva a uma menor superfície de contacto com o solo e a uma distribuição desproporcionada do peso sobre os metatarsos e o calcanhar. Esta rigidez estrutural tende a gerar instabilidade lateral e possíveis supinações, dificultando a absorção do impacto. A longo prazo, este tipo de pé está associado a um risco acrescido de lesões por sobrecarga, sobretudo nos joelhos, tornozelos e região lombar, devido à transferência deficiente de forças. Na TDC, os pés cavos podem oferecer uma estética valorizada (*cou de pied* acentuados), mas colocam os alunos e bailarinos em maior vulnerabilidade, exigindo trabalho específico de mobilidade e fortalecimento dos músculos estabilizadores para garantir segurança em ponta.

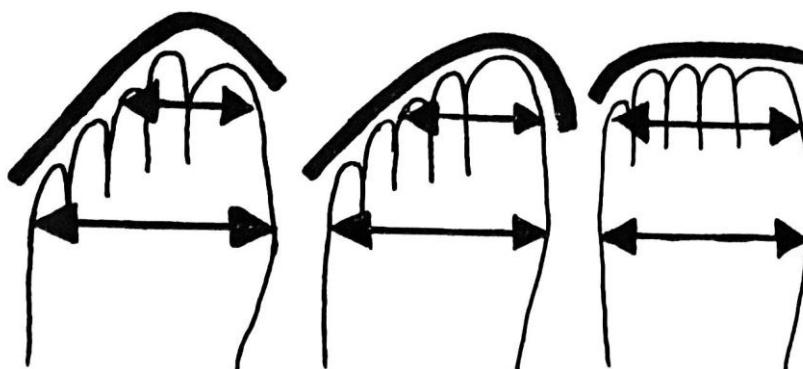
Visualização estrutural	Visualização real	Tipo de pegada
-------------------------	-------------------	----------------



Nota. Figuras presentes na “Visualização estrutural” e “Tipo de pegada” retidas de Pikovit (2025), figuras presentes na “Visualização real” foram capturadas nas aulas de lecionação autónoma durante a realização do presente Estágio

No que diz respeito à configuração dos dedos, Viladot (1973, como citado em Picon & Franchi, 2015) refere três tipos principais de pé: pé egípcio, pé grego e pé quadrado. Estas classificações baseiam-se no comprimento relativo dos dedos (como é possível observar na figura 9) :

Figura 9 - Tipologia dos pés tendo como referência a forma dos dedos



Nota. Retirado de Nascimento (2024, p. 115)

- O pé grego tem o segundo dedo mais longo, o que pode concentrar a carga sobre o segundo metatarso, aumentando o risco de inflamação ou dor.

- O pé egípcio apresenta uma diagonal decrescente desde o dedo grande até ao dedo mindinho. Desta forma o dedo grande é o maior e o mindinho é o menor, os restantes dedos acompanham a diminuição dos dedos. Alunos com este tipo de pé tem tendência para pronação

- No pé quadrado, os três primeiros dedos têm comprimento semelhante, proporcionando uma distribuição mais equilibrada do peso sobre a plataforma da sapatilha. (Picon & Franchi, 2015)

Parfit (2017) detalha que esta avaliação morfológica é relevante não apenas em termos morfológicos, mas sobretudo pela forma como condiciona a transmissão de forças em ponta. O pé egípcio, ao concentrar a pressão sobre o *hálux*, tende a favorecer desvios em valgo⁵ e sobrecarga metatarso falângica. Já o pé grego, ao direcionar o peso para o segundo dedo, pode aumentar a incidência de metatarsalgias⁶ e de fraturas de *stress*⁷ no segundo metatarso. O pé quadrado, apesar da aparente estabilidade, exige especial cuidado no ajuste da largura da *box* para evitar folgas laterais que comprometem o alinhamento do pé dentro da sapatilha.

Estas diferenças tornam-se mais significativas quando associadas ao tipo de arco plantar. Como refere Parfit (2017), bailarinos com pés cavos apresentam menor superfície de apoio e rigidez aumentada do médio-pé, o que limita a capacidade de amortecimento e aumenta a predisposição a lesões por sobrecarga, por exemplo: entorses, tendinites, roturas de tendões, estiramentos (Cuf, Lesões desportivas, 2025). Pelo contrário, pés planos tendem a colapsar em posições como *relevé* e *en pointe*, exigindo um trabalho técnico suplementar de fortalecimento do arco plantar e do músculo tibial posterior (Parfit, 2017).

A ligação entre formato dos dedos e altura do arco pode ser sistematizada em três perfis pedagógicos com especial relevância para o *fitting*⁸:

⁵ Refere-se a um desvio de um membro ou ao segmento de um membro voltado para fora do eixo do corpo. (Consultado em: 05/08/2025. <https://dicionario.priberam.org/valgo>)

⁶ Dor que afeta a parte da frente dos pés, composta pelos ossos metatarsais. (Consultado em: 05/05/2025. (Pinheiro, 2021))

⁷ Pequenas fraturas que podem ocorrer devido ao impacto do pé no solo. Ocorrem quando os músculos estão fatigados deixam de ser capazes de absorver impactos repetidos e transferem esse *stress* para os ossos, o que pode originar as pequenas fraturas. Os locais mais comuns são o segundo e terceiro metatarsos do pé, o calcâneo, o perónio e um osso na região mediana do pé. (Consultado em: 05/05/2025. (Cuf, Fraturas de stress, 2025))

⁸ É um processo personalizado de avaliação e escolha de sapatilhas de ponta, adaptado às características do pé e às necessidades de cada bailarino. (Consultado em: 12/02/2025 (Bloch, Listening to dancers, 2025))

- Pé grego com arco alto/pé cavo: Sparger (1970, como citado em Parfit, 2017, p. 120) refere que “os pés com esta característica, segundo os padrões estéticos do ballet clássico, são considerados pés bonitos, mas podem não ser muito fortes”. Segundo (Collins, 2023) este formato pode potencializar compressão e *stress* metatársico, sobretudo quando a sapatilha não está corretamente ajustada, sendo recomendável uma *shank* firme que limite a quebra excessiva da região central do pé e uma plataforma que proporcione a estabilidade.

- Pé egípcio com arco baixo/pé plano: tende a colapsar medialmente, sobretudo em *relevé* e em *en pointe*. Attard e Howell (2015) reforçam a importância de alunos com este tipo de pé seguirem um treino de reforço muscular e ativação do arco plantar para aumentar a estabilidade. No *fitting*, recomenda-se *box* cônica que contenha o *hálux* sem compressão excessiva e *shank* de suporte que impeça o afundamento (Parfit, 2017).

- Pé quadrado com arco médio/pé normal: proporciona uma base de apoio estável e previsível, desde que a largura da *box* seja adequada. Segundo (Grishko, 2025), plataformas mais largas são particularmente indicadas para este formato, permitindo que os três primeiros dedos partilhem a carga de forma equilibrada.

Segundo Parfit (2017, p. 235) em sessões de *fitting* de sapatilhas de ponta, estas relações morfológicas traduzem-se em princípios práticos:

- A *box* deve respeitar a linha dos dedos: ‘*boxes*’ mais cônicas ajustam-se melhor a pés egípcios, enquanto *boxes* mais largas favorecem pés quadrados.
- A plataforma deve oferecer a superfície suficiente para que o peso seja distribuído com estabilidade; plataformas reduzidas podem agravar o risco de rotação lateral, sobretudo em arcos altos.
- A *vamp* deve ser ajustada ao comprimento dos dedos: ‘*vamps*’ mais altas são úteis para pés gregos, prevenindo que o segundo dedo ‘saia’ da sapatilha.
- A *shank* deve ter o equilíbrio entre o suporte e flexibilidade: pés planos beneficiam de maior rigidez para impedir colapso, pés cavos necessitam de *shank* que evite quebra excessiva.

Figura 10 - Representação do fitting correto e incorreto das sapatilhas de ponta



Nota. Retirado de Grishko (2025, p. 10)

4. Lesões frequentes associadas ao trabalho em pontas

O trabalho técnico de pontas, pela sua especificidade e exigência física, representa uma das fases mais exigentes da formação na TDC. Implica suportar o peso corporal numa base relativamente reduzida aumentando substancialmente o risco de lesões, muitas das quais derivam de uma preparação insuficiente, de características anatómicas desfavoráveis ou de fatores externos como o tipo de sapatilha ou a carga horária de treino. Reconhecer estas lesões, compreender os seus mecanismos e implementar estratégias de prevenção são passos essenciais para promover um ambiente de aprendizagem saudável no EAE.

De acordo com Howell (2008), as lesões mais comuns podem ser agrupadas em dois grandes eixos: lesões estruturais (afetando ossos, articulações e ligamentos) e lesões por sobrecarga (resultantes de repetição e fadiga muscular). O aparecimento de lesões está frequentemente associado a fatores como o início precoce do trabalho com pontas, a ausência de força muscular adequada, o desalinhamento corporal, o uso de sapatilhas mal ajustadas e a falta de consciência corporal.

De acordo com Weiss (2009, ao citar Sparger, 1978), os riscos associados ao início do

trabalho com pontas vão para além dos danos ósseos ou articulares. Em muitos casos, o verdadeiro problema reside na ausência de estabilidade, força e controlo proprioceptivo⁹. Alunas com pés hipermóveis podem parecer prontas, mas não possuem ainda o controlo necessário para sustentar essa posição com segurança. Do mesmo modo, alunas com amplitude reduzida de flexão plantar estão igualmente em risco, pois o alinhamento incorreto pode gerar sobrecarga não apenas nos pés, mas também nas pernas, bacia e tronco. Estas limitações estruturais podem não melhorar com o tempo, sendo essencial uma avaliação criteriosa e individualizada antes de iniciar o trabalho em pontas.

Entre as lesões mais comuns observadas em alunas em início de trabalho com pontas, destacam-se diversas patologias já amplamente documentadas na literatura especializada (Russell, 2015; Kadel, 2006). Estas resultam, em grande medida, da imaturidade técnica, da fragilidade muscular ainda em desenvolvimento e de erros frequentes na adaptação das sapatilhas:

- Entorses do tornozelo, frequentemente resultantes de desequilíbrios em apoio unipedal durante *relevés* ou descidas mal controladas. São referidas como uma das principais causas de afastamento temporário da prática física (Russell, 2015).
- *Hallux valgus* (joanete), provocado pela pressão lateral constante sobre a primeira articulação metatarso falângica. O uso de sapatilhas demasiado apertadas, ou com caixa mal adaptada, pode acelerar este processo. Esta condição é particularmente prevalente em bailarinas com pé egípcio. (Kadel, 2006)
- Sesamoidite, inflamação dos pequenos ossos sesamoides situados sob o primeiro metatarso, sobretudo em pés com predisposição morfológica (como o pé grego, onde o segundo dedo é mais longo). (Russell, 2015)
- Tendinites do tendão de Aquiles ou do tibial posterior, muitas vezes associadas a sobrecarga repetitiva em flexão plantar extrema e ausência de recuperação muscular adequada.
- Fraturas de *stress* nos metatarsos, surgem da acumulação de microtraumatismos e são potenciadas por pisos inadequados, aumento repentino da carga de treino ou progressão técnica demasiado rápida. Em casos mais graves, obrigam à suspensão da prática por várias semanas,

⁹ Usamos o termo propriocepção, enquanto “sensibilidade que informa o organismo sobre a posição das partes do corpo, o estado de contração dos músculos, o movimento dos membros” (Consultado em: 12/02/2025. <https://dicionario.priberam.org/propriocep%C3%A7%C3%A3o>)

com impacto direto na continuidade do percurso formativo da aluna. (Kadel, 2006)

Estas lesões, além de comprometerem a saúde e o desempenho das bailarinas, assumem particular relevância no contexto do ensino inicial, já que podem condicionar de forma direta a continuidade do percurso formativo e gerar desistências precoces. Prevenir estas lesões implica uma abordagem pedagógica consciente e multifatorial. Como salientam Attard e Howell (2015), não basta desenvolver a técnica, é necessário construir uma base sólida de força, resistência e consciência corporal.

Durante o Estágio realizado, a prevenção de lesões foi uma prioridade constante, orientando toda a planificação pedagógica. Desde o início da preparação para o trabalho técnico de pontas, foi implementado um trabalho sistemático de fortalecimento muscular, mobilidade articular e consciência corporal.

O plano de trabalho incluiu exercícios regulares de fortalecimento com *theraband*, trabalho do arco plantar, equilíbrio estático e dinâmico, e exercícios especificamente direcionados para o controlo na subida e descida das sapatilhas de pontas. Tal como refere Howell (2008, p. 26), “Having good control of the feet, arches, and leg alignment in first is crucial in preventing many common overuse injuries of the feet and ankles.”. A autora relaciona a instabilidade com a necessidade de exercícios de resistência controlada, sendo a *theraband* uma ferramenta eficaz para este fim. Este tipo de trabalho permite fortalecer os músculos essenciais para a estabilidade em ½ ponta e ponta e desenvolver o controlo proprioceptivo. Assim, iniciar o trabalho de técnica de pontas em casos de instabilidade, especialmente dos membros inferiores, tal como já exposto, aumenta significativamente o risco de tendinites, entorses ou sobrecarga nos ligamentos plantares. A implementação consistente destes exercícios nas aulas do Estágio visou criar a força e a estabilidade necessárias para que o peso corporal pudesse ser suportado com segurança na posição de ponta, prevenindo estes tipos de lesão.

Além do trabalho realizado em estúdio, houve uma sensibilização das alunas e dos encarregados de educação, através de um *workshop* orientado pela professora cooperante, onde se abordaram temas como a importância do repouso e a manutenção adequada das sapatilhas.

Por fim, a monitorização contínua através dos testes físicos, observação em aula, diário

de bordo e grelhas de avaliação permitiu adaptar a progressão técnica às necessidades individuais de cada aluna. A ênfase no princípio da individualização, sustentado pelos testes de diagnóstico de (Richardson, et al., 2010), garantiu que o avanço no trabalho com pontas fosse feito com segurança, respeitando o tempo e o corpo de cada aluna.

Capítulo III

Enquadramento metodológico

No que concerne à seleção do método de investigação adotado, considerámos os exemplos discutidos no âmbito do Curso MED. Optámos por utilizar o processo de **Investigação-Ação**. Este enfoque metodológico foi escolhido com base na intenção de aprofundar os conhecimentos durante o Estágio, especialmente no que diz respeito à correta iniciação e progressão no trabalho de pontas, através da prática de lecionação em contexto de EAE, nomeadamente nas aulas de TDC, ministradas pela Ca.Da Escola.

1. Investigação-ação

Segundo Tripp (2005) a investigação-ação é uma metodologia de investigação que visa simultaneamente compreender e melhorar a prática. Trata-se de um processo cíclico e sistemático, no qual o investigador, por norma um profissional comprometido diretamente na ação, como um professor, planeia, implementa, observa e reflete sobre a sua intervenção no contexto de trabalho, com o intuito de promover e desenvolver melhorias contínuas.

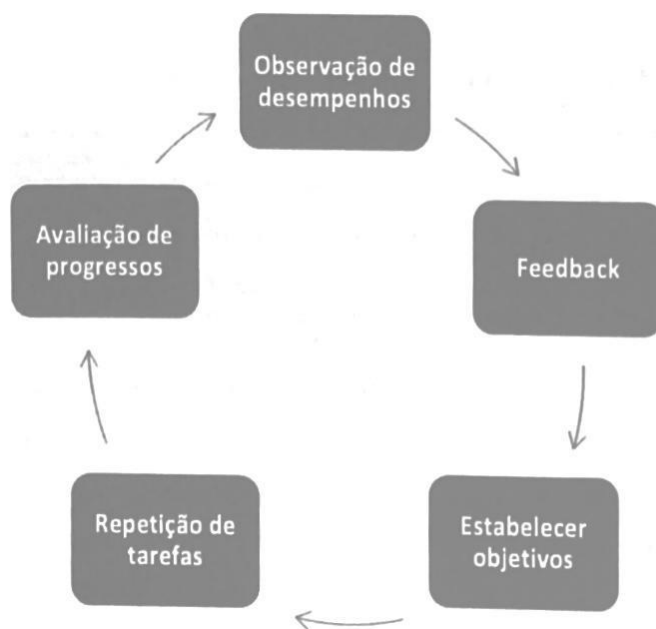
Action Inquiry is a generic term for any process that follows a cycle in which one improves practice by systematically oscillating between taking action in the field of practice, and inquiring into it. One plans, implements, describes, and evaluates an improving change to one's practice, learning more about both the practice and action inquiry in the process. (Tripp, 2005, p. 2)

A investigação-ação distingue-se, portanto, de formas mais informais de reflexão, justamente por recorrer a métodos sistemáticos de recolha e análise de dados, como forma de sustentar decisões e interpretações. Um dos aspetos distintivos da investigação-ação é o seu carácter participativo e colaborativo, ou seja, embora seja o professor a planear as aulas e a guiar a prática letiva, são os alunos que demonstram a sua evolução e capacidade (ou não) para responder aos estímulos e exercícios propostos. Esta resposta por parte dos alunos permitirá ao professor criar propostas de aulas mais coerentes e promotoras do desenvolvimento. A

investigação desenvolvida por Rodrigues (2018) recorreu igualmente à metodologia de investigação-ação, confirmando a adequação desta abordagem em estudos de natureza pedagógica no ensino da dança. Tal como no presente Relatório, foram utilizados instrumentos diversificados de recolha de dados, entre os quais entrevistas, questionários, grelhas de observação e diário de bordo, permitindo analisar a evolução técnica e pedagógica do trabalho de pontas a partir de diferentes perspetivas.

Segundo Nascimento (2024), a transmissão de conteúdos técnicos e artísticos tem de ser sempre o mais clara e inequívoca possível, permitindo aos alunos uma aprendizagem mais fácil quer na memorização quer na incorporação dos conteúdos lecionados. Para além do método de investigação-ação foi utilizada na prática diária do Estágio um ciclo de prática deliberada que, de acordo com Ericsson (2006) e Rousmaniere et al. (2017, como citados em Nascimento, 2024, p. 62), constitui um conceito que “valoriza o treino sistemático de atividades, focado na monitorização, onde a exigência do esforço mental, do foco mental e do investimento pessoal é substancialmente maior ao que, comumente, se designa como experiência.”

Figura 11 - *O ciclo da prática deliberada*



Nota. Retirado de Nascimento (2024, p. 63) adaptado de (Rousmaniere & Vaz, 2017, p.6, Fig)

Em suma, não basta apenas planejar aulas de acordo com o que está previsto para um determinado grau ou ano letivo. É essencial planejar de forma focada, acompanhar a resposta das alunas, atribuindo *feedback* consistente e assegurando uma progressão técnica correta e contínua. Neste sentido, a aplicação de instrumentos de recolha de dados mensuráveis (grelhas e testes diagnósticos) não se limitou a registar resultados, mas permitiu compreender os processos de aprendizagem e a forma como cada aluna respondeu às propostas. Esta abordagem enquadra-se na lógica da investigação-ação, que se revelou particularmente adequada ao estudo, por possibilitar a articulação entre prática pedagógica, observação sistemática e reflexão crítica, num movimento cíclico de planificação, execução, avaliação e reajuste. A pertinência metodológica residiu, assim, no facto de o percurso se centrar simultaneamente no desenvolvimento pessoal da Estagiária e na evolução efetiva das alunas.

2. *Procedimentos de intervenção pedagógica*

A intervenção desenvolveu-se em quatro etapas: observação estruturada, lecionação acompanhada e lecionação autónoma e momentos de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante. Embora estas fases não tenham seguido uma ordem específica todas tiveram bastante impacto no desenvolvimento do Estágio.

A fase de observação permitiu conhecer o funcionamento da instituição, a rotina das alunas, e o modo como a professora titular da turma organizava o trabalho técnico. Na fase de lecionação acompanhada, foram implementadas propostas planeadas em conjunto com a professora cooperante, e foi dada a possibilidade de compreender as correções necessárias a fazer em cada exercício. Por fim, a fase de lecionação autónoma, assumiu a responsabilidade integral da planificação, condução e correção das aulas.

As aulas seguiram uma estrutura estável, iniciando com um aquecimento cardiovascular e articular, seguido de trabalho técnico na barra, exercícios de centro e diagonal, finalizando com momentos de retorno à calma. Esta sequência respeitou os princípios de progressividade e segurança, fundamentais na iniciação ao trabalho com pontas. A planificação semanal foi ajustada com base nas observações realizadas, nos resultados dos testes e na resposta individual e coletiva das alunas.

Segundo Coutinho et al. (2009), este tipo de adaptação constante, centrada na observação direta e na resposta dos alunos, representa um dos pilares fundamentais da investigação-ação em educação artística.

3. *Instrumentos de recolha de dados*

Para acompanhar a evolução do grupo e tomar decisões fundamentadas ao longo do processo, foram utilizados diversos instrumentos, articulando dados quantitativos e qualitativos.

a) Testes de diagnóstico

Foram aplicados quatro testes de diagnóstico¹⁰ em três momentos distintos (janeiro, março e maio), os testes permitiram avaliar componentes técnicas e estruturais de cada aluna, seguindo a proposta metodológica descrita por Richardson et al. (2010):

- *Airplane test* – a aluna permanece em equilíbrio sobre um pé, com o tronco inclinado à frente e os braços abertos. Avalia o equilíbrio dinâmico e o controlo do *core*.

- *Pencil test* – sentada, a aluna estica o pé e sobre o *cou de pied* é posicionado um lápis. Observa-se a extensão do tornozelo e a força do arco plantar.

- *Sauté test* – série de oito saltos num apoio e em posição paralela, braços colocados na cintura. Analisa-se a capacidade de impulsão e o controlo na receção (com o pé nos três pontos de apoio e com ativação do arco plantar), o alinhamento do joelho com a parte mediana do pé e a resistência.

- Teste do equilíbrio – momento de trinta segundos em que a aluna deverá estar em *retiré* paralelo, mãos na cintura e de olhos fechados. Neste teste verifica-se o alinhamento, equilíbrio e estabilidade do corpo.

Os resultados destes testes foram registados em grelhas de observação criadas para o efeito, com anotações adicionais qualitativas que permitiram, por exemplo, identificar alunas que demonstravam insegurança na execução de algum dos testes aplicados.

¹⁰ Testes retirados e adaptados do artigo *Functional Criteria for Assessing Pointe-Readiness*, publicado no *Journal of Dance Medicine & Science*. (Richardson, et al., 2010) (Consultado em: 02/04/2024. https://www.researchgate.net/publication/47741939_Functional_criteria_for_assessing_pointe-readiness)

b) Diário de bordo

O diário de bordo foi um instrumento essencial na reflexão pedagógica, sendo utilizado para anotar observações sobre a atitude das alunas, comportamentos em sala, dificuldades encontradas, progressos técnicos, bem como para rever decisões tomadas e planejar as aulas seguintes. Este registo revelou-se útil, por exemplo, para identificar as correções mais realizadas, registar a progressão e evolução das alunas, mensalmente.

Conforme defende Shalabi, Sameem, e Almuqati (2018), a escrita reflexiva permite ao docente compreender melhor a sua prática e ajustá-la de forma consciente, tornando-se um recurso essencial para o seu desenvolvimento profissional.

c) Planos de aula

Foram desenvolvidos, semanalmente, e validados pela professora cooperante, vários planos de aulas que suportaram a fase de lecionação autónoma. Cada plano incluía objetivos técnicos, descrição de exercícios, com indicação das contagens/tempos musicais e observações específicas sobre cada exercício.

d) Observações estruturadas e registos visuais

Com autorização prévia dos encarregados de educação, foram realizadas recolha de imagens em vídeo e fotografia, utilizados exclusivamente para análise técnica. Estas imagens foram fundamentais para observar detalhes como a colocação dos membros inferiores, estabilidade do *core*, capacidade de memorização, musicalidade, coesão e dinâmica de grupo dos alunos, bem como os comportamentos evidenciados ao longo das aulas.

A recolha de dados foi feita de forma organizada, usando diferentes instrumentos que se completaram entre si. As grelhas de observação foram preenchidas durante as aulas para registar aspetos técnicos e posturais. Quando alguns pontos não puderam ser observados em tempo real, foram completados através da análise de imagens e vídeos captados durante os momentos de lecionação autónoma. Este cruzamento de registos ajudou a tornar a informação mais fiável, evitando depender apenas da perceção imediata. Os testes diagnósticos foram aplicados em três momentos diferentes e também filmados, o que permitiu rever as execuções e atribuir avaliações de forma mais consistente. A avaliação das fotografias dos pés deu ainda um registo visual longitudinal, permitindo comparar e acompanhar a evolução da flexibilidade

(apêndice 6). O diário de bordo, preenchido mensalmente, acrescentou uma dimensão mais reflexiva, ajudando a ter uma visão global do Estágio.

O uso conjunto destes instrumentos possibilitou reunir dados quantitativos (resultados numéricos dos testes e grelhas) e dados qualitativos (anotações do diário de bordo, observações e registos visuais). Esta forma de avaliação está em linha com o que defende Richardson et al. (2010), que sugere a utilização de testes funcionais em paralelo com a avaliação pedagógica contínua, e também com os princípios de Hough-Coles e Wyon (2022), que valorizam a combinação de vários instrumentos na análise da prontidão para o trabalho de pontas.

4. Parâmetros de avaliação e protocolo de atuação

A avaliação foi realizada de forma contínua e com recurso a grelhas de observação, através das quais foram analisados os seguintes critérios:

- Força e mobilidade do pé e membros inferiores;
- Equilíbrio em meia-porta e ponta;
- Postura e alinhamento corporal;
- Capacidade de autocorreção;
- Consciência corporal e proprioção;

Também foram aplicados testes de diagnóstico que permitiram avaliar diferentes componentes técnicas: o equilíbrio dinâmico e o controlo do *core*; a extensão do tornozelo e a força do arco plantar; a capacidade de impulsão e o controlo na receção, assegurando o apoio nos três pontos do pé e a ativação do arco plantar; o alinhamento do joelho com a parte mediana do pé e a resistência; bem como o alinhamento, o equilíbrio e a estabilidade global do corpo.

Com base nestes parâmetros de avaliação, elaborou-se um protocolo de atuação que serviu como guia durante as aulas em que se realizaram os testes de diagnóstico, garantindo que as alunas tivessem uma sequência de aula semelhante em cada teste. Desta forma, foi possível criar um contexto de avaliação consistente, reduzindo variáveis externas que pudessem influenciar o desempenho. A principal diferença, intencional, entre a primeira e a última sessão encontra-se na secção de pontas: na primeira fase, a técnica de pontas ainda não fazia parte da

aula, enquanto que, na última fase, a técnica de pontas já estava incluída, incluída, e foi possível avaliar a evolução das alunas no contexto completo da sessão.

O protocolo de atuação dos testes de diagnóstico estruturou-se nas seguintes etapas:

1. Duração das aulas: cada aula tinha a duração de 90 minutos.
2. Composição da aula: a estrutura era consistente e incluía:
 - Aquecimento muscular inicial;
 - Exercícios na barra: *pliés*; *battements: tendu, jeté, fondu*; exercícios focados na mobilidade articular: *relevés* em dois apoios e em um apoio; exercícios de preparação para pontas: *relevés* e *échappés* de 1^a-2^a posição;
 - Exercícios de centro: exercícios de estabilidade: *développés* ou *battements fondu*;
 - Exercícios de *allegro*: *petit allegro: petit sauts* e *échappé sauté*;
3. Aplicação dos testes: os testes eram realizados sempre no final das aulas; para garantir que as alunas tinham uma aula técnica completa antes de cada avaliação, nem todos os testes eram feitos no mesmo dia. A avaliação foi dividida em duas aulas: primeira aula: *airplane test* e teste do equilíbrio; segunda aula: *sauts* e *pencil test*.
4. Registo e compensação: Todos os resultados eram registados; caso alguma aluna faltasse ou não tivesse tempo de concluir um teste, este era realizado na aula seguinte, garantindo a totalidade da avaliação.

Ao analisar os dados, foram consideradas as evoluções individuais de cada aluna e também as tendências observadas no grupo. Os registos dos testes, apoiados por vídeos e fotografias, permitiram comparar desempenhos ao longo do tempo e identificar melhorias, estagnações ou eventuais regressões. Esta leitura foi sempre acompanhada por uma análise qualitativa, que procurou contextualizar os resultados de acordo com as condições de cada aluna e com as observações registadas no diário de bordo. A combinação destes métodos reduziu a margem de subjetividade da observação e deu maior consistência às conclusões.

5. Considerações éticas

Respeitando os procedimentos previstos nos processos de investigação e considerando que o grupo era composto por alunas menores de idade, foi entregue no início do Estágio a declaração de consentimento livre e informado aos respectivos encarregados de educação. Nesse documento explicava-se que as imagens e dados recolhidos teriam apenas fins pedagógicos e científicos, e que a identidade das participantes seria protegida. Foram respeitados todos os princípios éticos aplicáveis à investigação em contexto educativo, com especial atenção à confidencialidade, respeito pela integridade física e emocional das alunas, e ao uso responsável dos dados recolhidos (apêndice 9).

Capítulo IV

Estágio

1. Descrição do Processo de Estágio

Como referido, o Estágio Curricular realizou-se no âmbito do MED da ESD, tendo decorrido ao longo do ano letivo de 2024/2025, na Ca.Da Escola, com alunos do 2.º Ciclo do Ensino Básico, especificamente do 1.º ano do EAE em Dança, com idades compreendidas entre 9 e 11 anos, integrados na turma de TDC. O grupo era composto por 11 alunas e 2 alunos, com níveis de experiência e maturidade física variados, sendo esta diversidade um elemento determinante na planificação e condução das aulas.

O Estágio teve início formal em setembro de 2024, com uma reunião de apresentação com a Professora Orientadora, Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento, e com a diretora pedagógica da escola, Professora Carla Albuquerque. Nesse primeiro momento, foram abordados os objetivos gerais do Estágio, discutido o plano de atividades e estruturada a calendarização das aulas, apresentações, exames e momentos de avaliação diagnóstica. Foram igualmente esclarecidas as formalidades legais associadas à captação de imagem durante as aulas, tendo a diretora pedagógica recomendado a elaboração e entrega de um documento dirigido aos encarregados de educação, no qual se requeria autorização para a recolha de imagens e se clarificava o respetivo objetivo pedagógico e investigativo. Como já referido e previsto no nosso Projeto de Estágio, este documento foi entregue e assinado pelos encarregados de educação no decorrer do mês de outubro, coincidindo com o início do período de lecionação.

Neste encontro inicial, tivemos ainda a oportunidade de conhecer as instalações da instituição e o funcionamento da estrutura pedagógica da escola.

A proposta pedagógica enquadrada no Estágio focou-se na iniciação ao trabalho de pontas, integrando aspetos práticos, técnicos e teóricos. A Professora Carla Albuquerque desempenhou, desde o início um papel chave no que respeita aos aspetos específicos a considerar neste processo, nomeadamente no que se refere à maturidade física das alunas, às exigências técnicas das sapatilhas de ponta, à metodologia de introdução do trabalho técnico e à segurança necessária neste tipo de trabalho.

Importa salientar que, apesar de os dois alunos não estarem incluídos no processo de aquisição e utilização de sapatilhas de ponta, participaram em todas as aulas, realizando os mesmos exercícios das colegas. Durante o momento em que as alunas calçavam as sapatilhas de ponta, os alunos preenchiam o tempo com exercícios de reforço físico, como flexões e trabalho de membros superiores e inferiores, previamente introduzidos pela professora cooperante, ou dedicavam-se à aprendizagem inicial de *grand allegro*, conforme orientação da Professora Carla Albuquerque. No exame final, não participaram na execução prática, aguardando até ao momento da *révérence*.

1.1 Fase inicial – Observação e Diagnóstico (outubro)

As aulas de lecionação autónoma iniciaram-se em outubro. Face à carga horária prevista para o Estágio e ao número limitado de semanas disponíveis, não foi possível cumprir integralmente a sequência habitual de observações e de lecionação acompanhada antes do início da lecionação autónoma. Tal opção foi determinada pela necessidade de garantir a conclusão do plano de Estágio dentro do calendário escolar, evitando sobreposição com períodos de avaliações finais, espetáculos e outras atividades da turma. Acresce ainda que, de acordo com a proposta da Professora Titular, estava previsto apenas um momento semanal de lecionação, o que reforçou a importância de iniciar mais cedo a prática autónoma para assegurar o cumprimento dos objetivos definidos. Esta decisão encontra enquadramento no regulamento do Estágio, que estipula: “A avaliação do Estágio incidirá, sobretudo, sobre o desempenho dos/das Estudantes nos domínios da observação, participação e prática de ensino supervisionado num total de 60 horas anuais, distribuídas ao longo dos dois semestres letivos: (...) c)40 horas de lecionação; (...)” (Despacho n.º 1398/2025, art. 9.º, anexo II). Após um período inicial de aulas de lecionação autónoma surgiu a oportunidade de realizar as primeiras observações e posteriormente as aulas de lecionação acompanhada. Desde logo, foi possível observar que, apesar de se tratar de um grupo relativamente homogêneo em termos de idade, existiam, tal como nos indica a literatura, disparidades significativas ao nível da maturidade corporal, da força muscular, da mobilidade articular e da compreensão técnica.

Durante este primeiro mês, foram lecionadas aulas estruturadas com base em exercícios de preparação física, focados no fortalecimento dos membros inferiores, na ativação do arco plantar e no desenvolvimento da consciência postural (apêndice 13). Os exercícios incluíram materiais de apoio como bolas de ténis, blocos de pilates e *theraband*, e procuraram desenvolver a proprioção, reforçar os músculos intrínsecos do pé e promover o alinhamento articular.

Estes exercícios de preparação foram realizados com os alunos descalços ou com meias, para garantir que a percepção sensorial do pé não era limitada pelas sapatilhas ([vídeos dos exercícios](#)).

A estrutura das aulas seguiu uma organização pedagógica clara e coerente, geralmente composta por quatro momentos:

- Aquecimento cardiovascular e articular (com ou sem materiais);
- Trabalho na barra (sequências técnicas progressivas: *plié; battements: tendu, jeté, fondu; adagio, grand battement*);
- Centro e diagonais (*relevés, temps liés, petits sauts, walks*);
- Alongamentos e regresso à calma.

Em cada aula foi dada atenção ao vocabulário técnico, à musicalidade, à qualidade da colocação postural e à concentração do grupo. Foram aplicadas estratégias como analogias visuais ('fechar o casaco' – colocação do *core* e caixa torácica, 'atenção à casinha das joaninhas' – corrigir o arco plantar, foco no bordo externo do pé) para tornar mais acessíveis as correções técnicas e facilitar a memorização dos conceitos.

As aulas de lecionação autónoma revelaram-se fundamentais para conhecer melhor cada aluno, compreender o seu nível técnico individual, a sua forma de resposta às correções e o modo como interagem coletivamente, permitindo uma adaptação mais consciente das estratégias pedagógicas. Foi uma primeira oportunidade para compreender de forma mais clara os padrões de erro que surgiam de forma recorrente nos exercícios. Foi possível identificar momentos de fragilidade técnica, bem como aspetos que exigiam maior atenção ao nível do planeamento e da estruturação da aula e/ou exercícios. Verificou-se, por exemplo, que alguns exercícios estavam a ser propostos a uma velocidade demasiado rápida, o que limitava a correta assimilação dos movimentos e das correções. Estes pontos levaram a refletir sobre a importância de ajustar o ritmo, diversificar a proposta metodológica e, sobretudo, encontrar o equilíbrio entre a fluidez da aula e o tempo necessário para consolidar cada conteúdo técnico. Já as aulas de observação estruturada, por sua vez, constituíram uma oportunidade essencial para confirmar e consolidar aprendizagens. Pôde perceber-se que a estrutura seguida pela Professora Titular mantinha uma lógica clara e consistente, tal como refere a literatura Nascimento (2024), inicialmente um aquecimento, seguido de exercícios de barra, centro e

allegro, finalizando com momentos de alongamento. Foi também possível perceber as correções padrão realizadas pela Professora Titular e analisar diferentes estratégias de transmissão de conhecimento, nomeadamente através do recurso à imagética, ao uso de palavras-chave e à escolha do momento certo para intervir. Estas observações evidenciaram que não há necessidade, tal como nos indica a literatura, de reexecutar a repetição dos exercícios, sendo muitas vezes benéfico executá-los mais do que uma vez, de modo a assegurar uma melhor assimilação das indicações dadas. Para registar estas observações, foram utilizados instrumentos como grelhas de observação (apêndice 2) e diário de bordo (apêndice 7), que permitiram organizar as notas recolhidas ao longo das primeiras aulas, refletir criticamente sobre as práticas observadas e integrá-las de forma construtiva na evolução enquanto docente em formação.

A fase inicial evidenciou um conjunto de fragilidades técnicas recorrentes, como o colapso do arco plantar e a instabilidade do *core*, aspetos igualmente identificados na literatura como fatores de risco para o trabalho em pontas (Weiss, 2009; Barringer & Schlesinger, 1998). A observação direta e o registo em grelhas confirmaram que, apesar da diversidade do grupo, existia um padrão de dificuldades que justificava uma abordagem preparatória centrada no reforço muscular e no alinhamento postural. Ao observar estes aspetos logo na fase inicial, tornou-se possível estabelecer uma linha de base para a análise das evoluções posteriores.

1.2 Consolidação técnica e progressão metodológica (novembro a janeiro)

Durante os meses de novembro e dezembro, as aulas de lecionação autónoma mantiveram a estrutura em três secções (aquecimento, barra e centro), com progressão gradual na complexidade dos exercícios. Foram integrados exercícios como *échappés relevés*, *relevés* em 5.^a posição e *petits sauts*, que, embora realizados com sapatilhas de 'meia-ponta', continham os padrões motores e articulares que seriam posteriormente exigidos nas pontas. A ênfase esteve na consciência corporal, na força do *core* e na coordenação fina dos pés. Em simultâneo, desenvolveram-se exercícios em apenas um apoio de modo a desenvolver o equilíbrio e o controlo postural de forma isolada (apêndice 8.1 e apêndice 8.2).

As observações feitas nestes meses revelaram progressos visíveis, nomeadamente ao nível do tempo de resposta às indicações, da fluidez dos movimentos, da consciência espacial e da resistência física. Contudo, também se evidenciaram dificuldades recorrentes, como a contração

(enrolamento) dos dedos dentro da sapatilha, a instabilidade do tornozelo em meia ponta e a falta de ativação do arco plantar quando se encontravam a *pied plat*.

Durante o mês de janeiro, as quatro aulas de lecionação autónoma tiveram como principal objetivo a realização dos primeiros testes diagnósticos. Para garantir equidade nas condições de aplicação dos testes, o mesmo plano de aula foi aplicado durante quatro aulas (apêndice 12). Os testes utilizados foram:

- *Airplane Test*;
- *Pencil Test*;
- *Sauté Test*;
- Teste de equilíbrio estático com *retiré* em posição paralela;

Com a realização das primeiras avaliações, foi possível aferir o nível de preparação técnica e física das alunas (apêndice 5). Estas avaliações tiveram como objetivo analisar a força, mobilidade, estabilidade e coordenação: aspetos cruciais para garantir a segurança e eficácia na iniciação ao trabalho de pontas. Durante esta fase, a orientadora de Estágio, Professora Doutora Vanda Nascimento, acompanhou uma das aulas e ofereceu *feedback* construtivo importante, como a necessidade de variar as dinâmicas, criar momentos de equilíbrio mais curtos, mas por sua vez mais frequentes, e introduzir novos exercícios como os *battements glissé*, com foco na articulação dos dedos e no movimento fluído do pé.

Os registos desta fase demonstraram melhorias graduais, visíveis sobretudo na maior consciência postural e na capacidade de manter o arco do pé ativo durante exercícios de barra. A comparação entre as grelhas preenchidas nos diferentes momentos permitiu identificar uma evolução em várias alunas, ainda que com ritmos distintos e com algumas dificuldades que persistiram. Estes resultados confirmam a observação de Attard e Howell (2015), segundo os quais a progressão técnica raramente se processa de forma uniforme, exigindo acompanhamento individualizado e ajustado às necessidades de cada aluna. O diário de bordo (apêndice 8.4) reforça também que a motivação foi potenciada por estratégias pedagógicas específicas, como a variação de exercícios e a valorização da progressão em direção a um objetivo simbólico: o início do trabalho de pontas. Tal constatação sublinha que o valor emocional e motivacional é inseparável da aprendizagem técnica e deve ser considerada no processo de ensino.

1.3 Iniciação ao trabalho em pontas (fevereiro)

O mês de fevereiro representou uma evolução técnica no Estágio. Foi o mês em que se deu o processo de compra, preparação e iniciação trabalho efetivo utilizando sapatilhas de ponta.

Antes da efetiva introdução ao trabalho com sapatilhas de ponta, ocorreu um momento particularmente relevante no processo: a ida das alunas à loja *BalletShop*, em Lisboa, para realizarem a prova e aquisição do seu primeiro par de pontas. Esta deslocação já estava prevista, mas coincidiu, com o dia oficial de *fitting* da marca *Bloch*¹¹, o que possibilitou a presença de um especialista na loja, que prestou apoio técnico durante a escolha das sapatilhas. Embora este acompanhamento não fosse um requisito obrigatório, acabou por constituir uma mais-valia para as alunas, pois nem todas têm a oportunidade de realizar este tipo de prova personalizada com orientação profissional. Cada aluna experimentou vários modelos e tamanhos, tendo sido, cuidadosamente, selecionado aquele que melhor se ajustava à sua morfologia, nível técnico e conforto. Para além das sapatilhas, foram também adquiridos os materiais apresentados detalhadamente na página 25 deste Relatório, e proteções, assegurando as condições básicas de segurança para a prática da técnica de pontas. Após a aquisição das pontas, foi realizado um *workshop* de orientação técnica e informativa, conduzido pela professora Carla Albuquerque e dirigido, simultaneamente, às alunas e aos respetivos encarregados de educação. Este momento teve como objetivo apresentar os cuidados essenciais com as sapatilhas, esclarecer dúvidas sobre o seu uso, manutenção e costura dos materiais, garantindo uma transição mais segura e acompanhada para esta nova etapa técnica.

O momento de iniciação à técnica de pontas, como já referido, foi cuidadosamente preparado ao longo dos meses anteriores, garantindo que as alunas possuíam os pré-requisitos físicos e técnicos necessários. Na prática, a transição para o trabalho de pontas iniciou-se com exercícios simples, como *pliés*, *battements tendus*, *rises e relevés*, realizados de forma lenta, segura e consciente. Os exercícios foram primeiramente executados com sapatilhas de ‘meia-ponta’ e, posteriormente, com sapatilhas de ponta, sempre sob supervisão direta e com apoio na barra (apêndice 14). Foi importante focar na transição técnica da meia ponta para a ponta, respeitando todas as fases ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, ponta), o controlo da subida e descida da ponta, a correta

¹¹ *Bloch* é uma marca internacionalmente reconhecida na área da dança, especializada em calçado técnico e vestuário, sendo particularmente reputada pelas suas sapatilhas de ponta, que se destacam pela qualidade, durabilidade e variedade de modelos adaptados a diferentes níveis e morfologias. (Bloch, 2025)

articulação do pé, a estabilidade e os alinhamentos dos vários segmentos articulares dos dedos, tornozelo e joelho. (vídeos)

Uma das estratégias aplicadas foi a colocação das alunas frente ao espelho, com a barra perpendicular, para reforçar o *feedback* visual e promover uma maior autoconsciência do posicionamento do pé em ponta. A estrutura das aulas manteve-se semelhante: aquecimento, exercícios na barra com e sem pontas.

Esta etapa permitiu vivenciar, pela primeira vez, a realidade de lecionar técnica de pontas, o que implicou novos desafios, nomeadamente na gestão do ritmo das aulas, no desenho metodológico dos exercícios e na monitorização constante da técnica e da segurança das alunas. Este processo exigiu um olhar e postura ainda mais atenta em relação às necessidades do grupo, uma constante revisão dos exercícios planeados e um diálogo permanente com a professora cooperante, de forma a garantir que a abordagem era segura, eficaz e adaptada à realidade das alunas. A experiência permitiu uma aprendizagem significativa e uma reformulação progressiva das estratégias utilizadas, por exemplo, ajustar a complexidade dos exercícios ao nível da turma.

Do ponto de vista pedagógico, esta fase evidenciou a relevância de uma introdução gradual, baseada em exercícios preparatórios e posteriormente uma iniciação cuidada da técnica de pontas, acompanhados de correções e ajustes constantes.

1.4 Conclusão da fase prática e avaliação final (março a maio)

O mês de março representou uma fase de transição entre a introdução inicial da técnica de pontas e o desenvolvimento técnico mais exigente. As alunas já haviam realizado alguns exercícios simples de pontas em fevereiro, sempre com apoio na barra. Após as primeiras aulas identificaram-se algumas falhas na estruturação de aula e até mesmo nos conteúdos técnicos inseridos em cada exercício (má gestão do tempo, ou seja, o tempo de técnica de pontas não era suficiente para realizar os exercícios idealizados; solicitar aos alunos exercícios em rotação *en dehors* e perceber que ainda não estavam tecnicamente aptos para essa componente). Com base no que se observou, a escolha foi a redução da quantidade de exercícios que eram propostos por aula e a modificação de certos exercícios para a rotação paralela ao invés do *en dehors*. Na nova planificação de aula apostou-se em compor exercícios para promover a estabilidade, a força e o controlo articular, mantendo a progressividade e respeitando as necessidades individuais de cada aluna.

A estrutura das aulas manteve-se semelhante aos meses anteriores, com um aquecimento com foco nos membros inferiores, seguido de trabalho técnico na barra e, em alguns casos, exercícios no centro ou em deslocamento (com apoio da barra). Nesta fase, vários exercícios passaram a ser realizados diretamente com as sapatilhas de pontas calçadas, ainda que parte da aula fosse dedicada ao trabalho sem pontas, como forma de consolidar padrões técnicos.

Principais conteúdos abordados nas aulas:

- *Rises* em 6^a, 1^a e 2^a posições. Com variações – passando por *plié* e/ou *plié en pointe*
- *Relevés* em 1.^a e 2.^a posições, com variação de tempos e com estabilidade prolongada na ponta;
- *Walks* com passagem por *petit retiré*;
- *Échappés* em 4 tempos e 2 tempos, com atenção à colocação da bacia, ao controlo do tornozelo e à rotação *en dehors* das pernas;
- Exercícios em que o foco era a transição controlada entre as várias alturas do pé (subida do calcanhar), nomeadamente entre $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ponta, $\frac{3}{4}$ e ponta.

Durante este mês foi realizada uma segunda etapa de testes diagnósticos (*Airplane Test*; *Pencil Test*; *Sauté Test*; Teste de equilíbrio estático com *retiré* em posição paralela), com o objetivo de comparar os resultados obtidos em janeiro e avaliar a evolução das alunas. Estes testes foram aplicados em aulas consecutivas ([apêndice 14](#)). Tal como nos testes anteriormente realizados, estas aulas seguiram exatamente o mesmo plano de aula, garantindo as mesmas condições protocoladas em todos os testes. Apesar desta vez os testes não terem corrido tão bem aos alunos (talvez pelo cansaço e rigor para preparar o exame final de ano), esta ronda de testes permitiu observar a evolução técnica das alunas e reajustar a intervenção pedagógica.

A introdução dos exercícios com sapatilhas de ponta revelou diferenças claras entre as alunas. A análise dos testes desta segunda fase ([apêndice 5](#)) mostra, por exemplo, que no *Airplane Test* a maioria das alunas apresentou evolução em relação à primeira fase, com melhorias evidentes do primeiro para o segundo momento de avaliação. No teste de equilíbrio, o tempo sustentado em apoio unilateral também aumentou. Contudo, alguns alunos registaram estagnação ou ligeira regressão em determinados parâmetros, reforçando a ideia de que a prontidão para o trabalho de pontas é um processo não linear e altamente individualizado.

O mês de abril foi marcado pela preparação intensiva para o exame final, que, pela primeira vez, integrava uma secção de pontas. Este facto representou um marco importante na trajetória das alunas, sendo, igualmente, significativo do ponto de vista pedagógico, pois obrigou a uma abordagem mais sistemática, rigorosa e orientada para a avaliação final. Estas aulas foram planeadas, com momentos mais longos de prática contínua, menos interrupções e mais repetições com foco na execução fluída. Os exercícios realizados com sapatilhas de pontas passaram a ocupar uma parte substancial da aula, mantendo-se sempre a preocupação com a técnica, o alinhamento e a segurança. Para além dos exercícios com pontas realizados na barra, foi construído um exercício de *walks* com deslocamento da diagonal, seguido de um momento de agradecimento/*révérence*, ambos executados com pontas e sem o apoio da barra. (apêndice 16.6)

Embora nem todas as alunas tenham conseguido realizar, imediatamente, estes exercícios de forma autónoma, todas atingiram o objetivo ao longo do processo. As alunas que apresentavam mais dificuldades realizaram inicialmente os exercícios com o apoio da barra, procurando gradualmente minimizar a dependência desse suporte, até conseguirem executá-los de forma independente (no centro).

Durante este mês, procurou-se desenvolver mais a autonomia das alunas, incentivando sempre à memorização das correções para as conseguirem aplicar nas aulas, memorização dos exercícios, autocorreção com base na observação no espelho e a identificar os momentos em que perdiam o alinhamento ou a rotação *en dehors*. A estratégia da autocorreção visual foi muito eficaz, principalmente em exercícios como o *walk sur place* em frente ao espelho, onde as alunas conseguiam perceber se chegavam bem ao máximo da base da sua ponta, o colapso dos tornozelos e, por exemplo, o alinhamento e postura do tronco.

O *feedback* da professora cooperante, Carla Albuquerque, foi positivo, salientando a coerência na estrutura das aulas, a clareza nas correções e a capacidade de adaptação dos exercícios às necessidades do grupo, referiu também ajustes necessários e momentos que teria de ter mais atenção para conseguir corrigir falhas de colocação, mencionando também certos exercícios que deveriam ser introduzidos e trabalhados para exame final em que a Professora Orientadora, Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento, esteve presente como membro do júri.

O mês de maio foi o culminar do percurso pedagógico realizado ao longo de todo o Estágio. Representou a última fase de consolidação técnica e preparação para os momentos de avaliação

formal e apresentação final, encerrando o processo com os últimos testes diagnósticos e as observações conclusivas sobre a evolução das alunas. Neste mês as aulas tiveram como objetivo: revisar os conteúdos lecionados ao longo do Estágio, corrigir pormenores técnicos que ainda persistiam.

Nesta fase, a autonomia das alunas era visivelmente superior: conseguiam colocar-se corretamente no início dos exercícios, manter o foco ao longo de toda a aula e executar sequências técnicas com menos hesitação. Na última semana do Estágio, foi aplicada a terceira e última ronda de testes diagnósticos (apêndice 5), utilizando os mesmos instrumentos das avaliações anteriores. Estes testes funcionaram como base para a análise evolutiva individual e coletiva das alunas.

Na avaliação final, a análise dos testes revelou que a maioria das alunas apresentou evolução positiva nos principais exercícios, enquanto algumas mantiveram resultados semelhantes aos da fase anterior. Nenhuma aluna registou regressão significativa em todos os parâmetros, indicando que a intervenção teve resultados consistentes. Observou-se que a melhoria mais visível ocorreu no teste de equilíbrio, possivelmente devido à sua integração frequente nos exercícios de barra, enquanto o *sauté test* apresentou mais variações, sugerindo que o trabalho de impulsão e receção ainda necessita de maior consolidação.

Estes resultados estão alinhados com estudos anteriores, como (Richardson, et al., 2010), que demonstrou correlação entre desempenho em testes funcionais e avaliação dos professores sobre a prontidão para o trabalho de pontas. A aplicação desta metodologia permite complementar a observação pedagógica de forma estruturada. A análise conjunta dos registos quantitativos e qualitativos evidencia a importância do *feedback* constante e do incentivo pedagógico. A literatura sobre pedagogia em dança, Nascimento (2024) e Xarez (2015) sublinha que o desenvolvimento técnico e artístico depende de acompanhamento pedagógico adequado. Assim, combinar o trabalho técnico com estratégias de motivação e variação de exercícios mostrou-se importante para apoiar o progresso e o envolvimento das alunas.

2. Colaboração em outras atividades pedagógicas na Escola Cooperante

Para além da lecionação e observação em estúdio, houve oportunidade de participar em diferentes momentos de colaboração com a Escola que se revelaram determinantes para

compreender a sua dinâmica institucional e pedagógica. Um primeiro momento ocorreu em dezembro, quando se realizou o acompanhamento da turma e da Professora Titular ao ensaio do espetáculo de Natal, *Coppélia*, realizado no Auditório Fernando Lopes Graça, em Almada, no qual os próprios alunos participaram enquanto intérpretes. Esta experiência permitiu observar não apenas a autonomia dos alunos em palco, mas também a interação e a articulação entre professores de diferentes disciplinas, bem como a forma como se organiza logisticamente um espetáculo produzido pela Ca.Da Escola. Assistir a esse processo de bastidores proporcionou uma visão mais abrangente sobre o funcionamento da escola, evidenciando que o ensino da dança não se limita ao estúdio, mas envolve igualmente a gestão de projetos coletivos e a preparação para apresentações públicas.

Outro momento relevante foi a visita à *BalletShop*, descrita na página 51 deste Relatório, iniciativa que, embora estivesse diretamente ligada ao tema do Estágio, decorreu fora do horário escolar. Esta atividade voltou a envolver a colaboração de outros professores, contou com a participação ativa dos encarregados de educação e mobilizou os próprios alunos num contexto distinto do estúdio. A experiência reforçou a importância da comunicação entre escola e famílias, bem como da criação de atividades que promovem a participação conjunta de alunos, professores e famílias, reforçando o sentido de comunidade no processo de aprendizagem da dança.

Capítulo V

Considerações finais

A realização deste Estágio Curricular, no âmbito do MED constituiu uma etapa determinante para a consolidação da minha identidade enquanto futura professora. Ao longo do processo foi possível articular conhecimentos teóricos adquiridos durante o percurso acadêmico com a prática letiva em contexto real, criando um espaço de experimentação, reflexão e análise crítica que contribuiu de forma significativa para a construção do perfil profissional. Desde o início, os objetivos orientadores do Estágio estavam focados na iniciação ao trabalho de pontas, privilegiando não apenas a aquisição de competências técnicas, mas sobretudo a segurança, a consciência corporal e a progressão gradual. Apesar deste foco, a lecionação não se limitou ao ensino da técnica de pontas, mas integrou, natural e obrigatoriamente, a preparação e lecionação de aulas de TDC, nas suas várias secções, mas também na proposta e incorporação de exercícios de preparação física e de reforço específico antecipador à 'subida' à ponta. Nesse sentido, a planificação de cada fase revelou-se fundamental para assegurar que as alunas alcançavam as condições necessárias para avançar neste percurso de forma sólida e consciente.

Um dos aspetos mais relevantes deste Estágio foi a forma como as diferentes fases de observação, lecionação acompanhada e lecionação autónoma se complementaram, oferecendo perspectivas distintas sobre o ensino e aprendizagem da dança. A observação permitiu compreender a estrutura clássica das aulas, reconhecer estratégias de correção e confirmar a importância da repetição como instrumento pedagógico. Já a lecionação acompanhada proporcionou um espaço seguro para testar estratégias e receber *feedback* imediato, o que se revelou determinante para o aperfeiçoamento da minha comunicação e da minha capacidade de gestão da turma. Por fim, a lecionação autónoma exigiu maior tomada de decisão, flexibilidade e adaptação às necessidades emergentes, permitindo desenvolver um olhar mais atento sobre os ritmos de assimilação e a diversidade técnica existente entre os alunos. Igualmente relevante foram os momentos de colaboração com a escola, como o acompanhamento ao ensaio do espetáculo *Coppélia* e a ida ao *Ballet Shop* para a compra das primeiras sapatilhas de ponta. Estas experiências ultrapassaram o espaço físico de um estúdio e demonstraram a importância de integrar a comunidade educativa, fortalecendo a articulação entre professores, encarregados de educação e alunos. Tais momentos permitiram compreender melhor a dinâmica institucional

e valorizar a importância de criar ambientes de aprendizagem que envolvam não apenas a dimensão técnica, mas também a social e relacional.

No que diz respeito aos testes aplicados, estes funcionaram como instrumentos de diagnóstico e acompanhamento, permitindo avaliar a progressão das alunas em termos de força, estabilidade, mobilidade e consciência corporal. Apesar das limitações inerentes ao tempo disponível, os dados recolhidos evidenciaram uma evolução gradual e confirmaram a pertinência das estratégias adotadas. Ao mesmo tempo, revelaram a necessidade de aprofundar práticas diferenciadas para responder às especificidades individuais, sublinhando a importância da flexibilidade pedagógica e da observação contínua como ferramentas de intervenção. A análise da literatura permitiu-me igualmente compreender que existem diversas ferramentas de diagnóstico e treino (como testes e exercícios complementares) que podem ser aplicadas para avaliar a prontidão das alunas para o trabalho técnico de pontas. Contudo, esse aprofundamento teórico surgiu apenas numa fase posterior à aplicação dos testes já planeados, o que impossibilitou uma alteração da estratégia definida para este Estágio. Ainda assim, compreendo que a consistência metodológica e o cumprimento da proposta inicial também representavam uma etapa essencial de formação.

Do ponto de vista pessoal, este Estágio foi um exercício constante de autorreflexão e extrema aprendizagem. A experiência permitiu reconhecer que a preparação minuciosa das aulas é essencial, mas que a verdadeira competência docente reside na capacidade de ajustar, simplificar ou complexificar os exercícios em função do grupo e do momento. Sentiu-se também, a importância de desenvolver uma comunicação clara e acessível, recorrendo a metáforas, imagens e estratégias de autocorreção visual que ajudaram as alunas a compreender e integrar melhor as correções e as componentes técnicas. Estes aspetos reforçam a convicção de que lecionar aulas de TDC não se limita à transmissão de conteúdos técnicos (Nascimento, 2024), mas exige criatividade, sensibilidade e capacidade de escuta. No balanço global, considero que os objetivos delineados para o Estágio foram alcançados, reconhecendo, contudo, as dificuldades encontradas, como a gestão do tempo, a heterogeneidade do grupo e a necessidade de consolidar mais profundamente algumas competências técnicas. Estas dificuldades, longe de se constituírem como falhas, revelaram-se oportunidades de pesquisa, permitindo amadurecer como docente e ganhar maior segurança nas escolhas e decisões a tomar.

Todavia, importa reconhecer as limitações deste estudo. A amostra foi reduzida e circunscrita a um grupo específico de alunas, o que impede generalizações absolutas. A curta duração do Estágio, embora suficiente para observar tendências evolutivas, não permitiu verificar o impacto a longo prazo da preparação para as pontas, nem acompanhar eventuais situações de sobrecarga ou de lesão – como referidas no enquadramento teórico – que poderiam emergir em fases mais avançadas. Acresce ainda o facto de não terem sido integradas avaliações médicas ou fisioterapêuticas, o que teria permitido enriquecer a leitura pedagógica com dados complementares importantes. Estas limitações não diminuem a relevância pedagógica do estudo, mas devem ser tidas em consideração em estudos futuros.

Do ponto de vista pedagógico, o Estágio demonstrou que a motivação constitui um fator determinante no progresso técnico. As estratégias de variação de exercícios, o recurso a *feedback* construtivo e a valorização simbólica do caminho até às pontas mostraram-se eficazes na manutenção do empenho dos alunos. Este dado confirma a importância de encarar o ensino da dança como uma prática que articula exigência técnica com sensibilidade artística e afetos. Em termos de perspetivas futuras, seria pertinente desenvolver investigações que acompanhassem alunos ao longo de vários anos, de modo a avaliar os efeitos do trabalho preparatório de pontas na prevenção de lesões e no rendimento artístico. Seria igualmente relevante comparar diferentes contextos educativos, verificando se, as estratégias aplicadas em escolas de EAE e em escolas onde as aulas de dança clássica são em contexto extracurricular, convergem ou divergem quanto à eficácia e à segurança.

Em síntese, este Estágio permitiu consolidar a prática pedagógica enquanto estagiária e, simultaneamente, contribuir para a reflexão académica sobre um tema central na formação em Dança Clássica. Ao conjugar a descrição minuciosa com a análise crítica e comparativa, o relatório evidencia que o início do trabalho de pontas deve ser encarado não como um objetivo em si mesmo, mas como o culminar de um processo de preparação, cuidadosamente planeado, sustentado em critérios técnicos, pedagógicos e humanos.

Projetando para o futuro, esta experiência deixa a clara convicção de continuar a aprimorar as competências pedagógicas, aprofundar o conhecimento sobre metodologias de ensino da dança e investir em práticas de investigação que permitam fundamentar ainda mais as escolhas enquanto professora. Pretendendo levar na consciência que o ensino da técnica de pontas deve ser sustentado por uma preparação física rigorosa, uma observação atenta e uma abordagem gradual, assegurando sempre a segurança e a integridade física dos alunos. Em

suma, este Estágio representou uma etapa essencial no percurso de formação, permitindo consolidar aprendizagens, enfrentar desafios e desenvolver um olhar mais crítico e reflexivo sobre a prática docente. Esta experiência termina com maior confiança, convicção de que cada aula é uma oportunidade de crescimento mútuo entre professor e alunos, e motivação para continuar a construir um caminho profissional pautado pelo rigor, pela segurança e pela paixão pelo ensino da dança e com a plena consciência da importância da formação ao longo da vida.

Referências

- Almada, C. C. (2025). *Ensino Artístico Especializado - Projeto Educativo*. Obtido de Ca.Da Companhia de Dança de Almada: <https://www.cdanca-almada.pt/escola-pt/ensino-artistico-especializado?start=1>
- Almeida, R. (2018). *A importância do Pé no bem estar e qualidade de vida das pessoas*. Obtido de Ricardo Almeida - Osteopata: <https://ricardoalmeidaosteopata.pt/a-importancia-do-pe-no-bem-estar-e-qualidade-de-vida-das-pessoas/>
- Almi, H. (2022). *The story of pointe shoes*. Obtido de Ooppera Baletti: <https://oopperabaletti.fi/en/stage24/article/the-story-of-pointe-shoes/>
- Attard, V., & Howell, L. (2015). *My Beginner Pointe*.
- Ballet, E. N. (5 de julho de 2024). *Everything you Need to Know About Pointe Shoes*. Obtido de English National Ballet: <https://www.ballet.org.uk/blog-detail/a-guide-to-pointe-shoes/>
- Ballet, E. N. (2024). *Everything you Need to Know About Pointe Shoes*. Obtido de English National Ballet: <https://www.ballet.org.uk/blog-detail/a-guide-to-pointe-shoes/>
- Barringer, J., & Schlesinger, S. (1998). *The pointe book: Shoes, Training & Technique*. Princeton Book Company, Publishers.
- Bloch. (2025). *Listening to dancers*. Obtido de Bloch: https://uk.blochworld.com/pages/bloch-professional-pointe-shoe-fitting?srsIid=AfmBOopP0QMz6tBBsqQXQR0oyaI__eaLE2nwO-gp6QaZJyWQNbkclDdB
- Bloch. (2025). *Our history*. Obtido de Bloch: <https://eu.blochworld.com/pages/bloch-history>
- Bond, P. (2021). *Pointe Shoes*. Obtido de Storytelling: <https://pressbooks.pub/storytelling/chapter/the-history-of-ballet/>
- Bronner, S., Ojofeitimi, S., & Spriggs, J. (2003). Occupational Musculoskeletal Disorders in Dancers. *Physical Therapy Reviews*, 57-68.

- Cardoso, A. A., Reis, N. M., Marinho, A. P., Vieira, M. d., Boing, L., & Guimarães, A. C. (junho de 2017). Injuries in professional dancers: A systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 504-509.
- Collins, A. (23 de janeiro de 2023). *Pointe Shoe Fitting: Complete Guide to Getting the Best Pointe Shoes*. Obtido de BalletBox: <https://getballetbox.com/pointe-shoe-fitting-complete-guide-getting-best-pointe-shoes/>
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. (2009). Psicologic Educação e Cultura. *Investigação-acção: metodologia preferencialnas práticas educativas*, pp. 455-479.
- Cuf. (2025). *Fraturas de stress*. Obtido de CUF: <https://www.cuf.pt/saude-a-z/fraturas-de-stress>
- Cuf. (2025). *Lesões desportivas*. Obtido de CUF: <https://www.cuf.pt/saude-a-z/lesoes-desportivas>
- Fadzali, F. (2020). Pointe Preparedness. *SCAPEdance*, 1-4.
- Grishko. (2025). *Pointe shoes fitting guide*. Obtido de Grishko: http://www.dancin.de/downloads/grishko/Fitting%20Guide_en.pdf
- Guiheen, J. (4 de agosto de 2020). *The history of pointe shoes: The landmark moments that made Ballet's signature shoe what it is today*. Obtido de Pointe Magazine: <https://pointemagazine.com/history-of-pointe-shoes/#gsc.tab=0>
- Homans, J. (2010). *Apollo's angels: a history of ballet*. Random House.
- Hough-Coles, K., & Wyon, M. (2022). Determining Pointe Readiness in Young Adolescent Female Dancers: A Systematic Review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 1-13.
- Howell, L. (2008). *The Perfect Pointe System*. Perfect Form Physiotherapy.
- Kadel, N. (2006). *Foot and ankle injuries in dance*.
- Instituto Politécnico de Lisboa. (2025). *Despacho n.º 1398/2025. Homologa o Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Dança e Regulamento de Estágio*. Diário da República, 2.ª série, n.º 21, 30 de janeiro de 2025.

- Ischaffer. (22 de 5 de 2017). *How to Sew Pointe Shoes and/or Pre-Pointe Shoes*. Obtido de KC Ballet: <https://kcballet.org/wp-content/uploads/2019/09/How-to-sew-Pointe-Shoes.pdf>
- Minden. (2025). *Pointe Shoe Evolution*. Obtido de Gaynor Minden: <https://dancer.com/ballet-info/about-pointe-shoes/pointe-shoe-evolution/?currency=USD>
- Minden, G. (2025). *Europa Pointe Shoes*. Obtido de Gaynor Minden: <https://dancer.com/product/europa-pointe-shoes/#model>
- Minden, G. (2025). *Gaynor Minden*. Obtido de Peek Inside: <https://dancer.com/ballet-info/about-pointe-shoes/peek-inside/?currency=USD>
- Minden, G. (2025). *Peek Inside*. Obtido de Gaynor Minden: <https://dancer.com/ballet-info/about-pointe-shoes/peek-inside/?currency=USD>
- Minden, G. (2025). *Pointe Shoe Evolution*. Obtido de Gaynor Minden: <https://dancer.com/ballet-info/about-pointe-shoes/pointe-shoe-evolution/>
- Nascimento, V. (2024). *Técnica da dança classica - reflexões|análise|testemunhos*. Lisbon International Press.
- Parfit, P. (2017). *Do particular foot types (intrinsic factors) as well as extrinsic factors of training, flooring and footwear contribute to lower limb injuries in ballet dancers?*
- Picon, A. P., & Franchi, S. S. (2015). Análise antropométrica dos pés de praticantes de ballet clássico que utilizam sapatilhas de ponta. *Revista Brasileira Multidisciplinar*, 177-188.
- Pikovit. (2025). *Foot pathologies, conceptual illustration*. Obtido de Science Photo Library: <https://www.sciencephoto.com/media/1399328/view>
- Pinheiro, M. (2021). *Metatarsalgia: o que é, sintomas, causas e tratamento*. Obtido de Tua Saúde: <https://www.tuasaude.com/metatarsalgia/>
- Priberam. (2025). *hálux*. Obtido de Dicionário Priberam da Língua Portuguesa: <https://dicionario.priberam.org/h%C3%A1lux>
- Priberam. (2025). *Valgo*. Obtido de Dicionário Priberam da Língua Portuguesa: <https://dicionario.priberam.org/valgo>
- propriocepção*. (2025). Obtido de In Dicionário Priberam da Língua Portuguesa: <https://dicionario.priberam.org/propriocep%C3%A7%C3%A3o>

- Richardson, M., M.S., A.T.C., Liederbach, M., Ph.D., P.T., D.P.T. (2010). Functional Criteria for Assessing Pointe-Readiness. *Journal of Dance Medicine & Science*, 82-88.
- Rodrigues, S. d. (2018). *Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas, no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, da Escola de Dança Ana Mangericão*.
- Rufino, R. M. (2011). *Estudo anatómico do equilíbrio em pontas no ballet*.
- Russell, J. A. (2015). Insights into the position of the ankle and foot in female ballet dancers en pointe. *The IADMS Bulletin for Dancers and Teachers*, 10-12.
- Shalabi, M. M., Sameem, M., & Almuqati, S. N. (2018). Reflective Teaching as a Practical Approach. *Journal of Literature, Languages and Linguistics*, 40-47.
- Swanson, K. (10 de dezembro de 2022). *Gaynor Minden Review: The Lazy Dancer's Pointe Shoe?* Obtido de HobbyLark: <https://hobbylark.com/Gaynor-Mindens>
- Tripp, D. (2005). Action research: a methodological introduction. pp. 1-21.
- Weiss, D. S. (3 de novembro de 2009). When Can I Start Pointe Work? *Guidelines for Initiating Pointe Training*.
- Williams, D. S., McClay, I. S., & Hamill, J. (2001). Arch structure and injury patterns in runners. *Clinical Biomechanics*, 341-347.
- Xarez, L. (2015). *Treino em Dança: questões pouco frequentes*. Faculdade de Motricidade Humana.

Apêndices

1. Apêndice 1 – Calendarização



- - 90 minutos de observação
- - 90 minutos de leção acompanhada
- - 90 minutos de leção autónoma
- - 90 minutos de colaboração
- - espetáculos/exames

2. Apêndice 2 – Grelha de observação (formato base)

Grelha de observação

Aula de Técnica de Dança Clássica

Docente titular: professora Carla Albuquerque

Nome da aluna:

FASE I		Avaliação
1ª observação		
Equilíbrio	Estabilidade em 1ª posição <i>pied plat</i>	
	Estabilidade em 5ª posição <i>pied plat</i>	
	Estabilidade em <i>rise</i> na 1ª posição	
	Estabilidade em <i>rise</i> na 5ª posição	
	Estabilidade em exercícios <i>sur place</i>	
	Estabilidade em exercícios 'viajados'	
Controlo do <i>en dehors</i> e percepção corporal	Mantém a rotação da coxa femoral em 1ª posição <i>pied plat</i>	
	Mantém a rotação da coxa femoral em 5ª posição <i>pied plat</i>	
	Executa os exercícios com o <i>core</i> ativo (posicionamento do tronco)	
	Colocação correta dos membros superiores	
Alinhamento	Alinhamento corporal em um apoio	
	Alinhamento corporal em dois apoios	
	Alinhamento e flexibilidade do pé (<i>à la seconde</i> ; na meia ponta)	

3. Apêndice 3 – Grelha de observação (formato base)

Grelha de observação

Aula de Técnica de Dança Clássica

Docente titular: professora Carla Albuquerque

Nome da aluna:

FASE I		Avaliação
1ª observação		
Equilíbrio	Estabilidade em 1ª posição <i>pied plat</i>	
	Estabilidade em 5ª posição <i>pied plat</i>	
	Estabilidade em <i>rise</i> na 1ª posição	
	Estabilidade em <i>rise</i> na 5ª posição	
	Estabilidade em exercícios <i>sur place</i>	
	Estabilidade em exercícios 'viajados'	
Controlo do <i>en dehors</i> e percepção corporal	Mantém a rotação da coxa femoral em 1ª posição <i>pied plat</i>	
	Mantém a rotação da coxa femoral em 5ª posição <i>pied plat</i>	
	Executa os exercícios com o <i>core</i> ativo (posicionamento do tronco)	
	Colocação correta dos membros superiores	
Alinhamento	Alinhamento corporal em um apoio	
	Alinhamento corporal em dois apoios	
	Alinhamento e flexibilidade do pé (<i>à la seconde</i> ; na meia ponta)	

Critérios de avaliação

Equilíbrio – avaliado de 1 a 5, sendo o patamar 1- demonstra muita fragilidade em manter o equilíbrio, dificultando a execução dos exercícios abordados na aula; 2- demonstra alguma dificuldade; 3- por vezes existem momentos de fraqueza, mas a aluna sabe corrigir e voltar à estabilidade; 4- mantém o equilíbrio, mas em alguns exercícios e/ou posições de dificuldade acrescida tem momentos de desequilíbrio; 5- mantém o equilíbrio sem dificuldades.

Controlo do *en dehors* e percepção corporal – avaliado em “sim”, “com dificuldade” ou “não”, sendo a avaliação ‘sim’ para as alunas que realizam sem dificuldade o critério avaliado; a avaliação ‘com dificuldade’ para as alunas que tem dificuldade apenas em alguns exercícios; e a avaliação ‘não’ para as alunas que não tem o critério avaliado bem consolidado.

Alinhamento – avaliado como “sim”; “não” ou “com dificuldade”. “sim” para a aluna que mantém o eixo alinhado. “não” caso a aluna não tenha precessão do alinhamento correto e muitas vezes perde a estabilidade devido à falta de alinhamento. “com dificuldade” caso a aluna apresente consciência na maior parte da aula, mas ainda existe dificuldade para manter esse alinhamento.

4. Apêndice 4 – Diário de bordo (formato base)

Diário de bordo

Mês



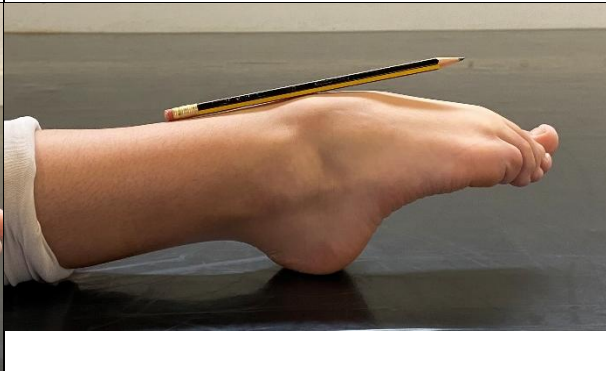


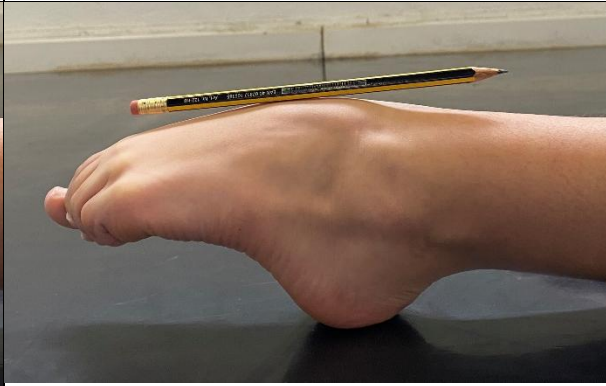
Identificação e contextualização
Planeamento
Execução e observação
Intervenção e feedback
Reflexões e progressos pessoais

5. Apêndice 5 - Grelha de avaliação dos testes diagnósticos (formato base)



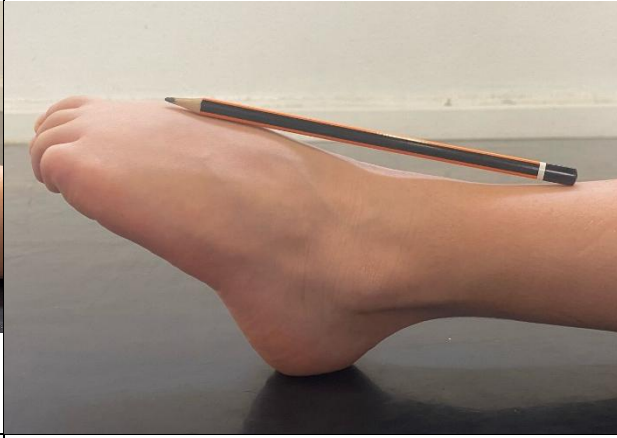



	<i>Airplane test</i>			<i>Sauté test</i>			Teste do equilíbrio		
	1º teste	2º teste	3º teste	1º teste	2º teste	3º teste	1º teste	2º teste	3º teste
Constança Lazaro									
Fausto Têmpera									
Inês Janeco									
Joaquim Vieira									
Leonor Cantarinha									
Luísa Branco									
Luz Lobão									
Margarida Carlos									
Margarida Rodrigues									
Maria do Carmo									
Maria João									
Marta Carvalho									
Rafaela Pascoal									

6. Apêndice 6 - Grelha de avaliação do teste pensil test (formato preenchido)

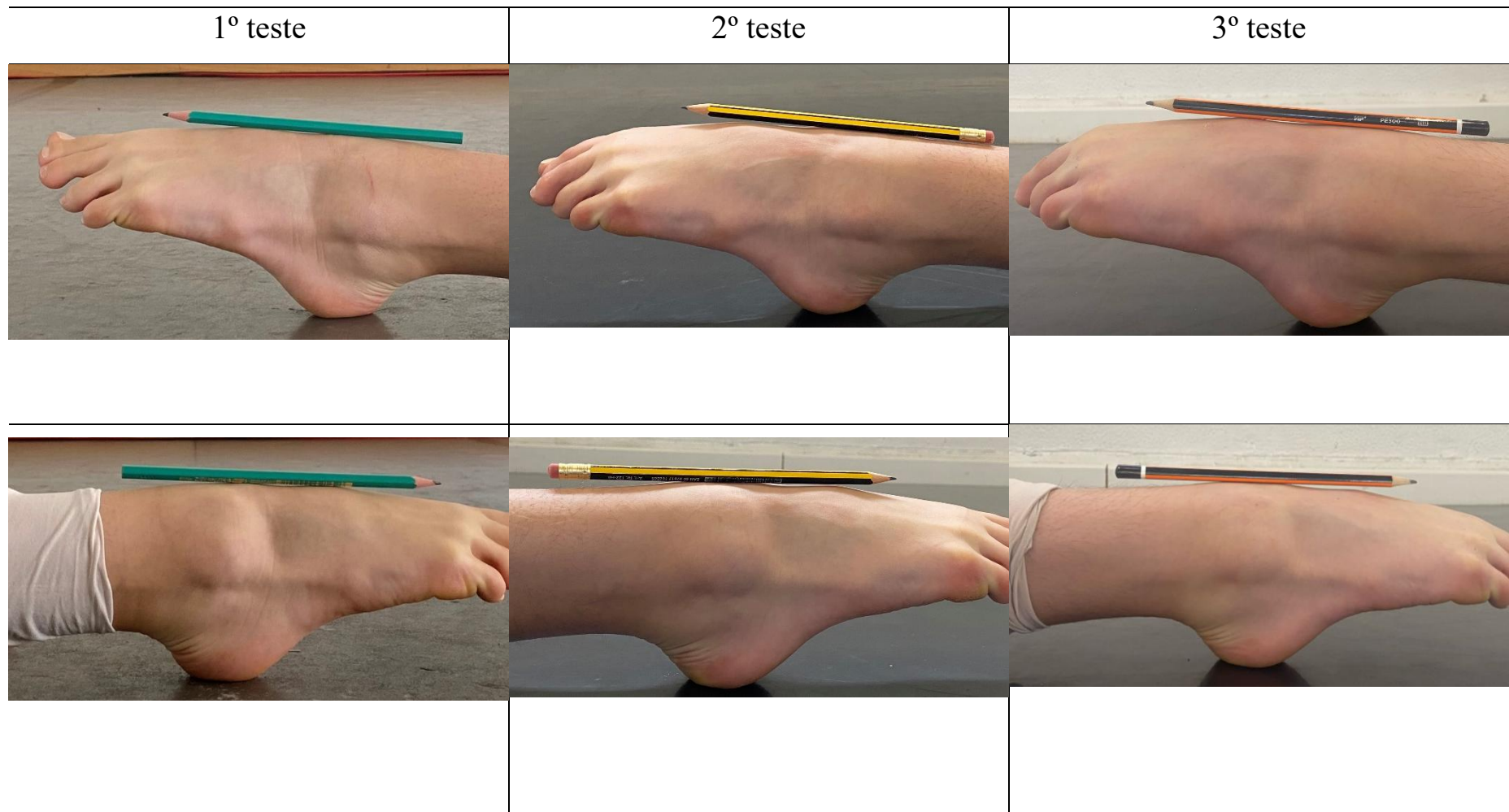
Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 1

1º teste	2º teste	3º teste
		
		

Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 2

1º teste	2º teste	3º teste
		
		

Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 3



Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 4

1º teste



2º teste



3º teste

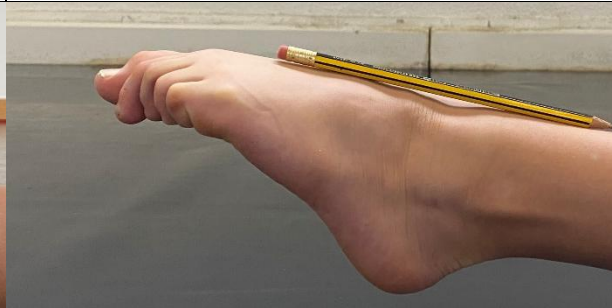


Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 5

1º teste



2º teste



3º teste



Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 6

1º teste



2º teste



3º teste

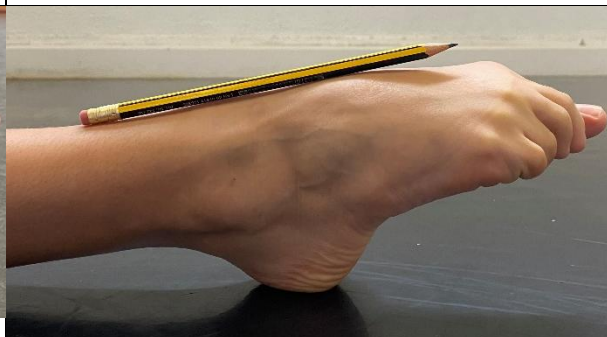


Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 7

1º teste



2º teste



3º teste



Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 8

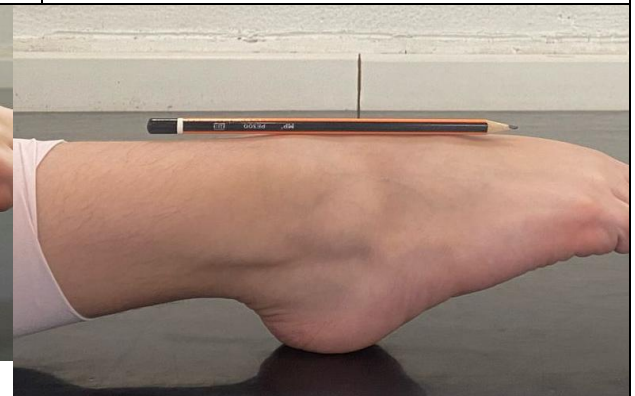
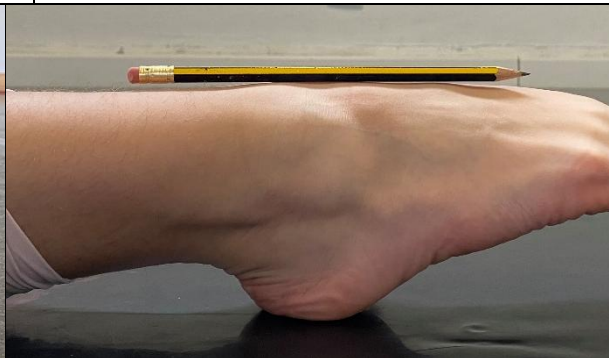
1º teste



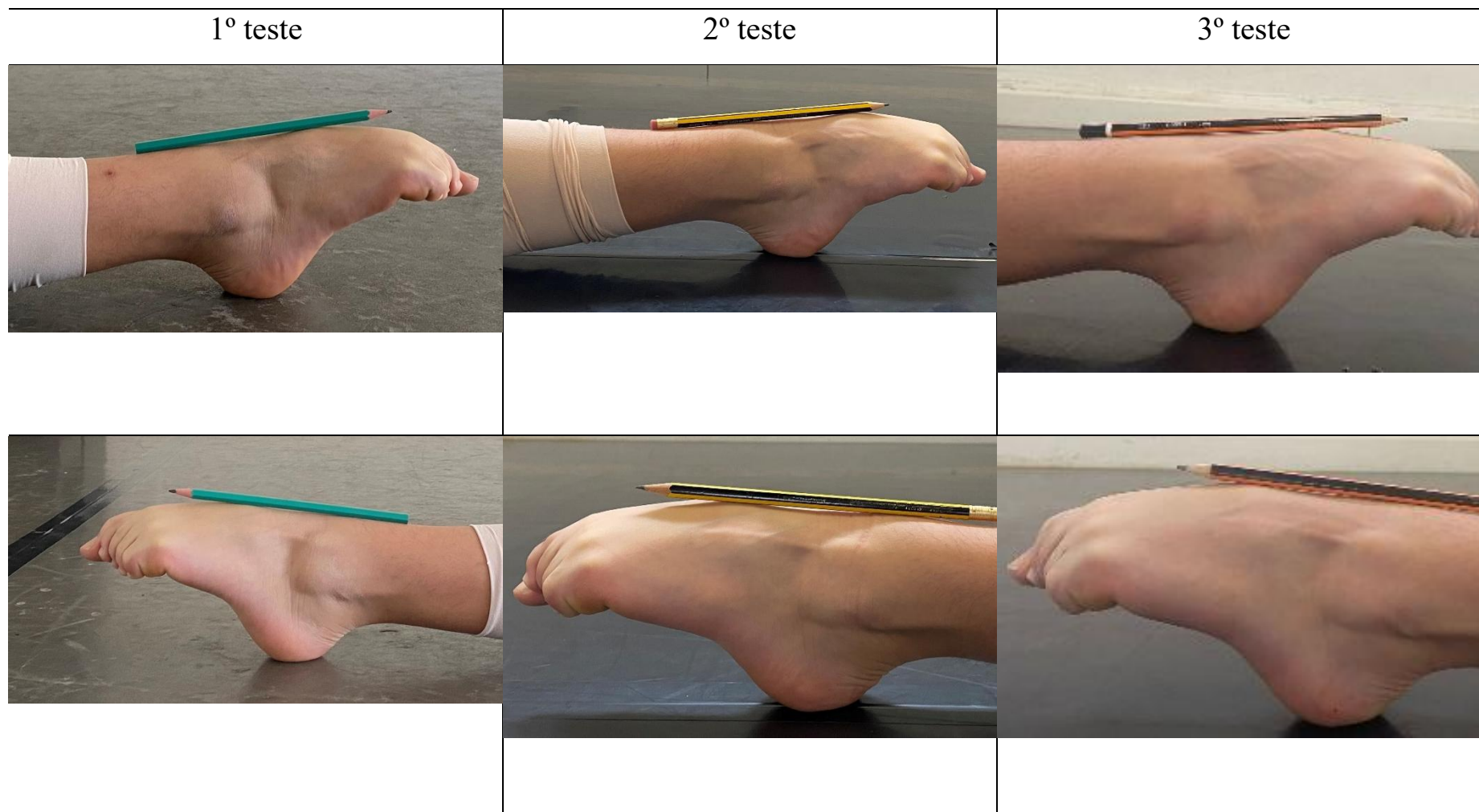
2º teste




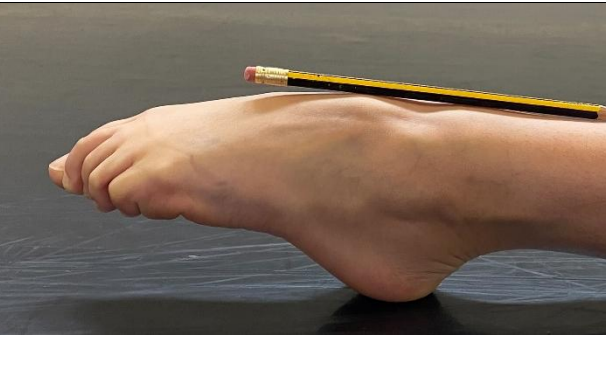


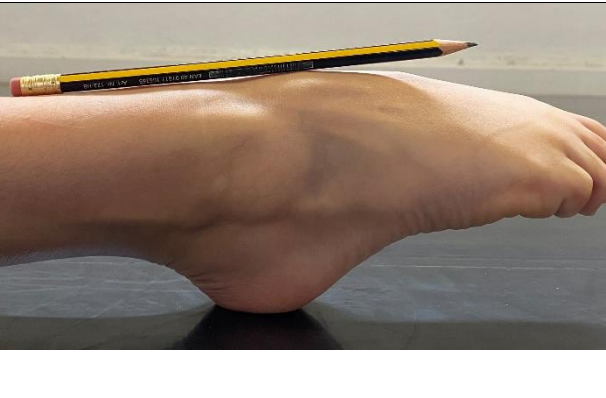

3º teste







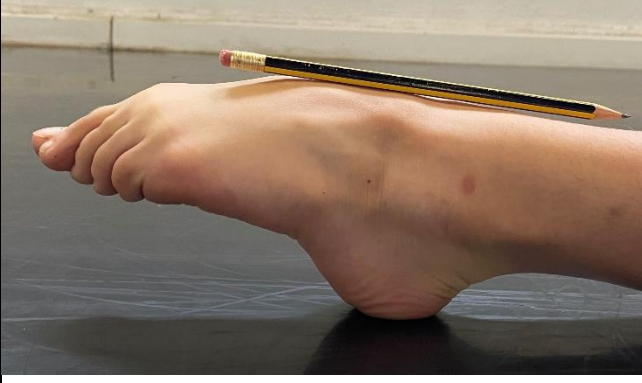

Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 9



Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 10

1º teste	2º teste	3º teste
		
		

Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 11

1º teste	2º teste	3º teste
		
		

Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluno 12

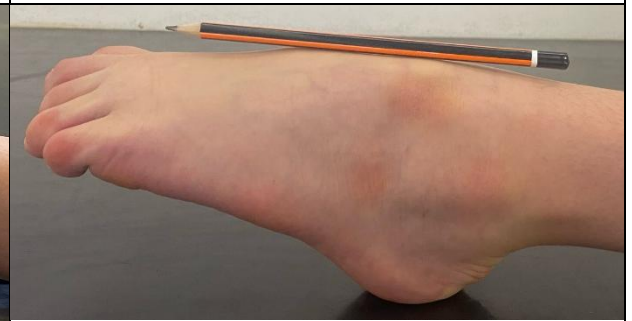
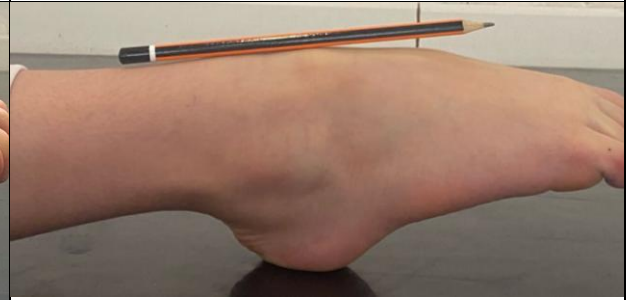
1º teste



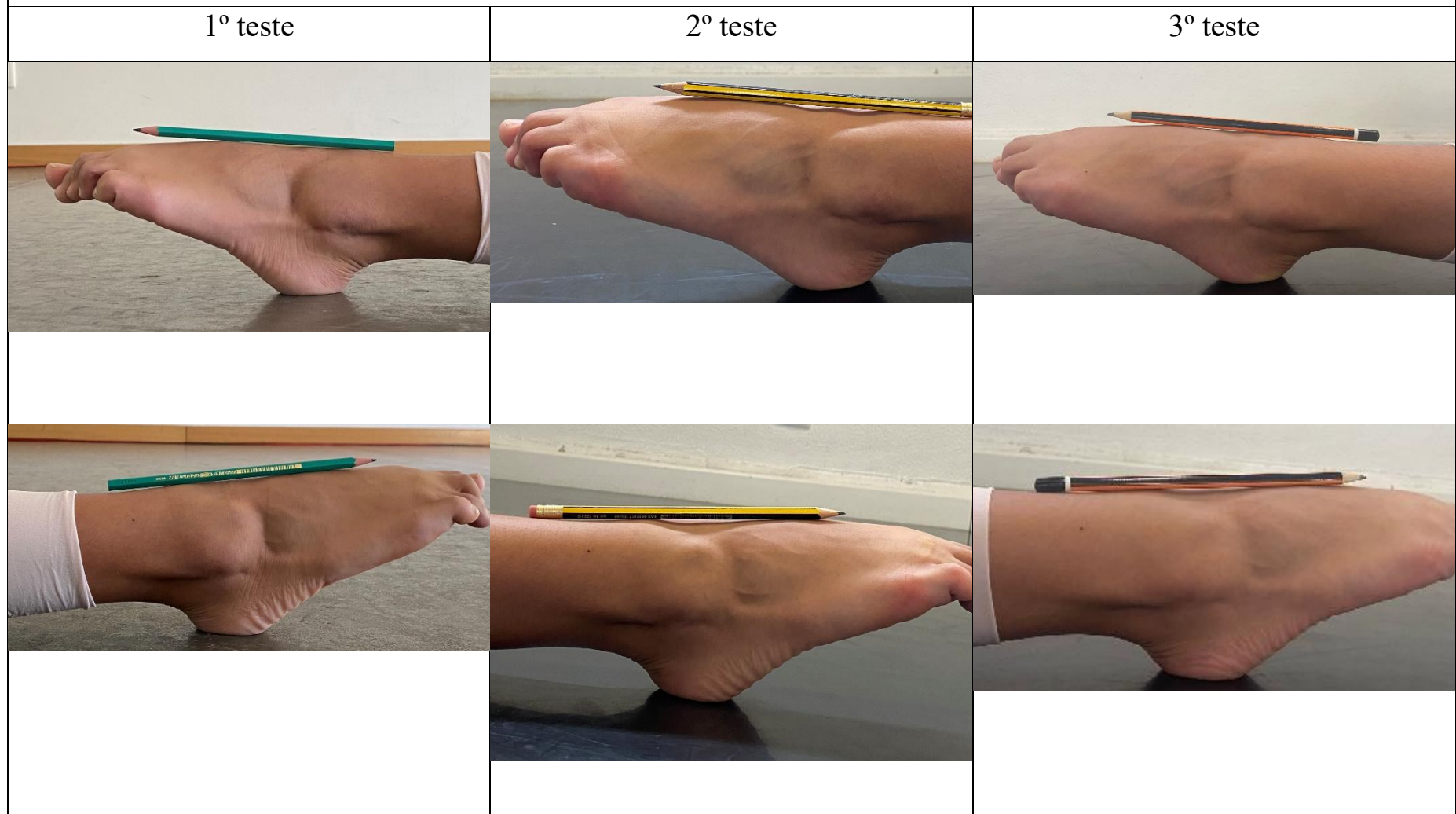
2º teste



3º teste



Testes de diagnóstico – *Pencil test* – Aluna 13



7. Apêndice 7 - Grelha de avaliação dos testes diagnósticos (formato preenchido)

	Sauté test		
	1º teste	2º teste	3º teste
Aluno 1	drt 18 esq 15	drt 16 esq 16	drt 15 esq 8
Aluno 2	drt 16 esq 10	drt 20 esq 21	drt 16 esq 16
Aluno 3	drt 16 esq 16	drt 14 esq 16	drt 16 esq 16
Aluno 4	drt 7 esq 16	drt 11 esq 15	drt 16 esq 16
Aluno 5	drt 14 esq 9	drt 15 esq 16	drt 16 esq 16
Aluno 6	drt 12 esq 10	drt 16 esq 12	drt 14 esq 15
Aluno 7	drt 12 esq 6	drt 16 esq 16	drt 16 esq 16
Aluno 8	drt 16 esq 9	drt 16 esq 10	drt 16 esq 11
Aluno 9	drt 16 esq 12	drt 16 esq 16	drt 16 esq 16
Aluno 10	drt 16 esq 16	drt 16 esq 16	drt 16 esq 16
Aluno 11	drt 12 esq 16	drt 16 esq 16	drt 16 esq 16
Aluno 12	drt 8 esq 6	drt 10 esq 15	drt 30 esq 21
Aluno 13	drt 10 esq 6	drt 16 esq 16	drt 16 esq 16

	Airplane test		
	1º teste	2º teste	3º teste
Aluno 1	drt 6 esq 5	drt 2 esq 5	drt 8 esq 7
Aluno 2	drt 4 esq 5	drt 4 esq 8	drt 8 esq 6
Aluno 3	drt 5 esq 5	drt 8 esq 8	drt 8 esq 8
Aluno 4	drt 5 esq 5	drt 5 esq 9	drt 8 esq 8
Aluno 5	drt 5 esq 5	drt 5 esq 8	drt 8 esq 6
Aluno 6	drt 3 esq 2	drt 4 esq 4	drt 4 esq 4
Aluno 7	drt 5 esq 5	drt 6 esq 4	drt 7 esq 8
Aluno 8	drt 3 esq 5	drt 6 esq 5	drt 8 esq 3
Aluno 9	drt 7 esq 5	drt 5 esq 8	drt 8 esq 8
Aluno 10	drt 6 esq 8	drt 5 esq 8	drt 5 esq 7
Aluno 11	drt 5 esq 2	drt 3 esq 7	drt 4 esq 6
Aluno 12	drt 6 esq 5	drt 3 esq 8	drt 8 esq 8
Aluno 13	drt 7 esq 5	drt 8 esq 5	drt 7 esq 5

*perna referida (drt/esq) representa a perna de suporte
 **A numeração indica o número de repetições realizadas.

Teste do equilíbrio

	1º teste	2º teste	3º teste
Aluno 1	drt 13s esq 9s	drt 22s esq 13s	drt 31s esq 13s
Aluno 2	drt 13s esq 20s	drt 10s esq 21s	drt 31s esq 31s
Aluno 3	drt 6s esq 7s	drt 10s esq 13s	drt 10s esq 17s
Aluno 4	drt 5s esq 17s	drt 14s esq 30s	drt 30s esq 22s
Aluno 5	drt 7s esq 10s	drt 25s esq 17s	drt 30s esq 15s
Aluno 6	drt 13s esq 6s	drt 10s esq 18s	drt 14s esq 11s
Aluno 7	drt 8s esq 11s	drt 20s esq 7s	drt 30s esq 12s
Aluno 8	drt 15s esq 7s	drt 30s esq 3s	drt 25s esq 10s
Aluno 9	drt 12s esq 9s	drt 21s esq 8s	drt 14s esq 16s
Aluno 10	drt 11s esq 5s	drt 18s esq 10s	drt 18s esq 10s
Aluno 11	drt 10s esq 5s	drt 12s esq 14s	drt 13s esq 7s
Aluno 12	drt 9s esq 5s	drt 13s esq 30s	drt 30s esq 30s
Aluno 13	drt 12s esq 12s	drt 18s esq 24s	drt 20s esq 16s

*perna referida (drt/esq) representa a perna de suporte

**A numeração indica o número de repetições realizadas.

8. Apêndice 8 – Diários de bordo

8.1 – Diário de bordo outubro



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da

Escola Superior de Dança Instituto Politécnico de Lisboa

Diário de bordo

Outubro

Identificação e contextualização
Aulas de lecionação autónoma realizada nos dias 9,16,23 e 30 Aulas com duração de 90 minutos (11:30-13:00) Turma do 1/5º ano, Ca.Da escola
Planeamento
No geral todas as aulas foram compostas por aquecimento, exercícios de barra, exercícios de centro e alongamentos. O aquecimento foi elaborado com exercícios de bandas elásticas, bloco de pilates e bolas de ténis. Cada exercício era baseado em movimentos básicos para ativar os membros inferiores e preparar a musculatura para a aula. A barra constituída por: - <i>rises</i> e <i>relevés</i> , foram feitos com alguns materiais para intensificar o trabalho muscular. - <i>pliés</i> , <i>battements dégagés</i> , <i>battements fondus</i> , <i>adagio</i> e <i>grand battements</i> para trabalho de força e alinhamento dos membros inferiores e coordenação com o trabalho da parte superior do corpo. Desenvolvimento do arco do pé e manutenção do <i>en dehors</i> .

- *échappés relevé*: familiarizar os alunos com exercícios que mais tarde irão realizar nas pontas. Trabalhar o movimento de deslizar os pés até 2ªpos. mantendo a técnica trabalhada nos exercícios anteriores. Movimento preciso. Realizado de 1ªpos-2ªpos; de 5ªpos-5ªpos.

O centro era composto por *relevés* e *petit sauts*, trabalhando assim o impulso e a aterragem controlada (mais tarde a subida e descida da ponta) e a musicalidade.

Nas diagonais trabalhamos os *walks* na meia ponta com um pé em *petit retiré* paralelo. Este trabalho tem como objetivo a estabilidade da postura especialmente do pé de apoio.

Os alongamentos tinham como foco os grupos musculares mais utilizados. Os gêmeos, coxas, tendão de Aquiles. Este momento tem como objetivo a prevenção de lesões e promoção da flexibilidade.

Execução e observação

Neste início de Estágio as aulas correram bem. Ao longo dos exercícios procurei observar as maiores dificuldades da turma em relação ao meu tema. Verifiquei que muitas vezes os três pontos de apoio do pé não estavam no chão (bordo interno, bordo externo e calcanhar), ou seja, muitos alunos não distribuía o peso corretamente; o *core* não estava ativo durante os exercícios, acontecendo por vezes desequilíbrios ainda na colocação para o início do exercício; quanto ao arco do pé alguns alunos tem o pé chato.

Intervenção e feedback

Neste início o foco foi no alinhamento.

Correções mais dadas:

Atenção ao alinhamento do pé

Atenção ao peso na perna de apoio

Manter o arco do pé ativo

Bacia colocada sobre as pernas (*pull up*)

Costas bem abertas com a caixa torácica fechada

Fazer pouca força na barra

Reflexões e progressos pessoais

Inicialmente tive algumas dúvidas em que ponto (técnico/dificuldade) poderia iniciar visto que os alunos estavam apenas a começar e não conhecia a turma. No decorrer das aulas fui entendendo como adaptar as próximas abordagens nas lecionações autónomas e também como ter os alunos mais atentos.

Nestas aulas senti que tinha de aprender a gerir melhor o tempo, ser mais assertiva com as correções. Entendi quais são os exercícios eficazes e quais são os exercícios que apesar de terem eficácia precisavam de ajustes como (mais repetições, mais tempo a aguentar a posição, maior dificuldade, alteração musical). Nas próximas lecionações autónomas estarei mais atenta a desenvolver exercícios que trabalham a flexibilidade/extensão do pé, a força e a estabilidade geral.

Aprendi novas maneiras de corrigir alguns pontos mais frágeis (manter o arco do pé ativo = colocar o bordo externo do pé no chão / ver se o dedo mindinho está no chão); manter a caixa torácica fechada = pedir aos alunos para imaginarem o fecho de um casaco, cada vez que se colocam para o exercício fecham o casaco).

8.2 – Diário de bordo novembro



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da

Escola Superior de Dança Instituto Politécnico de Lisboa

Diário de bordo

Novembro

Identificação e contextualização
Aulas de lecionação autónoma realizada nos dias 6,20 e 27 Aulas com duração de 90 minutos (11:30-13:00) Turma do 1/5º ano, Ca.Da escola
Planeamento
A maioria das aulas foram compostas por aquecimento, exercícios de barra, exercícios de centro e alongamentos. No aquecimento os exercícios foram elaborados como atenção à ativação os membros inferiores e preparação da musculatura para a aula e o alinhamento dos pés. Neste apenas as duas primeiras aulas tiveram o uso de materiais de apoio (bandas elásticas, bloco de pilates e bolas de ténis). Na última aula iniciámos já com os <i>pliés</i> , visto que era um exercício longo e mais lento. A barra constituída por: - <i>rises</i> (em dois e um apoio) e <i>relevés</i> , foram feitos com alguns materiais para intensificar o trabalho muscular. - <i>pliés, battements: dégagés, fondus, jeté</i> , para trabalho de força e alinhamento dos membros inferiores e coordenação com o trabalho da parte superior do corpo.

Desenvolvimento da flexibilidade do pé e manutenção do *en dehors*. Exercícios que exigiam maior coordenação e resistência.

- *Échappés relevé*: familiarizar os alunos com exercícios que mais tarde irão realizar nas pontas. Trabalhar o movimento de deslizar os pés até 2ªpos. mantendo a técnica (alinhamento *en dehors*, movimento de deslizar, *core* ativo) trabalhada nos exercícios anteriores. Movimento preciso. Realizado de 5ªpos-5ªpos.

O centro era composto por *relevés* e *petit sauts* (combinados) , trabalhando assim o impulso e a receção do pé ao chão controlada (mais tarde a subida e descida da ponta), a resistência e a musicalidade. Introduzi o movimento *temps lié en avant* e *de côté*, com este exercício pretendia desafiar os alunos a encontrar o seu equilíbrio no centro, a ter maior consciência do suporte das pernas.

Execução e observação

Para estas aulas pretendia aumentar a dificuldade dos exercícios. Este crescimento ia ser a partir de mais repetições, mais momentos de equilíbrio e alguns movimentos que desafiassem mais os alunos a encontrar o seu ponto de estabilidade e a sua força. No geral as aulas correram bem. As aulas do dia 20 e 27 foram iguais para melhorar tecnicamente os exercícios e ter uma maior progressão na aula visto que no primeiro dia todos os exercícios foram realizados, mas precisava de dar mais atenção a alguns.

Intervenção e feedback

Correções mais realizadas:

Atenção ao alinhamento do pé

Manter o arco do pé ativo

Esticar todos os dedos so subir à meia ponta (não ‘encaracolar’)

Bacia colocada sobre as pernas (*pull up*)

Fazer pouca força na barra

Esticar bem os joelhos

Manter as pernas *en dehors*

Juntar pés ao transferir o peso no *temps lié*

Manter a força (resistência) e concentração do início ao fim dos exercícios

Reflexões e progressos

Nestas aulas a gestão de tempo já foi melhor, consegui realizar sempre o plano de aula completo. Aumentei as repetições de alguns movimentos (*rises, relevés*), e complementei os exercícios com momentos de equilíbrio no final.

No dia 20 devido a uma atividade escolar a professora Carla não estava presente, mas falando anteriormente comigo eu realizei na mesma a leção autónoma. Nesta aula senti que os alunos estavam mais dispersos e fizeram muito mais perguntas (por vezes repetitivas). Entendi que deveria fazer esta aula novamente para entender qual seria a dinâmica com a mesma aula, mas com a professora responsável presente, e se haveria diferença na execução técnica. Nesta segunda aula os alunos estavam muito concentrados e os exercícios foram realizados com maior 'limpeza' técnica.

8.3 – Diário de bordo dezembro



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da

Escola Superior de Dança Instituto Politécnico de Lisboa

Diário de bordo

Dezembro

Identificação e contextualização
Aulas de lecionação autónoma realizada nos dias 10 e 18 Aulas com duração de 90 minutos (11:30-13:00) Turma do 1/5º ano, Ca.Da escola
Planeamento
As aulas foram compostas por exercícios de barra, exercícios de centro e alongamentos. A barra constituída por: - <i>rises</i> (em dois e um apoio) e <i>relevés</i> , neste mês já foi feito sem uso de materiais de apoio. - <i>pliés</i> , <i>battements tendus</i> , <i>battement jeté</i> , para trabalho de força e alinhamento dos membros inferiores e coordenação com o trabalho da parte superior do corpo (quadratura do tronco quando ficam num apoio). Desenvolvimento do arco do pé e manutenção do <i>en dehors</i> . Exercícios que exigiam resistência. - <i>échappés relevé</i> : familiarizar os alunos com exercícios que mais tarde irão realizar nas pontas. Trabalhar o movimento de deslizar os pés até 2ªpos. mantendo a técnica trabalhada nos exercícios anteriores. Movimento preciso. Realizado de 5ªpos-5ªpos. realização de <i>échappés</i> a 4 tempos (<i>pliés</i> -1, <i>échappé relevé</i> -2, <i>plié</i> -3, estica -4) e a 2 tempos (<i>plié</i> -1; <i>échappé relevé</i> -2).

O centro era composto por *relevés* e *petit sauts* (combinados) , trabalhando assim o impulso e a aterragem controlada (mais tarde a subida e descida da ponta), a resistência e a musicalidade. Continuação do exercício *temps lié en avant* e *de côté*.

Realização do exercício de *échappés relevé* no centro. Na sequência deste exercício também foi introduzido o exercício de *échappés sauté* – “*Ex. for échappés sauté*; volume I, n17, Barbara Fewster”. Progressão de um exercício do 1º mês (*walks* na meia ponta) mas desta vez o pé subia ao *retiré*, o momento de equilíbrio mais prolongado (a música era mais lenta), e o movimento exigia maior resistência da perna de apoio e da perna do *retiré*.

Execução e observação

Procurei aumentar a dificuldade dos exercícios e transpor/progredir alguns exercícios de barra para o centro. As aulas correram bem e tendo em conta que os alunos estavam em semanas do seu primeiro espetáculo tiveram uma boa execução técnica durante as aulas.

Nestas aulas senti bastante evolução dos alunos na absorção dos exercícios, na rapidez ao se colocarem para iniciar os exercícios. Os alunos que por norma são mais desconcentrados estavam bastante focados melhorando assim alguns pontos fulcrais para o progresso no trabalho de iniciação às pontas.

Intervenção e feedback

Correções mais realizadas:

Atenção ao alinhamento do pé

Manter o arco do pé ativo

Bacia colocada sobre as pernas (*pull up*)

Esticar bem os joelhos

Manter as pernas *en dehors*

Manter a força (resistência) e concentração do início ao fim dos exercícios.

Nos saltos e *échappés* manter o ‘casaco fechado’ (colocação do tronco)

Manter a 2ª pos. *en dehors* no *échappés sauté*

Reflexões e progressos pessoais

Senti que consegui transmitir corretamente os exercícios e consegui captar melhor a atenção dos alunos. Já foi mais fácil entender que pontos frisar na marcação (tendo em conta a turma) e que correções (lembretes) são benéficas serem feitas antes da primeira execução.

8.4 – Diário de bordo janeiro



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da

Escola Superior de Dança Instituto Politécnico de Lisboa

Diário de bordo

Janeiro

Identificação e contextualização
Aulas de lecionação autónoma realizada nos dias 28, 29,30 e 31 Aulas com duração de 90 minutos (11:40-13:10) Turma do 1/5º ano, Ca.Da escola
Planeamento
As aulas foram compostas por exercícios de aquecimento no centro e barra, exercícios de barra, centro e alongamentos. O aquecimento: Exercícios de maior ativação muscular, para promover a resistência e o equilíbrio. Exercícios com <i>fondus</i> da perna de apoio, diferentes direções e <i>rises</i> fraseados. A barra constituída por: - <i>pliés</i> , com foco no trabalho mais controlado e com maior resistência. Foram conjugados <i>pliés</i> e <i>rises</i> para trabalhar a força nos membros inferiores e as transições controladas para e do <i>rise</i> . - <i>battements (tendu, jeté, fondu)</i> para trabalhar continuar o alinhamento dos membros inferiores e coordenação com o trabalho da parte superior do corpo (quadratura do

tronco quando ficam num apoio). Desenvolvimento do trabalho preciso e da coordenação de movimentos dinâmicos e fluídos.

- *échappés relevé* e *relevé*: Trabalhar o movimento de deslizar os pés sem recorrer ao salto. Utilização de diferentes acentos e contagens em prol de desenvolver rítmica e musicalmente os alunos. Neste mês foram introduzidos *relevés* para um apoio com objetivo de melhorar a precessão de ‘perna de apoio’, correção postural, desenvolvimento da estabilidade e equilíbrio e fortalecimento.

-*grand battements*, trabalho de movimentos mais amplos, com o correto alinhamento e força.

O centro composto por *relevés* e *petit sauts*, trabalhando o impulso e a aterragem controlada (mais tarde a subida e descida da ponta), a resistência e alinhamento.

Continuação do exercício de *échappés sauté*.

Fizeram parte desta aula os testes de diagnóstico previstos no estágio. Foram realizados o *Airplane Test*; *Sauté Test*; Teste do equilíbrio; *Pencil Test*.

Execução e observação

Neste mês tive pela primeira vez quatro aulas seguidas. Tinha como objetivo realizar os testes diagnósticos previstos no meu plano de Estágio. Por esse motivo recorri apenas a um plano de aula, assim os alunos fariam os testes sempre com o mesmo esforço físico realizado antes do teste, com o trabalho das mesmas componentes técnicas. Ao usar os mesmos exercícios aula após aula possibilitou-me não só ter o tempo necessário para realizar os testes de diagnóstico, como também ver uma maior evolução e consistência no trabalho dos alunos.

A introdução de *relevés* para um apoio foi o momento mais frágil, por vezes os alunos não estavam colocados corretamente e tinham grande dificuldade em unir todas as exigências técnicas. Ao longo das quatro aulas senti melhorias.

Observei que muitos alunos voltaram a enrolar os dedos dentro da sapatilha.

Intervenção e feedback

Correções mais realizadas:

Atenção aos dedos alongados dentro da sapatilha;

Atenção ao alinhamento do pé

Manter o arco do pé ativo

Manter as pernas *en dehors*

Manter a força (resistência) e concentração do início ao fim dos exercícios.

Nos saltos e *échappés* manter o 'casaco fechado' (colocação do tronco)

Manter a posição (1ª ou 2ª) antes do salto.

Manter a 2ª pos. *en dehors* no *échappés sauté* (rotação das pernas)

Manter o joelho aberto nos *retiré, petit retiré e coupé*

Reflexões e progressos pessoais

Neste mês tive a professora orientadora Vanda Nascimento a observar uma das aulas, com o seu *feedback* construtivo friso alguns pontos de devo melhorar:

- Realizar exercícios mais curtos para que seja possível ter mais exercícios de uma recorrente (*b. frappé, rond jambe à terre...*);
- Ter maior variedade de dinâmicas nos exercícios para trabalhar o foco dos alunos
- Momentos de equilíbrios mais desfasados, ou seja, com intervalos no meio ou menos tempo, mas em mais exercícios;
- certificar-me que todos os alunos estão colocados antes de iniciar a música/exercício
- em *relevés* em 5ª pos ter atenção ao calcanhar de trás;
- Realizar sempre um exercício de *glisses* para trabalhar a dinâmica e o movimento articular dos dedos e pés.

Para os próximos planos de aula irei ter maior atenção a estes pontos bem como voltar a fazer exercícios sem as sapatilhas para corrigir a posição do pé e dedos de alguns alunos. Continuar a trabalhar exercícios para ou num apoio também será um foco.

8.5 – Diário de bordo fevereiro



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da

Escola Superior de Dança Instituto Politécnico de Lisboa

Diário de bordo

Fevereiro

Identificação e contextualização
Aulas de lecionação autónoma realizada nos dias <u>05</u> , <u>12</u> , <u>19</u> e <u>26</u> Aulas com duração de 90 minutos (11:30-13:00) Turma do 1/5º ano, Ca.Da escola
Planeamento
As aulas deste mês seguiram um plano progressivo de desenvolvimento técnico, focando na transição para o trabalho de pontas. Foram compostas por exercícios de aquecimento no centro e barra, exercícios de barra, centro e alongamentos. O aquecimento: Exercícios de ativação muscular, para promover a resistência, o equilíbrio e reforço de musculatura mais frágil. Exercícios com <i>fondus</i> da perna de apoio utilizando diferentes direções. Utilização de material complementar: bandas elásticas e bolas de pilates pequenas. A barra constituída por: - <i>pliés</i> , com foco no trabalho controlado e com maior resistência. Este exercício foi planeado com objetivo de ser realizado também em pontas. Incluiu <i>plié</i> simples, <i>grand plié</i> , <i>plié</i> na meia ponta /ponta.

- *battements (tendus, jeté, fondu)* para trabalhar o alinhamento dos membros inferiores a flexibilidade e resistência do peito do pé. O exercício de *Battement tendus* era realizado também com pontas.

- *échappés relevé e relevé*: Trabalhar o movimento de deslizar os pés sem recorrer ao salto. Continuação do trabalho de *relevés* para um apoio. Estes exercícios também foram implementados nas pontas. Trabalho focado na transição meia ponta-ponta fortalecendo a musculatura intrínseca dos pés e correção do alinhamento. Visto que eram exercícios trabalhados nas pontas a combinação era simples e mais lenta para que a transição para as pontas fosse o mais segura e correta possível.

- *grand battements*, trabalho de movimentos mais amplos, com o correto alinhamento e força.

O centro composto por *relevés* e *walks*, garantindo sempre a consciência postural. Estes exercícios foram implementados nas pontas, mas ainda realizados com o suporte da barra.

Execução e observação

Neste mês as alunas iniciaram o trabalho de pontas. Previamente, fora do tempo de aula, a professora Carla Albuquerque dirigiu um *workshop* que contou com a presença das alunas e dos respectivos encarregados de educação, neste *workshop* foram dadas as informações de como cozer as pontas e como guardar e cuidar das pontas. Antes da primeira aula de pontas das alunas tive uma aula de lecionação autónoma na qual implementei exercícios que iriam ser realizados pelas alunas mais tarde em pontas. A primeira aula com as pontas das alunas foi uma aula de lecionação acompanhada. Nesta aula a professora Carla solicitou que eu orientasse o aquecimento, o exercício de *demi point e en point, plié e rises* (exercícios dados na aula passada – plano de aula 15).

As próximas aulas de lecionação autónoma seguiram o mesmo padrão de exercícios, um aquecimento, exercícios sem pontas na barra para melhorar tecnicamente e fortalecer os membros inferiores e exercícios sem pontas, mas com o objetivo de serem realizados com pontas na segunda parte da aula. Os exercícios realizados em pontas foram – *plié, battement dégagé, battement tendu, rises, relevés, échappés, walks*.

Intervenção e feedback

Correções mais realizadas:

Mantem a meia ponta sempre alta;

Atenção ao alinhamento do pé;

Manter o arco do pé ativo;

Manter as pernas *en dehors*;

Passar por todos os pontos para chegar à ponta ($\frac{1}{4}$, meia ponta , $\frac{3}{4}$, ponta);

Reflexões e progressos pessoais

Este mês marcou a minha primeira experiência a lecionar pontas, o que me trouxe alguns desafios e incertezas. Inicialmente, sentia receio na formulação dos exercícios, sem saber ao certo se seriam demasiado fáceis ou difíceis, rápidos ou lentos. Para garantir que os exercícios estavam alinhados com as expectativas da aula e da professora Carla, procurei o seu apoio para validar as minhas escolhas pedagógicas.

Com o decorrer das aulas, percebi que os exercícios que me pareciam lentos quando feitos sem pontas tornavam-se adequados ao serem realizados com pontas, pois permitiam que as alunas tivessem tempo para pensar e executar os movimentos corretamente. Na minha primeira aula de leção autónoma, introduzi um exercício de *walk* na ponta e *en dehors*. No entanto, o exercício correu bem sem pontas mas execução com as sapatilhas de ponta não correu como eu havia idealizado. Após a aula, conversei com a professora Carla e reformulei o exercício: primeiramente, o exercício era *sur place* e em 6ª posição, apenas andar na meia ponta (com as pontas calçadas), depois na ponta e ainda *sur place*. Posteriormente, posicionei as barras perpendiculares ao espelho, permitindo que cada aluna observasse o alinhamento do pé durante o exercício. Por fim, as alunas realizaram o trajeto avançando uma a uma.

Na última aula do mês, propus um exercício de *échappés* a partir da 5ª posição. Contudo, ao observar a execução, percebi que teria sido mais apropriado introduzi-lo a partir da 1ª posição. A instabilidade das alunas na 5ª posição em pontas, devido ao formato da sapatilha e à necessidade de maior controle ao fechar a posição, tornou o exercício mais exigente do que o esperado. Para futuras abordagens, pretendo ajustar essa progressão, assegurando uma adaptação mais gradual e segura ao trabalho de pontas.

8.6 – Diário de bordo março



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da

Escola Superior de Dança Instituto Politécnico de Lisboa

Diário de bordo

março

Identificação e contextualização
Aulas de lecionação autónoma realizada nos dias 12, 19, 26, 27 e 28 Aulas com duração de 90 minutos (11:30-13:00) Turma do 1/5º ano, Ca.Da escola
Planeamento
As aulas de março tiveram como foco na continuação e progressão do trabalho de adaptação às pontas iniciado no mês anterior, reforçando gradualmente a força, o alinhamento e a estabilidade. A estrutura manteve-se organizada em aquecimento, barra, centro. O aquecimento incluiu exercícios de ativação articular e muscular: exercícios com banda elástica, exercícios com bola de pilates. Foi também feito trabalho específico para a mobilidade e fortalecimento dos membros inferiores - ativação dos dedos (empurrares), apanhar a meia, <i>fondus</i> em diferentes direções e equilíbrios estáticos. Estes exercícios, eram todos realizados sem pontas pois tinham como foco fortalecer a musculatura e desenvolver a consciência corporal necessária para a sua posterior execução em pontas.

Na barra, o foco manteve-se sobre: *pliés, battements: tendus; dégagés; jeté; fondu; rond de jambe à terre, relevés, échappés* e exercícios de equilíbrio (em dois e em um apoio). Estes exercícios foram todos feitos sem pontas e posteriormente, na secção de pontas, os exercícios: *plié, relevé, échappé* e *walks*, foram também feitos com sapatilhas de ponta. Estes exercícios como tinham a finalidade de serem realizados em pontas eram compostos por combinações mais simples, permitindo atenção redobrada ao alinhamento, rotação *en dehors* e colocação dos pés e tornozelos.

No centro, tendo em conta que a iniciação ao trabalho de pontas requer, numa fase inicial, a realização dos exercícios junto à barra para maior segurança e correção técnica, e considerando o tempo disponível e a etapa de aprendizagem em que a turma se encontra, o trabalho foi naturalmente mais reduzido. Trabalharam-se *walks* e deslocamentos em meia ponta e ponta, inicialmente *sur place* e depois *en avant*, com ênfase na postura e transferência de peso.

Ao longo deste mês os exercícios mantiveram-se semelhantes de aula para aula. Esta repetição permitiu que as alunas consolidassem a execução técnica e aumentar a resistência e confiança no seu trabalho.

Nas últimas três aulas, foi realizada a segunda ronda de testes de diagnóstico, aplicados de forma idêntica à primeira vez. Nestas aulas também foi solicitado pela professora cooperante que escolhesse os exercícios que fariam parte do exame final da turma.

Execução e observação

As aulas decorreram de forma fluida, com as alunas a demonstrarem crescente interesse na técnica de pontas.

Progressivamente senti mais segurança nos exercícios em sapatilhas de ponta. No entanto, persistiram ainda bastantes dificuldades no controlo do tronco e na distribuição correta do peso, especialmente em exercícios que requeriam alguma dinâmica ou pelo contrário pequenos momentos de equilíbrio. Foi necessário reforçar a importância de manter o *core* ativo, e a importância de manter os três pontos de apoio do pé - bordo interno, bordo externo e calcanhar, bem colocados e os dedos alongados durante todos os movimentos.

Notei progressos no tempo de permanência nos equilíbrios e na estabilidade.

A abordagem faseada, começando sem pontas e transpondo para pontas, mostrou-se eficaz para reduzir inseguranças e prevenir erros técnicos.

Em relação aos testes realizados, apesar de ter mantido as condições, observei que, nesta fase, o desempenho global dos alunos apresentou menor consistência, possivelmente relacionado com fatores como a fadiga ou a proximidade de outras atividades escolares como por exemplo os exames finais de técnicas de dança.

Intervenção e feedback

Manter a meia ponta alta antes de subir à ponta e ser a primeira etapa a pensar na descida.

Distribuir o peso pelos três pontos de apoio do pé.

Ativar o *core* e manter o tronco estável.

Preservar a rotação *en dehors* durante toda a execução.

Evitar ‘encolher/enrolar’ os dedos dentro das sapatilhas de ponta.

Fechar a posição com controlo após o *échappé* e/ou *relevé*.

Pensar sempre em passar por todos os pontos da ponta ($\frac{1}{4}$, meia ponta, $\frac{3}{4}$, ponta);

Reflexões e progressos pessoais

A repetição das sequências técnicas permitiu-me observar com maior clareza a evolução das alunas e identificar quais as combinações mais eficazes para o trabalho de iniciação às pontas. Senti mais confiança na seleção dos exercícios técnicos e na gestão do tempo, conseguindo equilibrar a parte preparatória e o trabalho efetivo com pontas. Percebi que, para esta turma, a clareza na marcação inicial e o controlo do ritmo da aula são essenciais para manter o foco e garantir a qualidade da execução.

8.7 – Diário de bordo abril



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da

Escola Superior de Dança Instituto Politécnico de Lisboa

Diário de bordo

abril

Identificação e contextualização
Aulas de lecionação autónoma realizada nos dias 12, 19, 26, 27 e 28 Aulas com duração de 90 minutos (11:30-13:00) Turma do 1/5º ano, Ca.Da escola
Planeamento
As aulas de abril deram continuidade ao trabalho técnico de pontas, procurando aumentar gradualmente a complexidade das combinações, sem comprometer a segurança e a correção postural. A estrutura foi composta em aquecimento, barra, centro e alongamentos, com exercícios inicialmente realizados sem pontas e depois transpostos para pontas. No aquecimento, mantiveram-se exercícios de fortalecimento e mobilidade do pé, incluindo trabalho com banda elástica, “apanhar a meia” e ativação dos dedos na barra. O <i>fondus</i> foi explorado em diferentes direções, com ênfase no equilíbrio e estabilidade do apoio. Na barra, trabalharam-se <i>pliés</i> (em meia ponta e ponta), <i>battements: tendus, dégagés, jetés, fondus; rond de jambe à terre, relevés e échappés</i> . Foram também aplicadas

variações de *relevés* para um apoio e *petit retiré*, visando o fortalecimento da perna de apoio e a coordenação com o tronco.

No centro, incluíram-se exercícios de *walks* em meia ponta e ponta, assim como deslocamentos curtos para desenvolver a percepção do peso e a transferência segura de apoios.

Após ter escolhido os exercícios a serem mantidos para o ‘leque’ de exercícios do exame final, tornou-se essencial mantê-los de forma regular, avaliando a sua eficácia e realizando as adaptações necessárias (seja ao nível do movimento, da música ou do ritmo), assegurando a sua aplicação consistente em todas as aulas.

Execução e observação

Ao longo das aulas de abril, observei que as alunas apresentaram maior resistência e fluidez na execução das sequências de técnica de pontas. Apesar de ainda não observar, em todas as execuções, a estabilidade desejada, a correta distribuição do peso, e de persistir alguma insegurança e falta de memorização dos exercícios, a persistência na manutenção dos mesmos exercícios (mesmo quando, numa primeira execução, o resultado parecia menos conseguido) contribuiu para uma melhoria gradual da técnica. O tempo de execução mais lento em determinados exercícios, bem como a introdução de variações de dinâmica, permitiu que as correções fossem assimiladas durante este período.

Notei progressos significativos na rotação *en dehors* e no fecho controlado das posições. Os deslocamentos em ponta apresentaram evolução, embora fosse necessário ainda manter a primeira execução do exercício na barra e lembrar frequentemente a manutenção da postura e da linha do tronco.

Intervenção e feedback

Subir e descer de forma controlada, evitar movimentos bruscos e desleixados;
Manter o arco do pé ativo e alongar os dedos dentro da sapatilha de ponta durante todo o exercício;
Preservar a rotação *en dehors* em todas as fases do movimento;
Ativar o *core* para estabilizar o tronco;

Controlar a força apoiada na barra;
Manter sempre a 2.^a posição simétrica nos *échappés*;

Reflexões e progressos pessoais

Neste mês, senti mais consistência na lecionação das aulas, conseguindo equilibrar momentos de exigência técnica com pausas para correções individuais. Consegui gerir melhor o tempo entre exercícios sem pontas e com pontas. A repetição de certos padrões técnicos revelou-se fundamental para a consolidação do trabalho e para a autoconfiança das alunas em pontas. Após uma aula observada pela minha orientadora, compreendi a importância de incluir momentos de alongamento ao longo da aula. Percebi que estes não necessitam de representar uma pausa passiva, podendo ser realizados com música e no próprio lugar de cada aluno. Desta forma, cria-se uma interrupção dos exercícios habituais, permitindo renovar o foco, a energia e a atenção para o que se segue, ao mesmo tempo que, se fornecem ferramentas para que os alunos adquiram autonomia na realização de alongamentos.

8.8 – Diário de bordo maio



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da

Escola Superior de Dança Instituto Politécnico de Lisboa

Diário de bordo

Maio

Identificação e contextualização
Aulas de lecionação autónoma realizada nos dias 7, 27, 28 e 29 Aulas com duração de 90 minutos (11:30-13:00) Turma do 1/5º ano, Ca.Da escola
Planeamento
No mês de maio, as aulas foram direcionadas para a consolidação final do trabalho em pontas, mantendo sempre uma abordagem progressiva. A estrutura continuou organizada em aquecimento, barra, centro e alongamentos. Neste mês, devido à proximidade do exame final, a aula do dia 7 foi essencial para consolidar a estrutura da prova, motivo pelo qual os alunos realizaram a aula completa do exame, incluindo a secção de técnica de pontas. As aulas seguintes decorreram após o exame e corresponderam às últimas três sessões de lecionação autónoma, nas quais foram aplicados os últimos testes de diagnóstico. Neste momento final, foi retomada a aula dos dias 26, 27 e 28 de março. A decisão de repetir estas aulas surgiu do facto de, na ocasião anterior, ter sentido que o desempenho dos alunos não correspondeu totalmente às expectativas, pretendendo assim perceber se tal se devia ao cansaço e aos exames ou se havia outro fator a influenciar a execução.

Execução e observação

As alunas demonstraram um progresso significativo no domínio técnico e na resistência física durante a execução dos exercícios propostos. Verificou-se que componentes técnicas como: as subidas e descidas à ponta, controlo do *en dehors* e precisão do movimento, foram realizadas de forma mais controlada e consciente, evidenciando uma melhoria considerável na perceção corporal e na coordenação motora.

No que diz respeito à postura, tanto física como mental, foi possível observar que, neste momento, os alunos conseguiram manter períodos mais prolongados de concentração, acompanhados por uma maior consciência da postura correta durante a execução dos exercícios.

Ao longo deste mês, os testes de diagnóstico efetuados demonstraram um desempenho geral mais favorável. Para além dos resultados, observou-se uma mudança qualitativa na execução dos exercícios, evidenciada por um maior foco e uma redução na sensação de pressão (pelo exame final) sentida pelos alunos. Este ambiente mais equilibrado e focado terá contribuído de forma significativa para a melhoria dos resultados obtidos. Refiro ainda que a manutenção de uma aula cuja estrutura já lhes era familiar favoreceu uma maior fluidez na realização dos exercícios, o que permitiu mais concentração e mais eficiência no desenvolvimento técnico.

Desta forma, é possível concluir que, ao longo deste mês, verificou-se uma consolidação importante de vários elementos técnicos trabalhados, reforçando os progressos registados desde o início do Estágio.

Intervenção e feedback

Manter a atenção ao detalhe;
Manter a energia até ao fim quer do exercício, movimento, teste diagnóstico ou aula;

Reflexões e progressos pessoais

O mês de maio foi marcado por um sentimento de conclusão do trabalho iniciado em outubro, mas especialmente do trabalho desenvolvido a partir de fevereiro, com resultados visíveis na confiança e qualidade técnica de todos os alunos. Senti que a

metodologia aplicada ao longo dos meses foi adequada, e que consegui adaptar as propostas às necessidades do grupo. Foi gratificante observar que exercícios que no início do trabalho em pontas geravam insegurança passaram a ser realizados com maior naturalidade. Reforço a importância de continuar a incluir no futuro um equilíbrio entre a repetição de padrões técnicos e a introdução de novos desafios, mantendo o foco na segurança, alinhamento e musicalidade.

9. Apêndice 9 - Declaração de Consentimento Livre e Informado



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

Declaração de Consentimento Livre e Informado

Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança Instituto Politécnico de Lisboa

O atual trabalho de Estágio, realizado por Anastácia Leonova, orientado pela Professora Doutora Vanda Nascimento, intitulado “Análise e orientação pedagógica na iniciação ao trabalho de pontas para alunos do 1/5º ano do Ensino Artístico Especializado da Ca.Da Escola”, insere-se no Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, e tem como objetivo principal:

- Desenvolver e reforçar a técnica de dança clássica no diz respeito à iniciação ao trabalho de pontas, desenvolvendo um trabalho que vise o reforço da postura correta e, o fortalecimento dos membros inferiores particularmente da articulação do pé.

Caros Encarregados de Educação dos alunos do Ensino Artístico Especializado, da Escola de Dança da Companhia de Almada do 1º ano,

Venho por este meio solicitar a autorização na participação do seu educando neste estudo através de respostas a um inquérito por questionário, através de participação num momento de avaliação diagnóstica, e de possíveis capturas de imagens e/ou vídeos. Esta recolha de informações não trará custos.

As informações recolhidas, somente durante as aulas, irão servir apenas para a elaboração do Relatório Final de Estágio no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

Depois de ler as informações referidas eu,

_____, Encarregado

de educação, da/o aluna/o _____,

declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: _____

Assinatura: _____

Obrigada.

10. Apêndice 10 - Declaração de Consentimento Livre e Informado assinado

Depois de ler as informações referidas eu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: Alameda, 16/10/2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: Alameda, 17 de outubro de 2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: Costa de Caprica, 22 de Outubro 2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: Alameda, 16 de Outubro de 2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: Alameda, 18 de outubro de 2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: Alameda 17 de outubro de 2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: Charmeca de Caprica, 17 de outubro de 2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: Alameda, 16 Outubro 2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: 18/10/2024 Alameda

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas eu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: Alameda 16-10-2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas cu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: Agnada, 16/10/2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas cu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: LISBOA 16 OUTUBRO 2024

Assinatura: _____

Obrigada.

Depois de ler as informações referidas cu, _____, Encarregado de educação, da/o aluna/o _____, declaro que **autorizo** a participação do meu educando neste estudo.

Local e Data: 16 de Outubro 2024

Assinatura: _____

Obrigada.

11. Apêndice 11 – Resultado das tabelas de observação esquematizado

	Equilíbrio						En dehors /Perceção corporal				Alinhamento		
	1ª posição <i>pied plat</i>	5ª posição <i>pied plat</i>	rise em 1ª posição	rise em 5ª posição	exercícios <i>sur place</i>	exercícios 'viajados'	em 1ª posição <i>pied plat</i>	em 5ª posição <i>pied plat</i>	Executa os exercícios com <i>core ativo</i>	Colocação dos membros superiores	em um apoio	em dois apoios	Alinhamento e flexibilidade do pé
Aluno 1	4	4	3	2	4	2	D	N	D	S	N	D	S
Aluno 2	3	3	2	2	3	2	N	N	N	D	N	D	S
Aluno 3	5	5	5	4	5	4	S	S	S	D	S	S	S
Aluno 4	4	3	3	2	3	4	D	D	N	S	D	S	D
Aluno 5	3	2	3	2	3	3	N	N	D	S	D	D	D
Aluno 6	5	4	3	3	4	3	D	D	N	S	N	S	D
Aluno 7	3	2	3	2	3	3	D	D	N	S	D	S	N
Aluno 8	2	2	2	2	3	2	D	D	N	S	N	D	N
Aluno 9	5	5	4	4	3	4	S	D	D	S	D	S	D
Aluno 10	5	4	4	3	3	4	S	S	D	S	S	S	S
Aluno 11	3	3	2	2	3	2	N	N	N	D	N	D	D
Aluno 12	5	4	3	3	4	4	D	D	D	S	D	S	D
Aluno 13	4	4	3	3	4	4	S	D	D	S	D	S	S

CrITÉRIOS de avaliação

Equilíbrio – avaliado de 1 a 5, sendo o patamar 1- demonstra muita fragilidade em manter o equilíbrio, dificultando a execução dos exercícios abordados na aula; 2- demonstra alguma dificuldade; 3- por vezes existem momentos de fraqueza, mas a aluna sabe corrigir e voltar à estabilidade; 4- mantém o equilíbrio, mas em alguns exercícios e/ou posições de dificuldade acrescida tem momentos de desequilíbrio; 5- mantém o equilíbrio sem dificuldades.

En dehors e perceção corporal – avaliado em “sim” - S, “com dificuldade” - D, ou “não” - N, sendo a avaliação ‘sim’ para as alunas que realizam sem dificuldade o critério avaliado; a avaliação ‘com dificuldade’ para as alunas que tem dificuldade apenas em alguns exercícios; e a avaliação ‘não’ para as alunas que não tem o critério avaliado bem consolidado.

Alinhamento – avaliado como “sim”; “não” ou “com dificuldade”. “sim” para a aluna que mantém o eixo alinhado. “não” caso a aluna não tenha precissão do alinhamento correto e muitas vezes perde a estabilidade devido à falta de alinhamento. “com dificuldade” caso a aluna apresente consciência na maior parte da aula, mas ainda existe dificuldade para manter esse alinhamento.



Plano de aula de lecionação autónoma

Dia 9 de outubro de 2024

Duração: 90 min. (11:30 – 13:00)

Contextualização: Esta aula foi estruturada com base no tema em que se insere o Estágio a realizar na Escola da Companhia de Dança de Almada, para os alunos do 1/5º ano. Após as primeiras aulas de observação a professora cooperante sugeriu preparar e introduzir o exercício de *grand battement*.

Objetivos da aula:

- Fortalecer os membros inferiores, com especial atenção aos pés;
- Consciencializar o correto alinhamento do/s pés na meia ponta;
- Trabalhar a dinâmica pretendida para o exercício de *grand battements*;
- Realizar um exercício preparatório onde os alunos trabalham a força necessária para o exercício de *grand battement*;

Exercícios barra

Aquecimento 1		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 6ª pos., braços <i>bras bas</i>	Pés descalços
1-4	Preparação: Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
1-8	8 rotações para dentro com o pé drt	As rotações são lentas para que os alunos

1-8	8 rotações para dentro com o pé esq	sintam todos os dedos a expandir, e ativar os tornozelos
1-16	% com as rotações para fora	
1-2	<i>b. dégagé devant</i> drt	<i>b. dégagé</i> fraseado, significa que passa separadamente pela meia ponta-ponta e volta separadamente meia ponta-fecha
3-4	Flete o pé	
5-6	Estica o pé	
7-8	Fecha em 6ª posição fraseado	
1-8	%	
1-16	% esq	
1-4	Finaliza	pés em 6ª, braços <i>bras bas</i>

Objetivo: ativação dos membros inferiores;

Aquecimento 2

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 6ª pos., braços <i>bras bas</i>	Pés descalços, Bola de ténis no meio dos pés na altura dos tornozelos
	Preparação:	
1-4	Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Rise</i>	Mantém o plié
5-6	Estica os joelhos	
7-8	Desce controlado	
1-16	%	
1-32	% do início o inverso	
1-4	Finaliza	pés em 6ª, braços <i>bras bas</i>

Nota: A bola de ténis serve para fortalece os músculos do gêmeo, os músculos da parte interna das coxas e tornozelos, que ajudam na estabilidade.

Objetivo:

Manter o alinhamento dos pés ao subir à meia ponta (a bola de ténis ajuda nesse trabalho);

Ativar os adutores (não deixar a bola cair);

Trabalhar o peito do pé (*rise* em *plié*);

<i>Plié</i>		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-4	<i>Plié</i>	
5-8	%	
1-6	<i>Rise</i>	
7-8	<i>b. dégagé à la seconde</i>	Atenção à amplitude da 2ª pos para depois fazer o <i>rise</i>
1-16	% em 2ªpos.	
1-32	% do início com o <i>b. dégagé</i> à esq	
1-4	Finaliza	pés em 1ª, braços <i>bras bas</i>

Objetivos:

Trabalhar o *en dehors* (1º exercício em *en dehor*);

Trabalhar a força e alinhamento da meia ponta;

<i>Battement tendu</i>		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>b. dégagé devant</i> drt	fraseado

3	Recua dedos	
4	Estica dedos	
5-6	% (3-4)	
7-8	Fecha em 1ª pos	Com as pernas esticadas
1-6	%	
7-8	Fecha em 1ª pos	Em <i>plié</i>
1-16	%esq	
1-32	% à la seconde	
1-4	Finaliza	pés em 1ª, braços <i>bras bas</i>

Objetivos

Trabalhar todos os pontos necessário para executar um *b. dégagé* correto (mais tarde servirá também para o *b. tendu*);

Trabalhar a percepção dos dedos dentro das sapatilhas;

<i>Battement jeté devant</i>		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-4	<i>b. jeté devant</i> drt	2 tempos fora, 2 tempos dentro
1	<i>b. jeté devant</i> drt	
2-3	Flete e estica o pé	
4	Fecha em 1ª pos	
1-8	%	
1	<i>b. jeté devant</i> drt	
2-3	<i>2 piqués devant</i>	Acento em cima
4	Fecha em 1ªpos	
5-12	%	
13-16	Finaliza	pés em 1ª, braços <i>bras bas</i>

Nota:

O exercício é feito para a esquerda, os alunos finalizam a direita e a música reinicia para o lado esquerdo

Objetivos

Trabalhar a dinâmica dos *b. jetés*

Trabalhar o acento fora que mais tarde irá ser usado nos *grand b.*;

Desenvolver a força no *core*

Battement jeté à la seconde		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
1-32	Repete o exercício anterior, mas a perna abre <i>à la seconde</i>	
1-4	Finaliza	pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>

Nota:

O exercício é feito para a esquerda, os alunos finalizam a direita e a música reinicia para o lado esquerdo

Objetivos

Trabalhar a dinâmica dos *b. jetés*

Trabalhar o acento fora que mais tarde irá ser usado nos *grand b.*

Desenvolver a força no *core*

Trabalhar o alinhamento da perna *à la seconde*

Consciencializar o controlo do lado de apoio

Rond de jambe à terre		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	

Preparação:		
1-4	Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
1-6	<i>Demi rond de jambe à terre en dehors</i>	
7-8	Fecha em 1ª pos	<i>plié</i>
9-24	% mais duas vezes	
25-32	Estica do <i>plié</i> , braços em 1ª pos	Equilíbrio <i>pied plat</i>
1-32	%esq	
1-4	Finaliza	pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>

Nota: o exercício é feito no inverso (*à la seconde* até *devant*), o equilíbrio em *pied plat* é feito com os braços em 2ª posição

Objetivos:

Trabalhar a passagem de *devant* para *à la seconde*

Desenvolver a estabilidade do tronco e da cintura pélvica

Testar o equilíbrio em *pied plat*

Trabalhar a correta colocação dos membros superiores

Battement fondu		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>Plié</i>	2 tempos fora, 2 tempos dentro
3-4	<i>Coupé</i> perna drt <i>devant</i>	
5-6	Abre <i>à la seconde</i>	Fora do chão
7-8	Fecha em 1ª pos	
1-8	%	
1-2	<i>Fondu</i>	<i>Coupé</i> com a perna drt
3	Abre <i>à la seconde</i>	Fora do chão

4	Fecha em 1ªpos	
5-12	%	
13-16	Mantem em 1ª posição, mãos na barra	Verifica se esta tudo na colocação correta
1-32	% esq	
1-4	Finaliza	pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>

Objetivos

Trabalhar o *b. fondu* fraseado, corrigindo a posição do *coupé*, a amplitude da perna de trabalho e o controlo do tronco.

Trabalhar a qualidade ligada do *b. fondu*

<i>Adagio</i>		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De costas para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., 2ªpos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>B. dégagé devant drt</i>	2 tempos fora, 2 tempos dentro
3-5	<i>Releve lent</i>	2 tempos para subir, 1 a manter em cima
6	Desce a perna	So até ao <i>b. dégagé</i>
7-8	Fecha em 1ª pos	
1-8	%	
1-16	%esq	<i>Coupé</i> com a perna drt
1-4	Pés em 1ª	Braços saem da barra até 2ªpos., desce <i>bras bas</i> e seguem até 1ªpos
5-7	<i>Rise</i>	Braços em 1ªpos
8	Desce	

1-4	<i>Rise</i>	
5-8	Desce controlado	Braços abrem 2ª, <i>alongé</i> , fecha em <i>bras bas</i>
1-4	Finaliza	pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>

Objetivos

Preparar os alunos a colocação de costas para a barra

Trabalhar a força e resistência dos membros inferiores

Trabalhar a estabilidade da meia ponta em 1ªpos

Preparação para o <i>grand battement</i>		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: aluno 1 deitado no chão de barriga para cima, braços ao lado do corpo, pés esticados em 1ªpos <i>en dehors</i> . Aluno 2 irá ajudar o aluno 1	Os alunos juntam.se dois a dois
	Preparação:	
1-4	Mantem a posição	
1-4	Aluno 1: <i>b. jeté devant</i> Aluno 2: faz uma pequena pressão com a mão na perna do aluno 1	1 tempos para abrir, 3 tempos para manter
5-6	Aluno 2: retira a mão Aluno 1: evolui o <i>b. jeté</i> para o <i>grand b.</i>	A evolução é feita desde o <i>b. jeté</i> (não desce a perna)
7-8	Fecha em 1ª pos	
1-8	%	
1-16	%esq	

Nota: este exercício inverte os papéis no fim

Objetivos

Introdução do *grand b.*

Trabalhar a força necessária para o *grand b.*

Manter o alinhamento da cintura pélvica no *grand b.*

Trabalhar a amplitude do movimento

Grand battement

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De costas para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., 2ªpos., coloca as mãos na barra	
1	<i>Grand b. devant drt</i>	
2	<i>Pointe tendu</i>	
3-4	Fecha em 1ª pos.	
5-16	% mais 3 vezes	
1-16	%esq	
1-4	Finaliza	pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>

Objetivos:

Trabalhar o alinhamento do tronco e da cintura pélvica

Manter o controlo a fechar depois do *grand b.*

Trabalhar a força do *core*

Trabalhar a resistência

Exercício centro

Walks

Música	Descrição	Observações
	P.I.: na diagonal, pé em 1ª pos, braços em <i>bras bas</i>	Exercício feito 2 a 2
	Preparação:	
1-4	Braços na cintura, <i>rise</i>	
1-16	<i>Walks</i> na meia ponta	
1-4	Finaliza	Desce controlado, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>

Objetivo:

Trabalhar a estabilidade da meia ponta em exercícios ‘viajados’

Trabalhar a força e resistência dos membros inferiores

Trabalhar o arco e o peito do pé



Plano de aula de lecionação autónoma

Dia 28, 29, 30 e 31 de janeiro de 2025

Duração: 90 min. (11:40 – 13:10)

Contextualização: Esta aula foi estruturada com base no tema em que se insere o Estágio a realizar na Escola da Companhia de Dança de Almada, para os alunos do 1/5º ano. Foi pensada nos futuros exercícios que os alunos irão executar em pontas.

Objetivos da aula:

- Fortalecer os membros inferiores, com especial atenção aos pés;
- Consciencializar o correto alinhamento do/s pés na meia ponta;
- Fortalecer o *core*;
- Trabalhar a coordenação e memória;

Exercícios de aquecimento

Aquecimento 1		
MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: <i>en face</i> , pés em 6ª, braços <i>bras bas</i> Preparação: 1-4 Braços 1ªpos., coloca as mãos na cintura, perna drt <i>devant</i> fora do chão	
1-4	<i>Fondu devant</i>	O objetivo é chegar ao máximo do <i>plié</i> tocando apenas com a ponta dos dedos da ‘perna de trabalho’ no chão
5-8	<i>Fondu à la seconde</i>	
1-4	<i>Fondu derrière</i>	
7-8	Estica perna de apoio mantém a perna <i>derrière</i>	Equilíbrio
1-16	% inverso	

1-32	% do início	
1-32	Retiré paralelo	Equilíbrio
1-64	% esquerda	

Objetivos:

Preparar os membros inferiores para a aula – aquecimento muscular ;

Trabalhar a estabilidade e equilíbrio;

Trabalhar a resistência;

Rises fraseados

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 6ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Rise</i>	
5-6	Estica os joelhos	
7-8	Desce controlada	
9-32	%mais 3 vezes	
1-32	% inverso	
1-64	% em 1ª pos	

Objetivo:

Aquecimento articular;

Trabalhar a consciência da subida à meia ponta;

Trabalho de força;

Exercícios barra

Plié

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>Plié</i>	

3-4	<i>Rise</i>	Mantem o <i>plié</i>
5-6	Pousa calcanhares	
7-8	<i>Rise</i>	
1-2	Pousa calcanhares	
3-4	<i>Rise</i>	
5-8	Estica joelhos, desce até 1ªpos	
1-8	<i>Grand plié</i>	
1-6	<i>Rise</i>	Equilíbrio
7-8	<i>Dégagé à la seconde</i> , pousa em 2ªpos	
1-32	% em 2ªpos	No fim o <i>dégagé</i> para 5ªpos, drt à frente
1-16	4 <i>pliés</i>	
1-8	<i>Grand plié</i>	
1-32	<i>Rise</i>	Equilíbrio, braços em 1ªposição (1-16) 2ªpos (17-32)

Objetivos

Fortalecimento dos membros inferiores;

Trabalhar o alinhamento e resistência do *rise*;

Battement tendu

MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
1-4	Preparação: Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-8	2 <i>battement tendu devant</i>	
1-4	<i>Battement tendu devant</i> fecha em <i>plié</i>	
5-8	<i>Relevé</i>	
1-16	% à <i>là seconde</i>	
1-16	% <i>derrière</i>	

Nota: o exercício é feito para os dois lados, reiniciando a música

Objetivos:

Trabalhar a dinâmica do *relevé*;

Trabalhar o impulso necessário para os saltos e subida às pontas;

Échappé relevé

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-3	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
4	<i>Plié</i>	
1	<i>Échappé para 2ªpos</i>	
2-3	Mantém	Na meia ponta
4	<i>Plié</i>	Em 1ªpos
5-8	%	
1	<i>Échappé para 2ªpos</i>	
2	<i>Plié</i>	Em 1ªpos
3-4	%	
5-8	Mantém o <i>plié</i>	
1-16	% do início	

Objetivos:

Trabalhar a qualidade de movimento do *échappé* (deslizar);

Trabalhar a rapidez e a precisão das pernas;

Trabalhar a força e resistência dos membros inferiores;

Trabalhar a coordenação;

Battement jeté

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
1-4	Preparação: Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1	<i>b. jeté</i>	Perna drt
2-3	<i>Mantém aberto</i>	
4	<i>Fecha</i>	
5-6	<i>b.jeté piqué</i>	Abre no 5, <i>piqué 6</i>
7-8	Fecha em 5ªpos	

1-8	% à lá seconde	Perna dt
1-8	% derrière	Perna esq
1-8	% à lá seconde	Perna esq

Nota: exercício feito para os dois lados. Numa primeira abordagem separar musicalmente, quando os alunos decorarem e executarem corretamente o exercício separado juntar musicalmente a primeira parte e o inverso.

Objetivos:

Trabalhar a rapidez e a precisão das pernas;

Trabalhar a memória e a coordenação;

Trabalhar a qualidade da transferência de peso (perna de apoio);

Relevé para um apoio

Música	Descrição	Observações
1-4	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i> Preparação: Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Petit retiré derrière</i>	Contacto feito pela parte interna do calcanhar do pé de trabalho
3-4	Mantém	
5-32	% mais 7 vezes	
1-32	% esq	

Objetivos:

Fortalecer o tornozelo da ‘perna de apoio’;

Trabalhar a resistência e força num só apoio;

Trabalhar o alinhamento do ‘pé de trabalho’;

Battement fondu

Música	Descrição	Observações
1-3	P.I.: De frente para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i> Preparação: Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	

4	Rise em 5ªpos	
1-2	<i>b. fondu</i>	Só até à flexão das duas pernas
3-4	Estica em 5ª na meia ponta	Movimento contínuo e ligado
5-8	%	
1-4	<i>b. fondu devant</i>	45°
5-7	Rise	Mantém a posição aberta
8	Fecha em 5ªpos	Na meia ponta
1-16	% à lá seconde	
1-16	% derrière	
1-16	Perna esq <i>petit retiré devant</i>	Equilíbrio

Objetivos:

Fortalecer a ‘perna de apoio’;

Trabalhar o movimento ligado e resistente (fondu);

Trabalhar o alinhamento do ‘pé de trabalho’;

Grand battement

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De costas para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-12	3 <i>grand b. devant</i>	1 tempo para subir 3 para controlar a descida e fechar em 5ª. O último fecha em <i>coupé derrière en fondu</i>
13	<i>Retiré devant</i>	Perna drt
14	<i>Coupé derrière en fondu</i>	Perna esq
15	<i>Retiré devant</i>	Perna drt
16	Fecha em 5ªpos esticado	Mantém a posição aberta
1-16	% devant	Na meia ponta

Nota: o exercício é feito com as duas pernas e *à lá seconde*. A música para entre cada lado. *À la seconde* é feito de frente para a barra.

Objetivos:

Trabalhar dinâmicas;

Trabalhar a força nos membros inferiores e *core*;

Trabalhar o impulso e a qualidade de movimento do *grand b.*;

Trabalhar resistência;

Trabalhar as transferências de peso;

Exercícios centro

Relevés		
MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: <i>en face</i> , pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços <i>bras bas</i>	Pequena respiração em <i>demi seconde allongé</i>
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Relevé</i>	
3	<i>Plié</i>	
4	Estica as pernas	
5-32	% mais 7 vezes	
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Relevé</i>	
3-4	Mantém	
5-32	% mais 7 vezes	
1	Desce esticado	
2	<i>Rise</i>	
3-32	% mais 15 vezes	Sempre esticado nunca faz <i>plié</i>

Objetivos:

Trabalhar força e resistência;

Trabalhar alinhamento dos pés;

Trabalhar o equilíbrio;

Retiré		
MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: <i>en face</i> , pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	Exercício feito em dois grupos
	Preparação: Braços <i>bras bas</i>	Pequena respiração em <i>demi seconde allongé</i>
1-4	<i>Retiré devant</i>	Braços acompanham a perna até 1ª pos
5-6	Mantém	Braços abrem 2ª pos
7-8	Fecha em 5ªpos <i>devant</i>	Braços acompanham a perna até <i>bras bas</i>
1-4	<i>Retiré devant</i>	Braços acompanham a perna até 5ªpos
5-6	Mantém	Braços abrem 2ªpos
7-8	Fecha em 5ªpos <i>devant</i>	Braços acompanham a perna até <i>bras bas</i>
1-16	% <i>derrière</i>	%

Nota: o exercício é feito em dois grupos. É feito para os dois lados com separação musical.

Objetivos:

Trabalhar a estabilidade geral (especial atenção ao pé de apoio) e equilíbrio;

Trabalhar força;

Trabalhar coordenação;

Petit saut and petit changement		
MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: <i>en face</i> , pés em 1ªpos, braços <i>bras bas</i>	Exercício feito em dois grupos.
	Preparação: Braços <i>bras bas</i>	
1-3	<i>Plié</i>	Pequena respiração em <i>demi seconde allongé</i>
4		

1ºGRUPO		
1-8	8 <i>petit sauté</i> em 1ªpos	<i>Bras bas</i>
1-8	8 <i>petit sauté</i> em 2ªpos	
1-16	%	
2ºGRUPO % (1-32)		
1ºGRUPO		
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Petit changement</i>	
3	Estica	
4	Mantém	
1-32	%	
2ºGRUPO (%1-32)		

Objetivos

Trabalhar o alinhamento do troco (*core*);

Trabalhar a receção ao chão após o salto;

Trabalhar o impulso do salto;

Trabalhar a resistência;

Échappé sauté

MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: <i>en face</i> , pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços <i>bras bas</i>	Pequena respiração em <i>demi seconde allongé</i>
E-1	<i>Échappé sauté</i> para 2ª	<i>Bras bas</i>
E-2	Estica, <i>plié</i>	
E-3	<i>Sauté</i> para 5ªpos	
E-4	Estica, <i>plié</i>	
5-16	% mais 3 vezes	
1-16	<i>Relevé</i> em 5ªpos	
E-1	<i>Échappé sauté</i> para 2ª	
E-2	Fecha 5ªpos	
E-3, 4	<i>Relevé</i>	O tempo 4 é para manter

Objetivos

Trabalho de dinâmicas;

Trabalho de resistência;

Trabalhar o alinhamento dos membros inferiores;

Trabalhar o alinhamento do tronco;

Testes de diagnóstico individualizado

1 – *Airplane test*

Critérios avaliados: - Estabilidade da perna de apoio

- Estabilidade do tronco (força nas costas, suporte dos braços)

- Coordenação

- Alinhamento joelho - pé

Teste: - realização de cinco *pliés* com o tronco paralelo ao chão, braços estendidos ao lado paralelos ao chão e uma perna estendida para trás paralela ao chão. Durante o *plié* os braços fecham para a frente do peito e toca ligeiramente com a ponta dos dedos no chão. É importante verificar o alinhamento do joelho, e o peso distribuído corretamente, o tronco tem de estar estável e sempre paralelo ao chão.

Nota: é realizado sem música. A professora acompanha os alunos com as contagens da preparação.

2- *Sauté test*

Critérios avaliados: - Estabilidade e força do *core*

- Estabilidade e resistência dos membros inferiores

- Alinhamento do pé de apoio

- Resistência

- Receção ao chão

Teste : Neste teste é pretendido que o aluno execute desaseis saltos num apoio. O pé de apoio está em paralelo. E o pé de trabalho em *petit retiré* ao lado. Durante a execução dos saltos é importante verificar o alinhamento da perna de apoio (pé, joelho), a quadratura do tronco. É considerado bem executado se o aluno executar pelo menos 8 *petit sautés* corretamente (alinhado e estável).

Nota: é realizado sem música. A professora acompanha os alunos com as contagens da preparação.

3- Teste do equilíbrio

Critérios avaliados:

- Estabilidade e força do da perna de apoio
- Estabilidade e resistência dos membros inferiores
- Alinhamento e suporte do pé de apoio
- Perceção corporal

Teste : Neste teste é pretendido que o aluno fique apenas num apoio – a perna de apoio esticada em paralelo e a outra perna em *retiré* paralelo. Tem como objetivo o aluno manter o equilíbrio de olhos fechados durante 30 segundos (“4 oitos”). Durante a execução do teste é importante verificar o alinhamento do aluno (pé de apoio em paralelo, ancas niveladas, quadratura do tronco) É considerado bem executado se o aluno durante o teste não pousar o ‘pé de trabalho’ no chão, mantiver sempre os olhos fechados, se mantiver o ‘pé de apoio’ estável.

Nota: é realizado sem música. A professora acompanha os alunos com as contagens da preparação.

4- Pencil test

Critérios avaliados:

- força e alinhamento do pé
- Flexibilidade do peito e arco do pé

Teste : Neste teste é pretendido que o aluno fique sentado com uma perna recolhida e a outra perna esticada à sua frente. Tem como objetivo o aluno esticar o pé sem dobrar o joelho. É posto um lápis por cima do pé (desde a tíbia até ao peito do pé). Durante a execução do teste é importante verificar o alinhamento do pé, verificar o joelho esticado, as costas suportadas. É considerado bem executado se o não se verificar espaço entre o lápis e pé do aluno.

Nota: é realizado sem música. A professora acompanha os alunos com as contagens da preparação.



Plano de aula de lecionação autónoma

Dia 12 de fevereiro de 2025

Duração: 90 min. (11:30 – 13:00)

Contextualização: Esta aula foi estruturada com base no tema em que se insere o Estágio a realizar na Escola da Companhia de Dança de Almada, para os alunos do 1/5º ano. Foi pensada nos futuros exercícios que os alunos irão executar em pontas. Alguns dos exercícios presentes serão depois implementados com as alunas em pontas, esses exercícios são simples a nível de elementos técnicos e foram elaborados com base em exercícios já realizados. Deste modo, os alunos terão maior facilidade em associar os movimentos executados previamente às novas exigências técnicas das pontas, promovendo uma adaptação gradual e segura. O objetivo principal desta aula é introduzir os fundamentos da subida e descida às pontas, trabalhando a força, o equilíbrio e a postura.

Os exercícios que serão implementados em pontas estão sinalizados ao longo do plano de aula nas notas.

Objetivos da aula:

- Trabalhar a subida e descida às pontas;
- Trabalho consciente e gradual perante as pontas;
- Trabalho sobre a postura e equilíbrio;

Exercícios de aquecimento

Aquecimento 1

MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: sentados no chão, pé drt sobre a meia.	Material a usar: meia
	Preparação: Mantem a postura	

1-4	
1-3	Apanha a meia com os dedos e mantém
4	Relaxa
5-64	% 15 vezes

Objetivos:

Aquecimento articular e muscular do pé e dedos;

Fortalecer os músculos plantares;

Trabalhar o arco do pé;

Trabalhar a consciência dos dedos alongados.

Aquecimento 2

MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: <i>en face</i> , pés em 6 ^a , braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1 ^a pos., coloca as mãos na cintura, perna <i>drt devant</i> fora do chão	
1-4	<i>Fondu devant</i>	O objetivo é chegar ao máximo do <i>plié</i> tocando apenas com a ponta dos dedos da ‘perna de trabalho’ no chão
5-8	<i>Fondu à la seconde</i>	
1-4	<i>Fondu derrière</i>	
7-8	Estica perna de apoio mantém a perna <i>derrière</i>	Equilíbrio
1-16	% inverso	
1-32	% do início	
1-32	<i>Retiré</i> paralelo	Equilíbrio
1-64	% esquerda	

Objetivos:

Preparar os membros inferiores para a aula – aquecimento muscular ;

Trabalhar a estabilidade e equilíbrio;

Trabalhar a resistência;

Ativação dos dedos		
MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
1-4	Preparação: Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-8	8 'empurrar' do pé <i>drt</i>	O empurrar é rápido – “flick”
1-8	% pé esq	
1-16	%	

Objetivos:

Trabalhar a força dos dedos;

Trabalhar o impulso necessário para os saltos e subida às pontas;

Trabalhar a resistência do tornozelo;

Exercícios barra

Demi point e en point		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 6ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-2	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
3-4	Rise até à meia ponta	
1-16	8 meia ponta a trocar	Com as pontas é feito só até à meia ponta
1-8	2 <i>pliés</i>	
1-8	Rise equilíbrio	Braços em 1ª
1-32	8 meia ponta a trocar <i>en fondu</i>	Com as pontas o pé vai até à ponta

Nota: Exercício feito em pontas;

Objetivo:

Trabalho da mobilidade articular;

Trabalhar a precessão meia ponta – ponta (base da ponta);

Trabalhar o alinhamento dos membros inferiores;

Trabalhar o controlo e alinhamento do tronco;

<i>Plié</i>		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Rise</i>	<i>Fica no plié</i>
5-8	Mantém	
1-4	Estica joelhos	
5-8	Pousa calcanhares	
9-64	<i>%mais 3 vezes</i>	

Nota: Exercício feito em pontas; O exercício é feito em 6ª e em 1ª posições.

Objetivos

Fortalecimento dos membros inferiores;

Trabalhar o alinhamento e resistência do *rise*;

<i>Rises</i>		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	

1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra
1-4	<i>Rise</i>
5-8	Mantém
1-4	Desce
5-8	<i>Plié</i>
	%mais 7 vezes

Nota: Exercício feito em pontas;

Objetivos:

Fortalecer os tornozelos;

Trabalhar a resistência e força;

Trabalhar o alinhamento do pé;

Battement degagé

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>b.degage devant</i>	
3-4	Mantém	
5-8	Transfere o peso sobre o pé	Movimento de forçar a meia ponta (ou ponta)
1-2	Estica a perna	
3-4	Fecha 6ªpos <i>en plié</i>	
5-8	<i>Rise</i>	
1-48	% mais 3 vezes drt	
1-64	% 4 vezes esq	

Nota: Exercício feito em pontas; Este exercício é feito em 6ªpos apenas *devant*. De seguida, *en dehors* é feito *devant*, *à lá seconde e derrière*.

Objetivos

Trabalhar o alinhamento do pé;

Trabalhar o arco do pé;

Battement glisse		
MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
1-4	Preparação: Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
1-8	<i>2 battement glisse devant</i>	
1-4	<i>Battement glisse devant fecha em plié</i>	
5-8	<i>Relevé</i>	
1-16	<i>% à lá seconde</i>	
1-16	<i>% derrière</i>	
1-16	<i>%à lá seconde</i>	
1-16	<i>Petit retiré derrière</i>	Mãos não saem da barra

Nota: o exercício é feito para os dois lados, reiniciando a música

Objetivos:

Trabalhar a dinâmica do *relevé*;

Trabalhar o impulso necessário para os saltos e subida às pontas;

Trabalhar a colocação do *petit retiré derrière* necessária para um próximo exercício;

Relevé		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação: Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
1	<i>Plié</i>	

2	<i>Relevé</i>	
5-8	%mais 3 vezes	
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Petit retiré derrière</i>	Contacto feito pela parte interna do calcanhar do pé de trabalho
3-16	%mais 7 vezes	
1-8	Mantem a 1ªpos	
1-32	% do início para a esq	

Objetivos:

- Fortalecer o tornozelo da ‘perna de apoio’;
- Trabalhar a resistência e força num só apoio;
- Trabalhar o alinhamento do ‘pé de trabalho’;

Battement fondu

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-3	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
4	<i>Rise</i> em 5ªpos	
1-2	<i>b. fondu</i>	Só até à flexão das duas pernas
3-4	Estica em 5ª na meia ponta	Movimento contínuo e ligado
5-8	%	
1-4	<i>b. fondu devant</i>	45°
5-7	<i>Rise</i>	Mantém a posição aberta
8	Fecha em 5ªpos	Na meia ponta
1-16	% à lá seconde	
1-16	% derrière	

1-16	Perna esq <i>petit retiré devant</i>	Equilíbrio
------	--------------------------------------	------------

Objetivos:

Fortalecer a ‘perna de apoio’;

Trabalhar o movimento ligado e resistente (*fondu*);

Trabalhar o alinhamento do ‘pé de trabalho’;

Grand battement

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De costas para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
1-12	<i>3 grand b. devant</i>	1 tempo para subir 3 para controlar a descida e fechar em 5ª.
13-16	Retiré devant, mantém e desce em 5ª	
1-16	<i>% à lá seconde</i>	
1	<i>Plié</i>	
2-4	<i>Relevé</i>	
5-16	<i>% mais 3 vezes</i>	No último mantém equilíbrio até ao fim da música

Objetivos:

Trabalhar dinâmicas;

Trabalhar a força nos membros inferiores e *core*;

Trabalhar o impulso e a qualidade de movimento do *grand b.*;

Trabalhar as transferências de peso;

Exercícios centro

Relevés

MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: <i>en face</i> , pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	

	Preparação:	
1-4	Braços <i>bras bas</i>	Pequena respiração em <i>demi seconde allongé</i>
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Relevé</i>	
3	<i>Plié</i>	
4	Estica as pernas	
5-32	% mais 7 vezes	
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Relevé</i>	
3-4	Mantém	
5-32	% mais 7 vezes	
1	Desce esticado	
2	<i>Rise</i>	
3-32	% mais 15 vezes	Sempre esticado nunca faz <i>plié</i>

Objetivos:

Trabalhar força e resistência;

Trabalhar alinhamento dos pés;

Trabalhar o equilíbrio;

Petit saut

MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: <i>en face</i> , pés em 1 ^a pos, braços <i>bras bas</i>	Exercício feito em dois grupos.
	Preparação: Braços <i>bras bas</i>	
1-3	<i>Plié</i>	Pequena respiração em <i>demi seconde allongé</i>
4		
1ºGRUPO		
1	<i>Plié</i>	<i>Bras bas</i>
2	<i>Petit sauté</i> em 1 ^a pos	
3-4	Estica controlado	

5-32	%mais 7 vezes
2ºGRUPO % (1-32)	
1ºGRUPO	
1	<i>Plié</i>
2	<i>Petit sauté</i> em 2ªpos
3-4	Estica
1-32	%
2ºGRUPO (%1-32)	

Objetivos

- Trabalhar o alinhamento do troco (*core*);
- Trabalhar a receção ao chão após o salto;
- Trabalhar o impulso do salto;
- Trabalhar a resistência;

<i>Walks</i>		
Música	Descrição	Observações
1-4	<p>P.I.: De lado para a barra, pés em 6ª pos., braço esq na barra, braço drt na cintura</p> <p>Preparação: <i>Rise</i></p>	
1-2	<i>b. fondu</i>	Só até à flexão das duas pernas

Nota: Exercício feito em pontas;

Objetivos:

- Trabalhar a percepção do peso em exercícios viajados;
- Trabalhar a correta colocação do tronco em exercícios viajados;
- Trabalhar a transferência de peso;

15. Apêndice 15 – Plano de aula dos dias 26,27 e 28 de março



Plano de aula de lecionação autónoma

Dias 26,27 e 28 de março de 2025

Duração: 90 min. (11:30 – 13:00)

Contextualização:

A presente aula foi estruturada no âmbito do Estágio a decorrer na Escola da Companhia de Dança de Almada, dirigida aos alunos do 1.º/5.º ano. A planificação baseia-se nos exercícios que os alunos irão executar em pontas, garantindo uma adaptação progressiva e segura a esta exigência técnica.

A primeira parte da aula é composta por exercícios sem pontas, com o objetivo de fortalecer a musculatura e desenvolver a consciência corporal necessária para a sua posterior execução em pontas. Estes exercícios permitem o trabalho de elementos técnicos fundamentais, favorecendo a estabilidade, o controlo e o alinhamento postural. Posteriormente, serão introduzidos os mesmos exercícios com pontas.

Além de promover o desenvolvimento técnico das alunas, esta aula visa também a preparação específica para os exercícios que irão integrar o exame.

Nestas três aulas estarão presentes os testes de diagnóstico individual. Serão realizados no final de cada aula, tem como objetivo registar a evolução dos alunos perante os testes já realizados no mês de janeiro.

Objetivos da aula:

- Trabalhar a adaptação progressiva às pontas, abordando aspetos essenciais como as subidas e descidas da ponta, a força, o equilíbrio, a estabilidade do *en dehors* e a postura.

Exercícios de aquecimento

Ativação dos dedos

MÚSICA	Descrição	Observações
	<p>P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i></p> <p>Preparação:</p> <p>1-4 Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra</p>	
1-32	8 'empurreres' do pé drt	O empurrar é rápido – "flick" (tempo-1) e depois mantém esticado (tempos – 2,3,4)
1-32	% pé esq	
	MÚSICA RECOMEÇA	
1-32	16 'empurreres' do pé drt	
1-32	% pé esq	

Objetivos:

Trabalhar a força dos dedos;

Trabalhar o impulso necessário para os saltos e subida às pontas;

Trabalhar a resistência do tornozelo;

Fondu

MÚSICA	Descrição	Observações
	<p>P.I.: <i>en face</i>, pés em 6ª, mãos na cintura</p> <p>Preparação:</p> <p>1-4 Perna drt <i>devant</i> fora do chão</p>	
1-4	<i>Fondu devant</i>	O objetivo é chegar ao máximo do <i>plié</i> tocando apenas com a ponta dos dedos da 'perna de trabalho' no chão
5-8	<i>Fondu à la seconde</i>	

1-4	<i>Fondu derrière</i>	
7-8	Estica perna de apoio mantém a perna <i>derrière</i>	Equilíbrio
1-16	% inverso	
1-32	% do início	
1-32	<i>Retiré</i> paralelo	Equilíbrio
1-64	% esquerda	

Objetivos:

Preparar os membros inferiores para a aula – aquecimento muscular ;

Trabalhar a estabilidade e equilíbrio;

Trabalhar a resistência;

Exercícios barra

Warm up - MANTER

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 6ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
1-2	Meia ponta drt	
3-4	Ponta drt	
5-6	<i>Plié</i>	Mantem a perna drt em ponta
7	Estica	
8	Desce pé drt	Pela meia ponta
1-8	%	
1-16	%esq	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Rise</i>	Mantem o <i>plié</i>
5-6	Mantem	
7-8	Estica joelhos	Mantem o rise na ponta
1-2	<i>Plié</i>	

3-4	Mantem
5-6	Desce calcanhares
7-8	Estica
1-16	%

Objetivos

Aquecimento articular;

Precessão do alinhamento dos membros inferiores;

Trabalhar a precessão meia ponta – ponta (base da ponta);

Trabalhar a resistência da descida em pontas;

<i>Plié</i> - MANTER		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-8	<i>2 Plié</i>	
1-2	<i>Plié</i>	
3-4	<i>Rise</i>	Mantem o <i>plié</i>
5-6	Mantem	
7-8	Estica joelhos	Mantem a ½ ponta, ou ponta
1-8	<i>2 pliés</i>	Mantem a ½ ponta, ou ponta
1-2	Desce da meia ponta	
3-4	<i>Rise</i>	
5-8	Desce, <i>b. dégagé à lá seconde</i> drt	Abre para 2ªpos
1-32	%2ªpos	

Nota: Exercício feito em pontas.

Objetivos

Trabalhar o alinhamento e resistência do *rise*;

Trabalho da mobilidade articular;

Trabalhar a precessão meia ponta – ponta (base da ponta);

Trabalhar o alinhamento dos membros inferiores;

Trabalhar o controlo e alinhamento do tronco;

Battement tendu

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>b. degagé devant</i>	
3-4	Transfere o peso sobre o pé	Movimento de forçar a meia ponta (ou ponta)
5-6	Estica	Volta o peso ao eixo
7-8	Fecha 5ªpos <i>devant en plié</i>	
1-8	% devant	
1-16	% à <i>là seconde</i>	
1-16	% <i>derrière</i>	
1-16	2 <i>Rises em 5ªpos</i>	4 para subir, 4 para descer. Não junta os pés

Nota: Exercício feito em pontas; é feito para ambos os lados;

Objetivos

Trabalhar o alinhamento do pé;

Trabalhar o arco do pé;

Trabalhar a força para a subida à ponta controlada;

Battement jeté

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-8	2 <i>b. jeté devant</i>	
1-4	Fecha <i>en fondu</i>	

5-8	2 relevés	1 tempo para <i>plié</i> ; 1 tempo para <i>relevé</i>
1-16	% à <i>là seconde</i>	
1-16	% <i>derrière</i>	
1-16	% à <i>là seconde drt</i>	

Objetivos:

Fortalecer os tornozelos;

Trabalhar a resistência e força;

Trabalhar a precisão e rapidez do movimento;

Rond de jambe à terre

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-2	Braços 1ª pos., coloca as mãos na barra	
3-4	<i>B. degagé à là seconde</i>	
1-8	2 <i>rond de jambe en dehor</i>	Acaba em 1ª pos
1	<i>B. degagé devant en fondu</i>	Acaba <i>b. degagé devant en fondu</i>
2	Relevé 5ª pos	
3	Desce em <i>plié</i>	
4	Estica	
5-8	% à <i>là seconde</i>	Fecha <i>derrière</i>
1-16	% <i>esq</i>	
1-32	Repete do início <i>en dedans</i>	O último não desce
1-6	Equilíbrio em 5ª pos	Braços 1ª
7-8	Desce	
1-6	Equilíbrio em 5ª pos	Braços 5ª (<i>royal</i>)

Objetivos

Trabalhar o alinhamento e força do tronco;

Trabalhar o controlo e força da ‘perna de trabalho’;

Trabalhar a resistência da perna de apoio bem como a correta e controlada descida (quadratura do tronco e alinhamento dos membros inferiores);

Battement fondu		
Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-3	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
4	<i>Rise</i> em 5ªpos	
1-8	<i>2 b. fondu devant</i>	O último fica aberto
1-2	<i>Rise</i>	Mantem pos. aberta
3-4	Desce	
5-6	<i>Rise</i>	
7-8	Fecha 5ªpos na meia ponta	
1-16	<i>% à lá seconde</i>	
1-16	<i>% derrière</i>	
1-2	Perna esq sobe a <i>retiré devant</i>	
3-6	Mantem equilíbrio	As mãos não saem da barra
7-8	Desce da meia ponta	Mantem o <i>retiré</i>
1-2	<i>Rise</i>	
3-8	Mantem equilíbrio	Desafiar a tirar as mãos para 1ªpos
FORA DA MÚSICA	Coloca as mãos na barra, desce perna esq 5ªpos <i>devant</i> , desce da meia ponta, braços <i>bras bas</i>	

Objetivos:

Fortalecer a ‘perna de apoio’ e o pé;

Trabalhar o movimento ligado e resistente (fondu);

Trabalhar o alinhamento do ‘pé de trabalho’;

Trabalhar o equilíbrio em um apoio;

Relevé - MANTER

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Relevé</i>	
3-4	Desce controlado	
5-32	<i>% mais 7 vezes</i>	
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Relevé</i>	
3-4	<i>Mantem</i>	
5-32	<i>%mais 7 vezes</i>	
1-16	Equilíbrio em 1ªpos	Braços 1ªpos

Nota: Exercício feito em pontas; inicialmente realizado *sur place* e depois *en avant* com uma mão na barra.

Objetivos:

Fortalecer o tornozelo da ‘perna de apoio’;

Trabalhar a resistência e força num só apoio;

Trabalhar o alinhamento do ‘pé de trabalho’;

Trabalhar a musicalidade (acentuações do movimento relevé e controlo da descida);

Échappé 1-2ªpos - MANTER

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1ªpos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>Plié</i>	

3-4	<i>Échappé</i> para 2 ^a pos
5-8	Fecha 1 ^a pos, estica as pernas
1-32	%mais 3 vezes
1	<i>Plié</i>
2	<i>Échappé</i> para 2 ^a pos
3-4	Mantem a 2 ^a pos
5-32	% mais 7 vezes

Objetivos:

Trabalhar a qualidade de movimento dos *échappés* (deslizar);

Trabalhar a rapidez e a precisão das pernas;

Trabalhar o alinhamento das pernas na 2^apos;

Rise e relevé para um apoio

Música	Descrição	Observações
	P.I.: De frente para a barra, pés em 1 ^a pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços 1 ^a pos., coloca as mãos na barra	
1-2	<i>Rise</i> na perna drt	Perna esq em petit retiré derrière
3-4	Desce	
5-32	% mais 7 vezes	
1-32	%esq	Perna drt em petit retiré derrière
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Relevé</i> perna drt	Perna esq em petit retiré derrière
3-4	Mantem	
5-32	% mais 7 vezes	
1-32	%esq	Perna drt em petit retiré derrière

Objetivos:

Fortalecer o tornozelo da ‘perna de apoio’;

Trabalhar a resistência e força num só apoio;

Trabalhar o alinhamento do ‘pé de trabalho’ e do/a aluno/a num apoio;

Exercícios centro***Walks - MANTER***

Música	Descrição	Observações
	P.I.: de frente para barra, pés em 6 ^a pos., braço na barra	
	Preparação: <i>Rise</i>	
1-4		
1-32	<i>Walks</i> na meia ponta	<i>Sur place</i>
1-32	<i>Walks</i> na ponta	

Nota: Exercício feito em pontas; inicialmente realizado *sur place* e depois *en avant* com uma mão na barra.

Objetivos:

Trabalhar a percepção do peso em exercícios viajados;

Trabalhar a correta colocação do tronco em exercícios viajados;

Trabalhar a transferência de peso;

Relevés and petit sauté

MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: <i>en face</i> , pés em 1 ^a pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	
1-4	Braços <i>bras bas</i>	Pequena respiração em <i>demi seconde allongé</i>
1	<i>Plié</i>	
2	<i>Relevé</i>	

3	Plié	
4	Estica as pernas	
5-16	% mais 3 vezes	
1	<i>Plié</i>	
2-4	<i>3 petit sauté</i>	
5-8	<i>Estica</i>	
1	<i>Plié</i>	
2-4	3 Petit sauté	
5-8	Estica, b.degagé à lá seconde	Abre para 2ªpos
1-32	% em 2ªpos	

Nota: em 1ªpos os braços estão em *bras bas*, em 2ªpos os braços estão em *demi seconde*.

Objetivos:

Trabalhar o impulso e resistencia do salto;

Trabalhar musicalidade e coordenação;

Echappé sauté and petit changement

MÚSICA	Descrição	Observações
	P.I.: <i>en face</i> , pés em 5ª pos., braços <i>bras bas</i>	
	Preparação:	Pequena respiração em <i>demi seconde allongé</i>
1-4	Braços <i>bras bas</i>	
E-1	<i>Echappé sauté</i> para 2ª	<i>Bras bas</i>
E-2	Estica, <i>plié</i>	
E-3	<i>Sauté</i> para 5ªpos	
E-4	Estica, <i>plié</i>	
5-12	% mais 2 vezes	
13-14	<i>Petit changement</i> , estica <i>plié</i>	
15-16	<i>Petit changement</i> , estica <i>plié</i>	
1-16	%esq	

Objetivos

Trabalhar a quadratura do troco (*core*) e alinhamento dos membros inferiores;

Trabalhar a receção ao chão após o salto;

Trabalhar a musicalidade e dinâmica;

Trabalhar a resistência;

Testes de diagnóstico individualizado

1 – *Airplane test*

- Critérios avaliados:
- Estabilidade da perna de apoio
 - Estabilidade do tronco (força nas costas, suporte dos braços)
 - Coordenação
 - Alinhamento joelho – pé

Teste: - realização de cinco *pliés* com o tronco paralelo ao chão, braços estendidos ao lado paralelos ao chão e uma perna estendida para trás paralela ao chão. Durante o *plié* os braços fecham para a frente do peito e toca ligeiramente com a ponta dos dedos no chão. É importante verificar o alinhamento do joelho, e o peso distribuído corretamente, o tronco tem de estar estável e sempre paralelo ao chão.

Nota: é realizado sem música. A professora acompanha os alunos com as contagens da preparação.

2- *Sauté test*

- Critérios avaliados:
- Estabilidade e força do *core*
 - Estabilidade e resistência dos membros inferiores
 - Alinhamento do pé de apoio
 - Resistência
 - Receção ao chão

Teste : Neste teste é pretendido que o aluno execute seis saltos num apoio. O pé de apoio está em paralelo. E o pé de trabalho em *petit retiré* ao lado. Durante a execução dos saltos é importante verificar o alinhamento da perna de apoio (pé, joelho), a quadratura do tronco. É considerado bem executado se o aluno executar pelo menos 8 *petit sautés* corretamente (alinhado e estável).

Nota: é realizado sem música. A professora acompanha os alunos com as contagens da preparação.

3- Teste do equilíbrio

- Critérios avaliados:
- Estabilidade e força do da perna de apoio
 - Estabilidade e resistência dos membros inferiores
 - Alinhamento e suporte do pé de apoio

- Percepção corporal

Teste : Neste teste é pretendido que o aluno fique apenas num apoio – a perna de apoio esticada em paralelo e a outra perna em *retiré* paralelo. Tem como objetivo o aluno manter o equilíbrio de olhos fechados durante 30 segundos (“4 oitos”). Durante a execução do teste é importante verificar o alinhamento do aluno (pé de apoio em paralelo, ancas niveladas, quadratura do tronco) É considerado bem executado se o aluno durante o teste não pousar o ‘pé de trabalho’ no chão, mantiver sempre os olhos fechados, se mantiver o ‘pé de apoio’ estável.

Nota: é realizado sem música. A professora acompanha os alunos com as contagens da preparação.

4- Pencil test

Critérios avaliados: -força e alinhamento do pé
- Flexibilidade do peito e arco do pé

Teste : Neste teste é pretendido que o aluno fique sentado com uma perna recolhida e a outra perna esticada à sua frente. Tem como objetivo o aluno esticar o pé sem dobrar o joelho. É posto um lápis por cima do pé (desde a tíbia até ao peito do pé). Durante a execução do teste é importante verificar o alinhamento do pé, verificar o joelho esticado, as costas suportadas. É considerado bem executado se o não se verificar espaço entre o lápis e pé do aluno.

Nota: é realizado sem música. A professora acompanha os alunos com as contagens da preparação.

16. Apêndice 16 – Vídeos

16.1 – Vídeo de exercícios realizados com *theraband* e meia



Exercícios realizados com *theraband* e meia

Anastácia Vengerko | Mestrado em Ensino de Dança | 2025



16.2 – Vídeo de exercícios realizados no aquecimento



16.3 – Vídeo da realização dos testes de diagnóstico



16.4 – Vídeo de aula de leção autónoma



16.5 – Vídeo de aula de lecionação autónoma – secção de pontas



16.6 – Vídeo de aula de lecionação autónoma – evolução do exercício *walks*

