



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

**COMO MELHORAR A PREPARAÇÃO FÍSICA DOS
ALUNOS DO 3º ANO VOCACIONAL DA ACADEMIA
DE MÚSICA DE VILAR DO PARAÍSO NO ÂMBITO DA
DISCIPLINA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA**

Joana Queirós Moreira Espanha Pinto

Orientação:

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

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

Setembro de 2013

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, ao meu pai e ao meu irmão por todo o apoio, ajuda, incentivo e carinho,

Aos restantes membros da família por toda a preocupação e força,

Aos meus amigos pela ajuda e pelos momentos de descontração, diversão e gargalhadas,

À minha orientadora, professora doutora Vera Amorim, pela disponibilidade e incentivo,

À Academia de Música de Vilar do Paraíso por ter acolhido este projeto de braços abertos,

Às minhas amigas e colegas de mestrado, companheiras nesta viagem sem as quais a concretização deste projeto não seria possível!

RESUMO

O treino físico em dança, para além do desenvolvimento técnico-académico, constitui-se como um pilar fundamental no contexto da prática da dança, quer para estudantes quer para profissionais. Um bailarino completo e altamente competente no desempenho das suas funções será assim o resultado de um conjunto de fatores que abarcam uma eficaz preparação física aliada a um bom desempenho técnico-artístico, que naturalmente integra a qualidade expressiva e interpretativa.

O objetivo principal deste relatório de estágio prende-se com a necessidade de dar a conhecer e implementar, nos alunos do 7ºano de escolaridade que integram o ensino vocacional artístico de dança da Academia de Música de Vilar do Paraíso (AMVP), ferramentas que visam a melhoria da sua preparação física, contribuindo para a sua evolução a nível do desempenho técnico, em contexto das aulas de Técnica de Dança Clássica (TDC). Este objetivo surgiu de uma observação atenta da prática dos alunos, ao longo de dois anos consecutivos, quer em momentos de aula, quer em momentos de avaliação e apresentações ao público, verificando-se fragilidades ao nível de várias componentes do treino físico. A amostra foi constituída por um total de 14 alunos, 12 raparigas e 2 rapazes, com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos.

De forma a sustentar teoricamente este relatório, foram recolhidas fontes bibliográficas de vários autores, em relação ao treino em dança e às suas especificidades. Na implementação do treino físico, privilegiou-se toda a dinâmica ligada à utilização de exercícios de barra no solo, por serem específicos para o desenvolvimento de competências, no âmbito da TDC.

A metodologia escolhida para a aplicação deste plano de trabalho foi a investigação-ação e os resultados obtidos revelam uma melhoria na preparação física dos alunos, o que se refletiu nas avaliações do seu desempenho técnico e artístico, aumentando a sua motivação e autoestima.

Conclui-se então, como pretendemos comprovar, que a introdução de programas de treino na planificação das disciplinas destinadas ao curso de dança da AMVP é pertinente e que estes contribuem para uma melhoria no desempenho e para a respetiva evolução técnica e conseqüentemente artística dos alunos.

Palavras-chave: Ensino Vocacional Artístico, Técnica de Dança Clássica, Treino em Dança, Preparação Física

ABSTRACT

In dance, besides technical and academic development, physical training stands as a fundamental pillar in the context of dance practice both for students and professionals. Thus, an accomplished and highly proficient ballet dancer should be the outcome of a group of factors, ranging from an effective physical training programme combined with good technical and artistic performance skills, which obviously comprise expressive and interpretative qualities.

The main objective of this traineeship report reflects the need to provide 7th year students at the vocational arts education (dance) programme at Academia de Música de Vilar do Paraíso (AMVP) with tools geared towards an enhancement of their physical fitness, contributing to the evolution of their technical performance in the context of Classical Dance Technique classes. This objective originated in the close observation of student practice over a period of two consecutive years, not only during classes but also in the framework provided by moments of assessment and public performance that highlighted weaknesses in some components of their physical training. The sample group consisted of a total of 14 students, 12 girls and 2 boys, aged 12 and 13.

The theoretical apparatus for this report was provided by bibliographical sources involving various authors, specialising in dance training and its specificities.

In the implementation of physical training, we focused on the dynamics proper to the use of floor barre exercises, because they are specific to the development of skills pertaining to Classical Dance Technique.

The methodology chosen for this report was action-research, and the ensuing results show an improvement in the students' fitness with implications for the assessment of their technical and artistic performance, revealing an increase in their motivation and self-esteem.

Our conclusions prove the cogency of our starting hypothesis: the introduction of training routines in the course programmes included in the AMVP dance is indeed relevant, contributing to an improvement in performance and in the students' corresponding technical, and hence artistic, evolution.

Key words: Vocational Arts Education, Classical Dance Technique, Dance Training, Fitness

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| AGRADECIMENTOS | 2 |
| RESUMO | 3 |
| ABSTRACT | 4 |
| ÍNDICE | 5 |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS | 7 |
| ÍNDICE DE QUADROS | 7 |
| LISTA DE ABREVIATURAS | 7 |
| INTRODUÇÃO | 8 |
| CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL | 10 |
| 1. Caraterização da instituição de acolhimento/Escola cooperante | 10 |
| 1.1 A Academia de Música de Vilar do Paraíso | 10 |
| 1.2 Caraterização do Curso Básico Vocacional de Dança no 3º Ciclo | 12 |
| 1.2.1 Enquadramento geral | 12 |
| 1.2.2 Plano de atividades | 12 |
| 1.2.3 Programa de Técnica de Dança Clássica do 7º Ano de escolaridade, 3º ano vocacional de dança..... | 13 |
| 1.2.4 Metodologia de Técnica de Dança Clássica adotada para o 3º ciclo do Ensino Vocacional de Dança | 13 |
| 2. Identificação dos Objetivos do Estágio..... | 14 |
| 2.1 Objetivos Gerais | 14 |
| 2.2 Objetivos Específicos | 14 |
| CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO | 15 |
| 1. O Treino em Dança..... | 16 |
| 1.1 Considerações sobre o treino em dança na adolescência | 18 |
| 1.2 Princípios do treino | 21 |
| 1.3 Variáveis do treino físico | 24 |
| 1.4 Componentes do treino físico..... | 26 |
| 1.5 Planeamento e periodização do treino..... | 39 |
| 1.6 Aquecimento ou <i>warm up</i> e retorno à calma ou <i>cool down</i> | 41 |

| | |
|--|-----------|
| 2. A barra no solo como veículo para a melhoria da preparação física dos alunos praticantes de Técnica de Dança Clássica | 45 |
| 3. Testes de aplicação prática no diagnóstico físico dos alunos | 48 |
| CAPÍTULO III – METODOLOGIA | 52 |
| 1. A Investigação-ação | 52 |
| 2. Instrumentos de recolha de dados | 53 |
| 3. Plano de Ação | 55 |
| 4. Estratégias | 57 |
| CAPÍTULO IV – O ESTÁGIO | 57 |
| 1. Escolha do tema | 57 |
| 2. Caracterização da turma de estágio | 58 |
| 3. Observação, observação participada e participação noutras atividades..... | 60 |
| 4. Lecionação | 62 |
| 4.1 Planeamento das aulas de estágio..... | 65 |
| 4.2 Estrutura das aulas..... | 66 |
| 5. Apresentação e análise dos resultados | 74 |
| 5.1 Testes de diagnóstico físico..... | 74 |
| 5.2 Testes adaptados do <i>EUROFIT</i> e <i>FITNESSGRAM</i> | 75 |
| 5.3 <i>High-Intensity Test</i> | 80 |
| CAPÍTULO V – REFLEXÃO CRÍTICA..... | 82 |
| CAPÍTULO VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 86 |
| ANEXOS | 91 |
| Anexo A – Legislação inerente ao Ensino Vocacional Artístico de dança do 2º e 3º ciclos..... | 92 |
| Anexo B – Carga horária do 3º ciclo do ensino vocacional artístico de dança..... | 98 |
| Anexo C – Plano de atividades 2012/2013 | 100 |
| Anexo D – Programa de Técnica de Dança Clássica do 7º ano de escolaridade da AMVP/ Planificação a longo prazo 2012/2013 | 103 |
| Anexo E – Entrevista a Zena Rommett realizada por Jen Thompson da <i>Dance Magazine</i> , em março de 2008 | 116 |
| Anexo F – Testes de diagnóstico físico | 119 |
| Anexo G – Considerações individuais sobre o desempenho dos alunos que constituem a turma de estágio | 129 |
| Anexo H – Grelha de observação | 136 |
| Anexo I – Relatório de participação noutras atividades – <i>Paraíso Solidário</i> | 139 |
| Anexo J – Considerações gerais sobre o desempenho dos alunos que constituem a turma de estágio | 141 |
| Anexo K – Ficha com o desenho dos exercícios propostos e respetiva explicação . | 143 |
| Anexo L – Organização cronológica, em tabela, do período de estágio..... | 147 |

| | |
|--|-----|
| Anexo M – Prescrição individual dos exercícios de preparação física..... | 148 |
| Anexo N – Gráficos com os resultados do <i>High-IntensityTest</i> | 182 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Gráfico nº1 – Resultados do teste de equilíbrio (perna direita)..... | 76 |
| Gráfico nº2 – Resultados do teste de equilíbrio (perna esquerda)..... | 76 |
| Gráfico nº3 – Resultados do teste de flexão do tronco..... | 77 |
| Gráfico nº4 – Resultados do teste da extensão de pernas..... | 77 |
| Gráfico nº5 – Resultados do teste da rotação externa coxo-femural (perna direita)..... | 78 |
| Gráfico nº6 – Resultados do teste da rotação externa coxo-femural (perna esquerda)... | 78 |
| Gráfico nº7 – Resultados do teste de extensões de braços..... | 79 |
| Gráfico nº8 – Resultados do teste de abdominais..... | 79 |
| Gráfico nº9 – Resultados do teste de impulsão horizontal..... | 80 |

ÍNDICE DE QUADROS

| | |
|---|----|
| Quadro nº1 – Benefícios fisiológicos e psicológicos do aquecimento..... | 42 |
| Quadro nº2 – Plano de ação das várias fases do estágio..... | 55 |

LISTA DE ABREVIATURAS

AMVP – Academia de Música de Vilar do Paraíso

ESD – Escola Superior de Dança

IADMS – International Association for Dance Medicine and Science

IPL – Instituto Politécnico de Lisboa

TDC – Técnica de Dança Clássica

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio incide na preparação física dos alunos do 7ºano/3º ano do ensino vocacional de dança, da Academia de Música de Vilar do Paraíso. A pertinência da abordagem deste tema surge de uma observação e análise atentas, em contexto prático, ao longo de dois anos, de diversos momentos de avaliação e de apresentação pública dos vários alunos desta instituição, tendo-se verificado que os mesmos apresentam algumas fragilidades no que concerne à preparação física, componente essencial no desenvolvimento técnico-académico dos estudantes.

O período de estágio desenvolveu-se no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica, pretendendo-se a implementação de exercícios de preparação física na mesma, selecionados após a observação do desempenho dos alunos e baseados em exercícios de barra no solo. O principal objetivo do período de estágio prende-se com a transmissão de ferramentas que visam a melhoria da preparação física dos alunos do 7ºano/3ºano vocacional, procurando incutir nos alunos uma preocupação consciente relativamente à importância do treino físico, que difere do treino técnico-artístico, desenvolvido nas aulas.

No sentido de se desenvolver uma metodologia orientada para a melhoria da prática e com o intuito de sinalizar e trabalhar os problemas identificados, optou-se pelo método da investigação-ação, como suporte para o desenvolvimento do período de estágio.

Dada a especificidade do trabalho em curso, torna-se relevante definir alguns conceitos operacionais que estão na base dos conceitos técnicos, artísticos e metodológicos com os quais trabalhamos. Para uma mais ágil leitura, estes conceitos explicitam-se em forma de glossário:

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

Técnica de Dança Clássica – A Técnica de Dança Clássica teve origem nas festas da corte italiana, mas foi em França que conheceu o seu maior esplendor. Era dançada por

fidalgos e utilizava assuntos mitológicos e políticos. Luís XIV confiou a Lully a direção da Academia Real de Dança. Com a instituição desta academia, o bailarino tornou-se profissional. O vocabulário do *ballet* é quase todo de origem francesa e a coreografia é composta principalmente por passos e saltos que se ligam em sequências de carácter leve e gracioso ou dramático. (Larousse, 1981, p. 343)

Treino em Dança – Treino em dança define-se como o “(...) conjunto de atividades planeadas para pessoas saudáveis, sem lesões, que procuram um alto nível de rendimento em dança.” (Xarez, 2012, p.9)

Barra no Solo – Segundo Minden (2005), a barra no solo é um método inovador, desenvolvido por Zena Rommett nos anos 60, que se baseia na ideia de que os bailarinos podem obter um alinhamento correto e melhorar as suas capacidades técnicas, se estas forem treinadas com ausência da ação da gravidade. (Minden,2005,p.261)

No que concerne à sua **estrutura**, o presente relatório divide-se em seis capítulos. No **Capítulo I – Enquadramento Geral**, apresenta-se e caracteriza-se a instituição de acolhimento (AMVP) e contextualiza-se o curso vocacional de dança, especificamente no 3º ciclo, no âmbito da disciplina de TDC. Neste capítulo estão também incluídos os objetivos gerais e específicos do relatório.

No **Capítulo II – Enquadramento Teórico**, pretende-se a exposição de aspetos relacionados com o treino em dança e as suas especificidades (princípios do treino, periodização do treino, componentes do treino físico, planeamento do treino, aquecimento e retorno à calma), a apresentação de dois exemplos de barra no solo, assim como a sua importância para a TDC e a explicação das várias baterias de testes utilizadas no diagnóstico físico dos alunos.

No **Capítulo III – Metodologia** é apresentada a metodologia de investigação utilizada – a investigação-ação – assim como os vários instrumentos de recolha de dados selecionados para o período de estágio. Neste capítulo é explicitada, em forma de tabela, a organização cronológica das aulas do estágio e as estratégias aplicadas para atingir os objetivos definidos.

No **Capítulo IV – O Estágio** pretende-se a explicitação do momento prático deste relatório, onde se evidenciam as quatro modalidades do período de estágio

(observação, observação participada, lecionação e participação noutras atividades) e a forma como estas foram abordadas e desenvolvidas. Neste capítulo está também incluída a apresentação e análise dos testes de diagnóstico físico aplicados aos alunos.

No **Capítulo V** está presente uma **reflexão crítica** acerca de todo o trabalho teórico-prático levado a cabo ao longo do período de estágio, onde se procura analisar e perceber se os objetivos previamente definidos foram alcançados com sucesso, delineando planos para colmatar as falhas detetadas e sugerindo estratégias para a melhoria do quadro existente.

No **Capítulo VI** estão presentes, por ordem alfabética, todas as **referências bibliográficas** consultadas para a fundamentação deste relatório e aprofundamento do tema em questão.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL

1. Caraterização da instituição de acolhimento/Escola cooperante

1.1 A Academia de Música de Vilar do Paraíso

A Academia de Música de Vilar do Paraíso (AMVP) é uma das instituições da freguesia de Vilar do Paraíso e uma das escolas de ensino vocacional artístico do concelho de Gaia. Foi fundada, em fevereiro de 1979, pelo seu diretor, o Professor Hugo Berto Coelho e oficializada em Maio de 1990. Pertence ao Ensino Particular e Cooperativo e possui autonomia pedagógica, na área da música, desde 2007.

Desde a sua fundação que a AMVP tem sido pedagogicamente orientada no sentido de, através de uma interação ativa e criativa, possibilitar a formação de cursos oficiais em vigor e dotar os seus alunos das competências inerentes às exigências da sociedade e do mercado de trabalho atual.

A AMVP ministra cursos oficiais na área da música – formação musical, canto e instrumentos musicais – e na área da dança, cursos correspondentes ao 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, à exceção do curso de dança que só abrange o ensino básico. Lecionaram-se nesta academia, em regime livre, até ao ano letivo de 2012/2013, aulas de Técnica de Dança Clássica, seguindo o programa da *Royal*

*Academy of Dance*¹ (Londres). Ainda em regime livre, ministram-se aulas de dança jazz, bem como cursos de iniciação de música e de dança para o nível pré-escolar. Os alunos que não pretendam seguir um plano de estudos oficial têm, deste modo, a possibilidade de integrar os cursos de música e de dança, neste regime, alargando-se, assim, a oferta formativa a diferentes públicos-alvo.

Em 2003, criou-se o curso de Teatro Musical², estando o processo de homologação do curso a decorrer no Ministério de Educação. Atualmente, existe um protocolo com uma prestigiada escola de teatro musical de Londres - a *Mountview Academy of Theatre Arts*³ – que certifica este curso.

A escola adotou, desde 2009, um novo regime de ensino – o regime integrado⁴, que consiste num currículo em que se integra a componente académica regular e a componente vocacional artística (música ou dança), lecionadas na mesma escola. No ano letivo 2012/2013, o ensino integrado abrange os alunos inscritos no 2º e 3º ciclos, do 5º ao 8º anos de escolaridade.

A comunidade educativa da AMVP, no ano letivo 2012/2013, é constituída por um universo de 91 docentes, 3 diretores executivos, 13 funcionários e 909 alunos. A direção pedagógica da escola é composta por duas docentes: Sofia Novo, na área da música e Marina Vasques, na área da dança. A direção pedagógica tem a seu cargo a gestão anual dos cursos ministrados e a orientação vocacional artística dos alunos. Para uma melhor organização e distribuição de tarefas, cada grupo disciplinar é constituído

¹ A *Royal Academy of Dance* (RAD) é uma das mais influentes organizações de educação e treino da
² Este curso proporciona uma formação específica em artes performativas, destacando-se a interpretação, a voz (falada e cantada) e a dança, vertentes interventivas em musicais. (Academia de Música de Vilar do Paraíso [AMVP], s.d.)

³ A *Mountview Academy of Theatre Arts* é uma instituição inglesa de ensino superior que oferece cursos de teatro, teatro musical e encenação. Defende um ensino de alta qualidade e, por isso, as turmas são pequenas e os alunos têm, regularmente, sessões individuais com os tutores que lhes foram atribuídos. Tem como objetivo a preparação dos seus alunos para a entrada direta no mercado de trabalho, dando-lhes a oportunidade, ao longo do curso, de trabalhar com profissionais da área em estudo. (AMVP, s.d.)

⁴ O ensino integrado consiste num currículo que integra a componente académica regular e a componente vocacional artística (música ou dança), lecionada na mesma escola. O ensino integrado tem a vantagem de eliminar os problemas de compatibilidade de horários e deslocações entre escolas, proporcionando aos alunos que querem estudar música ou dança um ambiente de aprendizagem plena. Remete-se para anexo A toda a legislação relacionada com o ensino vocacional artístico de dança do 2º e 3º ciclos de escolaridade. (AMVP, s.d.)

pelos docentes que lecionam cada uma das áreas e por um delegado de grupo que reúne, quinzenalmente, com as diretoras pedagógicas, em conselho pedagógico. Neste conselho, os grupos do ensino regular são representados pela professora Alexandra Paiva; os grupos de música, pelos professores Filipe Pinho, Joaquim Pereira, Pedro Ludgero e Augusto Pacheco; o grupo de teatro musical pela professora Patrícia Franco e o grupo de dança pela professora Marina Vasques. (AMVP, s.d.)

1.2 Caraterização do Curso Básico Vocacional de Dança no 3º Ciclo

1.2.1 Enquadramento geral

O Curso Básico Vocacional de Dança, no 3º ciclo, ministrado na Academia de Música de Vilar do Paraíso, abrange alunos do 7º, 8º e 9º anos de escolaridade, estando, no ano letivo 2012/2013, os primeiros inseridos no regime de ensino integrado e o último no regime articulado. A carga horária destinada aos diferentes níveis aumenta gradualmente de ano para ano, de acordo com o plano de estudos do curso básico de dança criado ao abrigo da Portaria n.º 225/2012, de 30/07 (consultar anexo B). No 3º ciclo, a carga horária é distribuída pelas disciplinas de Técnicas de Dança (Técnica de Dança Clássica e Técnicas de Dança Contemporânea), Práticas Complementares de Dança (Danças Tradicionais) e Música, à exceção do 9º ano, onde é distribuída pelas disciplinas de Técnicas de Dança e Música.

O Curso Básico Vocacional, no 3º ciclo, pretende, segundo os programas elaborados pela instituição de ensino para este ciclo, “desenvolver a noção de dança como forma de arte, motivar e desenvolver uma sensibilidade estética, expressiva e artística, fomentando a criação de novos públicos, desenvolver consciência corporal e motora, desenvolver sensibilidade musical, fomentar a comunicação e a socialização – ser social e formar profissionais de dança.” (in Curso Básico de Dança, 3º Ciclo do Ensino Básico: Programa de Técnica de Dança Clássica, s/d, p. 5)

1.2.2 Plano de atividades

O plano de atividades para o ano 2012/2013, na área da dança, foi elaborado pelos docentes responsáveis por esta área, tendo em consideração todas as atividades a realizar durante o ano letivo, tanto ao nível do ensino regular como do ensino vocacional da música. Neste plano, pretende-se uma eficiente e clara organização do ano letivo, tanto ao nível interno (direção, professores e alunos), como a nível externo (encarregados de educação e comunidade escolar). Para tal, foram incluídas neste plano

todas as visitas de estudo agendadas, as datas da semana de avaliação referentes aos três períodos, os vários concursos (Concurso Jovens Coreógrafos e Concurso Junta de Freguesia), todas as apresentações públicas (por exemplo: Paraíso Solidário, espetáculo de dança, espetáculo final da AMVP, entre outros) e o curso de verão. Para uma consulta integral, remete-se para o anexo C, o plano de atividades para o ano letivo 2012/2013.

1.2.3 Programa de Técnica de Dança Clássica do 7º Ano de escolaridade, 3º ano vocacional de dança

O programa de TDC do 7º ano de escolaridade foi elaborado por duas instituições de ensino vocacional: a Academia de Música de Vilar do Paraíso e o Conservatório de Música David de Sousa. Neste programa, para além dos conteúdos programáticos a lecionar ao longo do ano letivo, estão também explícitas as finalidades do mesmo, os seus objetivos gerais, uma abordagem generalizada dos conteúdos a lecionar, as sugestões metodológicas, as competências a adquirir, os recursos materiais a utilizar e a avaliação a aplicar. No início de cada ano letivo, o grupo de docentes elabora uma planificação a longo prazo, referente a cada turma, especificando a listagem das competências técnicas a adquirir, consoante o nível e desempenho demonstrados pelos alunos, no ano letivo anterior. Para que se tenha uma perspetiva dos conteúdos técnico-artísticos em estudo, bem como da sua evolução, remete-se para anexo D o programa e a respetiva planificação de trabalho.

1.2.4 Metodologia de Técnica de Dança Clássica adotada para o 3º ciclo do Ensino Vocacional de Dança

A AMVP assume, como método de ensino da Técnica de Dança Clássica do 3º ciclo, o método desenvolvido por Agrippina Vaganova.

Agrippina Vaganova, formada na *Imperial Ballet School*, tornou-se bailarina do Maryinsky Ballet, no ano de 1879. Mais tarde, em 1915, foi promovida a primeira bailarina. Em 1921, tornou-se professora do *Leningard State Ballet School*, o anterior *Imperial Ballet School*, em São Petersburgo. Durante a sua vivência como pedagoga, Vaganova testou e desenvolveu um método de ensino baseado na fluidez dos movimentos, na expressividade e na graciosidade da escola francesa, conjugando-os com a virtuosidade da escola italiana. No seu método incorporou, também, conceitos

como a força e a acrobacia, caraterísticos do Ballet Soviético, após a revolução. (Foster, 2010, p.13)

As aulas caraterizam-se principalmente pelo rigor técnico, pela repetição dos movimentos – especialmente em aulas para iniciados, para tornar mais elásticos os ligamentos – e pela complexidade dos exercícios executados. Surgem conceitos como força, virtuosismo e determinação. (Kostrovitskaya,1995, pp.7-12)

2. Identificação dos Objetivos do Estágio

O presente relatório de estágio e a estruturação da prática pedagógica tiveram subjacentes os objetivos que abaixo se apresentam.

2.1 Objetivos Gerais

- ❖ Promover o desenvolvimento e a melhoria das competências gerais do treino físico como força, resistência, flexibilidade e coordenação através da implementação de exercícios específicos de barra no solo e exercícios genéricos (como abdominais), nas aulas de TDC;
- ❖ Criar hábitos de treino nos alunos, exteriores ao momento da aula, nos quais eles executem exercícios que promovam o desenvolvimento e melhoria da sua preparação física;
- ❖ Implementar nos alunos a consciência da primordial importância da preparação física para o praticante de dança;
- ❖ Dar a conhecer métodos e exercícios especificamente desenhados para a melhoria da preparação física de bailarinos e estudantes de TDC, através da barra no solo, que possam ser compilados e utilizados num futuro próximo.

2.2 Objetivos Específicos

- ❖ Realizar exercícios, em todas as aulas de TDC, que visem o desenvolvimento/melhoramento da preparação física dos alunos, privilegiando a da barra no solo;

- ❖ Apresentar exercícios que visem a melhoria da preparação física e que os alunos possam reproduzir fora das aulas;
- ❖ Aferir os resultados da implementação destes exercícios;
- ❖ Promover o diálogo entre professora/alunos, para que estes percecionem os benefícios de uma boa preparação física.

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Neste capítulo pretende-se explicitar os conceitos básicos inerentes ao treino físico, referindo os seus objetivos, os vários princípios pelos quais se deve reger, os componentes ou competências que o constituem, o seu planeamento e a importância do aquecimento e do retorno à calma.

Considerando as cinco vertentes que constituem o treino em dança – treino técnico, treino coreográfico, treino psicológico, treino biológico e treino físico – é importante referir que, com o presente relatório se pretende abordar o desenvolvimento da componente física do treino, com o intuito específico de desenvolver a preparação física de alunos, no âmbito da disciplina de TDC. O conceito de *cross-training*, utilizado por Minden (2005) e Hamilton (2008) para definir as atividades realizadas para além do treino técnico, inclui, entre outras, atividades como Pilates, Yoga, Barra no Solo, *Gyrotonic* e treino de resistência. Segundo Hamilton (2008), “the idea behind cross-training is that you use different routines to create a total body workout that increases endurance, strength, and flexibility (...).” (Hamilton,2008,p.72)

Com o objetivo de corresponder às necessidades específicas da TDC, optou-se pela barra no solo, como veículo para a melhoria da preparação física dos alunos. Como forma de verificar e quantificar a evolução da preparação física dos alunos ao longo do período de estágio, optámos por realizar baterias de testes de aplicação prática, no sentido de percecionarmos as valências e fragilidades de cada aluno.

1. O Treino em Dança

O treino define-se como “exercício ou conjunto de exercícios progressivos para uma competição desportiva, um apuro físico ou intelectual.” (Moderno Dicionário da Língua Portuguesa, 1985, p.1432) Segundo Fortes (2002)⁵, o conceito de treino sustenta-se num processo pedagógico que prevê a elaboração de planeamento, com objetivos concretos, ao longo de um período de tempo. É um processo pedagógico, uma vez que a aula ou treino constituem um meio que promove a educação. O planeamento existe porque o treino pretende atingir os objetivos traçados e, por isso, o seu percurso não deve ser deixado ao acaso. (Fortes, 2002, p.1)

No caso particular da dança, o treino define-se como “o conjunto de atividades planeadas para pessoas saudáveis, sem lesões, que procuram um alto nível de rendimento em dança.” (Xarez, 2012, p.9) Um bailarino saudável é aquele que se encontra bem a nível físico e psicológico e que tem a capacidade de corresponder às exigências da tarefa física que lhe é proposta (aulas, ensaios, espetáculos), com um ótimo nível de desempenho. (Irvine, Redding & Rafferty, 2011, p.1)

Irvine et al. (2011) apontam a melhoria da preparação física do bailarino como um dos principais objetivos do treino. Este objetivo prende-se com a necessidade de minimizar a diferença entre as suas potencialidades individuais máximas e o seu desempenho real em termos coreográficos, de forma a otimizar as capacidades do indivíduo e torná-lo o melhor bailarino possível, dentro das suas possibilidades. (Irvine et al., 2011, p.1) Xarez (2012) e Irvine et al. (2011) acrescentam a este objetivo: a melhoria do rendimento, o aperfeiçoamento da performance artística, a prevenção de lesões e a longevidade das carreiras dos bailarinos profissionais. (Irvine et al. 2011, p.1; Xarez, 2012, p. 10)

O treino em dança abarca todos os processos que visam a preparação do bailarino para a performance artística. Estes processos abrangem as aulas de aperfeiçoamento técnico, os ensaios de coreografia e os treinos de condicionamento físico, onde o desenvolvimento de competências como a força, a flexibilidade e as

⁵ O autor a que nos referimos – Fortes (2002) é docente da unidade curricular de Cinesiologia, lecionada no 1º ano/2º Semestre, no âmbito da Licenciatura em Dança da Escola Superior de Dança. Este parágrafo, o único com referência a este autor neste relatório, teve como fonte uma sebenta disponibilizada para esta unidade curricular. Dada a relevância desta informação, considerámos importante incluí-la neste tópico, pela sua importância e sintetização do que é o conceito de treino.

capacidades coordenativas, são de extrema importância para um melhor desempenho artístico. (Xarez, 2012, p.9)

Para Irvine et al. (2011), são várias as componentes que integram o treino físico em dança: treino aeróbico, treino anaeróbico, resistência muscular, força, potência, flexibilidade, coordenação neuromuscular, composição corporal e descanso. (Irvine et al., 2011, p.1) Grego, Monteiro, Gonçalves e Padovani (2004), citando Nanni (1998), afirmam que “a formação corporal, a qual integra os fundamentos técnicos da dança, envolve a força, potência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade, resistência muscular e cardiovascular, entre outros.” (p.82) O treino adequado de todas estas competências tem como resultado uma maior facilidade na execução dos movimentos, evitando a fadiga excessiva. Estas componentes serão desenvolvidas, mais à frente, em tópico próprio.

Segundo Hamilton (2008), independentemente do tipo de atividade física, um programa de treino sólido deve iniciar-se com um aquecimento de cerca de dez minutos, que gradualmente evolui para exercícios de maior complexidade, terminando com um período de alongamentos designado por *cool down*. Para que se assista a uma progressão a nível físico, o treino deve evoluir em termos de conteúdo, intensidade e duração dos exercícios propostos. (Hamilton, 2008, p.73)

O treino em dança que procura atingir um alto nível de rendimento está, naturalmente, associado a um elevado número de horas de prática. Para que os objetivos sejam atingidos, o treino deve ter uma carga horária de quatro a seis horas semanais, devidamente distribuídas pelos dias da semana. (Xarez, 2012, p.10)

Koutedakis e Sharp (1999), Berardi (2005), Hamilton (2008), Foster (2010) e Xarez (2012) defendem que, para além da preparação física, a alimentação é um fator a ter em consideração no treino em dança e na melhoria do desempenho físico, assim como a preparação e o acompanhamento psicológico.

O treino em dança engloba cinco componentes essenciais: o treino técnico, o treino físico, o treino psicológico, o treino biológico e o treino coreográfico. Xarez (2012) propõe um modelo de articulação destas cinco componentes que defende a sua aplicação em espiral, baseando-se na ideia de que “uma componente não só pode como, em determinadas circunstâncias, deve comandar as outras componentes, sem retirar importância às restantes.” (p.12)

Neste modelo, qualquer uma das componentes pode ocupar o espaço central da espiral, recorrendo-se à rotatividade sempre necessário, tendo em conta as circunstâncias e as necessidades do bailarino no momento. Ao aplicar este modelo, a componente central detém uma atenção mais focalizada sem, no entanto, ser esquecida ou desvalorizada nenhuma das outras competências. (*ibidem*)

1.1 Considerações sobre o treino em dança na adolescência

O treino em dança na adolescência constitui um tópico de extrema importância neste relatório, visto que todo o trabalho desenvolvido ao longo do período de estágio se foca em estudantes de dança com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos.

Segundo Koutedakis e Sharp (1999), a atividade regular em dança, iniciada em tenra idade, tem uma influência positiva no desenvolvimento dos jovens, inculcando-lhes sentido de responsabilidade e autodisciplina e influenciando positivamente aspetos como a flexibilidade ou a força. (Koutedakis & Sharp, 1999, p. 287) Para que se tenha uma abordagem mais consciente do tipo de treino a aplicar a jovens estudantes de dança, Koutedakis e Sharp (1999) definiram alguns princípios gerais pelos quais este se deve guiar:

1) Todos os indivíduos responsáveis pelo treino dos jovens devem ser sensíveis às mudanças complexas que um corpo adolescente experimenta. O progresso do treino deve sempre ter em consideração o estado do desenvolvimento biológico do aluno;

2) A progressão deve ser gradual, dando ênfase à aquisição de competências básicas e de aptidões físicas. O trabalho excessivo em momentos de aula, ensaios e espetáculos não deve ser imposto antes dos alunos atingirem a fase da adolescência tardia;

3) Para todos os praticantes de dança, as competências básicas de treino técnico devem ser melhoradas através do treino específico, com o objetivo de melhorar competências como, por exemplo, a força e a resistência;

4) O crescimento e as alterações na forma física não devem ser razão para que o professor interfira com a prática dos alunos. Principalmente no universo feminino, é importante que se incentive uma alimentação equilibrada, evitando referências “ao peso e forma do corpo ideais.”

5) O treino em dança para adolescentes deve ser variado e divertido. (*ibidem*)

Segundo Berardi (2005), o período de treino na adolescência é crucial para os praticantes de dança, visto que é durante este período que se estabelecem hábitos de

trabalho que perdurarão durante os anos de formação e durante uma possível carreira profissional. (Berardi,2005,p.40)

A International Association for Dance Medicine and Science (IADMS) (2000), considera que as opções tomadas, em termos técnicos, por professores e alunos durante a fase de crescimento, poderão ter um profundo impacto no desenvolvimento das carreiras profissionais dos alunos e, a longo prazo, na sua saúde. Durante a adolescência, os estudantes de dança estão expostos a inúmeras mudanças tanto a nível físico, como psicológico e social. (IADMS,2000,s/p)

Tal como referenciado por Koutedakis e Sharp (1999) e Berardi (2005), no início da puberdade (que ocorre normalmente entre os 11 e os 14 anos) é necessário ter especial sensibilidade e atenção às mudanças físicas, psicológicas e sociais que o adolescente experimenta. Durante esta fase, o adolescente sofre mudanças a nível físico, como o crescimento repentino, que vão ter influência ao nível da perda de força muscular, de flexibilidade e de coordenação. (Koutedakis e Sharp, 1999, p.287) A IADMS (2000) e Hamilton (2008) acrescentam que as mudanças fisiológicas podem incluir o aumento da altura, do peso, do tamanho dos membros superiores e inferiores e da proporção entre estes e o tamanho do tronco. Durante este processo de adaptação a todas estas alterações, o bailarino pode experienciar flutuações na coordenação, no equilíbrio e na força. É necessário, nestes casos, a elaboração de uma análise e revisão dos conteúdos exigidos em sala de aula, onde é aconselhável a exclusão de grandes saltos e trabalho de *pax de deux*. (IADMS,2000,s/p; Hamilton,2008,p.50)

A nível psicológico, a flutuação existente a nível hormonal pode constituir um desafio para o adolescente. Se os alunos não forem bem preparados e, portanto, não tomarem consciência destas alterações e da forma como elas podem influenciar a sua prática diária, é muito provável que desenvolvam um sentimento de frustração, que irá culminar num decréscimo da sua autoestima, uma vez que a sua prestação em sala de aula não corresponderá ao esperado. A autoestima dos alunos também pode ser influenciada pelas alterações corporais inerentes e inevitáveis na fase da adolescência, principalmente no universo da dança onde o corpo tonificado e esguio é valorizado. (IADMS, 2000, s/p)

A IADMS (2000) acrescenta que os ossos longos dos braços e pernas têm uma velocidade de crescimento superior à do tronco, prejudicando a estabilidade da parte superior do corpo, tão necessária nas aulas de técnica. A fase de crescimento acontece

entre os 11 e os 14 anos, podendo ser antecipada para as raparigas e mais tardia para os rapazes. Pode ter a duração de 18 a 24 meses. (*ibidem*)

Todas estas alterações a nível físico irão ter repercussões na prestação técnica do adolescente. A maior parte dos alunos deverá experimentar uma diminuição nas suas capacidades técnicas, na força e na flexibilidade, na coordenação e no equilíbrio e no próprio alinhamento. À medida que o controlo técnico diminui, o risco de lesão aumenta. (*ibidem*)

Estas alterações coincidem, normalmente, com o período em que o treino técnico em dança se torna mais exigente e intensivo. O corpo, principalmente o feminino, adquire novas formas, sendo rara a praticante de dança que as aceita como naturais, sem que estas alterações interfiram na sua autoestima. (Berardi, 2005, p.41)

Berardi (2005) afirma que estas situações podem levar à desmotivação dos alunos, a problemas relacionados com a alimentação e ao aumento do risco de lesão. No entanto, podem ser aliviadas se os jovens forem bem orientados pelos adultos durante este processo de transição. É importante que percebam que as alterações são temporárias e que a diminuição de resposta a nível físico é recuperável. (*ibidem*) A IADMS (2000), sugere que os professores adaptem as suas aulas, modificando a sua estrutura e o seu conteúdo, para que a estrutura física do aluno não seja sobrecarregada. Este período de mudança pode ser utilizado para consolidar elementos técnicos básicos, melhorar a componente expressiva e trabalhar necessidades individuais. (IADMS, 2000, s/p)

Berardi (2005), à semelhança dos autores Koutedakis e Sharp (1999), define cinco pontos a ter em consideração no treino em dança para adolescentes:

- 1) As partes do corpo que sofrem lesões, na fase da adolescência, são, normalmente, aquelas em se verificou um crescimento muito rápido;
- 2) No praticante de dança adolescente, as placas de crescimento ou placas epifisárias dos ossos longos são muito suscetíveis a lesão;
- 3) Os ossos têm uma velocidade de crescimento superior à dos tecidos moles, o que pode originar assimetrias bilaterais;
- 4) A perda temporária de flexibilidade articular resulta de um aumento na rigidez muscular;
- 5) A diminuição da força e da coordenação são expectáveis nesta fase de transição. (Berardi, 2005, p.41)

Hamilton (2008) relembra que

It is a common misconception that young dancers can do anything, yet this group is more likely to develop a serious injury – an ankle fracture rather than just a sprain. When dancers shoot up a few inches, the growth plates widen at the end of the bones, making these areas two to five times weaker than the surrounding joints, ligaments, and tendons. (p. 50)

1.2 Princípios do treino

São vários os autores que, ao longo dos anos, focam e esclarecem a importância dos princípios do treino e a sua aplicação a um programa dirigido para o treino em dança.

Segundo Koutedakis e Sharp (1999), o treino em dança implica a exposição do corpo a exercícios com intensidade e duração suficientes para produzir resultados visíveis e duradouros. O treino deverá corresponder às exigências do trabalho técnico ou coreográfico que os bailarinos estiverem a desenvolver no momento e às suas exigências físicas. Por esta razão, todos os programas de treino devem ser flexíveis e adaptáveis às diferentes circunstâncias. (Koutedakis & Sharp, 1999, p.156)

O treino em dança, assim como qualquer outro tipo de treino, exige um planeamento e uma organização pensada e ponderada, para que se atinjam os objetivos traçados com a maior eficácia possível. O planeamento do treino deve surgir de um conjunto de avaliações e observações rigorosas e objetivas, considerando cada pessoa, individualmente. Para que este planeamento se revele eficaz, é importante ter em consideração que este assenta num conjunto de orientações, designadas por princípios do treino. (Xarez, 2012, p.17)

De acordo com a bibliografia consultada, Watkins e Clarkson, em 1990, definem três princípios: o Princípio da Sobrecarga, o Princípio da Especificidade e o Princípio da Reversibilidade. Mais tarde, em 1999, Koutedakis e Sharp, acrescentam o Princípio da Individualização. Xarez, em 2012, acrescenta a estes princípios: o Princípio da Continuidade, o Princípio da Progressão e o Princípio da Periodização.

Assim, clarifiquemos:

Clippinger-Robertson (1988) afirma que o **Princípio da Especificidade** requer que o treino seja adaptado aos grupos musculares que são mais solicitados e sobrecarregados em situação de aula ou de espetáculo. (Clippinger-Robertson,

1988,p.50) Xarez (2012) corrobora com esta afirmação ao defender que o Princípio da Especificidade exige a utilização de cargas específicas durante o treino, ou seja, que os exercícios propostos estejam adaptados às necessidades de uma determinada coreografia ou esquema técnico. (Xarez,2012,p.18) Para Watkins e Clarkson (1990), o Princípio da Especificidade defende que os exercícios selecionados para o programa de condição física devem ser o mais idênticos possível aos movimentos exigidos em contexto de aula técnica ou de espetáculo. (Watkins & Clarkson,1990,p.12) Segundo Clippinger-Robertson (1988), para que se obtenham resultados ótimos, é necessário que o treino específico seja semelhante, em intensidade e duração, aos objetivos técnicos requeridos pelo treino técnico ou coreográfico. (Clippinger-Robertson,1988,p.50) A mesma autora, citando Fox (1984), afirma que, durante o treino, a carga deve ser aplicada aos mesmos grupos musculares, com o mesmo tipo de contração e, idealmente, à mesma velocidade, utilizando os mesmos ângulos articulares que o exercício ou coreografia requerem. (*ibidem*)

Koutedakis e Sharp (1999) alertam para o facto de que se o treino tem como objetivo o aumento do nível de força, então os exercícios devem primar pela utilização de cargas elevadas e movimentos de baixa velocidade. Ao contrário, se o objetivo é trabalhar o aumento da velocidade, então a carga deve ser menor, aumentando-se a velocidade das ações musculares. (Koutedakis & Sharp, 1999, p. 157)

O Princípio da Sobrecarga defende que o volume de treino e a carga aplicada devem aumentar gradual e progressivamente. (Koutedakis & Sharp, 1999, p.158) Clippinger-Robertson (1988), afirma que o corpo tem a capacidade de se ir adaptando continuamente a novas cargas e, por esta razão, os movimentos têm de ser gradualmente alterados (aumentando a carga) para que se continue a observar uma melhoria na preparação física. Se uma aula for semelhante de dia para dia, a carga aplicada será insuficiente e, por isso, não se assistirá a uma evolução positiva da melhoria da preparação física. Por outro lado, se uma carga for aplicada num curto período de tempo, o corpo não terá capacidade para se adaptar, o que resulta num decréscimo da *performance* e pode levar ao aparecimento de lesões. (Clippinger-Robertson, 1988, p.50)

Para Watkins e Clarkson (1990), o aumento da carga pode ser realizado de três formas: aumentando a frequência do treino (número de vezes por semana), aumentando a duração do exercício ou aumentando a intensidade. (Watkins & Clarkson,1990,p.10)

Xarez (2012) sugere o **Princípio da Progressão**, sobre o qual afirma que

(...) a progressão das cargas de trabalho é um dos princípios fundamentais para que exista uma evolução no percurso de um bailarino. O efeito de *plateau*, ou seja, um período em que existe uma estagnação dos resultados, é muito frequente em treino, e, para romper com esse patamar e melhorar a performance, será necessário aumentar progressivamente a carga de trabalho, através de maior intensidade, maior duração ou maior frequência dos estímulos. (p. 21)

O **Princípio da Reversibilidade** defende que todos os efeitos do treino são reversíveis. (Koutedakis & Sharp, 1999, p.157) Se o bailarino deixar de praticar durante um longo período de tempo, seja por motivos de lesão, idade ou doença, terá dificuldade em retomar os níveis anteriormente alcançados. (Xarez, 2012, p.22) Segundo Clippinger-Robertson (1988), a velocidade do decréscimo dos efeitos do treino depende de vários fatores: nível técnico, idade, nível de preparação física, data de início do treino e duração do período de interrupção do treino. (Clippinger-Robertson,1988,p.51)

Segundo Koutedakis e Sharp (1999), períodos de muita atividade física (ensaios, espetáculos e *tournées*) resultam, geralmente, numa diminuição dos níveis de condição física. Tal acontece porque, nestes períodos de tempo, não se verifica o equilíbrio entre os momentos de repouso e de esforço e os bailarinos têm menos oportunidades para se dedicarem ao treino físico específico. (Koutedakis & Sharp, 1999, p. 157) Xarez (2012), a título de exemplo, afirma que “se pararmos de trabalhar a flexibilidade, vamos perdendo a amplitude articular e os ganhos de um programa de força podem voltar quase à estaca zero após dois meses de abandono do programa.” (p.22)

Clippinger-Robertson (1988) afirma que o treino realizado uma ou duas vezes por semana, tem como função a manutenção, enquanto o treino realizado três ou mais vezes por semana resulta na melhoria do nível de preparação física. (Clippinger-Robertson,1988,p. 52)

Xarez (2012) inclui o **Princípio da Continuidade** no qual defende que, para que se obtenham resultados satisfatórios e observáveis, é necessário “manter a frequência dos estímulos que podem provocar as adaptações necessárias a uma melhoria substancial do rendimento.” (p. 19) A frequência, ou seja, o número de vezes por

semana em que se pratica, é determinante para o sucesso do treino. Duas sessões por semana não serão suficientes para que se verifiquem alterações significativas na *performance*. Com o aumento da frequência por semana, as adaptações conseguidas perduram no tempo, visto que é mantida uma estimulação constante. (*ibidem*)

O **Princípio da Individualização** preconiza que “cada bailarino é um ser único e portanto deve ser respeitado em todas as suas idiossincrasias, pois são elas que podem fazer a diferença em termos artísticos.” (Xarez, 2012, p.20) Cada bailarino tem a sua própria fisicalidade e personalidade, o que o torna mais apto ou não a um determinado programa de treino. (Koutedakis & Sharp, 1999, p.158) Segundo Xarez (2012), no futuro, incidir-se-á, tendencialmente, num tipo de treino individualizado e personalizado, fazendo com que a “prescrição coletiva”, em momentos de aula, faça cada vez menos sentido. Tanto no treino físico como no treino técnico, a solução passará sempre por uma análise individual das fragilidades de cada um – “identificação dos problemas, dos pontos fortes e fracos de cada um e prescrição em “doses” individualizadas”. (Xarez, 2012, p. 20) Visto que a dança é uma arte que promove o trabalho coletivo, “o treino personalizado deverá ter em conta as características individuais e ser combinado com as formas de trabalho em conjunto.” (*ibidem*)

O **Princípio da Periodização**, que será desenvolvido posteriormente com mais pormenor, defende que os processos de treino se devem reger por ciclos de trabalho organizados, de forma a obter o melhor rendimento possível em momentos de *performance*. (*ibidem*)

1.3 Variáveis do treino físico

Segundo Clippinger-Robertson (1988), “to achieve the desired improvement, the relevant body system must be progressively and gradually stressed toward the upper limits of its present capacity.” (p.47) O aumento da carga, com o objetivo de melhorar a preparação física, pode ser feito através de três variáveis – duração, frequência e intensidade.

A **duração** refere-se ao tempo destinado à implementação dos exercícios. Pode referir-se à duração das aulas de técnica, dos ensaios ou do treino suplementar de preparação física. (Clippinger-Robertson, 1988, p.47) Segundo Watkins e Clarkson (1990), a duração também está relacionada com o tempo destinado a cada exercício. (Watkins & Clarkson, 1990, p.10) Koutedakis e Sharp (1990), afirmam que “for minimum possible effects, the duration of each training sessions for dancers should

never be less than 30 minutes, which includes a 10-minute warm-up and cool-down period.” (p.161)

A **frequência** refere-se à quantidade de vezes que o treino é aplicado durante a semana. A alteração de três para quatro vezes por semana é um exemplo do aumento da carga, através da frequência. (Clippinger-Robertson, 1988, p.48) A frequência está também relacionada com o número de vezes que o exercício é executado, na mesma sessão de treino. (Watkins & Clarkson, 1990, p.10)

A **intensidade** refere-se ao grau de dificuldade e exigência física implementada na sessão de treino. A intensidade do treino pode ser potenciada através do aumento da resistência, do aumento da distância entre o corpo e a carga, da diminuição do intervalo de descanso, do aumento do número total de execuções de um determinado movimento (repetições⁶) ou através da diminuição do tempo em que o exercício é executado. (Clippinger-Robertson, 1988, p.48) Segundo Watkins e Clarkson (1990), a intensidade define a dificuldade proposta para cada exercício. (Watkins & Clarkson, 1990, p.10)

A resistência é muitas vezes associada à existência de uma carga ou peso externo. No contexto da dança, trabalho de *pas-de-deux* é um exemplo da existência de carga externa – quando a coreografia inclui *lifts*, o bailarino que é suportado constitui a carga ou peso externo. A intensidade pode ser aumentada quando o bailarino suportado é mais pesado do que o anterior (quantidade de resistência), quando a altura da elevação do bailarino é maior (distância) ou elevando o bailarino várias vezes (repetições). (Clippinger-Robertson, 1988, p.49)

A resistência também está relacionada com a incidência do efeito de gravidade, no próprio corpo do bailarino. Quando, por exemplo, se executa um *grand battement à la seconde*, o peso da perna que foi elevada constitui a resistência. A intensidade pode ser aumentada quando a perna que é elevada está esticada em vez de estar dobrada, quando a perna é elevada acima da linha do ombro (aumento da distância), quando se executa várias vezes o *grand battement* sem paragens (repetições), passando de um exercício para o outro sem intervalo para correções ou realizando uma sequência de movimento ao dobro do tempo. (*ibidem*)

⁶ Repetição consiste “no movimento realizado entre a posição inicial, a posição final e o retorno à posição inicial definida.” (Xarez, 2012, p. 89)

1.4 Componentes do treino físico

A prática da dança é extremamente complexa, uma vez que um simples movimento pode implicar o domínio de várias competências físicas. Grego et al. (2004) defendem que

(...) a prática da dança requer o desenvolvimento harmonioso de diferentes capacidades motoras. (...) A dança requer o desenvolvimento de várias componentes, pois movimentos como o “grande salto” necessitam tanto de flexibilidade quanto de força. Para realizar o equilíbrio fora do centro de gravidade ou passos rápidos e intrincados na ponta, deve-se possuir refinada coordenação neuromuscular. (p.7)

São vários os autores que referem as componentes do treino físico. Koutedakis e Sharp (1999), Clippinger-Robertson (1988) e Irvine et al. (2011) definem, cada um, um conjunto distinto de competências que consideram importantes no treino em dança e que englobam: a força, a flexibilidade, a coordenação, a resistência, o treino aeróbico e o treino anaeróbico, a composição corporal e o descanso.

Assim, entendemos importante definir os conceitos implicados no treino físico:

1.4.1 Força

Definição

A força define-se como “the maximum force which can be generated by a muscle against resistance in a single effort.” (Clippinger-Robertson, 1988, p.53) O treino de força é importante para a execução correta de vários movimentos em dança como, por exemplo, sustentar as pernas à segunda posição *en l’air*, realizar mudanças de nível com controlo, desenvolver o trabalho em dueto e melhorar a coordenação neuromuscular. (Clippinger-Robertson, 1988, pp.52-53) Irvine et al. (2011) e Xarez (2012) consolidam esta afirmação, ao referir que o suplemento de treino ao nível da força pode levar a um melhor desempenho técnico ao influenciar a execução de elementos como o *grand battement* ou o *developpé*, ajudando a ascender ou a manter a perna a níveis mais elevados. Este trabalho reflete-se, também, na altura dos saltos, numa maior segurança ao nível dos *lifts* e no trabalho de *pax-de-deux*. O trabalho de

força contribui para diminuir a ocorrência de lesões, sem interferir nos aspetos artísticos e estéticos requeridos pela arte de dançar. (Irvine et al., 2011, p.2; Xarez, 2012, p.86)

Outras razões que podem levar o praticante de dança a iniciar um programa de desenvolvimento muscular, prendem-se com o combate aos desequilíbrios musculares e a procura de uma estética morfológica. Os desequilíbrios musculares, inerentes ao trabalho assimétrico realizado nas aulas de técnicas de dança e, principalmente, em períodos coreográficos, são muito comuns e necessitam de um reforço extra aula, onde se procede a um trabalho de reequilíbrio, que pretende fortalecer os grupos musculares que se encontram mais vulneráveis. (Xarez,2012, p.86)

Tipos de força

Koutedakis e Sharp (1999), Berardi (2005) e Xarez (2012) definem quatro tipos distintos de força: força reativa, força rápida, força de resistência e força máxima.

A força reativa ou ciclo de alongamento-encurtamento define-se como a “ (...) capacidade de produzir o máximo valor de força concêntrica⁷ após uma contração excêntrica⁸.” (Xarez, 2012, p. 87) Um exemplo deste tipo de força são as sequências de saltos.

A força rápida ou potência muscular máxima define-se como a capacidade que o músculo tem de produzir o maior valor de força num curto espaço de tempo, tal como acontece nos *grand battements* ou nos exercícios de saltos. (Berardi, 2005, p.119; Xarez, 2012, p.87)

De acordo com Berardi (2005) e Xarez (2012), a força de resistência ou resistência muscular localizada define-se como a capacidade de manter o valor da força num tempo prolongado ou de realizar sequências de contrações sucessivas. A realização rápida e sucessiva de *grand battements* é um exemplo deste tipo de força. (*ibidem*)

Segundo Xarez (2012), a força máxima define-se como a “(...) capacidade de produzir o valor mais elevado de força numa determinada circunstância, definida por um padrão de movimento (posição inicial e final, trajetória, ângulo de incidência, tipo de contração).” (p.87)

Métodos para o desenvolvimento do trabalho de força

Segundo Clippinger-Robertson (1988) e Xarez (2012), existem vários métodos para o desenvolvimento de força. A primeira sugere o treino isométrico, o treino

⁷ Ação concêntrica - o músculo encurta-se relativamente ao seu comprimento inicial.

⁸ Ação excêntrica – o músculo alonga-se para além do seu comprimento inicial.

isotônico e o treino isocinético, que são classificados de acordo com o tipo de contração muscular envolvida (Clippinger-Robertson, 1988, p. 65); o segundo sugere o treino isométrico, o treino pliométrico e dois tipos de treino relacionados com as ações dinâmicas, que podem ser concêntricas ou excêntricas. (Xarez, 2012, p.91)

O treino **isométrico** envolve uma contração muscular estática, onde não se verifica o movimento das articulações. Tem, normalmente, a duração de cinco a seis segundos. (Clippinger-Robertson, 1988, p.65) Segundo Xarez (2012), “No treino isométrico, realizado em posições estáticas, a definição da posição é também muito importante e a unidade da repetição, pela ausência de movimento, é tomada pela duração, normalmente medida em segundos.” (p.89) Os ângulos definidos para cada exercício são determinantes na obtenção de resultados do trabalho de força. Num programa de treino isométrico, são recomendadas entre cinco a dez repetições, em três ângulos distintos. (Clippinger-Robertson, 1988, p.65) No caso da TDC, para se melhorar, por exemplo, o *developpé devant* através deste método, a perna deve ser elevada, com a assistência da mão do aluno, até ao ângulo pretendido. Ao largar a perna, o aluno deve sustentá-la na posição, durante cinco segundos. O exercício deve ser feito em três ângulos distintos. (*ibidem*)

O treino **isotônico** envolve uma contração muscular dinâmica que implica uma alteração no ângulo realizado pela articulação envolvida. Este tipo de treino utiliza dois tipos de ações dinâmicas: concêntricas e excêntricas. (Clippinger-Robertson, 1988, p.66; Xarez, 2012, p.91) As ações concêntricas ocorrem “sempre que a resistência a vencer seja inferior à tensão desenvolvida” (Xarez, 2012, p.91), implicando um encurtamento do músculo relativamente ao seu comprimento inicial; as ações excêntricas ocorrem sempre que “a resistência seja superior à tensão desenvolvida” (*ibidem*), fazendo com que o músculo reaja alongando-se para além do seu comprimento inicial.

O método **isocinético** implica a utilização de um equipamento próprio e pretende trabalhar a resistência e força de diferentes grupos musculares. (Clippinger-Robertson, 1988, p.70)

O treino **pliométrico** pretende treinar a força reativa “utilizando sequências de saltos e plataformas de queda (...) fazendo apelo à energia elástica do complexo musculotendinoso, baseado no ciclo alongamento-encurtamento e na atividade reflexa com origem no fuso neuromuscular.” (Xarez, 2012, p.91) Segundo Clippinger-

Robertson (1988), citando Cavanga e Critterio (1974), os exercícios do treino pliométrico “are based on the muscle’s ability to generate more work after an immediately preceding stretch.” (p. 71)

Considerações sobre o trabalho de força

O treino de força deve realizar-se através de séries de repetições. O número de repetições pretendidas é, normalmente, dividida em grupos ou séries, para que haja um momento de descanso entre cada série. Quando a execução das séries já não provoca cansaço a nível muscular, o número de repetições deve ser aumentado. (Watkins & Clarkson,1990,p.32; Xarez,2012,p.89)

No início do treino verifica-se a existência de diferenças ao nível da força, nos diferentes grupos musculares. Por esta razão, o número de repetições deve variar consoante o grupo muscular que se pretende trabalhar. Para determinar o número de repetições, deve-se realizar o exercício proposto até ao ponto de fadiga, sem atingir a exaustão. Se o sentimento de cansaço desaparecer no intervalo de uma hora, significa que foram executadas o número adequado de repetições. Numa fase posterior do treino, o aumento do número de repetições deve ser gradual, adaptando-se à evolução de cada um. (Watkins & Clarkson,1990,p.31)

Quando estas repetições são terminadas sem a ocorrência de fadiga muscular, pode-se aumentar a resistência através da utilização de bandas elásticas ou pesos. Todos os exercícios devem ser realizados a uma velocidade lenta, de forma a aumentar a força. (*ibidem*) Segundo Hamilton (2008), o treino de força não é recomendado a estudantes de dança com menos de 12 anos de idade. (Hamilton,2008,p.52)

Segundo Watkins e Clarkson (1990) e Xarez (2012), a prescrição dos exercícios de força deve ter em consideração os princípios da sobrecarga, da especificidade, da reversibilidade e da individualização, tendo em conta variáveis como: “a definição da posição inicial e da posição final, a intensidade, o número de repetições, o número de séries, o intervalo entre séries, a velocidade de execução e a frequência (número de sessões por semana).” (Xarez, 2012, p.90)

Os meios para desenvolver o trabalho de força podem ser bastante variados. Pode ser utilizado “o peso do próprio corpo, o peso de um parceiro, pesos livres (halteres), cargas adicionais (cintos, coletes, pulseiras, tornozeleiras, etc.), bandas elásticas, bolas medicinais, plataformas de queda e equipamentos mais específicos como máquinas de musculação.” (*ibidem*)

No planeamento de um programa de treino é recomendado que este se inicie com exercícios destinados a grandes grupos musculares (por exemplo: tronco, ancas e coxas), uma vez que os pequenos grupos tendem a atingir o estado de fadiga mais rapidamente. Exercícios sucessivos devem abranger diferentes grupos musculares para permitir que o grupo muscular trabalhado tenha tempo de recuperação. Ao alternar os diferentes exercícios, com incidência nos diferentes grupos musculares, deve repetir-se o mesmo exercício duas ou três vezes (2 ou três *sets*) com 6 a 10 repetições. (Clippinger-Robertson, 1988, p.62)

Segundo Koutedakis e Sharp (1999) e Irvine et al. (2011), um programa de desenvolvimento de força deve selecionar exercícios específicos que procurem corresponder aos objetivos traçados para cada treino. O treino de força pode envolver cargas pesadas, com o mínimo de repetições realizadas num curto espaço de tempo, ou pode optar por exercícios realizados com cargas mais leves, com mais repetições e maior duração. Cada um destes programas tem objetivos específicos: o primeiro, de alta intensidade e baixo volume de trabalho, prevê o aumento da força muscular. Entre cada série deve existir um período de recuperação entre 5 e 6 minutos e deve ser realizado duas a três vezes por semana. O segundo, de intensidade moderada e grande volume de trabalho, prevê o aumento da resistência muscular. O período de descanso deve ser menor (2 a 4 minutos) para que a próxima série se inicie sem que a recuperação total esteja concluída. Este trabalho deve ser realizado três ou quatro vezes por semana. (Koutedakis & Sharp, 1999, p.114; Irvine et al., 2011, p.2)

O cálculo da intensidade inerente a um exercício de força pode ser obtido através da noção de força máxima dinâmica, sendo o resultado expresso sob a forma de percentagem. Uma repetição máxima (1RM) consiste no “valor da carga atingido quando não se consegue realizar uma segunda repetição.” (Xarez, 2012, p.90) Desta forma, 5RM significa que o indivíduo, numa série, não conseguiu atingir a sexta repetição. “Se 1RM de um indivíduo num determinado exercício é de 100kg, trabalharemos a 80% nas repetições com cargas de 80kg e a 60% com cargas de 60kg.” (*ibidem*)

Segundo Clippinger-Robertson (1988), o desenvolvimento do trabalho de força requer a utilização de cargas elevadas. A ideia de que um maior número de repetições resulta num aumento da força, nem sempre é verdadeira. “One study using a seven-week strength training program found that 20 repetitions at 50% 1RM resulted in no

strength gains whereas 12 repetitions at 80% 1RM resulted in a 42% increase in strength.” (Clippinger-Robertson, 1988, p.63)

1.4.2 Flexibilidade

Definição

A flexibilidade define-se como a capacidade de mover uma articulação, respeitando a sua amplitude de movimento. (Hamilton,2008,p.53) A amplitude de movimento é medida em graus e refere-se “à relação (distância angular ou linear) entre dois segmentos ósseos com o fulcro numa determinada articulação.” (Xarez,2012,p.95) A flexibilidade depende 85% da arquitetura articular de cada um (que não pode ser alterada), 10% da elasticidade dos músculos de cada um e 5% da idade, género ou da temperatura ambiente. A amplitude de movimento das articulações varia de articulação para articulação e de indivíduo para indivíduo. (Hamilton,2008,pp.53-54)

Um treino para a melhoria da flexibilidade deve ser sempre precedido de um período de aquecimento, uma vez que o aumento da temperatura corporal está associado a ganhos de flexibilidade que podem chegar aos 20%. (Xarez,2012,p.101)

Tipos de flexibilidade

Segundo Clippinger-Robertson (1988), Berardi (2005) e Xarez (2012), existem dois tipos de flexibilidade: a **flexibilidade ativa** que ocorre quando “a amplitude articular se obtém graças a um conjunto de contrações musculares voluntárias (contração dos agonistas⁹ e alongamento dos antagonistas¹⁰) de que é exemplo o *grand jeté*” (Xarez,2012,p.97) e a **flexibilidade passiva** que envolve a manipulação feita por um parceiro ou por equipamento especializado para o efeito. Este tipo de flexibilidade é também conseguido por ação da força da gravidade, aliada ao peso do próprio corpo (a realização de uma espargata, por exemplo) ou pela manipulação do corpo através da própria força (pé na mão onde a perna se aproxima do centro do corpo). A flexibilidade passiva é sempre superior à flexibilidade ativa. (Berardi,2005,p.147; Hamilton,2008,pp. 53-54)

Quando estes dois tipos de flexibilidade ocorrem sem o movimento dos segmentos corporais, estamos perante um tipo flexibilidade designada por **flexibilidade**

⁹ Agonista é um é um músculo ou grupo de músculos cuja contração produz o movimento da articulação desejadas. (Clippinger, 2007,p.51)

¹⁰ Antagonista é um músculo ou grupo de músculos com uma ação oposta à ação realizada pelo músculo agonista. (*ibidem*)

estática. “Static flexibility is the range of motion produced statically without using the momentum of the movement itself.” (Berardi, 2005, p.147) Por outro lado, quando os dois tipos de flexibilidade ocorrem com o movimento dos segmentos corporais, estamos perante um tipo de flexibilidade designada por **flexibilidade dinâmica.** Assim sendo, é possível distinguir quatro formas de flexibilidade: estática-passiva (ex.: *grand écart*), estática-ativa (ex.: *arabesque*), dinâmica-passiva (ex.: *developpé*, com ajuda) e dinâmica-ativa (ex.: *grand jeté*). (Xarez,2012, p.97)

Métodos para o desenvolvimento do trabalho de flexibilidade

Segundo Clippinger-Robertson (1988), Koutedakis e Sharp (1999), Berardi (2005), Hamilton (2008), Irvine et al. (2011) e Xarez (2012), existem três métodos passíveis de serem utilizados num programa de desenvolvimento da flexibilidade: estático, dinâmico e PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*).

No **método estático**, o praticante de dança mantém-se na posição até ao ponto de desconforto (sem dor), durante a qual os músculos são alongados para além do seu alongamento normal, em estado de repouso, durante trinta a sessenta segundos. (Berardi,2005,p.148) “Static stretching involves holding a position which places a particular muscle or muscle group and related connective tissue in a maximally lengthened position.” (Clippinger-Robertson,1988,p. 61) Este tipo de alongamento pode ser feito com a ajuda de outra parte do corpo, de um parceiro, do solo ou da parede. A respiração consciente deve manter-se durante os trinta segundos, para ajudar no relaxamento dos músculos. (Hamilton, 2005,p.62) Xarez (2012) define este método da seguinte forma:

Numa determinada articulação colocam-se os segmentos adjacentes na posição de maior amplitude de movimento para, a partir daí, se aplicar lentamente a tensão de modo a alongar ainda mais os músculos e, através desse alongamento, forçar o aumento da amplitude articular. (p.100)

O **método dinâmico** ou **balístico** “envolve o movimento dos segmentos corporais e designa-se por balístico sempre que esses movimentos são súbitos e repetitivos, as chamadas insistências, para produzir o alongamento e a conseqüente amplitude articular.” (*ibidem*) O praticante de dança tem de ter especial atenção ao utilizar este método para não ultrapassar a amplitude de movimento da articulação

através do impulso dado, de forma a prevenir lesões. (Hamilton, 2008,p.62) Clippinger-Robertson (1988) afirma que este método deve ser evitado devido ao elevado risco de lesão. (Clippinger-Robertson,1988,p.61)

O **método PNF** (Facilitação Neuromuscular Propriocetiva) parte do princípio de que a contração dos músculos, durante cerca de dez segundos, antes da realização do alongamento, ajuda o corpo a atingir uma amplitude de movimento maior. (Hamilton, 2008,p.62) Este método

(...) involves placing the muscle group to be stretched in an elongated position; gradually contracting the muscle group isometrically until a near-maximum effort is obtained; sustaining the contraction for 4 to 10 seconds, followed by relaxation of the muscle group; returning the leg to the beginning position, then stretching further. (Berardi, 2005, p.149)

Considerações sobre o trabalho de flexibilidade

Embora estejam intimamente relacionados, os conceitos de flexibilidade e alongamento são distintos. O primeiro implica uma preocupação com “a relação entre os dois segmentos ósseos adjacentes a uma articulação, embora seja muito por meio dos alongamentos que podemos contribuir para o desenvolvimento de maior flexibilidade numa determinada articulação” (Xarez, 2012, p. 96) enquanto o segundo se refere à capacidade que o tecido tem de se estender para além do seu comprimento normal. (*ibidem*)

Segundo Xarez (2012) e Watkins e Clarkson (1990), o treino de flexibilidade deve ter em consideração as seguintes variáveis: a duração, a intensidade, a frequência, o volume e a velocidade de execução. Relativamente à duração, embora as opiniões variem, estes autores defendem que o alongamento deve prolongar-se, pelo menos, por um período de trinta segundos. Se esta duração não for suficiente, o alongamento pode ser mantido durante um período de tempo maior. A intensidade do treino “está relacionada com a tensão desenvolvida, sendo que a resistência ao alongamento está dependente do ângulo dos segmentos articulares.” (Xarez,2012,p.102) Watkins e Clarkson (1990) referem que cada um define a intensidade do alongamento, dependendo do volume de dor que experiencia. (Watkins & Clarkson,1990,p.37)

Em relação à frequência, Watkins e Clarkson (1990) sugerem, à semelhança de Berardi (2005), que três vezes por semana é o suficiente para manter os níveis de flexibilidade e para obter uma melhoria desta qualidade. (*ibidem*) Relativamente ao volume, é importante que haja uma orientação consciente para que seja evitada uma sobrecarga das estruturas, promovendo a ocorrência de lesões. O treino de flexibilidade torna-se mais eficaz se for realizado de forma lenta e contínua, em vez do recurso a repetições rápidas. (Xarez,2012,p.102)

A flexibilidade é uma competência que pode ser desenvolvida em qualquer idade, desde que o treino seja devidamente adaptado e apropriado ao indivíduo em causa. No entanto, o desenvolvimento e os resultados de um programa de flexibilidade não são os mesmos em todas as faixas etárias.

Segundo Berardi (2005), na aplicação de um programa de flexibilidade é preciso ter em consideração:

- Todas as sessões de treino de flexibilidade devem ser precedidas por um aquecimento com a duração de 5 a 15 minutos, de forma a aumentar 1 ou 2 graus da temperatura corporal;
- Os bailarinos devem estar relaxados;
- O treino de flexibilidade é favorecido quando o ambiente é calmo e sossegado, a respiração é consciente e relaxada e a posição de alongamento é relativamente confortável;
- Os exercícios podem ser executados com os olhos fechados para ajudar na concentração;
- A frequência e a duração do programa de flexibilidade devem ser progressivas;
- Para a manutenção da flexibilidade, o treino deve ser realizado três vezes por semana. Se o bailarino for pouco flexível, deve treinar cinco vezes por semana.

(Berardi,2005,p.150)

1.4.3 Coordenação

Clippinger-Robertson (1988) defende que a coordenação neuromuscular acontece quando vários músculos ou grupos musculares trabalham em conjunto com o objetivo de originar movimentos complexos. (Clippinger-Robertson,1988,p.55) O movimento coordenado assenta “(...) no controlo motor de parâmetros de força, de velocidade e de amplitude articular” (Xarez,2012,p.107) e define-se como “(...)

sinónimo do uso adequado dos níveis de força, de velocidade e de amplitude articular.” (ibidem) Em Dança Clássica os *enchainements* são um exemplo evidente de coordenação, de acordo com o nível técnico dos bailarinos ou estudantes. Surgem em simultâneo diferentes movimentos, na parte inferior e na parte superior do corpo, da cabeça e do olhar/foco, variações de dinâmica, de intensidade e de amplitude, entre outros aspetos.

Segundo Irvine et al. (2011), a coordenação neuromuscular é a componente do treino físico mais requisitada nas aulas de técnica de dança. Através do desenvolvimento desta componente, os bailarinos conseguem requisitar os grupos musculares necessários para produzir um determinado movimento, regulando os níveis de gasto de energia e reduzindo a fadiga. (Irvine et al.,2011,p3)

Clippinger-Robertson (1988) inclui na coordenação neuromuscular capacidades como o equilíbrio, a agilidade e a consciência cinestésica. A primeira capacidade referida consiste na capacidade de manter o equilíbrio, dependendo da área da base de suporte (por exemplo, um exercício de TDC de *adagio* em pontas). A **agilidade** define-se como a capacidade que o bailarino ou praticante de dança tem para se mover rápida e graciosamente (por exemplo, uma sequência de movimento com rápidas mudanças de nível e de direção). A **consciência cinestésica** relaciona-se com a capacidade que o bailarino tem de perceber a forma do seu corpo durante um determinado movimento. (por exemplo, manter o alinhamento correto do corpo durante uma pirueta, em pontas). (Clippinger-Robertson,1988,p.52)

Xarez (2012) define um conjunto de seis capacidades coordenativas: ritmo, orientação, equilíbrio, diferenciação, reação e combinação. (Xarez,2012,pp.111-118)

Por se tratar do único autor consultado que define especificamente estas seis componentes no âmbito da coordenação ao nível da dança, as definições abaixo explicitadas têm uma abordagem unilateral, baseando-se apenas neste autor.

A **capacidade rítmica** é essencial ao praticante de dança para a realização de uma sequência de movimento a um determinado ritmo, seja ele dado por uma música, pelo trabalho em dueto ou pelo trabalho em grupo. Muitas vezes, o movimento não depende da música, o que não significa que o movimento não tenha ritmo, levando os bailarinos a encontrar um ritmo próprio, comum a todos. Na Dança Clássica, o trabalho de corpo de baile privilegia esta capacidade, ao pretender um resultado em uníssono

perfeito, no qual todos se movimentam exatamente ao mesmo tempo, numa respiração própria do grupo.

A **capacidade de orientação** do corpo no espaço evidencia-se, em situações de espetáculo, quando a mesma coreografia é feita em lugares distintos – salas maiores, palcos inclinados, disposição do público. Em termos coreográficos, a capacidade de orientação é posta à prova quando a sequência de movimentos engloba várias mudanças de trajetória, direção ou voltas. Um bom treino para a **orientação espacial** começa no estúdio de dança onde se devem realizar os vários exercícios com *frentes* diferentes e estimular ações motoras como as voltas ou deslocamentos. No âmbito da Dança Clássica, promove-se a mudança do lugar na barra ou no centro, variando as frentes sempre que possível. Os exercícios de *pirouettes* ou de saltos são dois exemplos que permitem a exploração desta capacidade.

A **capacidade de equilíbrio** pode observar-se em situações estáticas ou dinâmicas e pretende o ajustamento do “centro de massa a uma base de sustentação por vezes bastante diminuta.” (Xarez,2012,p.114) A Técnica de Dança Clássica promove o desenvolvimento desta capacidade ao englobar exercícios realizados na meia ponta ou em pontas, trabalhados tanto em situações estáticas como dinâmicas.

A **capacidade de diferenciação** permite o doseamento dos níveis de força, flexibilidade e velocidade a aplicar em cada movimento. Por exemplo, na realização de um *port-de-bras* a força utilizada para subir os braços é maior, visto que tem de vencer a força da gravidade, ao contrário da que é utilizada no movimento descendente.

A **capacidade de reação** consiste na rapidez da resposta dada a um determinado estímulo, que pode ser sonoro ou luminoso, ou a objetos e corpos que se deslocam. Esta capacidade mede-se pelo intervalo de tempo que ocorre entre o momento em que o estímulo é percebido e a execução da resposta. Cada praticante de dança tem uma velocidade de resposta diferente. Tal é constatado quando, ao ensaiarmos uma coreografia em uníssono, nos apercebemos que alguns bailarinos são mais rápidos ou mais lentos a responder ao estímulo dado.

A **capacidade de combinação** define-se pela “possibilidade de realizar gestos em simultâneo (coordenação intersegmentar) ou em sequência.” (*ibidem*) A combinação pode ser feita com diferentes dinâmicas (lento/rápido, por exemplo), de modo síncrono ou assíncrono. Nos exercícios de *petit battement*, por exemplo, esta capacidade é explorada quando existe uma execução rápida do passo no trem inferior, e um *port de*

bras lento, no trem superior. Tal também se pode verificar quando o professor propõe a execução de 16 *battements glissés* em 16 tempos, ao mesmo tempo que se realiza um *port de bras*, exatamente com a mesma duração.

1.4.4 Resistência

A resistência define-se como a capacidade de suportar uma atividade, durante um período de tempo, a um determinado nível de intensidade, sem reduzir a sua eficácia. (Clippinger-Robertson, 1988, p.52) A resistência é a qualidade física com maior ligação à estrutura orgânica. Para o seu desenvolvimento, é extremamente importante que estruturas do organismo como os sistemas cardiorrespiratório, circulatório e nervoso, o metabolismo e a componente psíquica estejam preparadas para o esforço a realizar. A resistência pode ser anaeróbia – quando há um débito crescente de oxigénio ou aeróbica – quando há um equilíbrio entre a necessidade de oxigénio e a sua absorção. (Costa,2012,p.31)

Koutedakis e Sharp (1999) definem **treino anaeróbico** como “the ability to produce an appropriate energy supply, which does not require oxygen, for muscle contraction processes.” (Koutedakis & Sharp, 1999, p. 106) Segundo Irvine et al. (2011), o treino anaeróbico está associado a momentos de alta intensidade, durante curtos períodos de atividade. *Sprints*, passos rápidos e saltos são exemplos de exercícios anaeróbicos. (Irvine et al.,2011,p.2)

O **treino aeróbico** “implies muscular work done utilizing oxygen to liberate energy from the muscle fuels.” (Koutedakis & Sharp, 1999, p.92) A capacidade que o corpo humano tem de consumir grandes volumes de oxigénio durante o esforço físico está diretamente associada aos limites de cada um, no que diz respeito à resistência física. (*ibidem*) Segundo Irvine et al. (2011), quanto melhor for a capacidade aeróbica de um bailarino, maior será a sua capacidade de trabalho a um ritmo cardíaco moderado, antes de atingir o ponto de fadiga. (Irvine et al.,2011,p.2)

As aulas de técnica de dança, pela sua natureza intermitente, não produzem efeitos positivos ao nível do treino aeróbico. Para que esta componente do treino seja trabalhada, a frequência cardíaca tem de ser elevada ao um nível apropriado (70-90%) e mantida entre vinte e quarenta minutos, três vezes por semana. Atividades de movimentação contínua como correr, nadar, andar de bicicleta são bons exemplos do treino aeróbico. (Koutedakis et al., 1999, p.92; Irvine et al., 2011,p.2)

No sentido de trabalhar esta competência nas aulas de técnica, Irvine et al. (2011) sugerem que as aulas possam ser alteradas, envolvendo algum trabalho aeróbico, conseguido pela repetição de movimentos simples. A título de exemplo, estes autores referem que o aquecimento pode ser conduzido de forma contínua, numa intensidade mais elevada do que a normal, e que as sequências de centro e diagonais podem ser mais longas, com um período de descanso mais curto entre repetições. (Irvine et al., 2011, p.2)

1.4.5 Composição corporal

A composição corporal desempenha um papel importante na saúde do bailarino ou estudante de dança. A medição das proporções de massa gorda e massa isenta de gordura é um dado importante que pode contribuir para otimizar o desempenho físico. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a composição corporal, ou seja, a divisão da massa corporal em massa gorda e massa isenta de gordura, é considerada saudável quando apresenta valores entre os 17% e os 25%, nas raparigas e os 15% e os 25%, nos rapazes. (Irvine et al., 2011, p.3; Xarez, 2012, p.71)

A noção de composição corporal ótima varia de atividade para atividade, consoante os seus objetivos e necessidades. O Índice de Massa Corporal (IMC), que se obtém dividindo a massa corporal (quilogramas) pela estatura ao quadrado (em metros), embora seja uma medida grosseira, é importante para identificar casos de magreza excessiva (resultado menor ou igual a 18,5), excesso de peso (entre 25 e 29) e obesidade (acima dos 30). (Xarez, 2012, p.71)

1.4.6 Descanso

O descanso consiste num período sem atividade que permite a recuperação e a regeneração, após o exercício. A recuperação adequada do período de treino traz bastantes benefícios: ajuda a acelerar a regeneração muscular entre sessões de treino, diminui a fadiga e diminui a incidência de lesões. O treino excessivo, sem o respeito pelos momentos de repouso, pode ter um impacto negativo na saúde e no desempenho do bailarino. Nestas situações, é usual que o bailarino/estudante de dança experiencie sintomas como a fadiga excessiva, alterações no comportamento e perda de motivação. A monitorização do tempo e qualidade do treino, a alimentação, a hidratação, os

períodos de descanso e as horas de sono, são fatores a ter em consideração para que estas situações não ocorram. (Irvine et al.,2011,p.3)

Neste contexto, Koutedakis e Sharp (1999) distinguem quatro componentes essenciais ao desenvolvimento de um programa de treino eficaz: intensidade do exercício, volumes apropriados de treino, períodos de descanso específicos entre cada exercício e um período de recuperação adequado à sessão de treino e aos exercícios propostos. (Koutedakis & Sharp,1999,pp. 159-162)

1.5 Planeamento e periodização do treino

Planear o treino de um bailarino implica a programação antecipada de todas as atividades, considerando os objetivos traçados para cada temporada ou período de tempo. Para que o planeamento seja bem organizado é preciso ter em conta a data dos espetáculos, a distribuição dos papéis e a participação de cada bailarino numa sequência de espetáculos. (Xarez,2012,p.158)

Segundo Hamilton (2008), o planeamento prevê a periodização do treino, ou seja, a divisão do ano de trabalho em várias fases, com diferentes focos de trabalho e diferentes programas de treino. Esta divisão ajuda a prevenir sintomas como a fadiga ou existência de lesões, relacionados com o excesso de treino. Marika Molnar (s.d.) citada por Hamilton (2008), defende que a *performance* artística só é otimizada, se o treino for alternado entre períodos intensivos de treino, períodos de treino com uma carga moderada e períodos de descanso. (Hamilton,2008,p.65)

De acordo com Koutedakis e Sharp (1999), o treino deve ser organizado em vários períodos distintos designados por **macro**, **meso** e **micro ciclos**, sendo estes últimos também apelidados por unidades de treino. Estes ciclos possibilitam a criação de várias escalas temporais que incluem o programa de treino e os momentos de *performance*. (Koutedakis & Sharp,1999,p. 159) O planeamento de diferentes ciclos, com diferentes objetivos é essencial para que o bailarino se encontre na melhor forma física possível durante o período performativo. Este planeamento do treino é feito tendo sempre em atenção este período, uma vez que a melhor forma física não se mantém por períodos superiores a seis ou sete semanas. No caso dos bailarinos profissionais, o treino é dividido em vários períodos: preparatório, performativo e de transição. (Xarez, 2012, p.154) A vida dos bailarinos é construída por ciclos “of hard work (with fatigue), recovery (with regeneration), improvement in performance (for a brief period), and brief

layoff (for mental and physical rest) to permit another cycle to repeat.” (Koutedakis & Sharp, 1999, p.159)

Os treinos são organizados de acordo com as unidades de treino (ou sessões de treino), seguindo os princípios básicos acima descritos. Um conjunto de sessões de treino completa um microciclo que, normalmente, tem a duração de uma ou duas semanas. O microciclo deve ter um objetivo definido como, por exemplo, a melhoria da resistência física ou o aumento da força muscular dos membros inferiores. Deve ser planeado para que cada unidade de treino seja eficaz no cumprimento do seu objetivo. As sessões devem ser progressivas, aumentando o volume de treino entre microciclos. (*ibidem*)

Um mesociclo é constituído por três ou quatro microciclos. Cada mesociclo inclui unidades de treino que servem de base para o próximo mesociclo. (*ibidem*) Os mesociclos “têm um papel fundamental na especificação do trabalho a realizar, na organização dos objetivos por módulos e, por isso, assumem um conjunto de designações variadas (inicial, de base, de desenvolvimento, de controlo, de aperfeiçoamento, pré-performativo, de transição).” (Xarez,2012,p. 155)

Um macrociclo pode ter a duração de alguns meses até um ano. Os macrociclos são, normalmente, os mais utilizados na planificação do treino e apresentam objetivos específicos como, por exemplo, a melhoria da capacidade de salto e/ou a melhoria do trabalho em dueto, envolvendo *lifts*. No final de cada macrociclo é necessário que o objetivo principal do treino seja alterado para dar início a outro macrociclo. (Koutedakis & Sharp, 1999,p.159) Os macrociclos são constituídos por três grandes períodos: o preparatório, durante o qual os bailarinos se preparam para as apresentações públicas; o performativo, durante o qual acontecem todos os espetáculos; o de transição, no qual os bailarinos podem gerir a sua forma física, diminuindo a intensidade e volume de trabalho. (Xarez,2012,p.154)

Quando o planeamento não é bem elaborado, podemos assistir a duas situações distintas: na primeira, o momento do melhor desempenho ocorre antes do momento da performance – *early peaking*, fazendo com que os bailarinos atuem em fadiga; na segunda, o momento do melhor desempenho ocorre após o período de espetáculos – *late peaking*, fazendo com que os bailarinos atuem sem estar no pico da sua forma. (*ibidem*)

Hamilton (2008) evidencia alguns cuidados a ter no planeamento do treino:

- Após um período de férias, o início do treino deve ser gradual. Passadas duas semanas de pausa já é possível verificar-se uma diminuição da preparação física. O bailarino pode demorar cerca de seis semanas a recuperar a forma atingida antes do período de férias;
- Todos os bailarinos precisam de períodos de descanso para recuperar de uma atividade física intensa. Entre os 12 e os 18 anos, por existirem longos períodos de férias (principalmente no final do ano letivo), é aconselhável que os estudantes de dança organizem as suas férias de modo a frequentarem cursos de verão, seguido de duas semanas de descanso (com atividades distintas da dança) e duas semanas de início da preparação física que deve ser feita de forma lenta e progressiva;
- Depois de um período de pausa e do período de preparação física, o início do treino técnico, nas aulas de dança, deve ser de intensidade gradual. A título de exemplo, a bailarina Jennifer Ringer do *New York City Ballet*, começa por fazer os exercícios de barra, adicionando uma combinação no centro, todos os dias. (Hamilton,2008,pp.65-67)

Segundo Xarez (2012), é de evitar que o período de férias tenha a duração de um mês, sem existência de atividade física. Nestes casos, verifica-se, no início da temporada, uma maior dificuldade em retomar a forma e um aumento do risco de lesão. Por outro lado, se o período de férias for utilizado para a participação, por exemplo, em cursos de verão ou *workshops* intensivos, o risco de lesão também é aumentado uma vez que não houve oportunidade para a recuperação do esforço físico e psicológico ao longo de um ano de trabalho. (Xarez,2012,p.156)

1.6 Aquecimento ou *warm up* e retorno à calma ou *cool down*

O aquecimento “consiste no conjunto de atividades preliminares a uma aula, um ensaio ou um espetáculo de dança, que visam preparar o organismo, do ponto de vista físico e psicológico, para o evento que vem imediatamente a seguir.” (Xarez, 2012, p. 27) Segundo Berardi (2005), o aquecimento ou *warm up* define-se como o período preparatório que antecede a atividade principal da aula de dança. (Berardi,2005,p.121)

Os principais objetivos do aquecimento prendem-se com aspetos fisiológicos e psicológicos. Dentro dos fisiológicos, é importante que a temperatura corporal interna aumente em um ou dois graus celsius. Perceciona-se que os objetivos do aquecimento estão a ser alcançados quando se observam “aumentos da frequência respiratória, da

frequência cardíaca e da sudorese, que se podem traduzir em respiração alterada, aceleração do pulso cardíaco, ou simplesmente em gestos de retirar vestuário ou de limpar algumas gotas de suor na face.” (Xarez,2012,p.27) A nível psicológico é importante que se assista a uma preparação mental, durante a qual o bailarino se concentra na tarefa proposta. (*ibidem*)

Koutedakis e Sharp (1999), apresentam uma tabela onde resumem, de uma forma simples e explícita, todos os benefícios inerentes a um bom aquecimento, tanto a nível físico como a nível psicológico:

Quadro nº1: Benefícios fisiológicos e psicológicos do aquecimento

Table 6.1 The most common physiological and psychological benefits of warm-up (↑ indicates ‘increases’ and ↓ ‘decreases’)

| A. Physiological benefits | |
|---------------------------|--|
| • | ↑ Body (muscle) temperature |
| • | ↑ Chemical (metabolic) processes |
| • | ↑ Thermoregulatory responses during exercise |
| • | ↑ Blood supply by reducing vascular bed viscosity |
| • | ↑ Heart rate, which will prepare cardiovascular system for work |
| • | ↓ Affinity of haemoglobin for oxygen |
| • | ↑ Cost-effectiveness of breathing (i.e. more oxygen is extracted from a given volume of inhaled air) |
| • | ↑ Tissue oxygen supply/utilization |
| • | ↑ Energy generation and supply |
| • | ↑ Aerobic capabilities (or stamina) |
| • | ↑ Speed of nerve impulse |
| • | ↑ Muscle contractility |
| • | ↑ Neuromuscular co-ordination |
| • | ↑ Muscular force (or strength) |
| • | ↓ Viscosity of connective tissue and muscle |
| • | ↓ Post-exercise bronchoconstriction in individuals with exercise-induced asthma |
| • | ↑ Connective tissue and muscular extensibility |
| • | ↑ Anaerobic power outputs |
| • | ↓ Incidences of nausea during short but very intensive muscular work |
| • | ↓ Feelings of muscular soreness |
| B. Psychological benefits | |
| • | ↓ Reaction time for visual and auditory stimuli with increase of body temperature |
| • | ↑ Self-discipline |
| • | ↑ Motivation |
| • | ↑ Concentration |
| • | ↓ Emotional stress |
| • | ↓ Anxiety |
| • | ↑ Establishment of ‘reference points’ (e.g. status of the body, light, environmental temperatures, etc.) |

(Koutedakis & Sharp,1999,p.164)

Segundo Berardi (2005), um bom aquecimento resulta no aumento da temperatura corporal, o que provoca alterações na mecânica das fibras musculares, no sistema nervoso e na eficiência do sistema cardiorrespiratório. (Berardi,2005,p.122) Para Xarez (2012), o aumento da temperatura corporal, através de atividades leves mas

contínuas, resulta numa melhor e mais eficaz resposta do funcionamento dos sistemas cardiovascular, muscular e nervoso. Durante o aquecimento, ao premiarmos o aumento da frequência respiratória, da frequência cardíaca e, conseqüentemente, do fluxo sanguíneo (que vai irrigar os músculos), iremos assistir a um melhor funcionamento muscular (mais elasticidade) e a um melhor rendimento geral, tanto técnico como artístico. (Xarez,2012,p.28)

Berardi (2005) defende que a duração e intensidade do aquecimento dependem de vários fatores: forma física do bailarino, exigências da aula ou da coreografia e preferências individuais. (Berardi,2005,p.122) Xarez (2012) afirma que a duração do aquecimento está intimamente relacionada com a atividade principal em relação à sua duração, complexidade, estilo de dança e grau de participação de cada sujeito. O aquecimento não deve exceder os quarenta minutos nem ter duração inferior a seis minutos. (Xarez,2012,p.31)

O aquecimento deve ser realizado imediatamente antes da aula, ensaio ou espetáculo. O período de tempo que separa o aquecimento do início da atividade não deve ser muito longo, sob o risco de a temperatura corporal alcançada diminuir, perdendo-se os efeitos produzidos pelo aquecimento. Os exercícios de aquecimento devem ser planeados de acordo com as especificidades da atividade principal que se segue, seja em situações de aula, ensaio ou espetáculo. Por esta razão, deve ser sempre o professor ou coreógrafo a orientá-lo, após ter feito uma análise das principais ações motoras a realizar e quais os grupos musculares que vão ser mais solicitados. (*ibidem*)

O aquecimento deve dividir-se em três fases: “uma primeira centrada no trabalho cardiorrespiratório, uma segunda no despertar das articulações e uma terceira nas habilidades específicas que serão abordadas na atividade principal.” (Xarez,2012,p.30) A primeira fase deve englobar exercícios realizados de forma contínua e gradual que envolvam os maiores grupos musculares (como caminhar), a um ritmo que permita um aumento das frequências respiratória e cardíaca, sem provocar fadiga; a segunda fase prevê um foco nas articulações, onde se pretende uma mobilização que prepare o sistema musculoesquelético, sem que a sua amplitude máxima seja requisitada; a terceira fase centra-se na ações motoras relacionadas com a atividade principal e deve ser mais específica do que as anteriores. Nesta fase devem ser incluídas pequenas frases de movimento que vão ser utilizadas na atividade principal. (*ibidem*)

Koutedakis e Sharp (1999) definem vários princípios pelos quais se deve guiar o aquecimento:

- Uma aula, ensaio ou espetáculo deve ser sempre precedido de um aquecimento;
- A intensidade do aquecimento depende do nível de preparação física dos alunos;
- O aquecimento deve ter a duração de, aproximadamente, vinte minutos;
- O facto de os alunos suarem nem sempre é indicador de um bom aquecimento;
- O tempo que separa o aquecimento da atividade principal não deve exceder os 10/15 minutos;
- Os estúdios de dança devem estar a uma temperatura de, aproximadamente, 21°C;
- Os alunos devem estar devidamente vestidos para evitar perdas de calor;
- Os exercícios devem ser escolhidos de forma a ir de encontro às necessidades individuais de cada um;
- Os exercícios devem ser variados;
- Os exercícios de aquecimento devem progredir do simples para o complexo, do fácil para o difícil e dos grandes grupos musculares para os pequenos. Neste sentido, o aquecimento poderá iniciar-se com percursos pela sala, a passo, estabelecendo contacto com os outros colegas da turma e caminhando em diferentes direções (frente, lado, trás) com diferentes velocidades, passando depois para um aquecimento mais específico como os *rises* ou os *battement tendu*, na barra. (Koutedakis & Sharp, 1999, p.167)

Cool down define-se como a parte da aula, ensaio ou espetáculo que “engloba o conjunto de atividades predominantemente motoras que se situam após a atividade principal e visam preparar o organismo para o regresso às atividades quotidianas.” (Xarez, 2012, p.33) Para Koutedakis e Sharp (1999), o retorno à calma é essencial após a atividade física, visto que permite que o equilíbrio físico e psicológico sejam mais rapidamente atingíveis, ajudando no processo de recuperação. (Koutedakis & Sharpp, 1999, p.170) Xarez (2012) corrobora com esta opinião ao afirmar que a fase de *cool down* facilita “a recuperação do esforço, baixando gradualmente a frequência cardíaca para valores de repouso, protegendo os músculos e as articulações de mudanças bruscas que podem originar lesões indesejadas e consequentemente prevenir a ocorrência de lesões.” (p.33)

Para Hamilton (2008), o retorno à calma deve iniciar-se com percursos, a passo, pela sala para ajudar na regulação do batimento cardíaco, diminuindo a temperatura

corporal. Numa segunda fase, os grandes grupos musculares devem ser alongados durante um período entre dez e quinze minutos. O período de retorno à calma deve ser iniciado logo após a aula, ensaio ou espetáculo. (Hamilton,2008,p.64)

O retorno à calma deve dividir-se em três fases distintas: diminuição do ritmo da atividade, alongamentos e exercícios de relaxação. A primeira fase prevê a diminuição do ritmo cardíaco até que este atinja níveis semelhantes aos valores de repouso, baixando gradualmente o ritmo da atividade; na segunda fase devem-se alongar os grupos musculares mais requisitados durante a atividade principal, ajudando na diminuição da tensão nos músculos, ligamentos e articulações; a terceira fase deve incluir exercícios de relaxação focados na respiração e nas regiões do corpo que apresentam mais fadiga. O retorno à normalidade pode ser feito através de exercícios de respiração, em que o corpo se encontra em contacto com o solo. (Xarez,2012,p.35)

2. A barra no solo como veículo para a melhoria da preparação física dos alunos praticantes de Técnica de Dança Clássica

2.1 A barra no solo

Segundo Minden (2005), a barra no solo é um método inovador, desenvolvido por Zena Rommett nos anos 60, que se baseia na ideia de que os bailarinos podem obter um alinhamento correto e melhorar as suas capacidades técnicas, se estas forem treinadas com ausência da ação da gravidade. Os exercícios são concebidos para serem realizados com o corpo deitado no chão, trabalhando minuciosamente as posições básicas e os vários elementos técnicos inerentes à TDC. Estes exercícios pretendem melhorar o desempenho técnico dos bailarinos, através do desenvolvimento de competências como a força, a flexibilidade e a rotação externa. (Minden,2005,p.261)

As aulas de barra no solo requerem controlo, concentração e especial atenção aos pormenores. Estudantes de dança e bailarinos profissionais recorrem a este método com o intuito de fortalecer o centro de gravidade, alongar os músculos e melhorar o seu desempenho técnico, o que resulta numa melhoria da sua performance técnico-artística, assim como previne o aparecimento de lesões. (*ibidem*)

De acordo com a pesquisa realizada, encontrámos vários métodos de barra no solo: *The Boris Kniasseff Floor Barre*, *Zena Rommett Floor-Barre*, *Maria Fay's Floor Barre* e *New York City Ballet Workout*.

2.2 Zena Rommett Floor-Barre e New York City Ballet Workout

Por se tratar, entre outros, de métodos especialmente desenvolvidos e reconhecidos para a melhoria da preparação física do bailarino praticante de TDC e pelo fácil acesso a material de apoio, como livros e DVDS, a *Zena Rommett Floor-Barre* e o *New York City Ballet Workout* foram os métodos escolhidos para a aplicação de exercícios nas aulas de TDC, ao longo do período de estágio.

2.2.1 Zena Rommett Floor-Barre

A *Zena Rommett Floor-Barre* foi concebida pela bailarina e professora Zena Rommett, no final da década de 50. Ao utilizar o chão como apoio, este método permite que bailarinos e estudantes de dança desenvolvam e melhorem o alinhamento corporal, o alongamento muscular, o fortalecimento das articulações e os vários elementos técnicos, sem a pressão da gravidade implícita à colocação, em pé, das aulas de TDC. A barra no solo permite que bailarinos e estudantes executem movimentos inerentes a esta técnica, utilizando os princípios corretos de alinhamento e de anatomia, trabalhando apenas os músculos apropriados a cada exercício. (Zena Rommett Floor-Barre [ZRFB], 2013)

O método de Zena Rommett é aplicável a bailarinos profissionais, estudantes de dança e a toda a comunidade não dançante que pretenda usufruir dos benefícios de um bom alinhamento e da melhoria do seu nível de saúde física. (*ibidem*)

Este método tem como objetivos a correção e aprimoramento do alinhamento corporal, o desenvolvimento da força e alongamento musculares, o fortalecimento articular e o desenvolvimento da expressão artística. (*ibidem*)

Zena Rommett explica o surgimento da barra no solo numa entrevista à *Dance Magazine*, em 2008, por Jen Wisdom:

(...) when I started teaching ballet, I felt that old-world discipline and precision were missing in most students. (...) So on day in the late '50s I put my students on the floor, taking the effort of standing out of the equation. We do pliés, tendus, rond de jambes, frappés, cou-de-pied, développés, and grand battements – all with correct

transitions and placement. Everything remains in the dancer's muscle memory when she or he stands up. (ZRFB, 2008)

O conteúdo integral da entrevista pode ser consultado no Anexo E.

Zena Rommett Floor-Barre conta com uma coleção de vários DVDs destinados a vários públicos e com vários objetivos, entre os quais: *Floor-Barre For Professional Dancers & Other Athletes*, *Floor-Barre Body Refinement*, *Floor-Barre Centers Mind & Body: Two Classes*, *Floor-Barre & Ballet For Young Dancers*, *Floor-Barre on Broadway*, *Floor-Barre For Everyone: For Body Alignment & Core Strength*, *Floor-Barre For Active Elders: For Strengthening, Alignment & Flexibility* e *Floor-Barre For Young Dancers II: For Strengthening, Alignment & Flexibility*. Oferece, anualmente, formação no seu método, certificando professores em todo o mundo. Lançou, em 2012, um livro intitulado *Zena Rommett The Art of Floor-Barre (Ballet Class on the floor): A conditioning program for dancers, athletes, the injured and the elderly*. (ibidem)

2.2.2 New York City Ballet Workout

O *New York City Ballet Workout* foi criado por Peter Martins e pelo *New York City Ballet*, em associação com o *New York Sports Club*. É composto por dois DVDs com exercícios distintos. O primeiro, intitulado *New York City Ballet Workout*, pretende fornecer as bases técnicas para o início de um programa de treino, contendo sequências de aquecimento, de alongamento e flexibilidade, fortalecimento abdominal, exercícios de barra no solo, fortalecimento e alongamento dos membros inferiores e retorno à calma. O segundo DVD, *New York City Ballet Workout 2*, é constituído por exercícios mais avançados, que requerem conhecimento técnico e que incluem elementos específicos da TDC. Este DVD é dividido em várias secções: a primeira foca-se no aquecimento e na postura e alinhamento corporais, a segunda é constituída por exercícios de barra no solo que vão desenvolver competências como a melhoria da flexibilidade, fortalecimento dos abdominais, tonificação das pernas, ancas e ombros, a terceira é composta por exercícios realizados em pé que pretendem desenvolver o equilíbrio e a coordenação, bem como fortalecer a parte superior do corpo e a quarta secção que pretende desenvolver a capacidade cardiovascular. Os exercícios existentes neste programa foram concebidos com foco nos vários grupos musculares. Na

realização dos exercícios, a respiração deve ser consciente, tendo em conta que a expiração é feita nos momentos de esforço. Ambos os programas são acompanhados por duas opções musicais, sendo uma mais clássica e a outra mais contemporânea. (Martins & New York City Ballet, 2003)

Sempre que necessário, o conjunto de exercícios deve ser ajustado para ir de encontro às necessidades de cada um. Marika Molnar, fisioterapeuta do *New York City Ballet* relembra que

You are responsible for yourself. We'll show you the ideal way to move and exercise, but that doesn't mean you have to do it that way the first time. If you can lift your leg only two inches off the ground because you feel you'll fall over if you lift it any higher, then that's what you do. The next time you'll lift it three inches off the ground, and as you learn the exercises, you can demonstrate an ideal way to do them, but you have to be responsible for yourself, because only you know your strengths and weaknesses. (*ibidem*)

3. Testes de aplicação prática no diagnóstico físico dos alunos

A realização dos testes de diagnóstico físico tem como objetivo a avaliação das capacidades motoras que se consideram mais relevantes no contexto da dança (força, flexibilidade, resistência e coordenação). Com vista à sua aplicação, foram consultados vários testes, uns específicos da área e outros mais genéricos.

No universo da dança existem testes de diagnóstico físico específicos, como é o caso dos *Dance-Specific Fitness Tests* ou do *Pointe-readiness*. Existem ainda duas baterias de testes, não dirigidas especificamente à dança – o *EUROFIT* e o *FITNESSGRAM*, que podem ser aplicados com adaptações, tal como é referido nos exemplos apresentados por Moreira, em 2011. As adaptações podem ser consultadas no anexo F.1.

Os *Dance Screenings* ou rastreios consistem na recolha de informação acerca do bailarino ou estudante de dança, através da realização de grupos de testes, questionários e provas, que pretendem recolher informação sobre o seu estado de saúde, o seu nível técnico, a sua condição física, os seus hábitos alimentares e o seu perfil psicológico e que contribuem para um conhecimento mais completo e abrangente acerca do bailarino ou estudante. (Xarez, 2012, p.39)

Nestes testes são feitas várias avaliações a nível psicológico, técnico, postural, físico, nutricional e médico. Por este motivo, são vários os intervenientes neste processo, podendo incluir médicos, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, professores de dança e especialistas em exercício. Em anexo F.2, surge uma tabela com as componentes de um rastreio, as categorias que ele engloba e os profissionais necessários. (Potter, Kimmerle, Grossman, Rijven, Liederbach & Wilmerding, 2008, s.p.; Xarez, 2012,p.39)

Dance-Specific Fitness Tests

Os *Dance-Specific Fitness Tests* são os primeiros testes científicos válidos desenhados especificamente para bailarinos. Foram desenvolvidos por Emma Redding e Matt Wyon, tendo sido publicados, em 2010, pelo Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance, Londres. Estes testes foram desenvolvidos com base em pesquisas que demonstram que a aptidão cardiorrespiratória é uma componente importante do treino em dança, uma vez que as exigências físicas dos períodos performativos podem ser bastante elevadas. (Redding & Wyon, 2010)

Os testes foram construídos com a preocupação de utilizar movimentos conhecidos e inerentes às técnicas de dança clássica e dança contemporânea. Estes testes foram concebidos para serem aplicados tanto a bailarinos profissionais de todas as áreas, como a estudantes de dança de todas as idades. (*ibidem*)

O pacote de testes é constituído por três testes distintos: *Contemporary Test*, *Ballet Test* e *High-Intensity Test*. Os dois primeiros são constituídos por cinco etapas progressivas de movimento, com quatro minutos de duração, que vão aumentando de intensidade; o último é constituído por uma frase de movimento com a duração de um minuto, alternada com períodos de descanso. A avaliação dos testes é simples, consistindo na monitorização da frequência cardíaca e na observação atenta dos aspetos técnicos de cada participante. (*ibidem*)

Antes da aplicação dos testes, é essencial analisar vários fatores:

- O estúdio onde vão decorrer os testes tem de estar limpo e com a temperatura apropriada;
- Os participantes têm de usar roupa confortável e pés descalços para o *Contemporary Test* e o *High-Intensity Test*;

- Os professores têm de estar familiarizados com as instruções, o aquecimento, a frase de movimento e o retorno à calma;
- Os participantes que se encontrem lesionados ou que estiverem doentes nas duas semanas que antecedem o teste, não o deverão realizar;
- Todos os participantes têm de levar uma garrafa de água.

Antes da data de realização dos testes, os participantes têm de estar familiarizados com a sequência de movimento definida. Durante o teste, o professor pode ajudar cada grupo, ao efetuar a sequência de movimento durante a primeira etapa. Na realização dos testes, os alunos devem ser encorajados a manter a integridade do movimento, a iniciar todas as etapas no mesmo local do estúdio, a retomar o mais rápido possível a sequência em caso de erro e a não alterar a sequência, integrando novos movimentos. (*ibidem*)

A monitorização da frequência cardíaca deve ser feita no final de cada etapa. Esta é calculada através da contagem do número de batimentos por minuto (bpm). Pode ser medida com a utilização de um aparelho próprio ou manualmente, pressionado o pulso ou o pescoço com os dedos indicador e anelar, no local da artéria. Quando o pulso é detetado pela pressão dos dedos, a contagem é feita durante quinze segundos. O número resultante é multiplicado por quatro para que se obtenham o número de batimentos cardíacos por minuto. (*ibidem*)

O batimento cardíaco varia de indivíduo para indivíduo, considerando a sua preparação física, idade e genética. Por esta razão, os resultados devem ser comparados entre o mesmo participante e não entre os vários participantes. (*ibidem*)

“The results of this study indicate that the high intensity dance-specific test is a reliable and valid means of assessing and monitoring the cardiovascular fitness of dancers.” (Redding, Weller, Ehrenberg, Irvine, Quin, Rafferty & Wyon, 2009, p.15)

Informações mais específicas sobre a grelha de observação dos testes e as diferentes instruções podem ser consultadas nos anexos F.4 e F.3, respetivamente.

Pointe-readiness

Uma das questões mais frequentes no universo do ensino da TDC é a idade em que as alunas devem iniciar o trabalho de pontas. Com base nesta premissa, Megan Richardson e Emily Sandow do *Harkness Center for Dance Injuries*, Nova Iorque, desenvolveram uma bateria de testes com o objetivo de estabelecer critérios que determinam o nível básico de aptidão necessário a uma prática segura e saudável do

trabalho de pontas. Esta bateria de testes, assim como a sua aplicação e avaliação pode ser consultada no anexo F.5.¹¹ (Richardson & Sandow, 2007, s/p)

Bateria de testes *EUROFIT*

A bateria de testes *EUROFIT* foi desenhada com o objetivo de uniformizar os testes que visam a obtenção das aptidões físicas de jovens e crianças, a nível europeu. Foram três as razões que levaram à criação desta bateria de testes: “a aptidão física é uma componente importante na saúde e na educação física”, “a avaliação da aptidão física é útil para os educadores e as crianças” e “o *EUROFIT* é um meio pedagógico.” (Conselho da Europa, Comissão para o Desenvolvimento do Desporto, 1990, pp.14-16)

A bateria de testes é simples e prática, não sendo necessário o dispêndio de muito tempo na sua aplicação, nem de elevados gastos. Os resultados são obtidos de forma imediata e podem ser utilizados sempre que necessário. Através deles, é possível perceber o estado imediato do aluno e as suas mudanças e tendências. Os testes *EUROFIT* abrangem os elementos que constituem a aptidão física, tanto na vertente da saúde como do rendimento. Na primeira inclui-se a resistência cardiorrespiratória, a força, a resistência muscular, as medidas antropométricas e a agilidade; na segunda inclui-se a coordenação, a potência, a velocidade e o equilíbrio. (*ibidem*)

A tabela remetida para o anexo F.6 explicita os vários elementos da aptidão física e o correspondente teste *EUROFIT*.

Bateria de testes *FITNESSGRAM*

O *Fitnessgram* foi desenvolvido com o objetivo de auxiliar professores de Educação Física na avaliação da aptidão física de crianças e jovens do ensino básico e secundário, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos. O *Fitnessgram* avalia o desempenho dos participantes em três zonas distintas – “Necessita Melhorar”, “Zona Saudável” e “Acima da Zona Saudável”, através de uma gama variada de atividades. (Fitnessgram, s/d)

¹¹ Esta bateria de testes não foi aplicada no período de estágio por se ter concluído, em reunião de grupo, que a turma ainda não estaria apta a iniciar o trabalho de pontas por todas as razões já apontadas no decorrer deste relatório.

Com base nos resultados obtidos, este teste gera relatórios individualizados respeitantes a cada avaliação, com a respetiva classificação numa das três zonas. As crianças não são comparadas com outras, mas consigo próprias. (*ibidem*)

O *Fitnessgram* pretende avaliar a aptidão aeróbia, a composição corporal, a aptidão muscular e a velocidade. Todas estas componentes podem ser avaliadas por testes distintos, explícitos numa tabela remetida para o anexo F.7.

A aplicação prática dos testes de diagnóstico físico aos alunos, tem como principal finalidade a deteção das suas fragilidades e valências que servirão de ponto de partida para planeamento e seleção dos exercícios a aplicar, no desenvolvimento de programas para a melhoria da preparação física.

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

1. A Investigação-ação

Tal como identificado nos objetivos deste relatório, o projeto de estágio surgiu de uma preocupação detetada durante a prática letiva – a preparação física dos alunos de dança do curso vocacional da AMVP, tendo como objetivo a melhoria do quadro existente. Com este propósito, optou-se pela investigação-ação, uma vez que esta permite resolver problemas surgidos na prática, utilizando processos científicos. É uma intervenção que decorre do funcionamento do real e da análise atenta dos efeitos produzidos por essa intervenção.

Para Fonseca (2012) a investigação-ação “pode ser representada como uma metodologia de investigação que utiliza em simultâneo a Ação e a Investigação num processo cíclico, onde há uma variação progressiva entre a compreensão, a mudança, a ação e a reflexão crítica da prática docente.” (p.18)

Mertler (2006) refere que o processo básico através do qual se conduz uma investigação-ação assenta em quatro etapas: identificar as áreas de foco, recolher dados, analisar e interpretar os dados recolhidos e desenvolver um plano de ação. Através da investigação-ação, os professores podem analisar as suas turmas, o seu próprio método

de ensino, os seus alunos e a sua forma de avaliação, com o objetivo de melhorar a qualidade e eficácia do ensino. (Mertler,2006,p.11)

A principal característica da investigação-ação prende-se com o facto de esta ser uma metodologia orientada para a melhoria da prática, no sentido de sinalizar e resolver os problemas identificados. São vários os aspetos caracterizadores de uma investigação-ação: é situacional, no sentido em que identifica um problema num contexto específico e procura as soluções para o mesmo; é colaborativa, promovendo e implicando o trabalho em grupo; é participativa, não existindo distinção entre observados e observadores e é auto avaliativa, uma vez que as alterações observadas são sempre registadas e avaliadas para que seja possível melhorar a situação. (Fonseca, 2012,p.19)

O processo de investigação-ação pode assumir vários instrumentos de recolha de dados baseados: 1) na observação – observação participante, notas de campo, diários ou memorandos analíticos; 2) na conversação – questionários, entrevistas ou grupos de discussão e 3) na análise de documentos – oficiais ou pessoais ou meios audiovisuais – fotografias, gravações em vídeo e gravações em áudio. (*ibidem*)

O *feedback* dos dados recolhidos deve ser utilizado para melhorar o momento da ação, promovendo ajustamentos e redefinições.

2. Instrumentos de recolha de dados

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

❖ Testes de diagnóstico físico

Os testes de diagnóstico físico visam a avaliação das capacidades motoras mais relevantes na prática da dança, e basearam-se em testes de aptidão física elaborados pelo Conselho da Europa – Comissão para o Desenvolvimento do Desporto (*EUROFIT*), na bateria de testes *FITNESSGRAM* e nos *Dance-Specific Fitness Tests (High-Intensity Test)*. Estes testes foram utilizados com o objetivo de apurar, com a maior precisão possível, as principais dificuldades dos alunos, de forma a serem criados planos de aula que vão de encontro às suas

necessidades específicas, com o intuito de melhorar a sua prestação a nível técnico, sem contudo, descuidar as suas qualidades expressivas e interpretativas.

Os testes foram aplicados periodicamente para que o professor possa perceber a evolução/melhoramento da condição física ao longo das 40h de estágio.

❖ **Diários de bordo**

Os diários de bordo foram utilizados no decorrer de todo o estágio com o objetivo de registar, analisar e refletir sobre o desempenho e a reação dos alunos a cada aula. Em todas as aulas foram registados os objetivos para essa sessão de trabalho, os conteúdos programáticos a veicular, a resposta dos alunos às diversas situações propostas e a reflexão do professor (pontos positivos, pontos negativos, principais dificuldades e pontos a melhorar na aula seguinte).

❖ **Registo, em vídeo, de algumas aulas e respetiva observação**

Algumas aulas foram registadas em vídeo e assumidas como elemento de observação. Através da sua visualização, professor e alunos poderão perceber a evolução técnica, bem como os aspetos a melhorar. Os vídeos servem, concomitantemente, como elemento de avaliação. Através deles, o professor avalia, em tempo real, cada aluno individualmente e, posteriormente, poderá sempre recorrer à sua visualização, no sentido de proceder a uma avaliação mais precisa e justa. Os alunos poderão também ter acesso ao vídeo como forma de autoavaliação e autoanálise da sua prestação.

❖ **Grelhas de observação**

O professor, durante o estágio, possuiu uma grelha de observação na qual estão considerados vários itens. Foram feitos registos regulares que permitiram avaliar o desempenho dos seus alunos. Nesta grelha, foram avaliadas várias componentes: coordenação, flexibilidade, equilíbrio, força e resistência.

3. Plano de Ação

O quadro que a seguir se apresenta, pretende esquematizar, de forma clara e objetiva, as várias etapas de ação no desenvolvimento do estágio, considerando que este prevê 8 horas de observação estruturada, 8 horas de participação acompanhada, 40 horas de lecionação e 4 horas de colaboração noutras atividades. A fase de observação estruturada, observação participada e da colaboração noutras atividades ocorreu durante o 1º Período. A fase de lecionação ocorreu durante todo o 2º Período e início do 3º, num total de 22 aulas lecionadas, umas com a duração de 1h30 e outras com a duração de 2h15.

Quadro nº2: Plano de ação e cronologia das várias fases do estágio

| | MÊS | AÇÕES |
|-------------------|---|--|
| 1º Período | setembro (4 horas de observação) (4 horas de participação acompanhada) | <ul style="list-style-type: none"> - Análise do programa de TDC do 7º Ano de Escolaridade; - Planificação a longo prazo das aulas de TDC do 7ºAno; - Pesquisa de exercícios que visem a melhoria da preparação física dos alunos; - Observação estruturada das aulas de TDC do 8º ano, turmas A e B; - Participação acompanhada nas aulas de TDC do 8º ano, turmas A e B; |
| | outubro (4 horas de observação) (4 horas de participação acompanhada) | <ul style="list-style-type: none"> - Observação e análise das maiores dificuldades de cada aluno do 7º ano, em termos técnicos, de acordo com a grelha elaborada para as aulas de observação do 8º ano, turmas A e B; - Observação das aulas de TDC do 8º ano, turmas A e B; - Participação acompanhada nas aulas de TDC do 8º ano, turmas A e B; |
| | novembro | <ul style="list-style-type: none"> - Pesquisa de exercícios específicos para cada aluno do 7º ano, de forma a melhorar as fragilidades de cada um; - Construção de exercícios técnicos para as aulas de TDC do 7º ano que visem o desenvolvimento e |

| | | |
|-------------------|---|---|
| | | melhoramento da preparação física dos alunos. |
| | dezembro | - Aulas abertas; - Avaliação de final de período; - Planificação e construção das aulas de TDC, a lecionar no 2º Período; |
| 2º Período | janeiro (17 horas de leção) | - Primeiro teste de diagnóstico físico; - Aplicação de aulas de TDC, referentes ao 2º Período, de acordo com a planificação a Longo Prazo; - Implementação de exercícios nas aulas de TDC que visem o desenvolvimento e melhoria da preparação física ao nível da força, resistência, flexibilidade e coordenação, baseados no método <i>Zena Rommett Floor-Barre</i> ; - Prescrição de exercícios individuais, consoante as fragilidades detetadas em cada aluno; |
| | fevereiro (13,5 horas de leção) | - Construção e aplicação de aulas referentes ao 2º Período de acordo com a planificação a Longo Prazo; - Implementação de exercícios nas aulas de TDC que visem o desenvolvimento e melhoria da preparação física ao nível da força, resistência, flexibilidade e coordenação, baseados no conjunto de exercícios do <i>New York City Ballet Workout</i> ; |
| | março (7,5 horas de leção) | - Segundo teste de diagnóstico físico; - Aulas abertas; - Avaliação de final do período; |
| 3º Período | abril (4 horas de leção) | - Implementação de exercícios nas aulas de TDC que visem o desenvolvimento e melhoria da preparação física ao nível da força, resistência, flexibilidade e coordenação, baseados no conjunto de exercícios do <i>New York City Ballet Workout</i> . |

4.Estratégias

- ❖ Transmissão e execução de exercícios técnicos de barra, centro, e diagonais com objetivos específicos, inerentes à planificação a longo prazo e às várias competências físicas do treino;
- ❖ Implementação de diversos exercícios, visando a melhoria das diferentes componentes do treino físico referidas no enquadramento teórico, através da barra no chão. Primeiramente aplicados a todo o grupo (de forma a aferir as maiores fragilidades de cada um) e posteriormente aplicados de forma individual (de forma a consciencializar/diminuir/superar as dificuldades de cada aluno);
- ❖ Promoção de palestras ou visionamento de documentários sobre a importância da condição física para o bailarino. Lamentavelmente esta estratégia, embora motivante para os alunos, não foi passível de ser posta em prática, uma vez que a conciliação entre a carga horária e obrigatoriedade de cumprimento do programa, não permitiram a sua aplicação;
- ❖ Promoção de diálogos/reflexão crítica com os alunos sobre as diferenças sentidas ao longo do processo, para que estes sejam incitados a analisar o seu próprio corpo e a compreender, pela experiência, a importância de uma boa preparação física.

CAPÍTULO IV – O ESTÁGIO

1. Escolha do tema

O tema de estágio surgiu após observação da preparação física dos alunos do Curso Vocacional de Dança da AMVP. Ao analisar o plano de estudos dos cinco anos vocacionais e as opções tomadas a nível de escola, relativamente à disciplina de Práticas Complementares de Dança (que se destina ao ensino das Danças Tradicionais) e à oferta de escola (que, no ano letivo 2012/2013 foi retirada do plano de estudos, por decisão oriunda do Ministério da Educação), rapidamente se percebeu que, ao longo do

curso, as aulas de preparação física não são administradas num horário destinado apenas a esta atividade. Reconhecendo a sua importância, alguns professores da AMVP, durante as aulas de técnica, preveem períodos destinados a esta vertente, incluindo exercícios de preparação física nos seus planos de aula.

Contudo, ao proceder-se à distribuição dos conteúdos programáticos pelas horas destinadas à lecionação, os professores verificaram, através da comunicação e da reflexão em reuniões formais do grupo de dança, que existe pouco tempo para o desenvolvimento desta componente, principalmente no que diz respeito aos alunos do 2º ciclo, cuja carga horária é menor. Ao observar o panorama geral de preparação física dos alunos da AMVP, percebeu-se a necessidade de implementação de programas de treino, na maior parte dos alunos, essencialmente ao nível da flexibilidade, da força, da resistência e da coordenação. O principal objetivo do período de estágio, durante as 40 horas de lecionação, prendeu-se com a necessidade de dar a conhecer aos alunos a importância da preparação física e os seus principais contributos para a prática da dança, bem como a transmissão de vários conjuntos de exercícios que visam a melhoria da preparação física. A apreensão deste conjunto de exercícios, durante o período de estágio, poder-lhes-á ser útil ao longo do curso, como forma de treino individual.

A preocupação relativamente à importância da implementação de um horário de treino físico é uma realidade por parte do corpo docente da AMVP, embora este não esteja incluído no plano de estudos, por decisão da direção da escola. Sempre que possível, os cursos de verão realizados na AMVP procuram a contratação de professores com formação em áreas que não são muito desenvolvidas no curso vocacional, durante os quais são promovidas aulas de Pilates, Yoga e Barra no solo. Com estas disciplinas pretendemos que os alunos aprendam ferramentas de trabalho de preparação física que poderão ser usadas ao longo do seu percurso académico. Segundo Hamilton (2008) “The idea of cross-training is that you use different routines to create total body workout that increases endurance, strength, and flexibility, rather than focusing on only one of these components.” (p. 72)

2. Caracterização da turma de estágio

O estágio decorreu na turma A, do 7º ano de escolaridade/3º ano vocacional, constituída por 14 alunos – 12 raparigas e 2 rapazes. Todos eles frequentam o Curso Vocacional de Dança da AMVP desde o 5º ano de escolaridade/1º ano vocacional.

Alguns alunos desta turma também frequentaram o 1º ciclo na área de dança, nesta escola.

A turma resultou da junção de 12 elementos oriundos da turma A do 6º ano (turma de ensino integrado) e 2 elementos da turma E do 6º ano (turma de ensino articulado). Os elementos da turma, durante o 2º ciclo, obtiveram aprovação a todas as disciplinas ministradas no curso: Técnicas de Dança, Expressão Criativa, Práticas Complementares de Dança (Danças Tradicionais) e Música.

No início do 1º Período do ano letivo 2012/2013, as professoras de Técnicas de Dança (Joana Espanha e Raquel Rua – Técnica de Clássica e Técnicas de Dança Contemporânea, respetivamente) constataram, através da observação direta dos alunos em espaço de aula, que a turma não apresentava um desempenho homogéneo, tendo-se percebido que alguns alunos não iniciaram o 3º ciclo com o nível técnico e a maturidade expectáveis. Verificou-se, também, que alguns alunos da turma demonstraram dificuldades a nível da concentração, da memorização dos exercícios propostos e da interiorização das correções aplicadas. Revelaram ainda pouco empenho e persistência nas tarefas a desenvolver e pouco espírito de sacrifício. Em contraste, os restantes alunos da turma mostraram-se bastante motivados e empenhados, revelando um bom ritmo de trabalho e aprendizagem.

A nível técnico e motivacional, a maior parte da turma revelou grande motivação e vontade de aprender, esforçando-se na execução dos exercícios propostos e na superação das suas fragilidades. Memorizaram os exercícios com facilidade e expuseram dúvidas sempre que necessário. Os restantes elementos, tal como referido, revelaram pouca motivação para a disciplina e dificuldades de memorização, tanto dos exercícios como das correções aplicadas.

A nível físico, o global da turma apresentou fragilidades em relação à preparação física, nomeadamente no que concerne às seguintes componentes: força, flexibilidade, coordenação e resistência. Em termos técnicos, estas fragilidades foram mais visíveis, em momento de aula, ao nível da colocação correta dos braços (por vezes descurada por falta de força), da sustentação das pernas *en l'air*, do equilíbrio estático, principalmente em meia ponta e das sequências de saltos (por vezes descuraram a técnica devido ao cansaço).

No início do período de observação, foi elaborado, para cada aluno, um texto que refere as suas principais características a nível técnico, físico e emocional. Estas informações podem ser consultadas no anexo G.

Relativamente às relações humanas, a interação entre colegas da turma revelou-se bastante saudável. São um grupo unido e coeso que acolheu de forma muito positiva os dois elementos externos à turma, integrando-os com facilidade. Os alunos possuem espírito de entreajuda e companheirismo, quer entre eles quer com os vários professores. A relação estabelecida com a professora de TDC foi aberta, tendo-se criado empatias em que o diálogo e o entendimento foram uma realidade.

No sentido de realçar a importância da interação entre a escola e a família e a intervenção que os encarregados de educação devem ter na formação global dos seus educandos, foi-lhes solicitado, na primeira reunião do 1º Período que, em casa, ajudassem a inculcar aos seus educandos, com cada vez maior relevância, o sentido de responsabilidade relativamente ao seu desempenho técnico-artístico. Foi-lhes ainda sugerido que criassem meios conducentes à prática regular dos exercícios de preparação física, sugeridos nas aulas, pelas professoras de Técnicas de Dança.

Detetadas as maiores fragilidades e valências da turma e de cada aluno, a planificação do período de estágio pretendeu seguir o ideal de trabalho onde a incidência individual é valorizada e onde se pretende obter o melhor de cada aluno, dentro das suas capacidades.

A turma, ao longo do ano letivo, revelou melhorias significativas no que diz respeito ao seu desempenho técnico e à motivação relativamente à frequência das aulas de TDC. Tendo-se verificado evolução a nível técnico, a maior parte dos alunos obteve melhores resultados no final do 2º e 3º Períodos, o que se refletiu no aumento da sua autoestima e confiança.

3. Observação, observação participada e participação noutras atividades

O período de estágio desenvolveu-se tendo em consideração as quatro modalidades estipuladas pela ESD: observação, observação participada, lecionação e participação noutras atividades.

Por ser professora titular do 7º ano, turma A, tornou-se necessário que a observação e a observação participada fossem realizadas noutras turmas, que não a

destinada ao período de estágio, de modo a que se procedesse a uma observação externa de um conjunto de aulas. Estas duas modalidades ocorreram durante o 1º Período, nas turmas do 8º ano, A e B. A observação de uma turma do mesmo ano da turma de estágio teria sido mais vantajoso para a estagiária, uma vez que os conteúdos lecionados e a faixa etária seriam os mesmos. No entanto, tal não foi possível uma vez que o 7ºA é a única turma deste ano de ensino vocacional de dança, na AMVP.

Com o intuito de desenvolver a prática pedagógica através da observação e da troca de experiências entre colegas que lecionam a mesma disciplina, foram efetuados registos, durante as modalidades de observação, no sentido de perceber os conteúdos lecionados, a estrutura das aulas, a evolução dos exercícios, as correções atribuídas e o nível técnico das alunas.

Para as aulas de **observação**, foi concebida uma grelha cuja finalidade visava anotar e analisar o desempenho dos alunos em relação às várias componentes do treino físico, mais observáveis e relevantes numa aula de TDC: coordenação entre o trem superior e o trem inferior, equilíbrio, flexibilidade, força e resistência. Esta grelha pode ser consultada no anexo H.

No que concerne à turma do 7º ano, estas observações foram realizadas concomitantemente com os momentos de leção efetiva, perdendo-se o distanciamento inerente ao observador externo.

Quanto à **participação observada**, realizada nas turmas do 8º ano, ficou acordado entre o professor titular da disciplina e a professora estagiária, que esta não atuaria diretamente na aula. Ficou decidido que a professora tomaria notas sobre observações feitas e as correções necessárias, respeitantes a cada aluna. No final de cada aula, interagiu-se com as alunas, de modo a comunicar-lhes todas as correções observadas.

A participação ativa, nesta fase do estágio, poderia ter sido uma mais-valia para a professora estagiária, uma vez que esta teria de incorporar o método de ensino utilizado pelo colega, criando exercícios de barra ou centro que favorecessem este método, obrigando-a a estimular-se intelectualmente e a integrar novas formas de criação de exercícios. No entanto, visto que a fase de observação participada ocorreu no período que antecedeu a semana de avaliações, o professor titular entendeu ser melhor não dispersar o foco de atenção das alunas, ao ser-lhes proposto, pela professora estagiária, exercícios distintos daqueles que seriam utilizados no momento de avaliação.

As quatro horas destinadas à **participação noutras atividades** foram preenchidas, no início do 1º Período, com a participação no evento promovido pela Junta de Freguesia de Vilar do Paraíso – “Paraíso Solidário”. Sobre este evento foi redigido um relatório sobre a participação da professora estagiária e das alunas, que pode ser consultado no anexo I. Para além da participação neste evento, a professora estagiária desempenhou, na AMVP, no ano letivo 2012/2013, a função de delegada de grupo, pelo que é bastante conhecedora da dinâmica de trabalho do grupo de dança e da dinâmica da própria AMVP, enquanto instituição. Como elemento responsável pela organização de algumas atividades ou enquanto colaborante noutras, a estagiária participou em várias atividades promovidas pelo grupo de dança, tais como: visitas de estudo (por exemplo, os espetáculos *Dance Box* e *Mulher de Vermelho*, no Teatro do Campo Alegre); 2º Concurso Jovens Coreógrafos; Dia Mundial da Dança; Concurso Prémio Junta de Freguesia, promovido pela Junta de Freguesia de Vilar do Paraíso; Espetáculo de Dança; Espetáculo de Final de Ano da AMVP e 5º Curso de Dança de Verão).

4. Lecionação

A fase de lecionação iniciou-se, em contexto de estágio, no princípio do 2º Período e prolongou-se até ao início do 3º Período. Embora a professora estagiária acumulasse a função de professora titular da turma de estágio, os objetivos traçados para o mesmo, em termos práticos, só começaram a ser aplicados no segundo trimestre, por duas razões: a primeira diz respeito aos momentos de observação, análise da turma e preparação das aulas de estágio, que foram feitos ao longo do 1º Período, juntamente com toda a pesquisa que lhe está inerente; a segunda prendeu-se com a planificação dos conteúdos técnicos previstos para esta disciplina, que têm de ser cumpridos dentro do calendário escolar.

Relativamente às observações feitas aos alunos do 7º ano, durante o primeiro trimestre, elaborou-se uma lista que inclui as principais fragilidades a nível técnico e de preparação física, bem como em contexto de aula, as estratégias aplicadas e os aspetos positivos observados. Iremos dar enfoque aos aspetos considerados mais relevantes, contudo pode proceder-se a uma consulta mais alargada, que se encontra numa tabela que engloba todas as informações recolhidas (consultar anexo J).

Em relação às principais fragilidades a nível técnico e físico, destacou-se, na turma, a pouca flexibilidade de tronco e dos membros inferiores, a pouca perceção da necessidade do alongamento máximo de pernas e pés, a dificuldade em manter o encaixe pélvico e a manutenção da postura e alinhamento corretos durante todo o exercício, a dificuldade em controlar o centro de gravidade na execução dos exercícios, principalmente quando estes exigem a utilização da meia ponta, a sustentação das pernas *en l'air* e o descuro da técnica, mais visível na execução dos exercícios de saltos, que atribuímos ao cansaço.

No contexto da aula, a maior parte dos alunos demonstrou gosto, motivação e empenho na disciplina, cumprindo as regras estabelecidas pela professora estagiária. Contudo, alguns alunos revelaram dificuldade em memorizar os exercícios de imediato, acontecendo o mesmo de uma aula para a outra, o que parece revelar falta de empenho e motivação por parte dos mesmos e origina uma evolução lenta na aquisição dos conteúdos técnicos.

Com o objetivo de colmatar os aspetos menos positivos e de promover a evolução da turma em geral, a professora estagiária adotou o reforço positivo e o encorajamento, incentivando os alunos, ao longo das aulas, a realizar os exercícios, apelando às suas capacidades máximas. A professora deu redobrada atenção à marcação de todos os exercícios, explicando-os sempre que necessário, chamando sempre a atenção para as incorreções observadas e a para a forma como devem ser corrigidas. Segundo Foster (2010), “explaining the correct way to perform a ballet step, identifying what a student is doing incorrectly, and concisely explaining how to correct the error are the essence of good teaching.” (p.102)

Outra estratégia utilizada prendeu-se com o uso de imagens para explicar a intenção, dinâmica e objetivo de cada exercício. Foster (2010) defende que o uso de imagens é uma estratégia que depende da intuição e imaginação de cada professor. As imagens guiam os estudantes na visualização e imaginação e, por vezes, no sentimento inerente ao elemento técnico, o que facilita o uso correto da dinâmica de movimento, da sua qualidade e correção técnica. Na TDC, a visualização de uma espiral no sentido ascendente durante a execução de uma pirueta, é um exemplo da utilização desta estratégia. Outro exemplo, dado por Foster (2010), refere-se a Vera Volkova, uma professora do método russo que

(...) in order to keep her young girls from sinking into their chests, would tell them to imagine that they were wearing a magnificent necklace of diamonds, emeralds, and rubies that covered their neck and upper chest and that they must keep the carriage of their chest lift proudly to show off the jewels. (Foster, 2010, p.119)

Com vista a uma melhor consolidação de alguns exercícios técnicos, procedeu-se à sua repetição de uma aula para outra, para que os alunos tivessem oportunidade de os incorporar e executar com mais segurança e, conseqüentemente, melhor qualidade técnica.

Ao longo da aula foi sempre promovida a correção técnica recorrendo-se à demonstração, o mais correta possível, dos elementos técnicos, à correção verbal e à correção através do toque, uma vez que “children and older beginning students who have not yet developed a good sense of body awareness sometimes find it difficult to apply corrections that are given verbally (...).” (Foster, 2010, p. 116)

As músicas selecionadas, tanto para os exercícios técnicos como para os exercícios de preparação física, procuraram ser um elemento motivador da prática, indo de encontro, sempre que possível, ao gosto dos alunos, respeitando sempre o tempo, a velocidade, a dinâmica e a qualidade inerentes a cada movimento ou combinação de movimentos.

Com o objetivo de proporcionar a cada aluno uma maior percepção do seu desempenho técnico como observador externo, procedeu-se ao registo em vídeo de algumas partes da aula de avaliação, com vista a uma posterior análise realizada entre professora estagiária/alunos, em momento de aula. Os alunos reagiram positivamente a esta estratégia, afirmando que, ao observarem-se, conseguiam perceber algumas correções referidas pela professora, que não tinham sido tão bem compreendidas em momento de aula, tendo contribuído para a melhoria da sua auto percepção e promovido a autocorreção, nas aulas seguintes, do erro detetado.

Relativamente à preparação física, foi entregue a todos os alunos, no início do período de estágio, um documento com todos os exercícios a aprender, explicados através de desenhos e de um pequeno texto (consultar anexo K). Esta estratégia relevou-se bastante útil, uma vez que ajudou os alunos na memorização dos exercícios, permitindo-lhes o estudo regular, em casa e a percepção, por parte dos encarregados de educação, do trabalho desenvolvido em sala de aula.

A professora estagiária definiu, no início do estágio, a visualização e a promoção de palestras sobre a preparação física. No entanto, a aplicação desta estratégia não foi possível, devido à difícil articulação da atividade, com as horas destinadas à prática do estágio.

Em relação aos aspetos positivos é de salientar o bom ambiente e companheirismo entre colegas e a relação de abertura estabelecida com a professora estagiária. A maioria dos alunos apresenta uma boa noção de musicalidade, percecionando com alguma facilidade a dinâmica inerente aos diferentes exercícios técnicos.

No decorrer do ano, com as visíveis melhorias a nível técnico-artístico, conseguidos através das várias estratégias aplicadas, os alunos adquiriram uma maior motivação e autoestima, evidenciando cada vez mais interesse pela disciplina, nomeadamente no empenho demonstrado em momento de aula, na solicitação de bibliografia específica sobre a disciplina e ao permanecerem na sala de aula com o intuito de tirar dúvidas, no início ou após o final da mesma.

4.1 Planeamento das aulas de estágio

O planeamento das aulas de estágio foi elaborado tendo em conta a planificação a longo prazo da disciplina de TDC para o 2º Período, disponível para consulta no anexo D.2. Este planeamento pretendeu cumprir os conteúdos programáticos previamente definidos, incluindo, na distribuição dos conteúdos por aula, momentos destinados aos testes de condição física e à aprendizagem e execução de exercícios cujo objetivo visava a melhoria da mesma.

A disciplina de TDC, no 7º ano de escolaridade, prevê duas aulas por semana, uma com a duração de 1h30m e outra com a duração de 2h15m. Este facto dificultou bastante a articulação entre a lecionação dos conteúdos já previstos e a necessidade de um programa de preparação física, uma vez que este teve de ser inserido nas horas destinadas à disciplina. As aulas foram reformuladas semanalmente tendo em conta a velocidade de aprendizagem dos exercícios propostos aos alunos, tanto a nível técnico-artístico, como de preparação física. A aula de 2h15m foi sempre dividida em duas partes: a primeira destinada aos exercícios de preparação física e a segunda destinada ao treino técnico-artístico (1h30m). As aulas de 1h30m foram geridas consoante a evolução dos alunos, ora focando mais a parte técnica, ora dando ênfase aos exercícios de preparação física.

O período de lecionação prevê 40 horas de trabalho o que, na prática, representa um total de 3 meses, com 22 aulas efetuadas. As duas primeiras aulas, no mês de janeiro, foram destinadas à aplicação dos primeiros testes de diagnóstico físico. Nas restantes aulas deste mês (7 aulas) foram introduzidos novos elementos de TDC e deu-se início à aprendizagem e consolidação dos exercícios do método *Zena Rommett Floor-Barre*. Durante a interrupção do carnaval, os alunos tiveram, como tarefa de casa, de estudar os exercícios propostos pelo *New York City Ballet Workout*, cujo objetivo era acelerar o processo de aprendizagem dos mesmos. As restantes aulas, no mês de fevereiro, destinaram-se à implementação destes exercícios e à continuação da aplicação dos exercícios aprendidos através da *Zena Rommett Floor-Barre*. No final do período, deveria ter sido realizado o 2º teste de condição física. No entanto, devido a um acidente de viação, a professora não reuniu condições de saúde para poder lecionar na AMVP, até ao final do período. Por esta razão, os testes foram aplicados no início do mês de abril (2 aulas), dando-se, depois, continuidade à aprendizagem dos exercícios propostos pelo *New York City Ballet Workout*.

Ao longo do 3º período, uma vez que a professora estagiária era também professora titular da turma, as aulas foram compostas por exercícios técnicos de TDC e por exercícios de barra no solo. Em junho, aquando do final das aulas técnicas, realizaram-se, novamente, os testes de condição física, com o objetivo de perceber a evolução de cada aluno, após o período de aplicação dos exercícios.

A distribuição e organização cronológica das aulas do período de estágio, em tabela, podem ser consultadas no anexo L.

4.2 Estrutura das aulas

As aulas lecionadas durante o período de estágio regeram-se pela estrutura estabelecida para o desenho de uma aula de TDC: aquecimento, exercícios de barra, exercícios de centro, diagonais e retorno à calma. Para além desta estrutura fixa, foram lecionados exercícios de preparação física.

Nas 22 aulas lecionadas, a continuidade e progressão das mesmas foi concretizada através da introdução de exercícios novos com elementos técnicos já aprendidos, da repetição de alguns exercícios executados na aula anterior efetuando-se as alterações necessárias (por exemplo, combinação com *port de bras*, alteração da velocidade, combinação com outros elementos técnicos, realização do exercício na meia ponta) e incorporação de novos elementos técnicos. Foster (2010) considera que,

principalmente no planeamento de aulas para crianças ou estudantes nos primeiros anos de ensino, as aulas devem ser contínuas e progressivas, podendo-se optar por manter o mesmo esquema de aula durante todo o período, fazendo-se as alterações necessárias, em determinados exercícios ou introduzindo um novo elemento técnico. (Foster,2010,p.34)

4.2.1 Aquecimento

Tal como referenciado no enquadramento teórico por Berardi (2005) e Xarez (2012), o aquecimento ou *warm up* consiste na preparação do corpo física e psicologicamente, para uma aula, ensaio ou espetáculo.

O aquecimento realizado nas aulas de TDC lecionadas, teve a duração de, aproximadamente, dez minutos, iniciando-se com andares pela sala (em meia ponta, em *demi-plié*, nos calcanhars, com o bordo interno do pé, com o bordo externo do pé, com o aumento de velocidade e introdução de pequenos saltos), sem paragens, de forma a fomentar o aumento da temperatura corporal, através da ativação do sistema cardiorrespiratório.

Seguidamente, o aquecimento foi realizado na barra, promovendo-se a mobilização das várias articulações. Realizaram-se movimentos circulares com várias partes do corpo: cabeça, ombros, pulsos, anca e pés e executaram-se movimentos específicos de TDC, como *battement tendus*, *demi-pliés* e *port de bras* com participação do tronco. Segundo Foster (2010), a execução de elementos técnicos, como o *battement tendu* em 1ª posição, frente à barra, é importante para que o estudante estabeleça a noção de centro e de alinhamento, antes do início do trabalho técnico.

De acordo com o sugerido por Koutedakis e Sharp (1999), os alunos usaram, sempre que necessário, o equipamento de aquecimento para evitar perdas de calor. Os exercícios na barra foram variados, havendo sempre o cuidado de progredir do simples para o complexo, iniciando-se, por exemplo, com a articulação simples dos pés em meia ponta, progredindo, depois, para a execução de *battement tendu* com *demi-plié*, combinado com movimentos de rotação dos pés. Os momentos de pausa entre o fim do aquecimento e o início da atividade principal foram sempre evitados, começando-se a atividade logo após o término do aquecimento.

4.2.2 Exercícios de barra, centro e diagonais

Segundo Foster (2012), uma aula de 90 minutos de TDC divide-se, idealmente, em três partes: 30 a 40 minutos para o trabalho de barra, 25 a 30 minutos para o trabalho

de centro e 25 a 30 minutos para o trabalho de saltos. No entanto, o tempo que se destinou aos exercícios de barra excedeu, grande parte das vezes, os 40 minutos, uma vez que todos os elementos técnicos novos foram ensinados, numa primeira etapa, com o apoio da barra. Por outro lado, com o objetivo de corrigir e limar os vários elementos técnicos, algumas aulas destinaram-se ao aprimoramento dos mesmos, na barra, antes de serem realizados no centro. Os exercícios de centro foram sempre preparados em concordância com os exercícios realizados na barra. Por exemplo, exercícios de saltos com *jeté ordinaire*, foram sempre preparados através da execução de *battement jeté*, na barra.

Quando os exercícios de barra se encontraram interiorizados e consolidados, procedeu-se à execução dos mesmos de forma contínua, sem grandes paragens para correções, de modo a dar mais ênfase ao trabalho de centro, introduzindo novas combinações de, por exemplo, *port de bras*, *adagio* ou saltos.

Com o objetivo de melhorar a preparação física dos alunos, foram introduzidas na aula de TDC, várias alterações sugeridas por Clippinger-Robertson (1988) e Irvine et al. (2011) ao longo do enquadramento teórico.

Clippinger-Robertson (1988) afirma que a intensidade do exercício pode ser aumentada através do aumento da resistência aplicada no mesmo. Para isso, sugere o aumento do número de repetições de movimentos simples como, por exemplo, o *grand battement*, executados sem paragens entre si. Segundo Berardi (2005) e Xarez (2012), este tipo de repetição rápida e sucessiva é um exemplo do trabalho de força de resistência ou resistência muscular localizada. A execução de todos os exercícios, sem paragens, entre o lado direito e o lado esquerdo e entre os diferentes exercícios, são também sugestões para o aumento da intensidade do exercício. Para o efeito, a professora estagiária organizou uma seleção musical que permitisse a execução do exercício do lado direito e do lado esquerdo, dentro da mesma música. A realização de todos os exercícios, sem grandes paragens para correções, só foi conseguida quando todos os exercícios se encontraram memorizados e consolidados.

Para Irvine et al. (2011) quanto melhor for a capacidade aeróbica de um bailarino, maior será a sua capacidade de trabalho a um ritmo moderado. No entanto, estes autores referem que as aulas de técnica de dança, pela sua natureza intermitente, não desenvolvem com grande eficácia o treino aeróbico. No sentido de melhorar esta capacidade, nas aulas de técnica, os autores sugerem: a realização de aquecimentos mais

longos e contínuos, numa intensidade mais elevada do que a habitual; a execução de sequências de centro e diagonais mais longas; a divisão da turma em grupos mais numerosos, sempre que possível, de forma a não existir um período de paragem muito longo, entre repetições.

Ao nível da coordenação, e guiando-nos pelas várias capacidades definidas por Xarez (2012), a capacidade de equilíbrio foi desenvolvida com a implementação de momentos de equilíbrio estático em vários exercícios de barra, quer em *pied plat* quer em meia ponta, realizados em 5ª posição, *sur le cou de pied devant* e *derrière*, em *retiré devant* e em *attitude derrière*. O equilíbrio dinâmico foi estimulado através da realização de alguns exercícios em meia ponta (*battement fondu*, por exemplo).

A capacidade de diferenciação surge, naturalmente, com a maturação do treino técnico, no sentido em que o aluno é capaz de distinguir e dosear os níveis de força a aplicar em cada exercício. Por exemplo, na execução de um *grand battement*, os alunos são capazes de perceberem que a força necessária para elevar a perna é maior (uma vez que tem de vencer a força da gravidade) do que a necessária no movimento descendente. No entanto, os alunos também conseguem entender que, no movimento descendente, a perna não pode ser “largada”, mas sim controlada até à posição de término.

A capacidade de orientação foi desenvolvida através da execução de exercícios com mudança de direção, tanto na barra como no centro (*battement tendu*, na barra, e *petit sautés*, no centro, por exemplo) e variando a frente do exercício, sempre que possível. Foram, também, realizados exercícios de piruetas, com deslocamentos na diagonal, como forma de desenvolver esta capacidade.

A capacidade rítmica foi trabalhada através da seleção musical utilizada. Procurou-se que a mesma sequência de movimento ou diferentes sequências com os mesmos elementos técnicos, fossem realizadas com músicas variadas e distintas, utilizando-se a pausa com a alguma frequência, obrigando os alunos a manter o tempo do exercício, mesmo sem a presença do apoio musical.

A capacidade de combinação desenvolveu-se através da realização de vários exercícios que conjugavam os movimentos do trem superior com o trem inferior, em simultâneo. Nos exercícios de *demi-plié*, por exemplo, os alunos tiveram de ser capazes de realizar, de modo síncrono, um *demi-plié* no trem inferior e um *port de bras*, no trem superior, com a devida coordenação da cabeça.

4.2.3 Retorno à calma

O retorno à calma ou *cool down*, tal como definido por Koutedakis e Sharp (1999) e Xarez (2012), tem como objetivo atingir rapidamente um equilíbrio físico e psicológico, preparando o organismo para o retorno às atividades do quotidiano.

Durante as aulas, sempre que possível, os alunos finalizaram as sequências finais de saltos, executadas no centro ou na diagonal, com a realização de percursos pela sala, a passo, para ajudar na regulação do batimento cardíaco, tal como sugerido por Hamilton (2008).

Na reverência ou *port de bras*, no final da aula, foram incluídos movimentos que permitiram o alongamento dos grupos musculares mais solicitados (membros inferiores e tronco, por exemplo), promovendo-se um ambiente calmo e com foco na respiração, durante um período entre 10 e 15 minutos.

4.2.4 Escolha e aplicação do conjunto de exercícios de preparação física

Com o intuito de melhorar as principais fragilidades detetadas em toda a turma a nível físico (pouco controlo do centro de gravidade, necessidade da noção de alongamento máximo de pernas e pés, pouca flexibilidade ao nível do tronco e do trem inferior, entre outros) e de melhorar a prestação técnica dos alunos, optámos por escolher um conjunto de exercícios comum a todos, recolhidos do *Zena Rommett Floor-Barre* e do conjunto de exercícios desenvolvidos pelo *New York City Ballet Workout*.

A escolha destes programas prendeu-se com a sua especificidade para o treino de competências necessárias à TDC, tal como propõe princípio da especificidade, referido no enquadramento teórico ao referir que os exercícios selecionados para o programa de condição física devem ser o mais idênticos possível aos movimentos exigidos em contexto de aula técnica. (Watkinson & Clarkson, 1990) Com a escolha destes programas pretendeu-se promover o desenvolvimento físico dos alunos e a sua consequentemente evolução técnica, no âmbito da TDC.

No caso da *Zena Rommett Floor-Barre*, verificou-se, através da pesquisa realizada, a existência de um conjunto de exercícios elaborado especificamente para jovens estudantes de dança, que se adequou na perfeição à faixa etária escolhida para realizar o estágio. Com outra abordagem, o *New York City Ballet Workout*, não sendo tão específico em termos de faixa etária contém, para além de exercícios de barra no solo, exercícios genéricos (como os abdominais) que não são especialmente construídos para servir a TDC, mas que são de grande importância no desenvolvimento do treino

físico. Segundo Xarez (2012) “(...) os exercícios genéricos (...) que visam o fortalecimento de um determinado grupo muscular são igualmente necessários para colmatar as insuficiências de força e provocar reequilíbrios musculares, dos quais a técnica e a performance também vão beneficiar. (p.92) A qualidade dos materiais disponíveis e a acessibilidade à sua obtenção, o seu entendimento e a transposição para a prática, estiveram também na base que conduziu a esta opção.

Numa primeira fase, foram transmitidos e consolidados os exercícios desenvolvidos pela barra no solo de Zena Rommett que pretenderam, essencialmente, a obtenção de um alinhamento correto e melhoria das capacidades técnicas dos alunos, trabalhando minuciosamente as posições básicas e os vários elementos técnicos inerentes à TDC. Para além disso, tal como referido no enquadramento teórico, os exercícios pretendem também promover o alongamento muscular e o fortalecimento das articulações.

Os exercícios aplicados constituem uma sequência de movimentos que aprimora os vários elementos técnicos básicos, alternando entre a posição paralela e a rotação externa, dos membros inferiores. Zena Rommett, em entrevista à *Dance Magazine*, afirmou que “One day to experiment I had the students bring their legs into parallel. Then and there I discovered the beautiful secret of my technique: By working in parallel, I could correct the body alignment for a perfect turnout.” (Zena Rommett,2008,s/p)

A estes exercícios foram adicionados os sugeridos pelo *New York City Ballet Workout*, que são constituídos, tal como referido no enquadramento teórico, por sequências de alongamentos (que foram utilizadas no final de cada aula, tendo em conta os grupos musculares mais solicitados), sequências de fortalecimento abdominal (determinantes no controlo do centro de gravidade), exercícios de barra no solo (que foram combinados e articulados com os exercícios propostos pela *Zena Rommett Floor-Barre*) e exercícios de consolidação técnica, no plano vertical, que visam a melhoria de elementos técnicos básicos, como o *demi-plié* ou o *battement tendu*.

No trabalho de flexibilidade levado a cabo nas aulas de estágio, predominou a utilização do método estático, também sugerido pelo conjunto de exercícios acima citado. Segundo Berardi (2005), na utilização do método estático pretende-se que o aluno se coloque numa determinada posição de alongamento a qual se define, numa determinada articulação, pela colocação dos segmentos adjacentes na posição de maior

amplitude de movimento possível, pretendendo-se que os músculos sejam alongados para além do seu comprimento normal em estado de repouso, durante cerca trinta segundos. (Berardi, 2005; Xarez, 2012) Na aplicação do método estático, recorreu-se à manipulação do corpo através de outra parte do corpo (*pied à la main*, por exemplo), à manipulação por parte de um parceiro e ao uso do solo, como base de apoio. Sempre que se verificou, através da observação dos alunos em momento de aula, que estes estavam confortáveis com a posição de alongamento executada, utilizámos as variáveis do treino, definidas no princípio da progressão – duração, frequência e intensidade, com o objetivo de aumentar a carga de trabalho. Neste sentido, e consoante o aluno, a duração do exercício estipulada foi aumentando gradualmente, assim como a intensidade do exercício, aumentando-se o peso externo aplicado, na manipulação do aluno, por parte de outro colega ou da professora. Em relação à frequência, os alunos foram aconselhados a realizar os exercícios de flexibilidade, pelo menos, mais uma vez por semana, atendendo ao tempo livre de que os alunos dispõem, após o término das aulas e de acordo com Berardi (2005) e Watkins e Clarkson (1990) que afirmam que três vezes por semana é o suficiente para que se verifique uma melhoria desta componente.

Em relação ao trabalho de força, Watkins e Clarkson (1990), defendem que o número de repetições é um fator a ter em consideração no desenvolvimento de um programa de treino desta componente. Segundo as mesmas autoras, regra geral, cada exercício deve ser constituído por dezasseis repetições. Por outro lado, como referido no enquadramento teórico, para se determinar o número de repetições, deve-se realizar o exercício proposto até ao ponto de fadiga, sem atingir a exaustão. No entanto, como este ponto é de difícil perceção na observação da faixa etária em causa, optou-se pela aplicação das dezasseis repetições, divididas em duas séries, no início do trabalho de força. Atendendo ao princípio da progressão, sempre que se verificou uma adaptação do aluno ao número de repetições sugeridas, a carga de trabalho foi aumentada, recorrendo-se à variável da intensidade.

O treino isométrico define-se pela utilização de posições estáticas, as quais devem ser realizadas em três ângulos diferentes, sendo recomendadas entre cinco e dez repetições, em cada ângulo. (Clippinger-Robertson, 1988; Xarez, 2012) Tal como sugerido por Clippinger-Robertson (1988), foram realizados exercícios com o auxílio da barra, nos quais a perna foi colocada, com a ajuda da mão, no ângulo pretendido e onde

se pretendeu que, ao largar a perna, o aluno fosse capaz de a sustentar na posição, durante cinco segundos. Inicialmente, de forma a diminuir a intensidade do exercício, este foi realizado com a perna em posição de *attitude*, tal como sugerido pela mesma autora.

O treino com base nas ações dinâmicas foi também utilizado ao longo do período de estágio. Um exemplo deste tipo de treino é a realização das sequências de abdominais.

Os exercícios de força foram desenvolvidos com recurso à utilização do peso do próprio corpo. Embora este tipo de treino preveja a utilização de diversos materiais (bandas elásticas ou bolas medicinais, por exemplo), tal não foi possível por falta de existência desse material, na AMVP.

O trabalho de força e flexibilidade são de extrema importância para o desenvolvimento físico de um estudante ou bailarino, sendo imprescindível a sua articulação num programa de treino. Segundo Watkins e Clarkson (1990), um corpo flexível sem um trabalho consistente de força ou vice-versa, é um instrumento de trabalho pouco vantajoso. Uma vez que todos os músculos atuam, consoante as situações, como agonistas ou antagonistas, é imperativo que sejam igualmente fortes e flexíveis. Devem ser fortes o suficiente para atuar como agonistas na produção de movimento, assim como devem ser flexíveis, quando atuam numa posição antagonista.

Para além dos exercícios realizados no contexto da aula e de acordo com o princípio da individualização que prevê a análise das fragilidades de cada um, foram selecionados, dentro dos vários exercícios pesquisados, vários exercícios propostos por Clarkson e Watkins (1999) a serem praticados como reforço extra aula, por todos os alunos. No espaço de aula, os alunos não tiveram oportunidade de realizar o trabalho individual prescrito e, como tal, foram sempre incentivados a realizá-los como tarefa de casa, tendo os respetivos encarregados de educação tomado conhecimento da importância da realização desta tarefa. Este conjunto de exercícios pode ser consultado no anexo M. Este anexo contém a descrição de todos os exercícios, bem como a seleção dos mesmos feita para cada aluno.

5. Apresentação e análise dos resultados

5.1 Testes de diagnóstico físico

Durante o período de estágio, os alunos foram submetidos a três momentos de diagnóstico físico. Para tal, foram utilizados dois tipos de testes: o *High-Intensity Test* e a bateria de testes *EUROFIT* e *FITNESSGRAM*, adaptadas de acordo com o explicado na fundamentação teórica.

No conjunto de testes *Dance-Specific Fitness Tests*, embora exista um teste específico para a TDC, este não foi aplicado por conter elementos técnicos, como o *sissonne changé* ou o *grand jeté en avant*, que não estão incluídos no programa do 7º ano e que, por isso, os alunos não dominam. Como forma de contornar esta questão (sem a opção de alteração dos elementos técnicos definidos no teste) optou-se, a título de experiência, pela realização do *High-Intensity Test*, mais acessível aos conhecimentos técnicos dos alunos.

A aplicação dos testes foi feita em três momentos distintos: a primeira no início do estágio (janeiro), a segunda no final do estágio (abril) e a terceira no final do ano letivo (junho), à exceção do *High-Intensity Test*, que foi realizado apenas em abril e em junho. O segundo teste deveria ter sido realizado no final do 2º Período (março), contudo, devido a um acidente de viação, a professora ficou impedida de lecionar no final do 2º Período. Essas circunstâncias levaram a que se realizasse um novo teste no final de junho, que não estava previsto na calendarização. Durante o período compreendido entre abril e junho, os alunos continuaram a realizar os exercícios de preparação física, havendo, porém, uma maior preocupação com a aquisição dos conteúdos técnicos definidos para o ano letivo, uma vez que se verifica a obrigatoriedade de os cumprir.

Os testes foram sempre aplicados dentro do horário destinado à TDC sendo os *EUROFIT* realizados na aula de 1h30 e o *High-Intensity Test* na aula de 2h15. A data de concretização dos testes foi sempre dada a conhecer aos alunos, com a antecedência necessária.

Por se estar perante uma turma com 14 elementos, os alunos formaram pares de trabalho, para a realização dos dois testes. Enquanto um elemento realizava o teste, o outro fazia as anotações devidas. Sempre que foi necessário recorrer a contagem de tempo, a professora interveio, tendo sido responsável por essa tarefa e de modo a que

todos os alunos se regessem pela mesma pessoa. Alguns testes, como o do equilíbrio ou da impulsão horizontal, foram realizados individualmente por cada um dos alunos, com a ajuda da professora.

O *High-Intensity Test* foi sempre realizado por dois alunos em simultâneo. Cada participante teve um aluno responsável por medir e anotar a frequência cardíaca e registar os erros ou as valências mais relevantes do companheiro. A cada grupo de dois alunos foi entregue uma ficha, na qual foram anotadas todas as observações. Esta ficha pode ser consultada no anexo F.4.

Os testes permitiram fazer uma avaliação da evolução dos alunos ao longo do período de estágio, permitindo, quer aos alunos quer à professora, perceberem as principais dificuldades e valências de cada um. Este instrumento de trabalho permitiu comparar os resultados obtidos por um mesmo aluno (nunca se estabeleceram comparações entre alunos) ao longo daquele período, tendo servido muitas vezes, como motivação para a continuidade do treino.

5.2 Testes adaptados do *EUROFIT* e *FITNESSGRAM*

Na aplicação da bateria de testes adaptados do *EUROFIT* e *FITNESSGRAM* foram utilizados vários testes: equilíbrio (teste do flamingo), flexibilidade (flexão do tronco, extensão das pernas, rotação externa da articulação coxo-femural) e força (extensões de braços, abdominais e impulsão horizontal). Tal como já foi referido, a adaptação feita a estes testes e as respetivas instruções podem ser consultadas no anexo F.1.

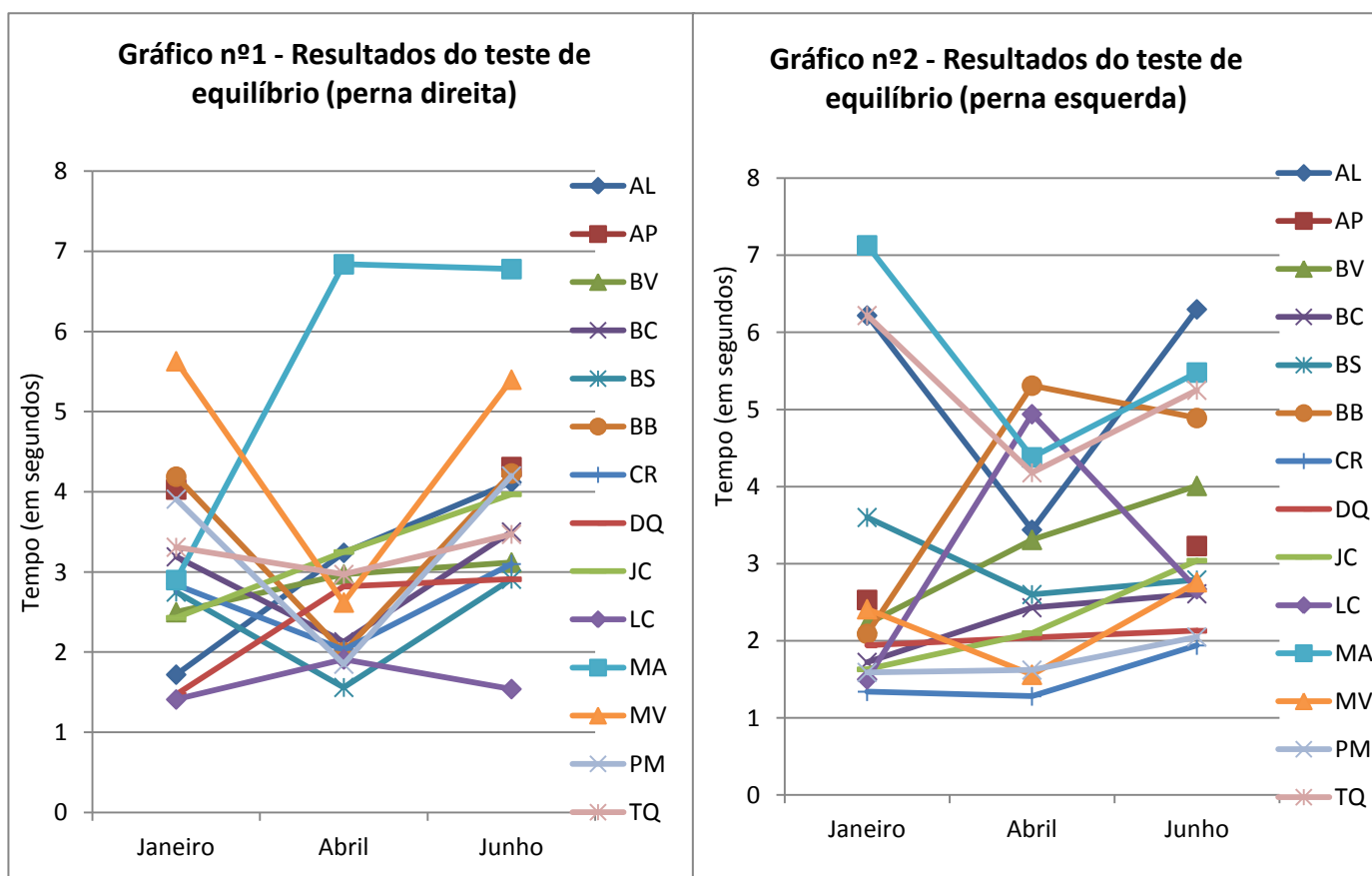
O grupo de gráficos que se apresenta de seguida é representativo dos resultados obtidos por cada aluno, nas três aplicações dos testes de diagnóstico físico. Os meses do ano indicados nos gráficos correspondem ao período de aplicação dos testes. O nome dos alunos foi substituído pelas suas iniciais, para uma melhor e mais fácil organização da área do gráfico.

Note-se que a aluna Ana Luísa Paiva não realizou a 2ª bateria de testes por se encontrar lesionada e que a aluna Beatriz Silva não concluiu os testes desta bateria por estar doente.

De modo geral, verifica-se um decréscimo da preparação física na segunda bateria de testes. Esta situação deve-se ao facto de os alunos terem ficado sem aulas de preparação física durante um mês (últimos 15 dias do 2º Período, devido ao acidente de viação tido pela professora no início do mês de março e 15 dias correspondentes à

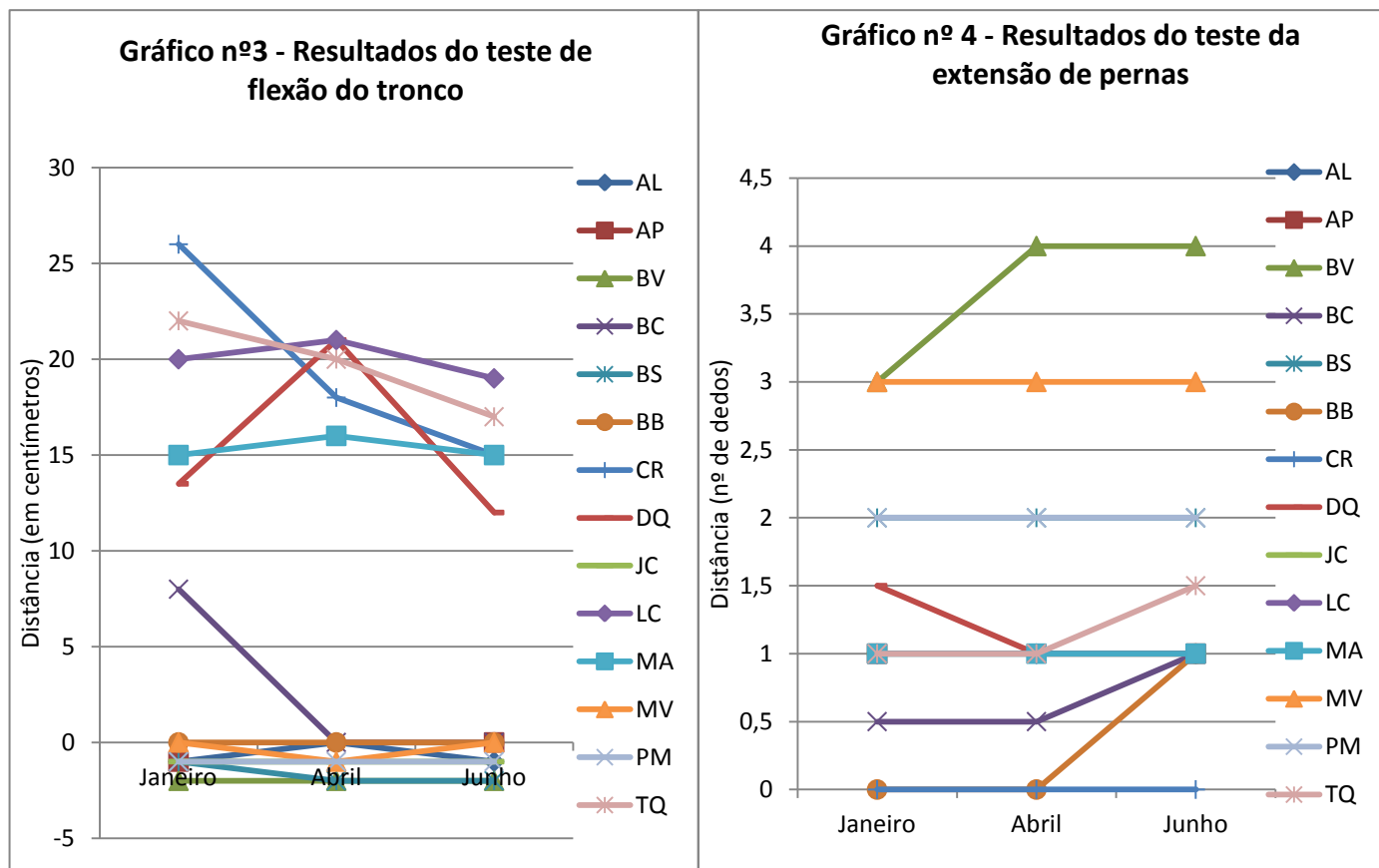
interrupção letiva da Páscoa). Por esta razão, foi dada maior importância à evolução conseguida entre o primeiro e o último teste, sabendo que o segundo reflete um período de tempo em que o treino físico não foi aplicado.

No teste de equilíbrio – **Gráficos 1 e 2** – os valores oscilam, na perna direita, entre os 1,41 e os 6,91 segundos, tendo o pior valor sido registado em janeiro (1ª bateria de testes) por LC e o melhor em junho (3ª bateria de testes) por MA. Na perna esquerda, os resultados oscilam entre os 1,28 e os 7,13 segundos, tendo o pior sido registado em abril (2ª bateria de testes) por CR e o melhor em janeiro (1ª bateria de testes) por MA. Embora existam algumas oscilações nos resultados, a evolução geral dos alunos aponta para um aumento, embora ligeiro, do tempo em equilíbrio com as duas pernas, verificando-se um aumento maior no tempo de equilíbrio com a perna esquerda.



No teste da flexão do tronco – **Gráfico 3** – quanto menor a distância medida, melhor o resultado. Os valores oscilam entre o -2 e os 21 centímetros, tendo o pior valor sido registado em abril (2ª bateria de testes) por DM e LC e o melhor em junho (3ª bateria de testes) por BV e BS. De modo geral, todos os alunos melhoraram a sua flexão de tronco. A maior parte dos alunos, à exceção de cinco, conseguiram chegar com as

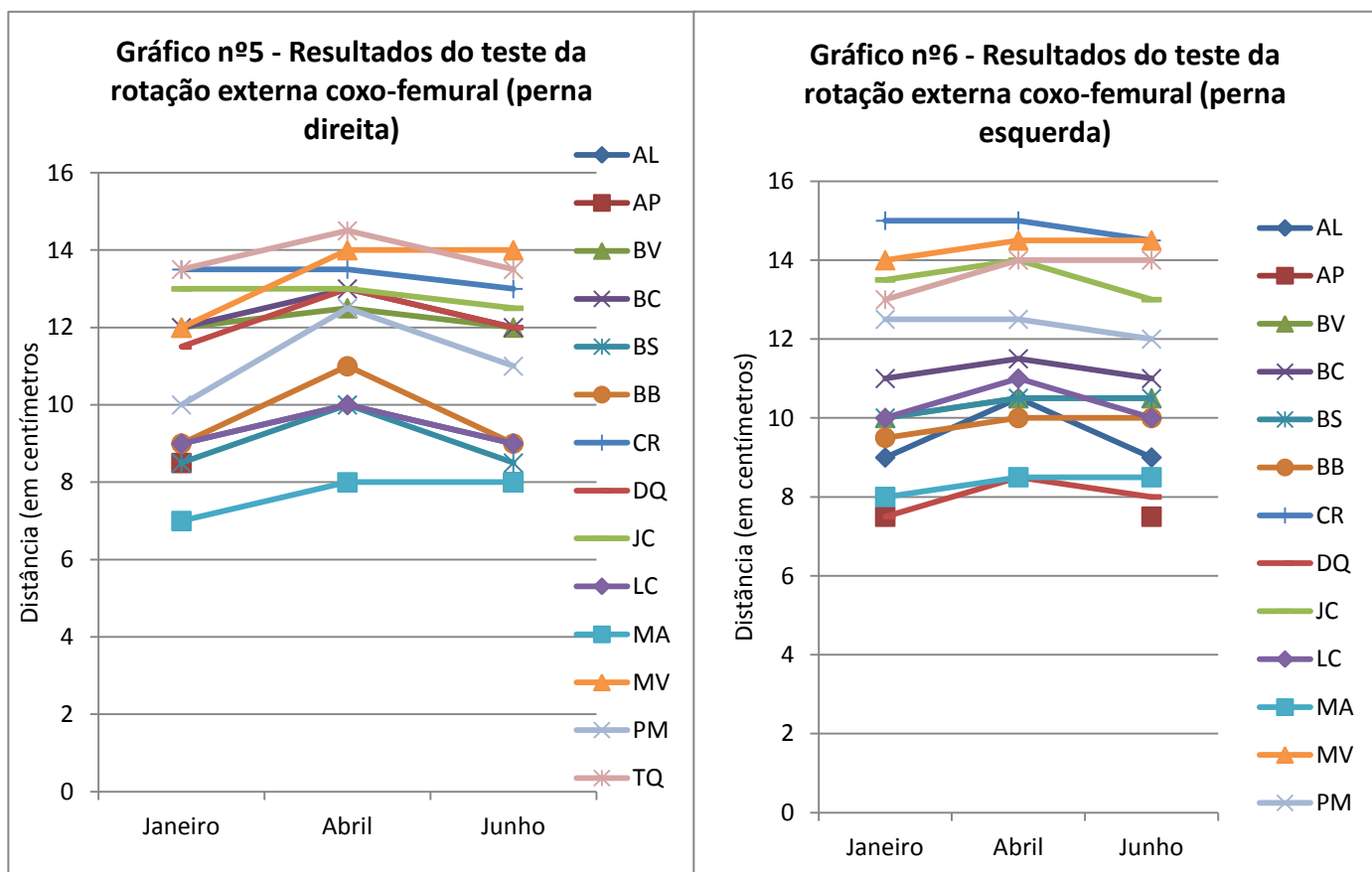
palmas das mãos ao chão (com e sem flexão dos cotovelos). Três destes cinco alunos, embora não tenham conseguido chegar com as palmas das mãos ao chão, apresentam uma diminuição acentuada na medição entre as mãos e o chão, na primeira e na última bateria de testes.



O **Gráfico 4** – Extensão das Pernas – revela que a evolução dos alunos, nas três baterias de testes, não é expressiva, uma vez que não se verificam alterações significativas desde a primeira bateria de testes. Todos os alunos têm uma noção corporal satisfatória em relação à extensão máxima das pernas, obtendo resultados, na última bateria de testes, entre os 0 (os calcanhares tocam no chão, quando as pernas estão esticadas ao máximo) por CR e os 4 (distância, em dedos, dos calcanhares ao chão quando as pernas estão esticadas ao máximo) por BV.

No teste da rotação externa da articulação coxo-femural – **Gráficos 5 e 6** – os valores oscilam, na perna direita, entre os 7 e os 14,5 centímetros, tendo o pior valor sido registado em abril (2ª bateria de testes) por TM e o melhor em junho por MA. Na perna esquerda, os valores oscilam entre os 7,5 e os 15 centímetros, tendo o pior valor sido registado em janeiro por CR e o melhor em junho por AP. Os resultados obtidos

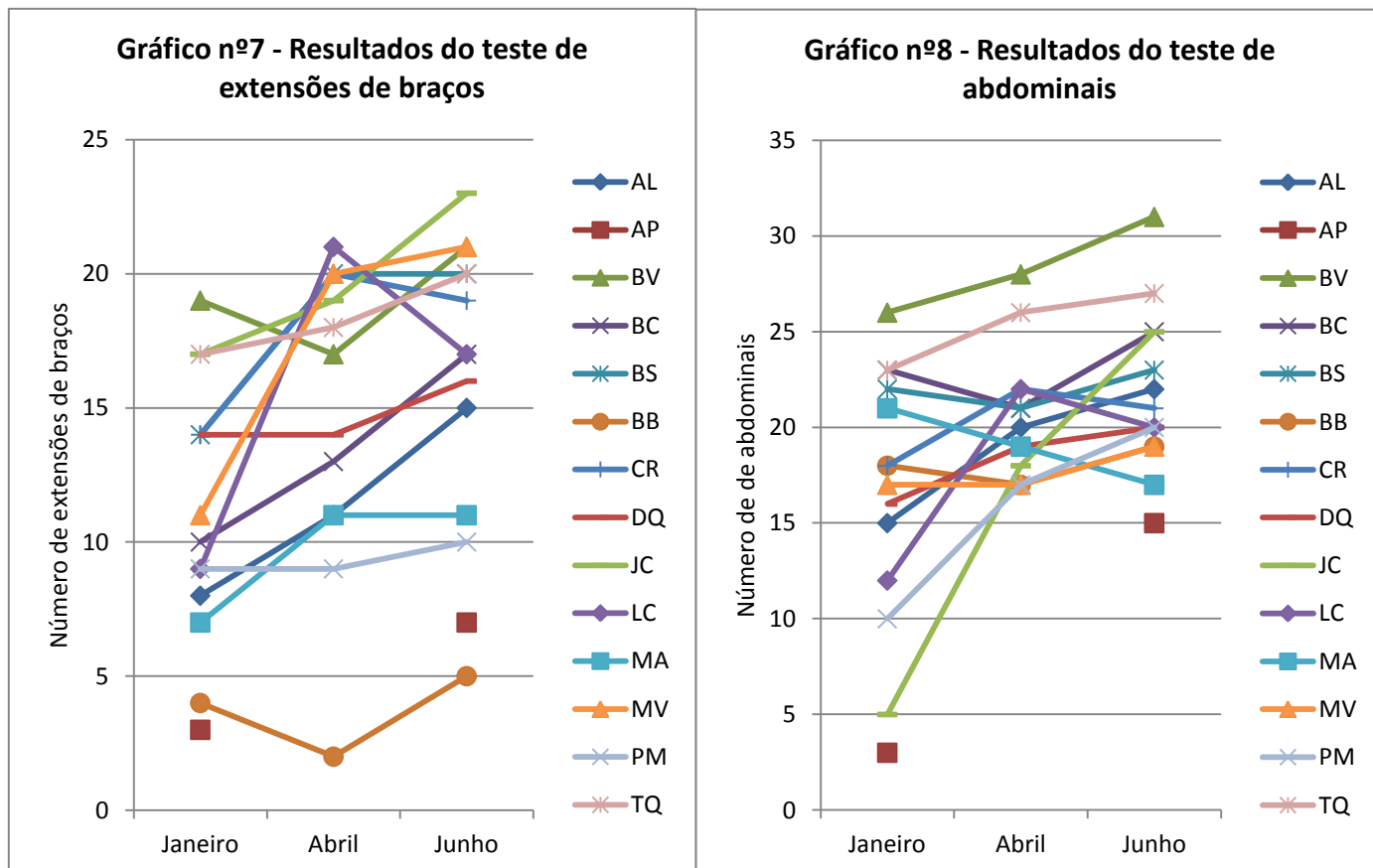
nos três testes não sofrem grandes oscilações, verificando-se uma ligeira melhoria nalguns alunos, principalmente em relação ao segundo teste.

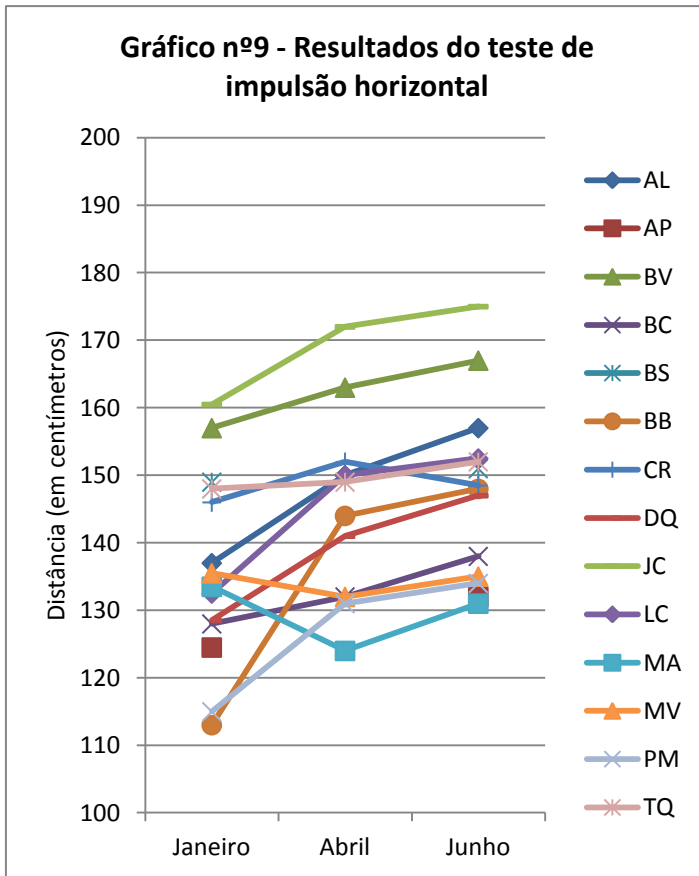


No teste das extensões de braços – **Gráfico 7** – o melhor valor registado, 21, foi obtido na 3ª bateria de testes (junho) pelos alunos BV, JC e MV e o pior na 2ª bateria de testes, 2, por BB. Observando os resultados das três baterias de testes, verifica-se que, na última bateria, a maioria dos alunos (AG, AP, BV, BC, BB, CR, DQ, JC, MV, PM) aumentou o número de repetições, melhorando a sua força superior. Os restantes alunos mantiveram os valores obtidos na 2ª bateria de testes, à exceção de um, LC, que diminuiu.

No teste de abdominais – **Gráfico 8** – os valores oscilam entre os 3 e os 31 abdominais por minuto, tendo o pior valor sido registado em janeiro por AP e o melhor em junho por BB. Embora com algumas oscilações, a maior parte dos alunos aumentou o número de abdominais por minuto entre o primeiro e o último teste, verificando-se uma melhoria na força média.

No teste de impulsão horizontal – **Gráfico 9** – o melhor pior valor registado, 113 centímetros, foi obtido por BB em janeiro e o melhor, 175 centímetros, em junho por JC. Atendendo aos resultados obtidos na primeira e na última bateria de testes, verifica-se um aumento da força inferior em todos os alunos, à exceção de MA, embora a diferença não seja muito acentuada.





5.3 High-Intensity Test

Tal como os testes anteriores, os resultados do *High-Intensity Test* são também expostos em gráficos, para facilitação da leitura. Uma vez que estes testes são constituídos por quatro etapas distintas, optámos por elaborar um gráfico por aluno, para uma melhor perceção da evolução do mesmo. A análise destes gráficos é feita considerando a turma como um todo, especificando as situações particulares de cada aluno, sempre que necessário. Este teste foi realizado duas vezes (em abril e em junho), ao contrário dos primeiros, uma vez que só tomámos conhecimento da existência do mesmo após a realização dos primeiros testes.

Os gráficos, remetidos para o anexo N, são representativos dos valores obtidos por cada aluno, nas quatro etapas dos dois testes. Verifica-se em todos os gráficos, à exceção de DQ (na primeira etapa), uma diminuição da frequência cardíaca entre o primeiro e o segundo testes, observando-se uma melhoria da resistência cardiovascular.

Os alunos AL, CR, MA e LC, principalmente na primeira aplicação do teste, revelaram alguma insegurança na memorização da sequência de movimentos, cometendo alguns erros na sua execução. Estes alunos tiveram sempre o cuidado de

retomar a sequência o mais rapidamente possível, de forma a não comprometer a viabilidade da etapa.

Relativamente à execução técnica, os alunos AP, BB, CR, DQ, MA e PM, revelaram alguma dificuldade em manter a qualidade técnica inerente a alguns movimentos da sequência, devido ao cansaço. Dentro da execução técnica, verificaram-se falhas ao nível da colocação correta dos braços nas diferentes posições (AP, BB, CR, LC, MA), a altura dos saltos nem sempre correspondeu à altura pretendida (AP, BB, BS, CR, DQ, PM) e os pés nem sempre se mantiveram esticados (AP, BC, BV, CR, LC, MA).

Todos os alunos se mostraram motivados e concentrados na execução dos testes, esforçando-se por realizar a sequência no máximo das suas capacidades técnicas, apesar de, por vezes, não ter sido possível, devido ao cansaço físico. Na execução da sequência, todos os alunos cumpriram o desenho espacial pré-estabelecido, utilizando-o na sua totalidade.

A medição da frequência cardíaca foi realizada pelo par do aluno participante no teste, seguindo a contagem do tempo realizada pela professora, que recorreu à utilização de um cronómetro.

Todos os alunos concluíram com sucesso todas as etapas dos dois testes, à exceção das alunas CR e BB que desistiram no primeiro teste, na 2ª e 3ª etapa, respetivamente, devido ao cansaço extremo que se manifestou através da sensação de falta de ar, apesar de nenhuma das alunas sofrer de asma, bem como episódios de quebra de tensão.

Todos os alunos opinaram acerca do teste, tendo-o considerado bastante cansativo, principalmente nas duas últimas etapas. No entanto, revelaram que sentiram mais dificuldades em finalizar o primeiro teste e se sentiram mais cansados do que no segundo. Neste, sentiram mais facilidade em atingir a última etapa e conseguiram manter a qualidade técnica, controlando também os níveis de cansaço.

CAPÍTULO V – REFLEXÃO CRÍTICA

O tema abordado no ao período de estágio surgiu da observação atenta dos alunos do curso vocacional de dança da AMVP, ao longo de dois anos de experiência profissional, nos quais se verificaram fragilidades ao nível da preparação física. No 7ºA, turma atribuída à professora para a realização do estágio, foram efetuados vários testes de diagnóstico físico – testes adaptados do *EUROFIT* e *FITNESSGRAM* e o *High-Intensity Test* – que serviram como base de trabalho para um processo com o qual se pretendeu a melhoria do quadro existente. Estes testes revelaram-se instrumentos importantes para a posterior comparação de resultados entre as suas várias aplicações, nas quais se verificou, através da sua análise, uma evolução na preparação física dos alunos.

O treino físico em dança constitui uma componente de relevante importância no que concerne à formação técnico-artística dos alunos que frequentam um curso vocacional de dança. Neste sentido, o trabalho desenvolvido ao longo do período de estágio pretendeu preparar fisicamente os alunos do 7ºano/3º vocacional para a prática de TDC, bem como inculcar-lhes a preocupação relativamente à preparação física e aos benefícios que dela advêm. Com o objetivo de utilizar o treino físico como forma de melhorar o desempenho técnico-artístico dos alunos do 7º ano, no âmbito da TDC, optámos como método a barra no solo, uma vez que é específica para o treino desta área de ensino.

Numa fase inicial do estágio, os alunos não rececionaram a preparação física como algo benéfico, mas sim como o momento da aula mais aborrecido e doloroso. No entanto, com o desenvolvimento da prática, os alunos começaram a aperceber-se, em termos físicos, dos benefícios provenientes daquela prática, ao constatarem que, a nível técnico, apresentavam melhores resultados do que os conseguidos no decorrer do 1º Período.

Em termos técnicos, os alunos, juntamente com a professora estagiária e através do recurso às gravações das aulas de TDC, constatarem algumas melhorias, nomeadamente no que concerne aos seguintes aspetos: à capacidade de equilíbrio estático (nos vários exercícios que, tal como referido no capítulo de estágio, foram

constituídos por equilíbrios em várias posições, no final dos mesmos) e de equilíbrio dinâmico (por exemplo, maior segurança no final das piruetas); à sustentação das pernas *en l'air*, nos exercícios de *adagio*, que se refletiu numa maior elevação das pernas, comparativamente com o que era observado no início do ano letivo; ao controlo do centro de gravidade e do encaixe pélvico, observando-se uma melhor postura e alinhamento corporais; à resistência, verificando-se um aumento do tempo de realização da atividade (saltos, por exemplo), sem que se observassem perdas na correção técnica.

Em termos de avaliação em contexto prático (testes observados e avaliados por um júri externo) e nas avaliações resultantes da avaliação contínua ao longo do período, verificou-se que os alunos obtiveram uma maior percentagem nas suas classificações finais, tendo alguns conseguido atingir, no final do período, um nível superior ao obtido anteriormente.

Outro fator que contribuiu para a perceção, por parte dos alunos, dos benefícios de um programa de treino para a melhoria da preparação física, foi a observação dos resultados obtidos nos testes de diagnóstico físico através dos quais, à exceção do 2º teste (que se realizou apenas após as férias da Páscoa), se verificou, na maioria deles, uma melhoria dos resultados.

As estratégias aplicadas contribuíram positivamente para uma maior motivação dos alunos relativamente à disciplina de TDC, assim como para a realização dos exercícios de preparação física propostos. Estes fatores foram fundamentais para o sucesso dos alunos na disciplina, bem como para o aumento da sua autoestima, o que concorreu para um empenho e dedicação cada vez mais visíveis.

Em relação aos exercícios de barra no solo, constatámos, através da observação direta dos alunos em momento de aula e dos resultados obtidos a nível técnico, que estes têm um papel de extrema importância na formação e evolução dos alunos, pois concorreram para uma visível melhoria do desempenho técnico-artístico dos alunos. É de salientar que os exercícios de barra no solo poderiam ter tido uma ação mais eficaz e efetiva se a escola tivesse tido oportunidade de dispor de material diversificado, nomeadamente bandas elásticas ou pesos, que pudessem contribuir para exponenciar os resultados obtidos, em particular, no desenvolvimento do trabalho de força.

Um dos aspetos menos positivos relacionou-se com o tempo disponível para as aulas de preparação física. Uma vez que as aulas de TDC preveem duas aulas semanais, com a duração de 1h30m e 2h15m, revelou-se difícil a gestão do tempo para o

desenvolvimento da técnica e a sua melhoria através da preparação física. Por outro lado, embora os resultados obtidos (através dos vários testes aplicados e do desenvolvimento técnico dos alunos) revelem melhorias na preparação física dos alunos, é de salientar que a duração do estágio na sua vertente prática, num total de 40 horas, dificulta a aferição dos resultados, uma vez que este número de horas se traduz em apenas 3 meses de trabalho. Se o estágio prático tivesse a duração de um ano letivo, os testes de diagnóstico físico poderiam ter sido realizados no início do ano observando-se, assim, a evolução dos alunos ao longo dos três períodos letivos. Seria possível elaborar um planeamento anual para a turma, de acordo com as necessidades individuais de cada aluno, tendo também em conta os momentos de apresentação pública e as pausas letivas, de forma a elaborar um planeamento mais eficaz.

Uma vez que só foi possível realizar os exercícios de preparação física duas vezes por semana, os professores de Técnica de Dança Contemporânea decidiram, em grupo, definir um conjunto de exercícios que visam esta vertente, de acordo com as necessidades de cada turma em particular e atendendo às diferentes faixas etárias. Desta forma, os alunos do 3º ano vocacional tiveram apoio nesta área não só na aula de TDC, mas também na disciplina de Técnicas de Dança Contemporânea, contabilizando-se quatro momentos de preparação física, por semana.

Os docentes da AMVP, como já foi referido, estão plenamente conscientes da importância da implementação de aulas semanais destinadas, exclusivamente, à melhoria da preparação física dos alunos. Neste contexto, foi sugerido pela professora estagiária que se encontrasse um horário, na turma do 3º ano vocacional, para a prática desta componente. No entanto, devido à incompatibilidade entre os horários dos alunos e da professora estagiária e devido à carga horária definida para este ano escolar, tal não foi possível de ser posto em prática.

A importância dada à implementação de aulas de preparação física na AMVP, cuja abordagem foi possibilitada pelo estágio, levou a que os docentes do grupo de dança, bem como a direção pedagógica, registassem e enfatizassem a necessidade desta componente, reunindo esforços para que, no próximo ano letivo, sejam contratados professores especializados nesta área que, com a sua prática concorram para a melhoria do desempenho técnico-artístico dos estudantes.

No sentido de tentar englobar algumas das componentes do treino em dança – treino físico, treino técnico, treino psicológico, treino biológico e treino coreográfico –

seria interessante, no desenvolvimento de trabalhos futuros, estabelecer uma parceria com alguns recursos já existentes na escola, nomeadamente: com a psicóloga, com o intuito de intervir junto dos alunos, sempre que necessário, em momentos de avaliação ou de apresentação pública pois são momentos durante os quais alguns alunos se sentem bastante nervosos e ansiosos; com a nutricionista, no sentido de incutir nos alunos, hábitos saudáveis de alimentação e adequados à prática da dança diária; com o fisioterapeuta, procurando-se um apoio, a nível físico, para recuperação em fases em que se verifica uma maior carga de trabalho, principalmente nos alunos com um horário semanal mais exigente. De forma a que o trabalho realizado por estes especialistas se interligue com trabalho desenvolvido na área da dança, seria importante que estes técnicos observassem as várias aulas de dança lecionadas na AMVP, com o intuito de se inteirarem das várias técnicas abordadas e de perceberem de que forma é que os alunos são treinados, nas diferentes faixas etárias e assim realizarem, eles próprios, um trabalho mais eficaz.

Constatando-se a importância da preparação física para o desenvolvimento e sucesso dos alunos que frequentam o ensino vocacional de dança, seria de extrema importância que estas escolas, a nível nacional, se unissem no sentido de tentar introduzir, no plano de estudos, horas destinadas exclusivamente a esta componente. Com a introdução desta prática, seria também necessária a formação de especialistas neste tipo de treino, assim como a articulação consciente entre as técnicas de dança lecionadas e o tipo de treino aplicado.

Em projetos futuros, seria recomendável o desenvolvimento de estudos relacionados diretamente com o treino físico para adolescentes, aplicado às diferentes faixas etárias previstas para o ensino vocacional de dança, assim com a criação de uma “escola” base onde os professores tivessem a oportunidade de obter formação nesta área, de forma a manter uma atualização permanente, sendo os seus alunos os maiores beneficiários, uma vez que a abordagem técnica tornar-se-ia mais eficaz, o que levaria, indubitavelmente, à obtenção de melhores resultados.

CAPÍTULO VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Academia de Música de Vilar do Paraíso (s.d.). *Breve História*. Consultado em outubro 15, 2012, em

http://amvp.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=33.

Academia de Música de Vilar do Paraíso (s.d.). *Teatro Musical*. Consultado em outubro 15, 2012, em

http://amvp.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=15&Itemid=29.

Academia de Música de Vilar do Paraíso (s/d). *Curso Básica de Dança, 3º Ciclo do Ensino Básico: Programa de Técnica de Dança Clássica*. Vilar do Paraíso.

Berardi, G. (2005). *Finding Balance: Fitness, Training, and Health for a Lifetime in Dance* (2ª ed.). New York: Routledge.

Clarkson, P. (2003-2005). *Fueling the Dancer*. Consultado em outubro, 2012, de

http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/dance_nutrition.pdf.

Clippinger, K. (2007). *Dance Anatomy and Kinesiology*. United States of America: Human Kinetics.

Clippinger-Robertson, K. (1988). Principles of Dance Training. In Clarkson, P. & Skinar, M., *Science of Dance Training* (pp. 45-90). Champaign: Human Kinetics.

Conelly, M., Baird-Colt, P. & McAllister, D. (2005). *Ballet-fit workout: develop strength, control, flexibility & grace*. Canada: Ulysses Press.

Conselho da Europa – Comissão para o Desenvolvimento do Desporto. (1990). *Eurofit – manual para os testes Eurofit de aptidão física*. Lisboa: Ministério da educação. Direcção-Geral dos Desportos.

- Costa, J. D. (2012). *Jogo Limpo: Educação Física 7º, 8º e 9º anos*. Porto: Porto Editora.
- Decreto do Presidente da República, nº 107/2012 de 30 de julho. *Diário da República nº146 – I Série*. Presidente da República. Lisboa.
- Decreto-lei nº344/90 de 2 de Novembro. *Diário da República nº 253 – I Série*. Ministério da Educação. Lisboa.
- Edgard, F. (2002). *Metodologia do Treino Aplicado à Dança*. Unidade Curricular de Cinesiologia. Lisboa: Escola Superior de Dança.
- Fay's, M. (2003). *Maria Fay's Floor Barre*. Hampshire: Dance Books.
- Fitnessgram (s/d). *Bateria de Testes Fitnessgram*. Consultado em outubro 6, 2012, em <http://www.labes.fmh.utl.pt/programas/fitnessgram/index2.htm>
- Fonseca, K. (2012). Investigação-ação: Uma metodologia para Prática e Reflexão Docente. *Revista Onis Ciência*, 1(2), pp. 16-31.
- Foster, R. (2010). *Ballet Pedagogy: The Art of Teaching*. United States of America: University Press of Florida.
- Franklin, E. (2004). *Conditioning for Dance: Training for peak performance in all dance forms*. United States: Human Kinetics.
- Grego, L., Monteiro, H. L., Gonçalves, A., & Padovani, C.R. (2004). *Aptidão Física e Saúde de Praticantes de Dança e de Escolares*. Consultado em outubro, 2012, de <http://iah.iec.pa.gov.br/iah/fulltext/lilacs/salusvita/2006v25n2/salusvita2006v25n2p81-96.pdf>.
- Haas, J. G. (2010). *Dance Anatomy*. United States of America: Human Kinetics.
- Hamilton, L. H. (2008). *The Dancer's Way: The New York City Ballet Guide to Mind, Body, and Nutrition*. New York: St. Martin's Griffin.

- International Association for Dance Medicine and Science (2000). *The Challenge of the Adolescent Dancer*. Consultado em maio, 2013, de <http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/adolescent-dancer.pdf>.
- Irvine, S., Redding, E., Rafferty, S. (2011). *Dance Fitness*. Consultado em maio 23, 2012, de http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/dance_fitness.pdf.
- Kostrovitskaya, V.S. (1995). *100 Lessons in Ballet*. New York: Limelight Editions.
- Koutedakis, Y., & Sharp, C. (1999). *The Fit and Healthy Dancer*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Larousse, K. (1981). In *Dicionário Enciclopédico* (Vol. 3, p. 343). Lisboa: Selecções Reader's Digest.
- Machado, Z., Soares, A., Fernandes, S., Garcia, D.; Simas, J., & Guimarães, C. (2009). *Avaliação Motora dos alunos de dança clássica da escola do Teatro Bolshoi no Brasil*. Consultado em dezembro 26, 2012, de <http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/CONBRACE/XVI/paper/viewFile/413/412>.
- Martins, P. (narrador) & New York City Ballet (interpretação). (2003). *New York City Ballet Workout 1 & 2* [DVD]. New York City: Palm Pictures.
- Mertler, C. (2006). *Action Research: Teachers as Researchers in the Classroom*. California: Sage Publications.
- Minden, E. G. (2005). *The Ballet Companion: A Dancer's Guide to the Technique, Traditions, and Joys of Ballet*. New York: Fireside.
- Moderno Dicionário da Língua Portuguesa (1985). *Moderno Dicionário da Língua Portuguesa Volume II*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- Moreira, C. (2011). *Projeto Ano Zero: Desenvolvimento de competências técnico-artísticas em jovens adultos através da Técnica de Dança Clássica, com vista ao*

ingresso no curso de Licenciatura da Escola Superior de Dança. Tese de Mestrado, Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança, Lisboa, Portugal.

Potter, K., Galbraith, G., & Baas, J. (2011). Screening for Improved Dance Function.

The IADMS Bulletin for Teachers, 3(1), pp. 14-17

Potter, K., Kimmerle, M., Grossman, G., Rijven, M., Liederbach, M., & Wilmerding, V.

(2008). *Screening in a Dance Wellness Program*. Consultado em dezembro 27, 2012, de

http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/dance_screening.pdf.

Prati, S., & Prati, A. (2006). *Níveis de Aptidão Física e Análise de Tendências Posturais em Bailarinas Clássicas*. Consultado em outubro, 2012, de

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3768/16694>.

Redding, E. & Wyon, M. (2010). *Dance-Specific Fitness Tests* [DVD]. United Kingdom: Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance.

Redding, E. (2009). *Testing for High Intensity Dance Fitness*. Consultado em setembro 10, 2012, em

http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/Bulletin_for_Teachers_1-2_pp14-16_Redding.pdf.

Redding, E., Weller, P., Ehrenberg, S., Irvine, S., Quin, E., Rafferty, S., Wyon, M., & Cox, C. (2009). The Development of a High Intensity Dance Performance Fitness Test. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13(1), pp. 3-9.

Richardson, M. & Sandow, E. (2007). Functional testing for pointe readiness.

Consultado em outubro 7, 2012, de <http://www.nureyev-medical.org/node/21164>.

- Rommett, Z. (autora). (2006). *Floor-Barre & Ballet for Young Dancers: Series IV – Intermediate Level* [DVD]. New York City: Adair Productions.
- Royal Academy of Dance (s.d). *About Us*. Consultado em dezembro 28, 2012, em <http://www.rad.org.uk/article.asp?id=30>.
- Vaganova, A. (1969). *Basic Principals of Classical Ballet: Russian Ballet Technique* (3^a ed.). New York: Dover Publications, Inc.
- Watkins, A., & Clarkson, P. M. (1990). *Dancing Longer, Dancing Stronger: A Dancer's Guide to Improving Technique and Preventing Injury*. Highstown: Princeton Book Company, Publishers.
- Wilmerding, M.(2009).Conditioning for Greater Leg Extension. *The IADMS Bulletin for teachers*. 1 (1), pp. 5-6.
- Wyon, M. (2010). Stretching for Dance. *The IADMS Bulletin for Teachers*, 2(1), pp. 9-12.
- Wyon, M., Redding, E., Abt, G., Head, A., & Sharp, C. (2003). Development, Reability, and Validity of a Multistage Dance Specific Aerobic Fitness Test (DAFT). *Journal of Dance Medicine & Science*, 7(3), pp. 80-84.
- Xarez, L. (2012). *Treino em Dança: Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Zena Rommett Floor-Barre (2013). *DVDS*. Consultado em junho 26, 2013, em <http://www.floor-barre.org/Floor-Barre/ZENA.html>.
- Zena Rommett Floor-Barre (2013). *Press*. Consultado em junho 26, 2013, em <http://www.floor-barre.org/Floor-Barre/ZENA.html>.
- Zena Rommett Floor-Barre (2013). *Zena*. Consultado em junho 26, 2013, em <http://www.floor-barre.org/Floor-Barre/ZENA.html>.

ANEXOS

Anexo A – Legislação inerente ao Ensino Vocacional Artístico de dança do 2º e 3º ciclos

3916

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA

Decreto do Presidente da República n.º 107/2012

de 30 de julho

O Presidente da República decreta, nos termos do artigo 133.º, alínea b), da Constituição, o seguinte:

É fixado, de harmonia com o artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 267/80, de 8 de agosto, na redação dada pela Lei Orgânica n.º 2/2000, de 14 de julho, o dia 14 de outubro de 2012 para a eleição dos deputados à Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores.

Assinado em 25 de julho de 2012.

Publique-se.

O Presidente da República, ANÍBAL CAVACO SILVA.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Portaria n.º 225/2012

de 30 de julho

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do ensino básico, reforçando, entre outros aspetos, a autonomia pedagógica e organizativa das escolas. Introduziu-se uma maior flexibilidade na organização das atividades letivas, designadamente na definição da duração, no tempo a atribuir a cada disciplina, dentro de limites estabelecidos — um mínimo por disciplina e um total de carga curricular a cumprir.

Importa então harmonizar, em conformidade, os planos de estudo dos cursos de ensino artístico especializado de nível básico, criados pela Portaria n.º 691/2009, de 25 de junho, alterada pela Portaria n.º 267/2011, de 15 de setembro, de forma a valorizar a especificidade curricular do ensino artístico especializado, assegurando uma carga horária equilibrada na qual, progressivamente, predomine a componente artística especializada.

Assim:

Ao abrigo do n.º 2 dos artigos 1.º, 2.º, 3.º e 4.º, todos do Decreto-Lei n.º 310/83, de 1 de julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 352/93, de 7 de outubro, e pelo Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março, dos artigos 1.º, 11.º e 13.º do Decreto-Lei n.º 344/90, de 2 de novembro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março, e do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, manda o Governo, pela Secretária de Estado do Ensino Básico e Secundário, o seguinte:

Artigo 1.º

Objeto e âmbito

1 — O presente diploma cria o Curso Básico de Dança, o Curso Básico de Música e o Curso Básico de Canto Gregoriano dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e aprova os respetivos planos de estudo, constantes dos anexos I a VI da presente portaria, do qual fazem parte integrante.

2 — O presente diploma estabelece ainda o regime relativo à organização, funcionamento, avaliação e certificação dos cursos referidos no número anterior, bem como o regime de organização das iniciações em Dança e em Música no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

3 — As disposições constantes no presente diploma aplicam-se aos estabelecimentos de ensino público, particular e cooperativo.

Artigo 2.º

Organização do currículo

1 — Os planos de estudo integram:

a) Áreas disciplinares e disciplinas de formação geral, de acordo com o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, que visam contribuir para a construção da identidade pessoal, social e cultural dos alunos;

b) Áreas disciplinares e disciplinas de formação vocacional que visam desenvolver o conjunto de conhecimentos a adquirir e capacidades a desenvolver inerentes à especificidade do curso em que se insere;

c) Carga horária semanal mínima de cada uma das disciplinas;

d) Carga horária total a cumprir.

2 — Nos cursos básicos da área da Música são ministrados os instrumentos que constam do anexo VII da presente portaria, da qual faz parte integrante, sem prejuízo de outros poderem vir a ser lecionados, na sequência de proposta devidamente fundamentada formulada pelos estabelecimentos de ensino e homologada pelo membro do Governo responsável pela área da educação.

3 — Nos termos do disposto nas alíneas b) e c) do n.º 7 do artigo 9.º, e no âmbito da disciplina de Instrumento pode igualmente ser lecionado Canto.

4 — As cargas horárias dos planos de estudo são estabelecidas em função da natureza das disciplinas e das condições existentes na escola, em conformidade com o disposto nos anexos I a VI.

5 — Os conhecimentos e capacidades a adquirir e a desenvolver, no âmbito das componentes do currículo previstas na alínea a) do n.º 1, têm como referência os programas e as metas curriculares das disciplinas e áreas disciplinares em vigor para o ensino básico geral.

6 — Os programas e as metas curriculares das disciplinas que integram a componente de formação vocacional, à exceção da disciplina de Oferta Complementar, são homologados por despacho do membro do Governo responsável pela área da educação.

Artigo 3.º

Organização das iniciações no 1.º ciclo

1 — As iniciações em Dança e em Música destinam-se a alunos que frequentem o 1.º ciclo do ensino básico e têm uma duração global mínima de 135 minutos semanais.

2 — As iniciações em Dança integram disciplinas de conjunto como Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e ou Dança Criativa.

3 — As iniciações em Música integram disciplinas de conjunto como Classes de Conjunto e Formação Musical e a disciplina de Instrumento, esta última com a duração mínima de 45 minutos, lecionada individualmente ou em grupos que não excedam os quatro alunos.

Artigo 4.º

Regimes de frequência

1 — Os Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano são frequentados em regime integrado, num

estabelecimento de ensino, ou em regime articulado, em dois estabelecimentos de ensino.

2 — Os Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano podem ainda ser frequentados em regime supletivo, num estabelecimento de ensino, sendo a sua frequência restrita à componente de formação vocacional dos planos de estudo constantes dos anexos III a VI da presente portaria, da qual fazem parte integrante.

3 — Para efeitos do número anterior, é aplicada a tabela de correspondência entre o ano de escolaridade dos Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano e o grau das disciplinas da componente de formação vocacional que integra os respetivos planos de estudo constante do anexo VIII à presente portaria, da qual faz parte integrante.

Artigo 5.º

Gestão do currículo

1 — Ao abrigo da sua autonomia as escolas organizam os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente, desde que respeitem as cargas horárias semanais, constantes dos anexos I a VI, sem prejuízo do disposto no número seguinte.

2 — A organização dos planos de estudo obedece às seguintes regras de gestão de tempos letivos:

a) O tempo de reforço semanal de 45 minutos, de aplicação facultativa na área disciplinar de formação vocacional, pode ser utilizado em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas e gerido por período letivo;

b) Os tempos apresentados para as áreas disciplinares e ou disciplinas não vocacionais correspondem, salvo no que respeita à disciplina de Educação Moral e Religiosa, a tempos mínimos semanais;

c) Não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as áreas disciplinares e disciplinas, abrangidas pela alínea anterior, sem prejuízo de poderem ser feitos ajustes de compensação entre semanas;

d) Os ajustes de tempo que venham a ser necessários nas áreas disciplinares e ou disciplinas abrangidas pelas alíneas anteriores de modo a cumprir o total de tempo mínimo definido nos planos de estudo é determinado pela escola de ensino básico geral, quando o curso seja frequentado em regime articulado.

Artigo 6.º

Oferta Complementar

1 — Na componente de formação vocacional dos 2.º e 3.º ciclos do Curso Básico de Dança e do 3.º ciclo do Curso Básico de Música é dada às escolas de ensino artístico especializado a possibilidade de criarem disciplinas de Oferta Complementar, que podem ser anuais, bienais ou trienais.

2 — As disciplinas de Oferta Complementar anuais e bienais podem, consoante as suas características e a sua integração no currículo, ser lecionadas em qualquer dos anos de escolaridade do ciclo em que se integram.

3 — As disciplinas criadas devem ser harmonizadas com o projeto curricular de escola, integrado no respetivo projeto educativo, e ter uma natureza complementar relativamente às outras disciplinas da componente de formação vocacional do plano de estudo.

4 — As escolas devem informar a Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I. P. (ANQEP, I. P.), da proposta de disciplinas de Oferta Complementar que

pretendem oferecer, nos termos e condições constantes de orientações a transmitir por aquele organismo.

Artigo 7.º

Matrícula e renovação de matrícula

1 — A matrícula e sua renovação nos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano regem-se pelas disposições aplicáveis ao ensino básico geral, com as especificidades constantes da presente portaria.

2 — Considera-se matrícula o ingresso pela primeira vez no Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, bem como aquele que é efetuado após um ou mais anos sem que o aluno tenha efetuado a renovação da matrícula.

3 — A matrícula num dos cursos frequentado em regime de ensino articulado é efetuada nos dois estabelecimentos de ensino que ministram o plano de estudo correspondente.

4 — No caso referido no número anterior, no ato da matrícula ou da renovação da matrícula efetuada no estabelecimento de ensino que ministra as áreas disciplinares não vocacionais deve ser apresentado documento comprovativo da matrícula ou da renovação da matrícula efetuada no estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional.

5 — As escolas de ensino básico geral devem aceitar os alunos que se matriculem nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime articulado em escolas do ensino artístico especializado com as quais tenham estabelecido protocolo, independentemente da área de residência dos seus encarregados de educação e sem prejuízo da aplicação dos demais critérios de distribuição de alunos estabelecidos em regulamentação própria.

Artigo 8.º

Admissão de alunos

1 — Podem ser admitidos nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano os alunos que ingressam no 5.º ano de escolaridade.

2 — Para admissão à frequência dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano é realizada uma prova de seleção aplicada pelo estabelecimento de ensino responsável pela componente de formação vocacional.

3 — O resultado obtido, na prova referida no número anterior, tem carácter eliminatório.

4 — O modelo da prova de seleção e as regras da sua aplicação são aprovados e divulgados pela ANQEP, I. P.

5 — Podem ser igualmente admitidos alunos em qualquer dos anos dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano lecionados em regime integrado ou articulado, desde que, através da realização de provas específicas, o estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional ateste que o aluno tem, em todas as disciplinas daquela componente, os conhecimentos e capacidades necessários à frequência do ano/grau correspondente ou mais avançado relativamente ao ano de escolaridade que o aluno frequenta.

6 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, excepcionalmente, podem ser admitidos alunos nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime de ensino integrado/articulado, nos 6.º, 7.º ou 8.º anos de escolaridade desde que o desfasamento entre o ano de escolaridade frequentado e o ano/grau de qualquer

das disciplinas da componente de formação vocacional não seja superior a um ano e mediante a elaboração de planos especiais de preparação e recuperação que permitam a progressão nas disciplinas da componente de formação vocacional, com vista à superação do desfasamento existente no decurso do ano letivo a frequentar.

7 — Podem ser admitidos alunos em qualquer dos anos dos Cursos Básicos de Música ou de Canto Gregoriano lecionados em regime supletivo, desde que, através da realização de provas específicas, o estabelecimento de ensino ateste que o aluno tem, em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional, os conhecimentos e capacidades necessários à frequência em grau com desfasamento anterior não superior a dois anos relativamente ao ano de escolaridade que o aluno frequenta.

8 — Podem ser admitidos alunos, em regime supletivo, em condições distintas das expressas no número anterior, desde que os mesmos não sejam alvo de financiamento público.

9 — Mediante o reconhecimento do carácter de excepcionalidade do aluno pelo estabelecimento de ensino responsável pela leção da componente de formação vocacional, os alunos que, embora não tendo ainda concluído o 9.º ano de escolaridade, tenham obtido aprovação em todas as disciplinas da componente da formação vocacional dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano e desde que cumpridas as demais normas de acesso aplicáveis, podem frequentar, em regime integrado ou articulado, disciplinas dos cursos de nível secundário nas áreas da Dança e da Música.

10 — Nos casos previstos no número anterior, o aluno deve frequentar, no mínimo, três disciplinas das componentes de formação científica ou técnica-artística do plano de estudos do curso de nível secundário.

Artigo 9.º

Constituição de turmas e organização dos tempos escolares

1 — As turmas devem ser, prioritariamente, constituídas apenas por alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, em regime integrado ou articulado.

2 — Para efeitos do disposto no número anterior, as escolas do ensino básico geral devem integrar na mesma turma os alunos que frequentam, em regime integrado ou articulado, os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano.

3 — Esgotadas todas as hipóteses de constituição de turmas, os alunos matriculados nos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano em regime integrado ou articulado podem integrar outras turmas não exclusivamente constituídas por alunos do ensino artístico especializado, devendo, nesse caso, frequentar as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral.

4 — Sob proposta dos estabelecimentos de ensino, pode ser excepcionalmente autorizada, mediante requerimento do órgão competente de direção ou gestão da escola dirigido aos serviços do Ministério da Educação e Ciência territorialmente competentes, a constituição de turmas, abrangidas pelo n.º 1 do presente artigo, com um número de alunos inferior ao previsto em regulamentação própria.

5 — Os horários das turmas devem ser elaborados permitindo que os alunos não fiquem sujeitos a tempos não

letivos intercalares, com exceção dos que correspondem ao período da refeição.

6 — Para efeitos do disposto no número anterior, as escolas do ensino básico geral articulam a elaboração dos horários com o estabelecimento de ensino responsável pela componente de formação vocacional.

7 — A organização dos tempos escolares da componente de formação vocacional dos Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano deve tomar em consideração as seguintes regras:

a) É autorizado o desdobramento em dois grupos na disciplina de Formação Musical, exceto quando o número de alunos da turma seja igual ou inferior a 15.

b) A disciplina de Instrumento do Curso Básico de Música pode ser organizada para que metade da carga horária semanal atribuída seja lecionada individualmente, podendo a outra metade ser lecionada a grupos de dois alunos ou repartida entre eles, ou a totalidade da carga horária semanal atribuída é lecionada a grupos de dois alunos, podendo, por questões pedagógicas ou de gestão de horários, ser repartida igualmente entre eles.

c) Excepcionalmente pode ser autorizado, mediante requerimento do órgão competente de gestão ou direção da escola dirigido aos serviços do Ministério da Educação e Ciência territorialmente competentes, o funcionamento da disciplina de Instrumento em termos diferentes dos previstos na alínea b).

d) As disciplinas de Iniciação à Prática Vocal e de Prática Vocal do Curso Básico de Canto Gregoriano são lecionadas a grupos de dois a cinco alunos e a disciplina de Prática Instrumental é lecionada individualmente.

e) Podem ser lecionadas em simultâneo a alunos de diferentes anos/graus disciplinas cuja natureza pode implicar a integração de alunos provenientes de diversos níveis e ou regimes de frequência.

Artigo 10.º

Avaliação da aprendizagem

1 — A avaliação do aproveitamento escolar dos alunos dos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano rege-se de acordo com as normas gerais aplicáveis ao ensino básico geral e pelas especificidades previstas na presente portaria.

2 — Os dois estabelecimentos de ensino envolvidos na leção dos planos de estudo dos cursos frequentados em regime articulado devem estabelecer os mecanismos necessários para efeitos de articulação pedagógica e de avaliação.

3 — A progressão nas disciplinas da componente de formação vocacional é independente da progressão de ano de escolaridade.

4 — O aproveitamento obtido nas disciplinas da componente de formação vocacional não é considerado para efeitos de retenção de ano no ensino básico geral, ou de admissão às provas finais de 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, a realizar nos 6.º e 9.º anos de escolaridade.

5 — A retenção, em qualquer dos anos de escolaridade, de um aluno que frequenta o Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano não impede a sua progressão na componente de formação vocacional.

6 — A obtenção, no final do terceiro período letivo, de nível inferior a 3, em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano impede a pro-

gresso nessas disciplinas, sem prejuízo da progressão nas restantes disciplinas daquela componente.

7 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, em regime integrado ou articulado, e apresentem um desfasamento entre o ano de escolaridade que frequentam no ensino básico e os anos/graus que frequentam em disciplinas da componente de formação vocacional que funcionem em regime de turma podem, por decisão do estabelecimento de ensino artístico especializado, integrar o ano/grau dessa disciplina correspondente ao ano de escolaridade frequentado, sem prejuízo da necessidade de realização da prova constante do artigo 11.º

8 — O estabelecimento de ensino artístico especializado pode adotar medidas de apoio e complemento educativo aos alunos dos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano frequentados em regime integrado ou articulado que não tiverem adquirido os conhecimentos essenciais em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional, de modo a permitir a progressão nessas disciplinas e a superar o desfasamento existente no decurso do ano letivo a frequentar.

Artigo 11.º

Provas para transição de ano/grau

1 — Os alunos dos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano podem requerer, ao órgão competente de gestão ou direção do estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional, a realização de provas de avaliação para transição de ano ou grau em disciplinas que integram aquela componente.

2 — As provas referidas no número anterior incidem sobre todo o programa do ano de escolaridade anterior àquele a que o aluno se candidata.

3 — Compete ao estabelecimento de ensino responsável pela componente de formação vocacional definir as regras, que constam no respetivo regulamento interno, a que deve obedecer a realização de provas de avaliação para a transição de ano/grau.

Artigo 12.º

Provas globais

1 — A avaliação das disciplinas de 6.º ano/2.º grau e 9.º ano/5.º grau, da componente de formação vocacional, pode incluir a realização de provas globais cuja ponderação não pode ser superior a 50 % no cálculo da classificação final da disciplina, sendo obrigatória nas disciplinas de Técnicas de Dança, Instrumento, Iniciação à Prática Vocal e Prática Vocal.

2 — A realização das provas globais, referidas no número anterior, deve ocorrer dentro do calendário escolar previsto para este nível de ensino, podendo ainda decorrer dentro dos limites da calendarização definida para a realização de provas finais e exames de equivalência à frequência e desde que em datas não coincidentes com provas, de âmbito nacional, que os alunos pretendam realizar.

3 — O departamento curricular competente ou estrutura equivalente deve propor ao conselho pedagógico ou equivalente a informação sobre as provas globais, da qual conste o objeto de avaliação, as características e estrutura da prova, os critérios gerais de classificação, o material permitido e a duração da mesma.

4 — Após a sua aprovação, a informação sobre as provas globais é afixada em lugar público da escola no decurso do 1.º período letivo.

5 — A não realização da prova global por motivos excecionais, devidamente comprovados, dá lugar à marcação de nova prova, desde que o encarregado de educação do aluno tenha apresentado a respetiva justificação ao órgão competente de gestão e direção da escola, no prazo de dois dias úteis a contar da data da sua realização, e a mesma tenha sido aceite pelo referido órgão.

Artigo 13.º

Condições especiais e restrições de matrícula

1 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime integrado ou articulado têm de abandonar este regime de frequência quando não consigam superar o desfasamento previsto no n.º 6 do artigo 8.º ou no n.º 8 do artigo 10.º da presente portaria.

2 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Música ou de Canto Gregoriano, em regime supletivo, ficam impedidos de renovar a matrícula neste regime de frequência quando o desfasamento referido no número anterior, em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional relativamente ao ano de escolaridade que frequentam, seja superior a dois anos.

3 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano ficam impedidos de renovar a matrícula quando:

- a) Não obtenham aproveitamento, em dois anos consecutivos, em qualquer das seguintes disciplinas: Técnicas de Dança, Formação Musical, Instrumento, Classes de Conjunto, Iniciação à Prática Vocal ou Prática Vocal;
- b) Não obtenham aproveitamento em dois anos interpolados em qualquer das seguintes disciplinas: Técnicas de Dança, Instrumento, Iniciação à Prática Vocal ou Prática Vocal;
- c) Não obtenham aproveitamento em duas disciplinas da componente de formação vocacional no mesmo ano letivo;
- d) Se verifique a manutenção da situação do incumprimento do dever de assiduidade por parte do aluno, uma vez cumpridos por parte do estabelecimento de ensino os procedimentos inerentes à ultrapassagem do limite de faltas injustificadas previsto na lei.

4 — Para efeitos do disposto nas alíneas a) e b) do número anterior, é tomado em consideração o aproveitamento obtido, independentemente de poder ter ocorrido alteração do regime de frequência do curso em algum dos anos.

5 — Os alunos que, por motivo de força maior devidamente comprovado, se encontrem numa das situações referidas nas alíneas a), b) e c) do n.º 3 do presente artigo podem renovar a matrícula no Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, mediante requerimento apresentado ao órgão competente de gestão ou direção do estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional, desde que tal seja aprovado pelo conselho pedagógico ou equivalente.

Artigo 14.º

Conclusão e certificação

1 — Os alunos que concluem com aproveitamento o Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano têm direito a um diploma e a um certificado.

2 — Os alunos que frequentam o Curso Básico de Música ou de Canto Gregoriano, em regime supletivo, que obtenham aproveitamento em todas as disciplinas da componente de formação vocacional têm direito a um diploma e certificado dos referidos cursos mediante comprovativo da certificação do 9.º ano de escolaridade.

3 — Para os alunos em regime integrado ou articulado, a certificação da conclusão do ensino básico pode ser feita independentemente da conclusão das disciplinas da componente de formação vocacional, de acordo com a regulamentação em vigor para aquele nível de ensino.

4 — A conclusão de um Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano implica a obtenção de nível igual ou superior a 3 em todas as disciplinas da componente de formação vocacional.

5 — A pedido dos interessados podem ainda ser emitidas, em qualquer momento do percurso escolar do aluno, certidões das habilitações adquiridas, as quais devem discriminar as disciplinas concluídas e os respetivos resultados de avaliação.

6 — A emissão do diploma, do certificado e das certidões referidas nos números anteriores é da competência:

a) Da escola pública ou particular e cooperativa com autonomia pedagógica, responsável pela componente de formação vocacional;

b) Da escola pública de vinculação, no caso da componente de formação vocacional ser ministrada numa escola do ensino particular e cooperativo com paralelismo pedagógico.

7 — Para efeitos do disposto no número anterior, deve a escola ser detentora de toda a informação relativa ao percurso escolar do aluno.

Artigo 15.º

Nível de qualificação dos cursos básicos

Os cursos básicos criados ao abrigo da presente portaria conferem o nível 2 do Quadro Nacional de Qualificações, regulamentado pela Portaria n.º 782/2009, de 23 de julho.

Artigo 16.º

Disposições transitórias

1 — Os alunos que reúnam as condições de renovação de matrícula, de acordo com a legislação em vigor no ano letivo 2011/2012, devem inscrever-se, no ano letivo 2012/2013, nas disciplinas da componente de formação vocacional, no ano ou grau imediatamente subsequente

ao último frequentado e desde que tenham obtido nível igual ou superior a 3 ou no ano ou grau em cuja frequência obtiveram nível inferior a 3.

2 — Até à homologação referida no n.º 6 do artigo 2.º, aplicam-se os programas atualmente em vigor com ajustamentos caso necessário.

Artigo 17.º

Norma revogatória

São revogados:

a) A Portaria n.º 691/2009, de 25 de junho, com as alterações introduzidas pela Portaria n.º 267/2011, de 15 de setembro;

b) A Portaria n.º 264/2010, de 10 de maio;

c) A Portaria n.º 36/2011, de 13 de janeiro;

d) O Despacho n.º 92/MEC/86, de 20 de maio;

e) O despacho n.º 25549/99, de 27 de dezembro;

f) O despacho n.º 18041/2008, de 4 de julho, retificado pela declaração de retificação n.º 138/2009, de 20 de janeiro.

Artigo 18.º

Produção de efeitos

A presente portaria produz efeitos a partir do ano letivo de 2012/2013.

A Secretária de Estado do Ensino Básico e Secundário, *Isabel Maria Cabrita de Araújo Leite dos Santos Silva*, em 17 de julho de 2012.

ANEXO I

Curso Básico de Dança — 2.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

| Componentes do currículo | Carga horária semanal (a) (b) | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------|----------------|
| | 5.º ano | 6.º ano | Total do ciclo |
| Áreas disciplinares | | | |
| Línguas e Estudos Sociais | (c) 500 | (c) 500 | 1000 |
| Português. | | | |
| Inglês. | | | |
| História e Geografia de Portugal. | | | |
| Matemática e Ciências | (d) 350 | (d) 350 | 700 |
| Matemática. | | | |
| Ciências Naturais. | | | |
| Educação Visual | 90 | 90 | 180 |

| Componentes do currículo | Carga horária semanal (a) (b) | | |
|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | 5.º ano | 6.º ano | Total do ciclo |
| Formação Vocacional | 630 | 630 | 1260 |
| Técnicas de Dança (e) | 450 | 450 | 900 |
| Música | 90 | 90 | 180 |
| Expressão Criativa | 90 | 90 | 180 |
| Educação Moral e Religiosa (f) | (45) | (45) | (90) |
| (g) | (45) | (45) | (90) |
| <i>Tempo a cumprir (h)</i> | 1665/1710 (1710/1755) | 1665/1710 (1710/1755) | 3330/3420 (3420/3510) |
| Oferta Complementar (i) | (90) | (90) | (180) |

(a) Carga letiva semanal em minutos referente a tempo útil de aula, ficando ao critério de cada escola a distribuição dos tempos pelas diferentes disciplinas de cada área disciplinar, dentro dos limites estabelecidos — mínimo por área disciplinar e total por ano ou ciclo.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Do total da carga, no mínimo, 250 minutos para Português.

(d) Do total da carga, no mínimo, 250 minutos para Matemática.

(e) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança, contudo devem assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas. Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.

(f) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(g) Contempla mais 45 minutos de oferta facultativa, a serem utilizados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo esta carga letiva global ser gerida por período letivo.

(h) Se, da distribuição das cargas letivas das componentes de formação não vocacional, em tempos letivos semanais, resultar uma carga letiva inferior ao total de tempo mínimo a cumprir, subtraído o tempo semanal a cumprir na componente de formação vocacional, o tempo sobranete é utilizado no reforço de atividades letivas da turma nas componentes de formação não vocacional, pela escola de ensino básico geral, quando a frequência ocorrer em regime articulado.

(i) A carga letiva indicada corresponde à carga máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também aplicada na leção de duas disciplinas de Oferta Complementar. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga letiva correspondente não é transferível para outras disciplinas.

Parte B

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

| Componentes do currículo | Carga horária semanal (a) (b) | | |
|--|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | 5.º ano | 6.º ano | Total do ciclo |
| Áreas disciplinares | | | |
| Línguas e Estudos Sociais | (c) 12 | (c) 12 | 24 |
| Português. Inglês. História e Geografia de Portugal. | | | |
| Matemática e Ciências | (d) 9 | (d) 9 | 18 |
| Matemática. Ciências Naturais. | | | |
| Educação Visual | 2 | 2 | 4 |
| Formação Vocacional | 14 | 14 | 28 |
| Técnicas de Dança (e) | 10 | 10 | 20 |
| Música | 2 | 2 | 4 |
| Expressão Criativa | 2 | 2 | 4 |
| Educação Moral e Religiosa (f) | (1) | (1) | (2) |
| (g) | (1) | (1) | (2) |
| <i>Tempo a cumprir</i> | 37/38 (38/39) | 37/38 (38/39) | 74/76 (76/78) |
| Oferta Complementar (h) | (2) | (2) | (4) |

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, ficando ao critério de cada escola o estabelecimento de outra unidade com a consequente adaptação aos limites estabelecidos.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Do total da carga, no mínimo, 6 × 45 minutos para Português.

(d) Do total da carga, no mínimo, 6 × 45 minutos para Matemática.

(e) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança, contudo devem assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas. Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.

(f) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(g) Contempla mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizado na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

(h) A carga horária indicada corresponde à carga horária máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também lecionada em 45 minutos, ou a carga máxima indicada ser aplicada na leção de duas disciplinas de Oferta Complementar. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga horária correspondente não é transferível para outras disciplinas.

Anexo B – Carga horária do 3º ciclo do ensino vocacional artístico de dança

3922

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

ANEXO II

Curso Básico de Dança — 3.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

| Componentes do currículo | Carga horária semanal (a) (b) | | | |
|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | 7.º ano | 8.º ano | 9.º ano | Total do ciclo |
| Áreas disciplinares | | | | |
| Português | 200 | 200 | 200 | 600 |
| Línguas Estrangeiras | 225 | 225 | 225 | 675 |
| Inglês. Língua Estrangeira II. | | | | |
| Ciências Humanas e Sociais | 200 | 200 | 225 | 625 |
| História. Geografia | | | | |
| Matemática | 200 | 200 | 200 | 600 |
| Ciências Físicas e Naturais | 225 | 225 | 225 | 675 |
| Ciências Naturais. Físico-Química. | | | | |
| Educação Visual (c) | (90) | (90) | (90) | (270) |
| Formação Vocacional | 720 | 810 | 990 | 2520 |
| Técnicas de Dança (d) (e) | 540 | 630 | 900 | 2070 |
| Música | 90 | 90 | 90 | 270 |
| Práticas Complementares de Dança (e) (f) | 90 | 90 | - | 180 |
| Educação Moral e Religiosa (g) | (45) | (45) | (45) | (135) |
| (h) | (45) | (45) | (45) | (135) |
| Tempo a cumprir (i) | 1845/1980 (1890/2025) | 1935/2070 (1980/2115) | 2115/2250 (2160/2295) | 5895/6300 (6030/6435) |
| Oferta Complementar (j) | (90) | (90) | (90) | (270) |

(a) Carga letiva semanal em minutos referente a tempo útil de aula, ficando ao critério de cada escola a distribuição dos tempos pelas diferentes disciplinas de cada área disciplinar, dentro dos limites estabelecidos — mínimo por área disciplinar e total por ano ou ciclo.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação — e de acordo com as concretas possibilidades da escola — a tomar no momento de ingresso no Curso Básico de Dança do 3.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança, contudo deverão assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas.

(e) Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a lecionação da mesma.

(f) A carga letiva semanal da disciplina de Práticas Complementares de Dança pode ser reduzida para 45 minutos, sendo o tempo letivo remanescente gerido de forma flexível pela escola, dentro do mesmo período letivo. Esta alteração deve constar do horário dos alunos e ser dada a conhecer aos encarregados de educação.

(g) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(h) Contempla mais 45 minutos de oferta facultativa, a serem utilizados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo esta carga letiva global ser gerida por período letivo.

(i) Se, da distribuição das cargas horárias das componentes de formação não vocacional, em tempos letivos semanais, resultar uma carga letiva inferior ao total de tempo mínimo a cumprir, subtraído o tempo semanal a cumprir na componente de formação vocacional, o tempo sobranete é utilizado no reforço de atividades letivas da turma nas componentes de formação não vocacional, pela escola de ensino básico geral, quando a frequência ocorrer em regime articulado.

(j) A carga letiva indicada corresponde à carga máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também aplicada na lecionação de duas disciplinas de Oferta Complementar. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga letiva correspondente não é transferível para outras disciplinas.

Parte B

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

| Componentes do currículo | Carga horária semanal (a) (b) | | | |
|--|-------------------------------|------------------|------------------|----------------------|
| | 7.º ano | 8.º ano | 9.º ano | Total do ciclo |
| Áreas disciplinares | | | | |
| Português | 5 | 5 | 5 | 15 |
| Línguas Estrangeiras | 5 | 5 | 5 | 15 |
| Inglês. Língua Estrangeira II. | | | | |
| Ciências Humanas e Sociais | 5 | 5 | 5 | 15 |
| História. Geografia. | | | | |
| Matemática | 5 | 5 | 5 | 15 |
| Ciências Físicas e Naturais | 5 | 5 | 5 | 15 |
| Ciências Naturais. Físico-Química. | | | | |
| Educação Visual (c) | (2) | (2) | (2) | (6) |
| Formação Vocacional | 16 | 18 | 22 | 56 |
| Técnicas de Dança (d) (e) | 12 | 14 | 20 | 46 |
| Música | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Práticas Complementares de Dança (e) (f) | 2 | 2 | - | 4 |
| Educação Moral e Religiosa (g) | (1) | (1) | (1) | (3) |
| (h) | (1) | (1) | (1) | (3) |
| Tempo a cumprir | 41/44 (42/45) | 43/46 (44/47) | 47/50 (48/51) | 131/140 (134/143) |
| Oferta Complementar (i) | (2) | (2) | (2) | (6) |

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, ficando ao critério de cada escola o estabelecimento de outra unidade com a consequente adaptação aos limites estabelecidos.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação — e de acordo com as concretas possibilidades da escola — a tomar no momento de ingresso no Curso Básico de Dança do 3.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança, contudo devem assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas.

(e) Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.

(f) A carga horária semanal da disciplina de Práticas Complementares de Dança pode ser reduzida para 45 minutos, sendo o tempo letivo remanescente gerido de forma flexível pela escola, dentro do mesmo período letivo. Esta alteração deve constar do horário dos alunos e ser dada a conhecer aos encarregados de educação.

(g) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(h) Contempla mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizada na componente de formação vocacional em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

(i) A carga horária indicada corresponde à carga horária máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também lecionada em 45 minutos, ou a carga máxima indicada ser aplicada na leção de duas disciplinas de Oferta Complementar.

Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga horária correspondente não é transferível para outras disciplinas.

ANEXO III

Curso Básico de Música — 2.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

| Componentes do currículo | Carga horária semanal (a) (b) | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---------|----------------|
| | 5.º ano | 6.º ano | Total do ciclo |
| Áreas disciplinares | | | |
| Línguas e Estudos Sociais | (c) 500 | (c) 500 | 1000 |
| Português. Inglês. | | | |

Anexo C – Plano de atividades 2012/2013

CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES – DANÇA 2012 / 2013

| Mês | Dia | Hora | Designação |
|----------|-----------|-------|--|
| Setembro | 10 | 17h30 | Marcação de Horários Regime Articulado e Pré-escolar |
| | 10 | 18h30 | Marcação de Horários 1º Ciclo |
| | 10 | | Início do Ano Letivo para o Regime Integrado |
| | 12 | | Início do Ano Letivo para o Regime Articulado |
| | 12 | | Início do Ano Letivo para o 1ºCiclo |
| | 12 | | Início do Ano Letivo para o Pré-escolar |
| Novembro | 17 | | Participação no encontro <i>Folk 2012</i> (8ºAno) |
| | 22 e 23 | | Visita de estudo ao Campo Alegre Dance Box (5ºAno e 6ºAno) |
| | 26 a 30 | | Semana de Avaliações |
| Dezembro | A definir | | Visita de estudo ao Coliseu (Bailado Clássico) |
| | 10 a 14 | | Semana de Aulas Abertas |
| | 15 | | Termo 1º Período |

| | | | |
|------------------|-----------------------------------|--|--|
| Janeiro | 3 A definir A definir 12 | | Início 2º Período Intercâmbio com Escola de Dança do Conservatório Nacional (8ºAno) Intercâmbio com Academia de Dança de Setúbal (9ºAno) Concurso Jovens Coreógrafos/Entrega de Diplomas Cine-Teatro Eduardo Brazão |
| Fevereiro | 9 11 a 13 25 a 28 | | Concerto de Aniversário da AMVP Interrupção Carnaval Semana de Avaliações |
| Março | 1 11 a 16 16 | | Semana de Avaliações Semana de Aulas Abertas Termo 2º Período |
| Abril | 2 29 | | Início 3º Período Comemoração do Dia Mundial da Dança |

| | | | |
|--------------|--|-------|--|
| Maio | A definir 20 a 25 | | Concurso Prémio Curso Básico de Música e de Dança, instituído pela Junta de Freguesia de Vilar do Paraíso Semana de Avaliações |
| Junho | 7 14 22 29 | | Termo 3º Período para 6º e 9º anos Termo 3º Período – 5º, 7º e 8º anos Termo 3º Período – Pré-escolar e 1º Ciclo Espetáculo Final de Ano |
| Julho | 3 e 4 5 e 6 8 a 12 12 | 21h30 | Montagem e ensaios para o Espetáculo de Dança Espetáculo de Dança (Público Geral) 5º Curso de Dança de Verão Baile de Danças Tradicionais |

Ainda a confirmar:

- Saídas para espetáculos e visitas de estudo.

Nota: Esta calendarização das atividades pode ser sujeita a alterações.

O Departamento de Dança

Marina Vasques

(Direção Pedagógica)

Anexo D – Programa de Técnica de Dança Clássica do 7º ano de escolaridade da AMVP/ Planificação a longo prazo 2012/2013

D.1. Programa de Técnica de Dança Clássica do 7º ano de escolaridade da AMVP

CURSO BÁSICO DE DANÇA, 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

PROGRAMA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

Autores

Academia de Música de Vilar de Paraíso

Homologação

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| I. INTRODUÇÃO | 3 |
| II. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA | 5 |
| 1. FINALIDADES | 5 |
| 2. OBJECTIVOS GERAIS | 5 |
| 3. VISÃO GERAL DOS CONTEÚDOS | 5 |
| 4. SUGESTÕES METODOLÓGICAS GERAIS | 5 |
| 5. COMPETÊNCIAS | 6 |
| 6. RECURSOS MATERIAIS | 6 |
| 7. AVALIAÇÃO | 7 |
| III. DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA | 8 |
| 1. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS | 8 |
| 2. GESTÃO DA CARGA HORÁRIA | 12 |
| 3. SUGESTÕES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS | 12 |
| IV. BIBLIOGRAFIA | 14 |
| V. ANEXOS | 15 |

I. INTRODUÇÃO

As atividades expressivo-motoras desde a Antiguidade foram sempre consideradas entre as mais educativas. Construída em conjunto com a música, a Dança como atividade expressivo-motora gratificante que é, a partir das suas imagens e a sua emotividade, auxilia os indivíduos, principalmente as crianças, no seu desenvolvimento cognitivo, psicológico, social e emocional. Possuindo um papel preponderante na vida, auxilia na construção do eu, da sua imagem e identidade.

Assim sendo, a Dança é vista como parte integral da atividade humana em muitas culturas desde há vários séculos, na medida em que face às suas qualidades, é um singular veículo de expressão e comunicação, permitindo ao ser humano tornar-se mais consciente e alerta em relação ao espaço circundante. O nosso principal objetivo assenta em conduzir as crianças pelo caminho da autodescoberta, através dos vários elementos consagrados na dança, nos quais o movimento é a sua linguagem e o corpo o seu instrumento.

Pela dança é possível obter coordenação, equilíbrio, melhorar a função cardiorrespiratória, reforçar a força muscular e criar uma consciência rítmica pessoal e de grupo. Favorece a socialização, redimensiona as manifestações egocêntricas e encoraja as crianças mais introvertidas. Desenvolve o intelecto, sentido crítico, sensibilidade expressiva e artística, auxiliando no sucesso escolar ao ser cruzada com outras áreas do conhecimento.

A disciplina de Dança Clássica trabalha a noção corporal, desenvolvendo elegância, força, beleza e equilíbrio, apelando aos alunos para um trabalho individual e coletivo. Para tal, utiliza um vocabulário muito específico, assim como, disciplina e técnica exigentes.

Desenvolve a perceção temporal, espacial, dinâmica e qualidade de movimento.

Aborda-se o vocabulário clássico de acordo com as faixas etárias, aliando a destreza física, a artisticidade, a criatividade, a imaginação e a fantasia através de estímulos auditivos, visuais e imagéticos. A Dança Clássica procura criar uma sensibilidade crítica, estética e plástica do repertório clássico.

O programa tem como objetivo fundamental orientar os professores no sentido de familiarizarem os alunos com a prática artística, nomeadamente a dança clássica. Pretende-se que os alunos consolidem os objetivos enunciados no 2º ciclo e adquiram novas competências técnicas e artísticas.

O programa deve ser apresentado de forma gradual e sistemática tendo em consideração e respeitando o nível de aprendizagem motor, psicológico e emocional em que os alunos se encontram. Todo o processo de aprendizagem tem como propósito a concretização dos objetivos propostos neste programa.

II. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA

1. FINALIDADES

- 1.1. Atribuir ao aluno de um papel ativo na sua formação.
- 1.2. Disponibilizar com qualidade a dança no âmbito da educação artística vocacional.
- 1.3. Desenvolver a noção de dança como forma de arte.
- 1.4. Motivar e desenvolver a sensibilidade estética, expressiva e artística.
- 1.5. Fomentar a criação de novos públicos.
- 1.6. Desenvolver consciência corporal e motora.
- 1.7. Desenvolver sensibilidade musical.
- 1.8. Fomentar a comunicação e a socialização – ser social.

2. OBJECTIVOS GERAIS

- 2.1. Consolidar os objetivos enunciados para o 2º Ciclo.
- 2.2. Consolidar as noções de postura.
- 2.3. Desenvolver as capacidades motoras.
- 2.4. Desenvolver a capacidade de memorização.
- 2.5. Desenvolver as noções de tempo, espaço e dinâmica.
- 2.6. Desenvolver as capacidades interpretativas.
- 2.7. Desenvolver a terminologia dos passos básicos da técnica de dança clássica.
- 2.8. Consolidar o conhecimento do repertório clássico.
- 2.9. Realizar apresentações públicas de repertório criado especialmente para esta faixa etária.

3. VISÃO GERAL DOS CONTEÚDOS

- 3.1. Postura.
- 3.2. Capacidades Motoras.
- 3.3. Perceção temporal, espacial e dinâmica.
- 3.4. Capacidades Interpretativas.
- 3.5. Terminologia.
- 3.6. Repertório Clássico.
- 3.7. Apresentações Públicas.

4. SUGESTÕES METODOLÓGICAS GERAIS

As sessões terão um cariz prático, pretendendo criar uma dinâmica de participação ativa dos alunos na sala de aula. A metodologia a ser utilizada centra-se exclusivamente no aluno na forma de trabalho individual e/ou em grupo.

5. COMPETÊNCIAS

5.1. Noções de postura.

- 5.1.1. Mantém o alinhamento da cintura pélvica e escapular.
- 5.1.2. Mantém o alongamento corporal.
- 5.1.3. Mantém a rotação externa dos membros inferiores.
- 5.1.4. Realiza sequências de movimento sem perder o equilíbrio.

5.2. Capacidades Motoras

- 5.2.1. Flexibilidade – Realiza os exercícios propostos para melhorar a amplitude do movimento.
- 5.2.2. Força – Realiza os exercícios propostos para melhorar a força.
- 5.2.3. Coordenação – Realiza as sequências de movimento articulando os vários segmentos corporais.

5.3. Capacidade de memorização

- 5.3.1. Memoriza e responde com eficácia aos exercícios propostos

5.4. Noções de tempo, espaço e dinâmica.

- 5.3.1. Executa os movimentos de acordo com a estrutura rítmica requerida.
- 5.3.2. Aplica, ao longo do movimento, as acentuações da música.
- 5.3.3. Respeita as pausas inerentes aos exercícios propostos.
- 5.3.4. Executa os movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida.
- 5.3.5. Mantém a respetiva distância em relação aos outros elementos.
- 5.3.6. Orienta-se de forma estruturada relativamente ao público.
- 5.3.7. Utiliza a dinâmica inerente a cada sequência de movimento.

5.5. Capacidades interpretativas.

- 5.4.1. Mostra um bom alinhamento postural.
- 5.4.2. Coordena a respiração com a execução do movimento.
- 5.4.3. Executa o exercício com o foco pretendido

5.6. Terminologia.

- 5.5.1. Identifica os passos básicos da dança clássica.
- 5.5.2. Conhece a forma correta de execução dos passos básicos.

5.7. Repertório clássico.

- 5.7.1. Conhece o repertório clássico requerido.

5.8. Apresentações públicas.

- 5.8.1. Participa em apresentações públicas no âmbito da disciplina.

6. RECURSOS MATERIAIS

- 6.1. Estúdio de dança obedecendo às normas legisladas.
- 6.2. Sistema áudio.
- 6.3. Materiais didáticos.
- 6.4. Televisão, leitor de dvd, projetor de vídeo.
- 6.5. Possibilidade de auditório para apresentações públicas.

7. AVALIAÇÃO

A avaliação dos alunos será organizada tendo em conta as normas legisladas.

Participação ativa: as características de participação das aulas serão avaliadas pela: assiduidade, pontualidade e empenho na realização das situações de aprendizagem.

Realização de teste prático no final de cada período. Realização de uma prova global prática no final do ciclo de estudos.

III. DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

1. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Exercícios na Barra

Demi-plié – em 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posições

Grand plié – em 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posições

Battement tendu – de 1ª ou 5ª posições

– en croix

– en cloche

– relevé

– com direções

Battement glissé – de 1ª ou 5ª posições

– en croix

– en cloche

– relevé

– com direções

Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição

– en croix

– en cloche

– relevé

– com direções

Battement Piqué – en croix

Rond de jambe à terre – single e duplo

Assemblé soutenu – en dehors e en dedans

Battement fondu – ½ ponta

– duplos

Russian jetés (grand rond de jambe jeté)

Battement frappé – single e duplo e em ½ ponta

Petit battement – devant e derrière

– serré

– battu

– com ½ ponta

Rond de Jambe en l'air – pied plat e ½ ponta

Poses – de 5ª posição

- de arabesque
- attitude
- à la seconde

Coupé frotté raccourci

Adágio

Developpé e Enveloppé

Grand Rond de Jambe en l'air

Fouetté e Rotation

Grand battement – en cloche

– piqué

Port de bras – en rond

– 4^a fondu

– com dégagé

Alongamento.

Exercícios no Centro

Os exercícios do centro podem ser executados em face, croisé, effacé ou ecarté

Centre Practice

Port de bras

Demi-plié e rises

Battement tendu

Battement glissé

Battement jeté

Rond de jambe à terre

Retiré

Battement fondu

Battement soutenu

Assemblé soutenu

Battement frappé degagé

Grand battement

Balancés – de coté, en avant, en arrière e en tournant

Adágio

Temps lié

Chassé

Relevés lent

Arabesques

Attitudes

Developpé

Grand rond de jambe en l'air

Fouetté / Rotation

Promenade

Pirouette

En dehors e en dedans – single e duplo

Piqués Turns – en dehors e en dedans

Emboités

Chainné

Assemblé soutenu en tournant

Preparação para grands pirouettes

Allegro

Petit sauté – em 1^a e 2^a posições

Echappé sauté para 2^a e 4^a posição

Soubressaut

Changements

Coupé

Petit sissonnes – devant e derrière

– passe devant e derrière

Petit assemblé – devant e derrière

Posé temps leve

Glissade – devant e derrière

– dessus e dessous

Pas de bourrés – por dégagé

– por piqué

– devant e derrière

– dessus e dessous

– en tournant

Assemblé – devant e derrière

– dessus e dessous

– en avant e en arrière

Jeté ordinaire – devant e derrière

Jeté battement

Temps de cuisse

Contretemps – demi e full

Failli

Sissonne –ouvert, fermé e changé

– en avant, en arrière e de côté

Temps leve – arabesque

– retiré

– attitude

Pas de basque

Ballonné

Ballonné composé

Balloté

Saut de Basque

Fouetté sauté

Tour en l'air – ½ e 1 volta (rapazes)

Coupé fouetté raccourci

Grand jetés – en avant

Batterie

Echappé battu
Entrechat quatre
Entrechat trois
Changement Battu
Assemblé Battu
Brisés

Pontas
Barra
Relevé Retiré – devant, derrière, passé devant, passé derrière
Pose – 5ª posição
 – retirés
 – arabesque
 – attitude

Assemblé soutenu en tournant
Echappé releve en croix
Pas de bourré
Pas de bourré piqué
Pas de bourré couru
Pirouettes de 5ª posição en dehors
Chaînnés
Coupé fouetté raccourci
Pas de basque en tournant
Passo de polka

2.GESTÃO DA CARGA HORÁRIA

As aulas de Dança Clássica serão ministradas conforme o plano de estudos em vigor.

1. SUGESTÕES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS

1.1. Organização das Aulas.

- 1.1.1. Ativação cardiopulmonar – Preparar os discentes para a atividade a realizar através de um aquecimento muscular e cardiorrespiratório, bem como aquisição da concentração do grupo, utilizando já o vocabulário do tema da aula.
- 1.1.2. Desenvolvimento – Consiste num conjunto de exercícios no sentido de interligar a linguagem de movimento a ser abordada na aula, procurando a diversidade de dinâmicas de movimento, relações espaciais e de tempo.
- 1.1.3. Conclusão / Relaxamento – Momento de reflexão e de recuperação do batimento cardíaco. Esta fase pode terminar sob a forma de uma microestrutura visando os conteúdos lecionados e/ou sob a forma de exercícios que visem o desenvolvimento das capacidades motoras.

1.2. Competências do Docente.

- 1.2.1. Motivar e sensibilizar nos alunos o gosto pela prática da dança.

- 1.2.2. Criar um ambiente confortável, seguro, mas desafiante e exigente.
 - 1.2.3. Saber planificar e avaliar o percurso e desenvolvimento das suas aulas, bem como dos seus alunos.
 - 1.2.4. Utilizar diferentes estratégias criativas e inovadoras no seu método de ensino.
 - 1.2.5. Participar ativamente nas atividades escolares.
 - 1.2.6. Promover a interdisciplinaridade entre as diversas áreas do conhecimento.
 - 1.2.7. Realizar ações de formação no sentido de aperfeiçoar a sua metodologia.
- 1.3. Atividades de Enriquecimento Curricular.
 - 1.3.1. Idas a espetáculos.
 - 1.3.2. Visualização de vídeos de dança.
 - 1.3.3. Visitas de estudo a escolas de dança e companhias.
 - 1.3.4. Oportunidade de trabalhar a dança estabelecendo relações com as restantes áreas curriculares.
 - 1.3.5. Contacto direto com intérpretes, criadores e todos os que estão ligados à produção de espetáculos de dança.
 - 1.3.6. Acesso a uma bibliografia estimulante que apoie o trabalho a desenvolver.
 - 1.4. Parcerias e Protocolos.
 - 1.4.1. Com as escolas de ensino regular favorecendo uma maior articulação e diálogo no sentido de contribuir para uma melhor gestão dos recursos humanos e materiais na administração e organização escolar.
 - 1.4.2. Com escolas congéneres, visando uma permuta de conhecimentos.
 - 1.5. Recursos Materiais (reportar ao capítulo II. Alínea 6.)

IV. BIBLIOGRAFIA

- 1. GRANT, G. - "Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet", Dover Publications;
- 2. HACHARD, H. - "Enciclopédie Larrousse"
- 3. LAWSONS, J. - "Teaching Young Dancers", A&C Black, Theater Arts Books
- 4. WARREN, G.- "Classical Ballet Technique", Library of Congress, 1989
- 5. DOWELL, A. - "The Principles of Classical Dance"
- 6. ARNHEYM, D. - "Dance Injuries, their prevention and care", The C.V. Mosby Company, St. Louis, 1975.

D.2. – Planificação a Longo Prazo 2012/2013

| 7º Ano – Técnica de Dança Clássica | | | | |
|--|-------------------------|--|--|--|
| Exercício | Elementos Técnicos | 1º Período | 2º Período | 3º Período |
| BARRA | | | | |
| Pliés | Demi e grand plié | 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª | 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª com coordenação de braços | Várias combinações |
| | Equilíbrios | Rise em todas as posições | Equilíbrio nas posições | Equilíbrio nas posições sem o auxílio da barra |
| | Port de bras com tronco | 3º Port de Bras Ao lado para dentro da barra | 1º e 3º Port de Bras Ao lado para fora da barra | Várias combinações |
| Battement Tendu Battement Jeté Battement Glissé | | De 1ª e de 5ª posições Devant, à la seconde e derrière A partir de demi-plié Com transferências de peso En croix Braços em 2ª posição | En cloche Com receção em demi-plié Em diferentes tempos Com coordenação de braços | Várias combinações Battement Piqué |
| | Direções no espaço | En face | En face | En face |
| | Equilíbrios | Equilíbrio em cou de pied devant /derrière (pied plat) | Equilíbrio em cou de pied devant /derrière (1/2 ponta) | Equilíbrio em cou de pied devant /derrière (1/2 ponta) |
| Rond de Jambe à terre | | En dehors e en dedans de 1ª posição A 4 tempos | A 2 tempos Com assemblé soutenu | Com demi grand rond de jambe |
| | Equilíbrios | Em retiré devant (1/2 ponta) | Em retiré devant (1/2 ponta e croisé) | Em attitude derrière |
| | Port de Bras | 3º Port de bras | 3º Port de bras | 3º Port de bras |
| Rond de Jambe en l'air | | — | — | En dehors e en |

| | | | |
|--|---|---|------------------------------------|
| | | | dedans |
| Grand Rond de Jambe en l'air | — | — | Demi grand rond de jambe |
| Battement Fondu | Devant, à la seconde, derrière A 45, pied plat | Com coordenação em braços | Em ½ ponta |
| Battement Frappé | Devant, à la seconde, derrière Com pé esticado | Com pé arrondi Com battement en cloche | Com battement piqué |
| Petit Battement Sur le cou de pied | — | — | A 2 tempos Devant e derrière |
| Battement Relevé Lent | Devant, à la seconde e derrière A 4 tempos | Combinado nos exercícios de adagio | Combinado nos exercícios de adagio |
| Developpé | Devant, à la seconde e derrière En croix Combinado nos exercícios de adagio | Com coordenação de braços Combinado nos exercícios de adagio | Combinado nos exercícios de adagio |
| Grand Battement | Devant, à la seconde e derrière A 90° | 90° ou mais Com battemet en cloche | Com battement piqué |
| CENTRO | | | |
| Port de Bras | Combinações usando as várias posições dos braços e as direções no espaço. Port de bras com participação do tronco. | | |
| Todos os elementos técnicos abordados e executados na barra são utilizados no centro. | | | |
| VOLTAS E PIROUETTES | | | |
| Piruetas | — | En dehors e en dedans | En dehors e en dedans |
| Detourné | Demi-detourné (barra) | Demi-detourné (barra) | Demi-detourné (barra) |
| PASSOS DE LIGAÇÃO | | | |
| Temps Lié | En dehors Pied plat | En dehors e en dedans | En l'air |
| Pas de bourré | — | Devant e derrière | Como ligação entre |

| | | | |
|---------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------|
| | | | passos |
| Glissade | Devant Derrière | Dessus Dessous | Como ligação entre passos |
| SALTOS | | | |
| Petits Sauts | 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posições | Várias combinações | Várias combinações |
| Échappé Sauté | Échappé de 5ª para 2ª e 4ª posição | Várias combinações | Várias combinações |
| Changement | A tempo En face | Com direções | Várias combinações |
| Jeté | Petit Jeté devant e derrière | Jeté ordinaire devant | Várias combinações |
| Assemblé | Petit Assemblé Assemblé devant e derrière | Várias combinações | Várias combinações |
| Sissone | Petit sissone de 5ª devant e derrière | Sissone fermé en avant e en arrière | Sissone fermé de cotê |
| Temps Levé | Cou de pied derrière | Retiré | Deslocações na diagonal |
| DIAGONAIS | | | |
| Combinações com | Passos elementares, elementos técnicos com deslocação no espaço e passos de ligação | | |
| RÉVÉRENCE | | | |
| Simples, combinado | Port de bras, transferências de peso e outros elementos adequados | | |

Anexo E – Entrevista a Zena Rommett realizada por Jen Thompson da *Dance Magazine*, em março de 2008

Zena Rommett is the originator of the Zena Rommett Floor-Barre and Ballet Technique. Her early training under Balanchine and other Russian masters in NYC led to her performing throughout Europe and in several Broadway musicals. During her 60 years of teaching, students have included Tommy Tune, Lar Lubovitch, Patrick Swayze, Judith Jamison, and several generations of Ailey dancers (Linda Celeste Sims is above in a purple unitard).

Rommett currently teaches twice a week at Steps on Broadway in NYC. Jen Thompson participated in her lecture-demonstration at Dance New Amsterdam and asked about the development, effectiveness, and future of her technique.

Why did you decide to put ballet barre on the floor? I had a beautiful facility so I was put in advanced classes, but because I did not know the basics I studied books on ballet technique. I analyzed the principles, practicing from morning to night. Later when I started teaching ballet, I felt that old-world discipline and precision was missing. So one day in the late '50s I put my students on the floor, taking the effort of standing out of the equation. We do *pliés, tendus, rond de jambes, frappés, cou-de-pied, développés*, and *grand battements*—all with correct transitions and placement. Everything remains in the dancer's muscle memory when she or he stands up. When I began teaching Floor-Barre, I only worked the dancers turned out. One day to experiment I had the students bring their legs into parallel. Then and there I discovered the beautiful secret of my technique: By working in parallel, I could correct the body alignment for a perfect turnout. The students loved it. Now floor work has become very popular, but it must be done meticulously to be effective.

How do your exercises improve a dancer's placement? Many dancers don't know how to stand correctly. I see toes come off the floor, which tells me they are hyperextending. I see knees slightly bent. My new approach in class is to stand them up right away and begin to place them correctly. I put them in parallel, lengthening the inside leg muscles with knees together. The weight is forward, energy extending through to the back of the heels. The spine is supple and lengthened. I then put them on

the floor to reinforce placement. First the dancer lies on her back with both knees bent, legs held together in parallel position. There should be no space under the back. All 10 toes are firmly on the floor. Shoulders are down, the stomach held in, hands are on the pelvis. Then we flex one foot at a time, lengthening the leg straight down, away from the torso. The toes of the flexed foot reach back to the knee and there is space under the heel. When both legs are extended the inner leg muscles are held firmly together. This is exactly how the dancer should feel standing up. Once you lie down on the floor correctly, you can apply that same precision when you stand up. Many of my students arrive early to classes, rehearsals, and performances to give themselves a 20-minute version of my class to tune their bodies.

How does the technique prevent injury, and how can it help recovering dancers?

A weak point, an unaligned joint can escalate into more injuries and ailments like tendonitis. When body alignment is corrected the dancer can have a long, injury-free career. By putting the body on the floor and strengthening each joint and muscle, the dancer can recover from an injury and still work on classical technique. There is no weight-bearing pressure on the injury. In the late '60s Melissa Hayden from New York City Ballet was one of the first big ballet names to come to me with an injury. When she returned to the stage, The New York Times review said she had never danced better. Judith Jamison from Alvin Ailey said her injury was a blessing in disguise because she discovered Floor-Barre! I've saved all my beautiful thank you letters from the past 60 years.

Should children take Floor-Barre? I want to cry when I see children working incorrectly, with ankles and knees bandaged and their parents telling me they have tendonitis. My technique gives children a strong foundation for unmannered dancing. It strengthens their joints, teaches them how to straighten their legs, and they become so strong. They love it! Their little minds absorb everything and they get excited to learn and feel correct placement. I would love to see Floor-Barre in schools and for all gymnasts, ice skaters, and young athletes. We are planning to open our own space in

New York where my work will be archived and Floor-Barre certification and classes will be offered.

How has your technique changed over the past 60 years? In the '60s when I worked with company principals, I concentrated more on perfecting technique and giving complicated combinations. Today dance has become very popular and there are many different types of bodies taking class. No matter what body type—big or small, young or mature—they all can work beautifully and correctly. I gear my classes to the students but there are always top professionals there, too, working on the basics. An innovator of any technique is constantly evolving. I think about my work day and night and how I can improve. I am 87 and I am always learning.

Anexo F – Testes de diagnóstico físico

F.1. - Testes adaptados *EUROFIT* e *FITNESSGRAM*

| EQUILÍBRIO |
|---|
| <p>Nome do Exercício: Cegonha</p> <p>Objetivo: Manter o equilíbrio durante o maior período de tempo possível</p> <p>Descrição: De lado para a barra, em pé, uma mão apoiada na barra. A perna de apoio esticada e em meia ponta; a outra perna está em <i>retiré</i>. Os braços estão estendidos ao longo do corpo.</p> <p>Inicia-se a contagem quando o aluno larga a barra e fica em equilíbrio. Quando ocorre uma oscilação, a contagem é interrompida.</p> <p>É considerada oscilação: 1) a perda de contacto do pé com a perna; 2) a descida da meia ponta da perna de apoio; 3) a movimentação dos braços.</p> <p>O teste é feito alternando as pernas de apoio e repetido. Considera-se apenas o valor mais alto.</p> |

| FLEXIBILIDADE |
|---|
| <p><u>Flexão do tronco</u></p> <p>Nome do Exercício: <i>Touch Toe Test</i></p> <p>Objetivo: Chegar com as mãos o mais próximo possível do chão</p> <p>Descrição: De pé, pés afastados à largura das ancas.</p> <p>O aluno tem de fletir o tronco e chegar com as mãos o mais próximo possível do chão, imediatamente à frente dos pés. É medida a distância entre o pulso (com a mão fletida) e o chão, com uma fita métrica.</p> <p>NOTA:</p> <p>0 = palma da mão em contacto com o chão</p> <p>-1 = palma da mão em contacto com o chão e braços ligeiramente fletidos</p> <p>-2 = palma da mão em contacto com o chão e braços muito fletidos</p> |

Material necessário: Fita métrica

Extensão das pernas

Nome do exercício: Extensão das pernas

Objetivo: Medir a hiperextensão

Descrição: O aluno está sentado no chão, com as pernas esticadas e a coluna alongada. O tronco e as pernas formam, preferencialmente, um ângulo de 90°. Os pés estão fletidos.

Esticar as pernas no máximo da sua extensão, empurrando a parte posterior dos joelhos contra o chão. Verificar se existe ou não hiperextensão. Medir, em dedos, a distância entre os calcanhares e o chão (caso haja hiperextensão) ou a distância entre a parte posterior do joelho e o chão.

Rotação externa da articulação coxo-femural

Nome do exercício: “Borboleta”

Objetivo: Medir a rotação externa da articulação coxo-femural

Descrição: Deitado de barriga para cima, pernas juntas e alongadas.

Fletir as pernas, em paralelo, até a planta do pé tocar no chão. Deixar cair os joelhos para o lado, mantendo as plantas dos pés juntas. Medir a distância entre o joelho (rótula) e o chão.

Material necessário: Fita métrica

FORÇA

Nome do exercício: Extensões de braços

Objetivo: Completar o maior número possível de extensões de braços ao ritmo de uma cadência pré-determinada

Descrição: Assumindo uma posição de prancha facial em decúbito ventral, o aluno deve colocar os membros superiores estendidos mantendo as mãos à largura dos ombros. Deve depois realizar a flexão/ extensão dos membros superiores (formando

um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço), tentando manter sempre o alinhamento corporal entre o tronco, membros inferiores e a cabeça. A cadência deve ser de 20 repetições por minuto, ou de uma flexão/extensão a cada 3 segundos. O teste termina quando ocorre uma das duas seguintes situações: realização incorreta de mais que uma flexão/extensão ou realização da flexão/extensão fora do ritmo estabelecido. Os alunos devem ser agrupados em grupos de dois. Um executa as flexões/extensões, enquanto o outro vai contando e verificando se as mesmas são realizadas corretamente.

Nome do Exercício: Abdominais

Objetivo: Completar o maior número possível de abdominais durante um minuto

Descrição: Deitado no chão, com as pernas dobradas (joelhos formam um ângulo de 90°), planta dos pés no chão (pés fixos no chão pelo avaliador ou por um colega), braços cruzados e apoiados no peito.

Durante um minuto, o aluno realiza o maior número de flexões do tronco possíveis, até encostar os braços às coxas, voltando sempre à posição inicial.

Material necessário: Cronómetro

Nome do Exercício: Impulsão horizontal

Objetivo: Saltar o mais longe possível

Descrição: De pé, com os pés juntos. O aluno coloca a ponta dos pés na linha desenhada no chão.

O aluno tem de saltar o mais longe possível, de dois para dois pés. É permitida a utilização dos braços para ajudar no impulso. O final do salto é marcado na extremidade do calcanhar mais recuado. A medição é feita, em centímetros, entre a linha de partida e a marca de chegada. Repete-se o salto, considerando apenas o valor mais alto.

Material necessário: Fita de cor, fita métrica.

F.2. – Dance Screenings

Types and Components of Screenings

Below is a table of sample screening components, a brief list of categories covered, and suggested professionals needed to conduct the assessment.

| Sample Screen Components | Professionals to Conduct |
|--|---|
| Medical -general health screenings -medical history, diagnosis, treatment -anthropometric measures/growth -structural abnormalities | Physician, Osteopath, Physical Therapist / Physiotherapist Athletic Trainer |
| Musculoskeletal (includes injury history) -physical assessment -static alignment -range of motion (hypo- or hyper-mobility) -strength -muscular imbalances -functional asymmetries | Physician, Osteopath, Physical Therapist / Physiotherapist, Chiropractor Athletic Trainer |
| Fitness -cardio-respiratory response -body composition | Exercise Physiologist, Physical Therapist / Physiotherapist, Athletic Trainer |
| Technical Dance Skills (includes dance training history) -fundamental motor skills -dynamic alignment -core stability -dance technique specific to form | Dance Instructor, Qualified healthcare provider |
| Psychological -questionnaires, surveys and interviews covering performance anxieties, self- esteem, depression | Psychologist, Psychiatrist |
| Nutrition -questionnaires and surveys on food, diet and eating habits | Nutritionist, Dietician |

(Potter et al.,2008,s/p)

F.3. - *Dance-Specific Fitness Tests*

CONTEMPORARY TEST

Objetivo: Perceber se o participante tem capacidades cardiorrespiratórias para corresponder às exigências das aulas de técnica e dos momentos performativos

Instruções:

As frases de movimento de cada etapa têm como desenho espacial uma diagonal;

Cada etapa tem quatro minutos de duração;

Existem cinco etapas distintas que, realizadas continuamente, têm o total de vinte minutos de teste;

Como existe uma progressão de etapa para etapa, a intensidade, o tempo e a frase de movimento são gradualmente mais exigentes para o sistema aeróbico;

Os participantes têm de completar os quatro minutos de cada etapa antes de passar para seguinte;

O Cd disponibilizado para a realização do teste contém uma faixa musical composta especificamente para este teste, assim como a explicação da sequência de movimento de cada etapa.

BALLET TEST

Objetivo: Perceber se o participante tem capacidades cardiorrespiratórias para corresponder às exigências das aulas de técnica e dos momentos performativos

Instruções:

As frases de movimento de cada etapa são executadas primeiro para o lado direito, depois para o esquerdo e, finalmente, para a frente;

Cada etapa tem quatro minutos de duração;

Existem cinco etapas distintas que, realizadas continuamente, têm o total de vinte minutos de teste;

Como existe uma progressão de etapa para etapa, a intensidade, o tempo e a frase de movimento são gradualmente mais exigentes para o sistema aeróbico;

Os participantes têm de completar os quatro minutos de cada etapa antes de passar para seguinte;

O Cd disponibilizado para a realização do teste contém uma faixa musical composta especificamente para este teste, assim como a explicação da sequência de movimento de cada etapa.

HIGH-INTENSITY TEST

Objetivo: Observar alterações na frequência cardíaca dos participantes quando expostos a sequências de grande intensidade.

Instruções:

As frases de movimento de cada etapa têm como desenho espacial uma diagonal;

Cada etapa tem um minuto de duração, seguida por dois minutos de descanso;

A sequência é repetida quatro vezes, respeitando o mesmo tempo musical;

Os participantes têm de completar cada etapa antes de passar para seguinte;

O Cd disponibilizado para a realização do teste contém uma faixa musical composta especificamente para este teste, assim como a explicação da sequência de movimento.

F.4. - Ficha cedida aos alunos para observação do *High-Intensity Test*

Dance-Specific Fitness Tests – High-Intensity Test

Sempre que a técnica ou a qualidade de movimento for comprometida, deves tirar notas no ponto “observações”. Deves ter em consideração:

- 1) A sequência proposta
- 2) A coordenação
- 3) O nível de esforço (se o movimento está a ser feito no máximo possível)
- 4) A distância percorrida
- 5) Os pés esticados
- 6) As posições corretas dos braços
- 7) A altura dos saltos
- 8) A qualidade do movimento

| Nome: | | |
|--------------|---|--------------------|
| Etapa | Nº de Batimentos Cardíacos (15 segundos) | Observações |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |

F.5. – Bateria de testes *Point-readiness*

Guidelines and Functional Criteria for Assessing Pointe Readiness

Objective measures for evaluating Ankle Range of Motion, Calf Strength, Balance, Abdominal Strength, Neuromuscular Control, Lower Extremity Alignment and Proper Ballet Technique

| General Guidelines | Functional Tests | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
| Inclusions | Ankle ROM | Calf Strength | Balance Tests | | Abdominal Strength | Neuromuscular Control | LE Alignment and Ballet Technique | |
| At least 12 years old | "Pencil Test" | "Single-Leg Heel Rise" | "Modified Romberg" | "Single Leg Passé-Relevé" | "Double-Leg Lower Test" | "Single-Leg Step Down"*** | "Topple Test"* | "Single-Leg Sauté Test"* |
| 4 Ballet/Tech. Classes per week OR 2 Ballet Classes per week <u>with</u> 4 years of prior ballet training | Long sit with pointed foot | Single-leg heel rises in parallel on a straight leg and full relevé | Single-leg parallel stance with arms crossed and eyes closed | Neutral pelvis while in full retiré of the working leg and full relevé with knee fully stretched on the standing leg | Supine with neutral pelvis, legs straight up perpendicular to the floor | Single leg stance on a 9" step. Plié on standing leg and touch heel of opposite leg to the floor | Single pirouette en dehors from 4 th position | 16 consecutive single-leg sauté jumps |
| Exclusions | Pass = Ankle ROM $\geq 90^\circ$. Pencil parallel to the floor when placed on pointed foot | Pass = ability to perform at least 20 heel rises with proper technique | Pass = at least 30 sec. balance without opening the eyes, touching the foot down or moving the standing foot on the floor | Pass = hold for 15 sec. with proper technique | Pass = LE angle $\leq 45^\circ$ from the floor when pelvic motion occurred | Pass = ability to perform 4/5 pliés while maintaining neutral LE alignment Fail = pelvic drop, hip adduction or IR, knee valgus or foot pronation | Pass = vertical trunk, fully extended supporting leg, working leg in full retiré, and a controlled, decelerated landing | Pass = 8/16 sautés with neutral pelvis, upright & stable trunk, neutral LE alignment, proper toe-heel landing, fully extended knee and foot while in the air |
| Weak "Core" | | | | | | | | |
| Weak Leg Muscles | | | | | | | | |
| Insufficient Plantar Flexion | | | | | | | | |
| Poor LE Alignment | | | | | | | | |
| Hypermobility in the feet and/or ankles | | | | | | | | |

*Found to be the best predictors of pointe readiness (airplane test included).

**Airplane test is a more advanced version of the Single-Leg Step Down test and can also be used to assess neuromuscular control. Pass = 4/5 pliés while maintaining neutral LE alignment.

References:

- Weiss et al. "When Can I Start Pointe Work? Guidelines for Initiating Pointe Training." *Journal of Dance Medicine and Science*. Vol. 13, Number 3 (2009). IADMS
- Richardson et al. "Functional Criteria for Assessing Pointe-Readiness." *Journal of Dance Medicine and Science*. Vol. 14, Number 3 (2010). IADMS

F.6. – Bateria de testes *EUROFIT*

| DIMENSÃO | FACTOR | TESTE EUROFIT | ORDEM A SEGUIR PELA ADMINISTRAÇÃO |
|---------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------------|
| Resistência cardiorrespiratória | Resistência cardiorrespiratória | Corrida ida-e-volta de resistência (CIVR) Teste de bicicleta ergométrica (CT ₁₇₀) | 9 |
| Força | Força estática | Dinamometria manual (DM) | 5 |
| | Força explosiva | Salto em comprimento sem corrida (SC) | 4 |
| Resistência muscular | Força funcional | Suspensão braços flectidos (SBF) | 7 |
| | Força do tronco | Sentado, flexão tronco à frente (FTF) | 6 |
| Velocidade | Velocidade-coordenação | Corrida ida-e-volta 10 × 5 metros (CIV) | 8 |
| | Velocidade dos membros | Bater em discos (BD) | 2 |
| Agilidade | Agilidade | Sentado, flexão do tronco à frente (FLT) | 3 |
| Equilíbrio | Equilíbrio geral | Teste de equilíbrio flamingo (EFL) | 1 |
| MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS | | Altura (cm): | |
| | | Peso (kg): | |
| | | Gordura corporal (5 pregas cutâneas: Bíceps, Tríceps, Sub-escapular, Supra-ilíaco, Barriga da perna): | |
| DADOS DE IDENTIFICAÇÃO | | Idade (anos, meses): | |
| | | Sexo: | |

(Conselho da Europa, Comissão para o Desenvolvimento do Desporto, 1999, p.24)

F.7. – Bateria de testes *FITNESSGRAM*

| Componentes | | Teste |
|---|---------------------------------|--|
| Aptidão Aeróbia | | Teste Vaivém – corrida de 20 metros progressiva em vários níveis orientados por música Teste Corrida 1 milha Teste Marcha (disponível para alunos de secundário) |
| Composição Corporal | | Percentagem de massa gorda – calculada pela medição das pregas tricipital e geminal Índice de Massa Corporal – calculado a partir do peso e a altura |
| Força, Resistência e Flexibilidade | Força e Resistência Abdominal | Abdominais |
| | Força e Flexibilidade do Tronco | Extensão do tronco |
| | Força do Tronco | Flexões de Braços em Suspensão Modificado Flexão de Braços em Suspensão Extensões de Braços |
| | Flexibilidade | Senta e alcança Flexibilidade de ombros |

(Fitnessgram,s/p)

Anexo G – Considerações individuais sobre o desempenho dos alunos que constituem a turma de estágio

1) ANA LUÍS DE MIRANDA GUIMARÃES

Aluna esforçada e bastante empenhada. Revela algumas dificuldades em memorizar o esquema do exercício. Possui uma boa coordenação entre o movimento de braços, pernas e cabeça. Demonstra um bom equilíbrio estático na barra, em *pied plat*, mas não tão bom em meia ponta. Quanto ao equilíbrio em movimento, a aluna tende a “agarrar” a barra sempre que lhe é pedida uma altura de pernas acima dos 45°. A flexibilidade de tronco é razoável, mas precisa de trabalhar bastante a flexibilidade dos membros inferiores. Tem algumas dificuldades em subir a perna até aos 90°, principalmente *derrière*. Geralmente segura os braços em 2ª posição durante todo o exercício, sem relaxar. Tem alguma dificuldade em perceber o encaixe pélvico, principalmente quando a perna de trabalho está a 90° *à la seconde*. Coloca, por vezes, o peso nos calcanhares durante os exercícios. Tem uma boa resistência física revelando, no entanto, algum cansaço no final dos exercícios de saltos.

Classificação final do 1º Período: 4 valores

Classificação final do 2º Período: 4 valores

Classificação final do 3º Período: 4 (mais) valores

2) ANA LUÍSA SOUSA PAIVA

Aluna empenhada, mas que revela alguma tendência para conversar durante as aulas. É um pouco distraída. No início do ano, demonstrou alguns problemas no que concerne à pontualidade. Não coordena corretamente o movimento dos braços e o movimento da cabeça, levando um primeiro do que o outro. Na barra, rola com facilidade os pés para a frente, o que a prejudica na manutenção do equilíbrio estático e do equilíbrio em movimento. A aluna tem bastante flexibilidade, tanto do tronco como das pernas. No entanto, não possui força muscular suficiente, que lhe permita sustentar as pernas a 90°. Realiza todas as espargatas com facilidade. A aluna tem dificuldade em manter a posição correta dos braços ao longo da totalidade do exercício, bem como o

encaixe pélvico, “arrebitando” o rabo. Demonstra pouca resistência física, revelando cansaço e descuidando a técnica nos exercícios de saltos.

Classificação final do 1º Período: 3 valores

Classificação final do 2º Período: 3 valores

Classificação final do 3º Período: 3 valores

3) BÁRBARA DE JESUS SILVA E SILVA VAGAROSO

Aluna empenhada mas com bastante tendência para a brincadeira e conversa. Distrai os outros colegas com regularidade. É bastante coordenada. Tem, por vezes, dificuldade em manter o equilíbrio estático e em movimento, visto que não segura a parede abdominal e a verticalidade das costas da forma correta. Tal acontece porque a aluna é bastante flexível e ainda não conseguiu perceber o ponto certo da colocação. A aluna atinge os 90º no *developpé devant* e *à la seconde*, mas está um pouco abaixo no *developpé derrière*. Realiza as três espargatas com facilidade. Revela força nos membros superiores e inferiores, o que lhe permite segurar as posições dos braços de forma correta e executar os exercícios de saltos sem descuidar a técnica.

Classificação final do 1º Período: 4 valores

Classificação final do 2º Período: 4 valores

Classificação final do 3º Período: 4 valores

4) BÁRBARA SOFIA SANTOS CORREIA

Aluna concentrada, empenhada e com uma boa noção de trabalho. Possui uma boa coordenação. É bastante rápida na memorização dos exercícios. Tem um bom equilíbrio, embora o peso do corpo esteja, algumas vezes, nos calcanhares. Demonstra alguma dificuldade em sustentar as pernas, sem se “agarrar” à barra. A aluna revela uma boa flexibilidade do tronco e uma flexibilidade razoável dos membros inferiores. Mantém, durante todo o exercício, a correta colocação dos braços. Compreende bem o encaixe pélvico, mas tem alguma dificuldade em mantê-lo no exercício de *adagio*, principalmente *à la seconde*. Revela uma boa resistência física, ao longo de toda a aula.

Classificação final do 1º Período: 4 valores

Classificação final do 2º Período: 4 valores

Classificação final do 3º Período: 4 valores

5) BEATRIZ PEREIRA DA SILVA

Aluna pouco empenhada e pouco concentrada. Apresenta dificuldades na memorização dos exercícios. Possui uma coordenação razoável entre a cabeça, os braços e as pernas. Revela um suficiente equilíbrio estático e um deficiente equilíbrio em movimento, agarrando-se constantemente à barra. É pouco flexível, tanto ao nível do tronco, como dos membros inferiores. Não sustenta os braços da forma correta, tendo sempre tendência a pôr os ombros para cima. Demonstra muita tensão na execução dos exercícios. Controla razoavelmente o encaixe pélvico. Não consegue atingir os 90°, em nenhuma das direções. Tem dificuldades em atingir corretamente os 45°. A aluna apresenta alguma resistência física no decorrer dos exercícios de saltos.

Classificação final do 1º Período: 2 valores

Classificação final do 2º Período: 3 (menos) valores

Classificação final do 3º Período: 3 (menos) valores

6) BEATRIZ SORAIA MATOS BAPTISTA

Aluna empenhada, mas pouco participativa. Apresenta alguma dificuldade de memorização dos exercícios. Revela alguma dificuldade em coordenar o movimento dos braços com o movimento das pernas. Demonstra alguma tendência para rolar os pés para a frente, na primeira e quinta posições, o que prejudica o equilíbrio estático e o equilíbrio em movimento. Segura-se, com frequência, à barra. É bastante flexível ao nível do tronco e dos membros inferiores, no entanto, não tem ainda força para subir e sustentar as pernas a 90°, principalmente *derrière*. Tem bastante dificuldade em suportar o braço na posição correta, ao longo de todo o exercício (principalmente em 2ª posição). Demonstra, também, dificuldade em manter o encaixe pélvico e o alinhamento da coluna, arqueando as costas com frequência. No final da sequência de saltos demonstra algum cansaço físico.

Classificação final do 1º Período: 3 (menos) valores

Classificação final do 2º Período: 3 valores

Classificação final do 3º Período: 3 valores

7) CAROLINA MARIA COIMBRA LIMA DE LAROZE ROCHA

Aluna que no início do ano se mostrou bastante desinteressada mas que progrediu de modo a revelar um maior interesse e um bom empenho. Revela alguma dificuldade em coordenar o movimento dos braços com o movimento da cabeça e das pernas. É muito tensa a realizar todos os exercícios. Possui um razoável equilíbrio estático e em movimento, agarrando-se algumas vezes à barra, principalmente quando a perna de trabalho não está *à terre*. Demonstra muitas dificuldades ao nível da flexibilidade, tanto do tronco como dos membros inferiores. Tem alguma dificuldade em segurar os braços na posição correta, uma vez que tem tendência para subir os ombros (tem feito esforços para melhorar). Controla o encaixe pélvico com a perna de trabalho *à terre*, mas tal não acontece com a perna de trabalho *en l'air*. Revela algum cansaço no final das sequências de saltos.

Classificação final do 1º Período: 3 (menos) valores

Classificação final do 2º Período: 3 valores

Classificação final do 3º Período: 3 valores

8) DANIELA SOUSA DA COSTA VALE QUARESMA

Aluna pouco interessada e pouco empenhada e com muita tendência para conversar durante as aulas. Demonstra alguma coordenação entre os diferentes segmentos corporais. Tem dificuldade ao nível do equilíbrio estático e em movimento, agarrando-se constantemente à barra. Revela dificuldade em perceber o encaixe pélvico e em mantê-lo ao longo dos exercícios. A aluna é pouco flexível, tanto ao nível do tronco como dos membros inferiores. Não consegue subir nem sustentar a perna a 90°, em todas as direções. Ao longo do exercício, tem dificuldade em manter o braço colocado na posição correta. Possui pouca resistência física. Ao longo do 2º Período, a aluna demonstrou empenho e interesse pela disciplina, melhorando o seu aproveitamento. Memoriza com facilidade os exercícios propostos e assimila, com rapidez e consciência, as correções efetuadas.

Classificação final do 1º Período: 2 valores

Classificação final do 2º Período: 3 valores

Classificação final do 3º Período: 3 valores

9) JULIANA MARIA RAMOS CASANOVA CANEDO

Aluna bastante empenhada e concentrada. Possui uma boa coordenação e um bom equilíbrio, tanto estático como em movimento. Revela uma boa flexibilidade de tronco e dos membros inferiores. Não apresenta uma grande rotação externa, a partir da articulação coxo-femural. Segura, com facilidade, as posições corretas dos braços, ao longo dos exercícios. Controla o encaixe pélvico e apresenta uma boa sustentação das pernas no exercício de *adagio*. Tem uma boa altura de salto e compreende o conceito de suspensão. Não descarta a técnica devido ao cansaço.

Classificação final do 1º Período: 4 valores

Classificação final do 2º Período: 4 valores

Classificação final do 3º Período: 4 (mais) valores

10) LUCAS LABORIM OLIVEIRA LIMA DA COSTA

Aluno bastante irrequieto, desconcentrado e falador. Distrai-se com facilidade. É bastante imaturo. Memoriza os exercícios com bastante facilidade. Revela suficiente coordenação entre os diferentes segmentos. Demonstra muita dificuldade ao nível da flexibilidade, tanto do tronco como dos membros inferiores. Revela dificuldade em manter o equilíbrio (estático e em movimento), agarrando-se constantemente à barra. Ao nível da força, não segura a posição correta dos braços ao longo de todo o exercício. Não compreende nem segura o encaixe pélvico durante os exercícios, “espetando” as costelas para fora e arqueando as costas. Tem dificuldade em subir e sustentar as pernas, a 45°. Releva cansaço no final da sequência de exercícios de saltos. Ao longo do 2º Período, o aluno demonstrou mais interesse e empenho na disciplina, melhorando a sua qualidade técnica. No entanto, as fragilidades observadas no 1º Período, persistem, embora se note alguma evolução.

Classificação final do 1º Período: 2 valores

Classificação final do 2º Período: 3 (menos) valores

Classificação final do 3º Período: 3 valores

11) MARIA INÊS PINTO FREITAS ARAÚJO

Aluna pouco participativa e pouco concentrada. Revela alguma tendência para conversar durante as aulas. Não se concentra nas atividades da aula, mostrando-se

bastantes vezes alheada da mesma. Possui uma coordenação razoável nos movimentos de braços, pernas e cabeça. Demonstra alguma dificuldade em manter o equilíbrio estático e em movimento, “agarrando-se”, ocasionalmente, à barra. Apresenta bastantes dificuldades ao nível da flexibilidade, tanto do tronco como dos membros inferiores. Ao nível da força, não segura a posição correta do braço ao longo de todo o exercício. Não segura o encaixe pélvico durante todo o exercício, arqueando as costas. Tem dificuldade em subir e sustentar as pernas, a 45°. Relewa cansaço no final da sequência de exercícios de saltos. Ao longo do 2º Período, a aluna não alterou o seu comportamento, continuando bastante alheada da aula. Não se verificou qualquer melhoria no seu desempenho técnico, tendo sido elaborado um plano de recuperação.

Classificação final do 1º Período: 3 (menos) valores

Classificação final do 2º Período: 2 valores

Classificação final do 3º Período: 3 (menos) valores

12) MATILDE DA ROCHA VARANDAS

Aluna bastante empenhada e concentrada. Possui uma satisfatória coordenação dos movimentos. Revela tendência para rolar os pés para a frente, tanto em primeira como em quinta posição, o que dificulta o equilíbrio estático e em movimento. Consequentemente, a aluna “agarra-se” à barra para manter o equilíbrio. Tem alguma flexibilidade do tronco, mas precisa de trabalhar bastante a flexibilidade dos membros inferiores, assim como a rotação externa. A aluna segura os braços na posição correta ao longo do exercício, mas não tem força para subir e sustentar as pernas a 90°, no exercício de *adagio*. Revela algum cansaço no final da sequência de exercícios de saltos.

Classificação final do 1º Período: 3 valores

Classificação final do 2º Período: 3 valores

Classificação final do 3º Período: 3 (mais) valores

13) PATRÍCIA LEITE MOREIRA

Aluna concentrada e empenhada. Possui uma boa coordenação dos movimentos. Revela alguma tendência para rolar os pés para a frente, tanto em primeira como em quinta posição. Já é capaz de identificar o erro e corrigi-lo sozinha. Tem um bom

equilíbrio, tanto estático como em movimento. Por vezes não controla o encaixe pélvico, arqueando as costas. A aluna tem uma boa flexibilidade do tronco, no entanto, precisa de trabalhar ao nível da flexibilidade dos membros inferiores. A aluna segura os braços na posição correta durante todo o exercício. Atinge os 90° *devant* e *à la seconde* (embora descure o encaixe pélvico), mas não os atinge *derrière*. Não descure a técnica dos saltos devido ao cansaço físico.

Classificação final do 1º Período: 4 valores

Classificação final do 2º Período: 4 valores

Classificação final do 3º Período: 4 valores

14) TOMÁS MACHADO BALDAIA DE QUEIRÓS

Aluno concentrado e empenhado. Decora os exercícios com muita facilidade. Possui uma boa coordenação dos movimentos. Demonstra bastante tendência para subir os ombros e é tenso na execução dos exercícios. Tem um bom equilíbrio, tanto estático como em movimento mas, por vezes, “agarra-se” à barra. Revela uma boa noção de encaixe pélvico e de verticalidade da coluna. O aluno tem grandes dificuldades ao nível da flexibilidade do tronco e dos membros inferiores. O aluno segura os braços na posição correta durante todo o exercício. Não atinge os 90° no exercício de *adagio*, em nenhuma das direções. Não descure a técnica dos saltos devido ao cansaço físico.

Classificação final do 1º Período: 4 (menos) valores

Classificação final do 2º Período: 4 valores

Classificação final do 3º Período: 4 valores

Anexo H – Grelha de observação

Grelha de Observação

Ano _____ Turma _____ Data/Hora _____

| | Nome | | | | | Nome | | | | | Nome | | | | | Nome | | | | |
|---|------|----|----|----|----|------|----|----|----|----|------|----|----|----|----|------|----|----|----|----|
| | SE | QS | AV | NU | NO | SE | QS | AV | NU | NO | SE | QS | AV | NU | NO | SE | QS | AV | NU | NO |
| Coordenação – Capacidade de combinação | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A aluna coordena o movimento de braços com o movimento da cabeça | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A aluna coordena o movimento de pernas com o movimento de braços e cabeça | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Coordenação – Capacidade de equilíbrio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A aluna mantém o equilíbrio estático: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Na barra | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| No centro | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A aluna mantém o equilíbrio em movimento: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Na barra | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| No centro | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A aluna mantém o equilíbrio com a perna de trabalho em <i>pied plat</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A aluna mantém o equilíbrio com a perna de trabalho a 45º | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A aluna mantém o equilíbrio com a perna de trabalho a | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| todo o exercício | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A aluna sustenta a parede abdominal em contração | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Resistência | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A aluna, ao longo da aula, descarta a correção técnica devido ao cansaço | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A aluna revela cansaço no final dos exercícios de saltos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Legenda | S | QS | AV | NU | NO |
|---------|--------|--------------|----------|-------|---------------|
| | Sempre | Quase Sempre | Às vezes | Nunca | Não Observado |

Anexo I – Relatório de participação noutras atividades – *Paraíso Solidário*

No dia 13 de outubro, a AMVP (Academia de Música de Vilar do Paraíso) participou no evento *Paraíso Solidário*, a convite da Junta de Freguesia de Vilar do Paraíso. O evento ocorreu no Cine-Teatro Eduardo Brazão, em Valadares, pelas 21h30. Pretendeu abranger as várias áreas de ensino artístico existentes na AMVP e, por isso, contou com apresentações de música, canto, teatro musical e dança.

No caso da dança, o grupo optou por utilizar coreografias já existentes, uma vez que o tempo de preparação de que dispúnhamos não era suficiente para criar algo de raiz. Neste sentido, foram selecionadas duas coreografias do espetáculo de dança *O Circo Lunar*, apresentado em Junho de 2012, no Rivoli Teatro Municipal. *Jockers* e *Marionetas* foram as coreografias selecionadas, tendo como professores titulares a professora Joana Espanha e o professor João Pinto, respetivamente. Estas coreografias pertencem ao atual 6º e 9º ano, sendo a primeira de Técnica de Dança Contemporânea e a segunda de Técnica de Dança Clássica.

Após esta decisão, todas as alunas levaram para casa uma circular explicativa do evento, assim como a devida autorização a ser assinada pelo Encarregado de Educação. Por motivos de lesão, uma das alunas do 6º ano não participou na coreografia.

As alunas de 6º ano, da coreografia *Jockers*, ensaiaram ao longo de duas semanas (de 2 a 11 de outubro), de forma a reaver e relembrar o material já ensaiado no ano letivo anterior. No dia da apresentação, o grupo de dança dispôs de uma hora para ensaiar no Cine-Teatro Eduardo Brazão, ficando cada turma com meia hora disponível para marcação de espaço, ensaio com música, marcação de luzes e agradecimento. Este ensaio ocorreu entre as 19h e as 20h. Após o ensaio, as alunas deixaram o teatro para ir jantar, tendo que se apresentar no mesmo às 20h45, já penteadas e maquilhadas. Para o efeito, cada aluno recebeu, por email, uma descrição pormenorizada da maquilhagem a aplicar e do penteado a apresentar.

Durante o espetáculo, a professora Joana Espanha ficou responsável pela turma do 6ºA, enquanto o professor João Pinto ficou responsável pelo 9º ano. Contámos também com a presença da diretora pedagógica, Marina Vasques, que ficou responsável pela comunicação entre palco-bastidores e palco-régie.

Sendo um espetáculo que apresenta algumas particularidades logísticas (colocação de cadeiras para as orquestras, estantes para partituras, pianos,

microfones,...), ficou decidido pela direção, que o grupo de dança entraria na primeira parte do evento, atuando primeiro o 6º ano e, logo a seguir, o 9º ano. As apresentações, por parte das alunas, decorreram bem, tendo sido bem-sucedidas na sua prestação.

No entanto, a nível de bastidores, a turma do 9º ano apresentou alguns problemas de comportamento, nomeadamente no que diz respeito ao cumprimento dos horários estipulados. A hora de saída do teatro não foi cumprida por seis alunas, obrigando os professores a esperar mais de 45 minutos após a hora estipulada. Consequentemente, este grupo de alunas não cumpriu a hora de entrada no teatro após o jantar, causando algum reboiço e ansiedade. Por esta razão, e segundo o regulamento interno da escola, as alunas serão sancionadas, não podendo participar na próxima apresentação pública da escola.

Por ser uma ação de carácter solidário e devido ao número de lugares disponíveis no teatro, os pais das alunas não conseguiram ter acesso aos bilhetes. Por esta razão, logo após a atuação, as alunas foram autorizadas a abandonar a casa de espetáculos, sem a obrigatoriedade de esperar até ao final do evento.

Anexo J – Considerações gerais sobre o desempenho dos alunos que constituem a turma de estágio

| Observações gerais 7ºano – 1º e 2º Períodos | |
|---|--|
| Principais dificuldades a nível técnico e físico | <ul style="list-style-type: none"> - Pouca flexibilidade, no geral, ao nível do tronco e dos membros inferiores; - Pouca coordenação entre os movimentos realizados, em simultâneo, pelos membros superiores e inferiores; - Pouca perceção da extensão máxima de pernas e pés; - Dificuldade em manter o equilíbrio dinâmico, principalmente nos exercícios em que a perna de trabalho está <i>en l'air</i>; - Dificuldade em manter o equilíbrio estático, principalmente quando a perna de apoio está em meia-ponta; - Dificuldade em manter, ao longo de todo o exercício, a colocação correta dos braços, seja em 2ª ou 5ª posições; - Dificuldade em sustentar as pernas <i>en l'air</i>, principalmente no exercício de <i>adagio</i>; - Dificuldade em manter o alinhamento e o encaixe pélvico corretos, durante todo o exercício; - Dificuldade, em alguns casos, em manter a parede abdominal contraída durante todo o exercício; - A técnica é, por vezes, descuidada devido ao cansaço físico, principalmente nos exercícios de saltos e de <i>adagio</i>; - Dificuldade em manter o alinhamento do corpo correto, durante todo o exercício; - Entendimento da forma, mas não do conteúdo e da função de cada exercício; - Falta de fluidez e de entendimento das transições de um passo para o outro. |
| Principais dificuldades no contexto de aula | <ul style="list-style-type: none"> - Alguns alunos são pouco disciplinados e com poucos hábitos de trabalho; - Alguns alunos com um grau de maturidade abaixo do esperado em alunos do 7º ano de escolaridade; - Alguns alunos são demasiado conversadores e, por vezes, perturbam o funcionamento normal da aula; - Alguns alunos chegam, consecutivamente, atrasados à aula, menosprezando o momento do aquecimento; - Dificuldade na memorização dos exercícios propostos, tanto no momento da aula como de uma aula para a outra; - Pouca consciência da importância do aquecimento e do alongamento, antes e após a aula, respetivamente – alunos não alongam no final da aula por iniciativa própria; - Alguns alunos têm uma evolução lenta na aquisição de conteúdos. |

| | |
|--------------------------|--|
| Aspetos positivos | <ul style="list-style-type: none"> - Após as primeiras aulas, os alunos mostram-se mais motivados e interessados; - Bom ambiente e companheirismo entre os vários elementos da turma; - Os alunos demonstram vontade em conhecer melhor a Técnica de Dança Clássica ao pedir bibliografia específica; - Em momento de aula, os alunos sentem-se à vontade para tirar dúvidas; - A maior parte dos alunos sente-se à vontade para experimentar o exercício proposto, sem medo de falhar; - Alguns alunos chegam mais cedo à aula para esclarecer dúvidas; - Alguns alunos ficam na sala, no final da aula, a esclarecer o que não ficou consolidado durante a mesma; - Alguns alunos começam a ganhar o hábito de alongar, por iniciativa própria, no final da aula; - Possuem musicalidade. |
| Estratégias | <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios demonstrados com a máxima clareza, por parte do professor; - Recurso a imagens que permitam um melhor entendimento, por parte do alunos, do que é pretendido e qual o objetivo e função de cada exercício; - Uso da repetição para uma melhor consolidação dos conteúdos; - Marcação de alguns dos exercícios com música; - Entrega, aos alunos, do índice dos exercícios de cada bloco de aulas, para ajudar na memorização; - Entrega, aos alunos, de uma ficha com desenhos dos vários exercícios de barra no chão e a respetiva explicação; - Utilização de músicas ricas que visem a motivação dos alunos; - Correção individual e coletiva, promovendo sempre a observação e deteção dos erros no outro, como meio para corrigir e observar os seus próprios erros; - Visionamento das gravações feitas em situação de avaliação. |

Anexo K – Ficha com o desenho dos exercícios propostos e respetiva explicação

Preparação Física / Barra no chão

①

① Alongamentos



inspira
4x



expira



4x
(enrola / desenrola)
fica lá 8 tempos



1a mão no tornozelo
1a mão em 5º
% com a outra perna



enrola até ao
chão



developpe
em paralelo



flexo o
pé



puxa a
perna



dobra o
joelho



volta a
esticar



salta a perna a 90º
esticar o pé



coloca a
perna em dehors
no joelho



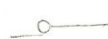
puxa a
joelho ao
peito



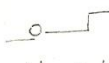
% com a
esquerda



puxa o
joelhos ao
peito



fica de
lado



dobra a perna
de base a 90º
à frente do
corpo



puxa a outra
perna contra o
rabo

% com a esquerda

② Sequência de abdominais



mãos na
barriga

inspira

expira (fecha as
costelas, contrai os
abdominais)

4x



sobe as omoplatas
e desce
4x



mãos atrás da nuca
8x % (sobe as omoplatas)



sobe em 1
desce em 3
4x 2'




sobe em 3
desce em 1
4x 2'



joelhos inclinam
braços em 1ª posição
sobe 8x


% para o lado esquerdo



 pernas em dehors
 pés enticados
 calcanhares fora do chão


 Lado direito
 Centro
 Lado esquerdo


4x com paragem
 4x seguido


2
 a começar para o
 lado esquerdo



 pernas em dehors
 braços em 2ª


 ficha em paralelo
 pés enticados
 braços em 1ª

8x


 sobe joelho e
 tronco, alternando
 direita e esquerda
 8x


 sobe joelho
 e tronco



 estica a perna
 ao nível do
 tornatelo



 joelho
 volta



 desce

4x

!


 sobe joelho
 e tronco


 estica


 oblíquo

4x


 duas pernas
 a 90º


 dobra a
 perna direita

8x com o tronco em baixo
 8x com o tronco em cima
 8x com twist

3. Barra no stb Zena Rommett

a) 













! esquerda

flete o
 pé
 1-2


sobe até ao
 nível do
 joelho
 3-4

estica o
 pé
 5-6

vira
 em dehors
 7-8

vira
 paralelo
 1-2





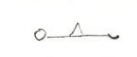


desce
 3-4

b) 
 enxada até ao
 chão / mãos na
 anca




= a) direita e esquerda

1-8








1-4

e)        (3)

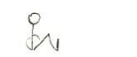






flete o pé
estica a frente
estica o pé
vira em de hors
robo ate ao joelho
robo o tronco

   % esquerda



vira paralelo

d)       



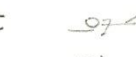
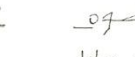

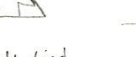
robo braços
flete os pés
estica as pernas a frente
estica os pés
enrola ate ficar na vertical
dobro as pernas mãos no arca



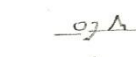


flete o pé direito
estica
robo a altura do tornozelo
vira em de hors
cou de pied em frente ao tornozelo
volta o esticar
esticar o pé

  % esquerda








vira paralelo
desce

e)      


pés paralelos
robo
flete o pé
dobro a perna esquerda a 90° (para trás)
cou de pied (junta ao tornozelo)
volta

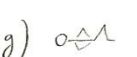






    

repete o cou de pied / estica o pé
robo para passe
estica a perna de base
desce em 1ª posição
vira de costas

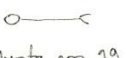
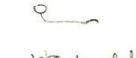

f)       

flete pé direito
passe
developpé
estica o pé
desce ate ao joelho
robo o tronco

 % esquerda

g)       



passe
atitude paralelo
estica o pé
vira em de hors
estica a perna de base
estica a perna de base


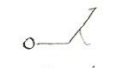
   % esquerda





junta em 1ª
vira paralelo
rrolhe






④ Barra no solo New York City Ballet Workout




④


a)   8x2' % com a perna esquerda
 developpe desce até ao nível do tornozelo

b)   4x (sem tocar no chão) % com a perna esquerda
 perna de trabalho em dehors ao nível do tornozelo sobe até ao joelho
 (em dehors) (paralelo) % verticalidade
 4x flex 4x flex (fica em dehors) 4x
 sobe até ao joelho 4x % com a perna esquerda
 e desce com pé esticado

c)     % com a perna esquerda
 sobe até ao joelho (4x) paralelo sobe até ao joelho (4x) em dehors 8x grand battement em attitude 8x grand battement com o pé fletido % frito

d)     
 barra para o chão pernas em dehors quito passada nas mãos sobe a 45° (8x) pernas alternadas sobe a 45° (8x) duas pernas ao mesmo tempo muda braços para a nuca sobe e desce o tronco (4x) LENTO

e)   
 X ⊖ com as braços em 5° passo para os joelhos 8x flexões

e) Prancha 
 → Tira a perna do chão (alternadas 2x)

Anexo L – Organização cronológica, em tabela, do período de estágio

| Mês | Número de aulas | Dia/s | Ação |
|-------------------|-----------------|----------------------|--|
| janeiro | 9 | 3 e 7 | Aplicação do 1º teste de diagnóstico físico |
| | | 10,14,17,21,24,28,31 | Aulas de TDC Implementação do método <i>Zena Rommett Floor-Barre</i> |
| fevereiro | 5 | 11 a 14 | Interrupção do carnaval |
| | | 4,7,14,18,21 | Aulas de TDC Implementação dos exercícios <i>New York City Ballet Workout</i> |
| fevereiro e março | 2 | 25 a 1 | Semana de avaliações |
| março | 4 | 4,7 | Aplicação do 2º teste de diagnóstico físico |
| | | 11 a 15 | Semana de aulas abertas |
| março/abril | | 16 a 1 | Interrupção letiva da Páscoa |
| abril | 2 | 5,8 | Aulas de TDC Implementação dos exercícios <i>New York City Ballet Workout</i> |
| junho | 2 | 17,20 | Aplicação do 3º teste de diagnóstico físico |

Anexo M – Prescrição individual dos exercícios de preparação física

| Descrição dos exercícios propostos por Clarkson e Watkins (1990) | | |
|--|--|---|
| Parte(s) do corpo | Dificuldade/erro observado | Exercício proposto |
| A. Músculos do pé, tornozelo e parte de baixo da perna | A1. Pés que rolam para a frente | <p>Exercício A1.1</p> <p>Equipamento: Cadeira</p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial: Sentado numa cadeira, com os pés pousados no chão</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter os dedos relaxados ao mesmo tempo que se eleva o arco do pé (os dedos dos pés mantêm-se em contacto com o chão) 2. Voltar à posição inicial <p><u>Parte 2</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Separar os dedos dos pés o mais possível, sem perder o contacto com o chão 2. Voltar à posição inicial <p>Repetições: 8 de cada parte</p> <p>Tempo: A,B ou C.¹²</p> |
| | A2. Manter os calcanhares no chão no início e receção dos saltos | <p>Exercício A2.1</p> <p>Equipamento: Parede ou barra</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar o corpo a dois pés da barra, com os pés paralelos 2. Dar um passo em frente com a perna esquerda, em <i>demi-plié</i>; a perna direita fica alongada; as mãos colocadas na barra <p>Ação:</p> <p><u>Parte 1</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Segurar o alongamento nesta posição |

¹² As várias opções de tempo encontram-se explicadas no final da tabela.

| | | |
|---|--|--|
| | | <p><u>Parte 2</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Demi-plié</i> na perna direita (o pé fica completamente paralelo, o calcanhar toca no chão) 2. Segurar o alongamento nesta posição 3. Repetir com a outra perna |
| <p>A3.Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos</p> | | <p><u>Exercício A3.1</u></p> <p>Equipamento: Banda elástica</p> <p>Posição inicial: Sentado no chão (as costas alongadas e as pernas esticadas, pés em 6ª posição). Colocar a banda à volta do pé, na base dos dedos. Amarrar a outra extremidade da banda a uma peça de mobília pesada. Afastar o corpo da mobília para criar a resistência desejada.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fletir o pé o máximo possível – dorsiflexão (a banda elástica deve oferecer resistência) 3. Voltar à posição inicial <p>Repetições: 8</p> <p><u>Exercício A3.2</u></p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado encostado a uma parede, com as costas retas e as pernas esticadas 2. Elevar a perna direita, esticada, em direção ao peito <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agarrar o tornozelo com as duas mãos 2. Esticar o pé direito – flexão plantar – ao mesmo tempo que o calcanhar é puxado para baixo, em direção à anca. 3. Ficar no alongamento. Este deverá ser sentido na parte superior do pé e do tornozelo. <p>Repetir com a outra perna</p> <p><u>Exercício A3.3</u></p> <p>Equipamento: Barra ou cadeira</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial: De pé, em 6ª posição. Mãos colocadas na barra ou cadeira.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Subir até à ½ ponta 2. Voltar à posição inicial <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial: De pé, em 6ª posição, <i>demi-plié</i>. Mãos colocadas na cadeira ou barra.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Subir até à ½ ponta 2. Voltar à posição inicial <p><u>Parte 3</u></p> <p>Posição inicial: De pé, em primeira posição. Mãos colocadas na cadeira ou barra.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Subir até à ½ ponta 2. Voltar à posição inicial <p><u>Parte 4</u></p> <p>Posição inicial: De pé, em primeira posição, <i>demi-plié</i>. Mãos colocadas na cadeira ou barra.</p> <p>Ação</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Subir até à ½ ponta 2. Voltar à posição inicial <p>Repetições: 4 de cada parte</p> <p>Tempo: A,B ou C</p> |
| <p>A4.Melhorar a profundidade do <i>demi-plié</i></p> | | <p><u>Exercício A4.1</u></p> <p>Equipamento: Parede ou barra</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar o corpo a dois pés da barra, com os pés paralelos 2. Dar um passo em frente com a perna esquerda, em <i>demi-plié</i>; a perna direita fica alongada; as mãos colocadas na barra <p>Ação:</p> |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| | | <p><u>Parte 1</u></p> <p>1. Segurar o alongamento nesta posição</p> <p><u>Parte 2</u></p> <p>1. <i>Demi-plié</i> na perna direita (o pé fica completamente paralelo, o calcanhar toca no chão)</p> <p>2. Segurar o alongamento nesta posição</p> <p>3. Repetir com a outra perna</p> |
| | <p>A5. Sickle no pé</p> | <p><u>Exercício A5.1</u></p> <p>Equipamento: Banda elástica presa a uma mobília pesada</p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial: Sentado, com as costas alongadas e as pernas esticadas. A perna esquerda fica mais próxima da mobília. Colocar a banda no pé direito, na base dos dedos dos pés.</p> <p>2. Esticar o pé no máximo – flexão plantar – realizar a sua inversão (para dentro).</p> <p>Ação:</p> <p>1. Realizar a eversão do pé (para fora) no máximo possível. A banda elástica deve oferecer resistência. Caso não ofereça, afastar o corpo da mobília, para esticar mais a banda.</p> <p>2. Voltar à posição inicial.</p> <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial:</p> <p>1. Igual à parte 1.</p> <p>2. Fletir o pé no máximo – dorsiflexão.</p> <p>Ação:</p> <p>1. Manter a dorsiflexão ao mesmo tempo que se realiza a eversão do pé, no sentido contrário à resistência.</p> <p>2. Voltar à posição inicial.</p> <p><u>Parte 3</u></p> <p>Posição inicial: Igual à parte 2.</p> <p>Ação:</p> <p>1. Mover o pé da dorsiflexão até à flexão plantar.</p> <p>2. Voltar à posição inicial</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>Repetições: 5 de cada parte</p> <p>Tempo: A,B e C</p> |
| <p>B. Joelho, parte superior da perna e anca</p> | <p>B1.Alongamento máximo dos joelhos na subida à ½ ponta</p> | <p><u>Exercício B1.1</u></p> <p>Equipamento: Cadeira ou banco</p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial: Sentado na cadeira, com as pernas paralelas e as costas alongadas.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esticar as duas pernas, à frente 2. Voltar à posição inicial <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial: Deitado no chão, de barriga para cima, com uma perna dobrada e a outra esticada.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna, esticada e em paralelo, até meio da canela. Realizar o alongamento máximo da perna, ao mesmo tempo que esta é elevada. Os abdominais devem estar contraídos para que as costas estejam em contacto com o chão. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 3</u></p> <p>Posição inicial: Igual à parte 2, com a perna em rotação externa</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna como na parte 2. 2. Voltar à posição inicial. <p>Repetições:</p> <p>Parte 1 – 8</p> <p>Partes 2 e 3 – 4</p> <p>Tempo: A,B e C</p> <p><u>Exercício B1.2</u></p> <p>Equipamento: Barra ou cadeira</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Usar a barra ou a cadeira para ajudar no equilíbrio. De pé, |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>com as pernas paralelas.</p> <p>2. Fletir o joelho direito e segurar o calcanhar direito atrás do corpo, com a mão direita.</p> <p>3. Mantar a contração abdominal.</p> <p>Ação:</p> <p>1. Manter o alongamento, na posição referida.</p> <p>2. Repetir com a outra perna.</p> |
| | B2. <i>Tight knee flexors</i> | <p><u>Exercício B2.1</u></p> <p>Equipamento: Banco ou 2 ou 3 cadeiras dispostas lado a lado</p> <p>Posição inicial:</p> <p>1. Colocar uma perna esticada, em cima do banco. A outra perna deve estar em contacto com o chão. As duas pernas estão paralelas.</p> <p>2. Dobrar o tronco, para a frente, a partir da anca, sem arredondar as costas. Os joelhos devem manter-se alongados.</p> <p>Ação:</p> <p>1. Ficar no alongamento na posição referida.</p> <p>2. Repetir com a outra perna.</p> |
| | B3. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | <p><u>Exercício B3.1</u></p> <p>Equipamento: Almofada pequena ou toalha dobrada</p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial:</p> <p>1. De barriga para baixo com a almofada colocada por baixo da zona abdominal entre a pélvis e as costelas. Os braços colocados na direção dos ombros, num ângulo de 90°. Testa no chão. Pernas paralelas.</p> <p>2. A perna de trabalho forma um ângulo de 90°.</p> <p>Ação:</p> <p>1. Elevar a perna de trabalho até ao <i>attitude derrière</i>, em paralelo. As duas ancas mantêm-se em contacto com o chão.</p> <p>2. Voltar à posição inicial.</p> <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial: Igual à parte 1, mas em rotação externa. Elevar</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>a perna de trabalho até ao <i>passé</i>.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de trabalho até à posição <i>attitude derrière</i>. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 3</u></p> <p>Posição inicial: Igual à parte 1.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de trabalho em <i>arabesque</i>. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 4</u></p> <p>Posição inicial: Igual à parte 2.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de trabalho em <i>arabesque</i>. 2. Voltar à posição inicial. <p>Repetições: 4 para cada parte</p> <p>Tempo: A,B e C.</p> <p><u>Exercício B3.2</u></p> <p>Equipamento: Banco ou 2 ou 3 cadeiras dispostas lado a lado</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar uma perna esticada, em cima do banco. A outra perna deve estar em contacto com o chão. As duas pernas estão paralelas. 2. Dobrar o tronco, para a frente, a partir da anca, sem arredondar as costas. Os joelhos devem manter-se alongados. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ficar no alongamento na posição referida. 2. Repetir com a outra perna. <p><u>Exercício B3.3</u></p> <p>Equipamento: Cadeira ou banco</p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial: Sentado na cadeira, com as pernas paralelas e</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>as costas alongadas.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esticar as duas pernas, à frente 2. Voltar à posição inicial <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial: Deitado no chão, de barriga para cima, com uma perna dobrada e a outra esticada.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna, esticada e em paralelo, até meio da canela. Realizar o alongamento máximo da perna, ao mesmo tempo que esta é elevada. Os abdominais devem estar contraídos para que as costas estejam em contacto com o chão. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 3</u></p> <p>Posição inicial: Igual à parte 2, com a perna em rotação externa</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna como na parte 2. 2. Voltar à posição inicial. <p>Repetições:</p> <p>Parte 1 – 8</p> <p>Partes 2 e 3 – 4</p> <p>Tempo: A,B e C</p> <p><u>Exercício B3.4</u></p> <p>Equipamento: Barra ou cadeira</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Usar a barra ou a cadeira para ajudar no equilíbrio. De pé, com as pernas paralelas. 2. Fletir o joelho direito e segurar o calcanhar direito atrás do corpo, com a mão direita. 3. Mantar a contração abdominal. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento, na posição referida. |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | 2. Repetir com a outra perna. |
| | <p>B4. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant e à la seconde</i>)</p> | <p><u>(Quando se verifica a existência de pouca rotação externa)</u></p> <p><u>Exercício B4.1</u></p> <p>Posição inicial: Deitado de lado. Realizar a rotação interna das pernas no máximo possível.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de cima o mais alto possível, mantendo a rotação interna. 2. Voltar à posição inicial. 3. Repete com a outra perna. <p>Tempo: A, B e C.</p> <p><u>Exercício B4.2</u></p> <p>Equipamento: Parede</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De pé, de lado para a parede, à distância de um pé da parede, com o peso na perna direita. A perna direita deve estar paralela e esticada. 2. Cruzar a perna esquerda à frente da perna direita, elevando o calcanhar esquerdo. Transferir parte do peso do corpo para a base do pé esquerdo. 3. Deixar que a anca do lado direito se incline em direção à parede. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. 2. Repetir com a outra perna. <p><u>Exercício B4.3</u></p> <p>Posição inicial: Pés cruzados. Inclinar o tronco, mantendo as costas retas.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento. 2. Repetir com a outra perna à frente. |

Exercício B4.4

Posição inicial: Deitado de lado, com a perna mais próxima do chão esticada. Realizar um *retiré*, em paralelo, com a outra perna.

Ação:

1. Mover a perna até ao *retiré en dehors*.
2. Voltar à posição inicial.

Tempo: A, B e C.

Exercício B4.5

Posição inicial: Sentado no chão, com a perna direita cruzada por cima da esquerda. A mão esquerda segura o joelho direito, puxando-o em direção ao peito. O tronco realiza um *twist*.

Ação:

1. Manter o alongamento na posição referida.
2. Repetir com a outra perna.

(Para aumentar a altura da perna de trabalho)

Exercício B4.6

Equipamento: Cadeira

Parte 1

Posição inicial:

1. Sentado na cadeira com a pélvis colocada na ponta da cadeira. As costas deverão ficar ligeiramente redondas. A parte superior das costas está encostada à cadeira.
2. Manter a contração abdominal durante o exercício.
3. As duas pernas estão paralelas e os pés pousados no chão.

Ação:

1. Elevar o joelho em direção à clavícula, em *attitude* paralelo.
2. Descer a perna até a coxa tocar ligeiramente na cadeira.
3. Repete com a outra perna.

Parte 2

Repetir a parte 1 em rotação externa.

| | | |
|--|--|---|
| | | <p><u>Parte 3</u></p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igual à parte 1. 2. Manter as pernas paralelas e abri-las o mais possível. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna, com o joelho dobrado, em direção ao ombro, em <i>attitude</i> paralelo, ao lado. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 4</u></p> <p>Repetir a parte 3 em rotação externa.</p> <p>Repetições: 4 de cada parte</p> <p>Tempo: A, B e C.</p> <p><u>Exercício B4.7</u></p> <p>Equipamento: Mesa, banco ou cama (firme).</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deitado de costas, em cima da mesa, com os joelhos ao peito. A base das costas colocadas no limite da mesa. 2. Segurar a perna com as mãos colocada por baixo do joelho e esticar a outra perna em direção ao chão. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. 2. Repetir com a outra perna. <p><u>Exercício B4.8</u></p> <p>Equipamento: Banco ou 2 ou 3 cadeiras dispostas lado a lado</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar uma perna esticada, em cima do banco. A outra perna deve estar em contacto com o chão. As duas pernas estão paralelas. 2. Dobrar o tronco, para a frente, a partir da anca, sem arredondar as costas. Os joelhos devem manter-se alongados. <p>Ação:</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|---|---|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ficar no alongamento na posição referida. 2. Repetir com a outra perna. |
| | <p>B5. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i></p> | <p><u>Exercício B5.1</u></p> <p>Equipamento: Almofada pequena ou toalha dobrada</p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De barriga para baixo com a almofada colocada por baixo da zona abdominal entre a pélvis e as costelas. Os braços colocados na direção dos ombros, num ângulo de 90°. Testa no chão. Pernas paralelas. 2. A perna de trabalho forma um ângulo de 90°. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de trabalho até ao <i>attitude derrière</i>, em paralelo. As duas ancas mantêm-se em contacto com o chão. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial: Igual à parte 1, mas em rotação externa. Elevar a perna de trabalho até ao <i>passé</i>.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de trabalho até à posição <i>attitude derrière</i>. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 3</u></p> <p>Posição inicial: Igual à parte 1.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de trabalho em <i>arabesque</i>. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 4</u></p> <p>Posição inicial: Igual à parte 2.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de trabalho em <i>arabesque</i>. 2. Voltar à posição inicial. <p>Repetições: 4 para cada parte</p> <p>Tempo: A,B e C.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p><u>Exercício B5.2</u></p> <p>Equipamento: Banco ou 2 ou 3 cadeiras dispostas lado a lado</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar uma perna esticada, em cima do banco. A outra perna deve estar em contacto com o chão. As duas pernas estão paralelas. 2. Dobrar o tronco, para a frente, a partir da anca, sem arredondar as costas. Os joelhos devem manter-se alongados. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ficar no alongamento na posição referida. 2. Repetir com a outra perna. <p><u>Exercício B5.3</u></p> <p>Equipamento: Mesa, banco ou cama (firme).</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deitado de costas, em cima da mesa, com os joelhos ao peito. A base das costas colocadas no limite da mesa. 2. Segurar a perna com as mãos colocada por baixo do joelho e esticar a outra perna em direção ao chão. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. 2. Repetir com a outra perna. |
| <p>B6. Melhorar as espargatas</p> | | <p><u>Exercício B6.1</u></p> <p>Uma forma de melhorar a amplitude de movimento é assumir uma espargata parcial e utilizar a ajuda das mãos para suportar o peso do corpo ou realizar os exercícios que se seguem:</p> <p><u>Exercício B6.2</u></p> <p>Equipamento: Banco ou 2 ou 3 cadeiras dispostas lado a lado</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar uma perna esticada, em cima do banco. A outra perna deve estar em contacto com o chão. As duas pernas estão paralelas. |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>2. Dobrar o tronco, para a frente, a partir da anca, sem arredondar as costas. Os joelhos devem manter-se alongados.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ficar no alongamento na posição referida. 2. Repetir com a outra perna. <p><u>Exercício B6.3</u></p> <p>Equipamento: Mesa, banco ou cama (firme).</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deitado de costas, em cima da mesa, com os joelhos ao peito. A base das costas colocadas no limite da mesa. 2. Segurar a perna com as mãos colocada por baixo do joelho e esticar a outra perna em direção ao chão. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. 2. Repetir com a outra perna. <p><u>Exercício B6.4</u></p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar os joelhos ao peito e encostar o corpo à parede. Colocar as mãos por baixo do sacro. 2. Esticar as pernas em contacto com a parede e rodá-las até 1ª posição. Abrir as pernas de forma lenta. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. |
| | <p>B7. Melhorar a rotação externa</p> | <p><u>Exercício B7.1</u></p> <p>Equipamento: Almofada pequena ou toalha dobrada</p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De barriga para baixo com a almofada colocada por baixo da zona abdominal entre a pélvis e as costelas. Os braços colocados na direção dos ombros, num ângulo de 90°. Testa no chão. Pernas <i>en dehors</i>. |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>2. A perna de trabalho forma um ângulo de 90° Elevar a perna de trabalho até ao <i>passé</i>.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de trabalho até à posição <i>attitude derrière</i>. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial: Igual à parte 1.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de trabalho em <i>arabesque</i>. 2. Voltar à posição inicial. <p>Repetições: 4 para cada parte</p> <p>Tempo: A,B e C.</p> <p><u>Exercício B7.2</u></p> <p>Equipamento: Banco ou 2 ou 3 cadeiras dispostas lado a lado</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar uma perna esticada, em cima do banco. A outra perna deve estar em contacto com o chão. As duas pernas estão paralelas. 2. Dobrar o tronco, para a frente, a partir da anca, sem arredondar as costas. Os joelhos devem manter-se alongados. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ficar no alongamento na posição referida. 2. Repetir com a outra perna. <p><u>Exercício B7.3</u></p> <p>Equipamento: Cadeira</p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado na cadeira com a pélvis colocada na ponta da cadeira. As costas deverão ficar ligeiramente redondas. A parte superior das costas está encostada à cadeira. 2. Manter a contração abdominal durante o exercício. |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>3. As duas pernas estão <i>en dehors</i> e os pés pousados no chão.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar o joelho em direção à clavícula, em <i>attitude en dehors</i>. 2. Descer a perna até a coxa tocar ligeiramente na cadeia. 3. Repete com a outra perna. <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igual à parte 1. 2. Manter as pernas <i>en dehors</i> e abri-las o mais possível. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna, com o joelho dobrado, em direção ao ombro, em <i>attitude en dehors</i>, ao lado. 2. Voltar à posição inicial. <p>Repetições: 4 de cada parte</p> <p>Tempo: A, B e C.</p> <p><u>Exercício B7.4</u></p> <p>Equipamento: Mesa, banco ou cama (firme).</p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deitado de costas, em cima da mesa, com os joelhos ao peito. A base das costas colocadas no limite da mesa. 2. Segurar a perna com as mãos colocada por baixo do joelho e esticar a outra perna em direção ao chão. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. 2. Repetir com a outra perna. <p><u>Exercício B7.5</u></p> <p>Equipamento: Banco ou cadeira</p> <p>Posição inicial: Deitado de lado, uma das pernas colocadas no assento da cadeira. A outra perna está esticada, por baixo do banco. As duas pernas estão paralelas.</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a perna de baixo. 2. Regressar à posição inicial. 3. Repetir com a outra perna. <p>Tempo: A, B e C.</p> <p><u>Exercício B7.6</u></p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar os joelhos ao peito e encostar o corpo à parede. Colocar as mãos por baixo do sacro. 2. Esticar as pernas em contacto com a parede e rodá-las até 1ª posição. Abrir as pernas de forma lenta. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. <p><u>Exercício B7.7</u></p> <p>Posição inicial: Deitado de lado, com a perna mais próxima do chão esticada. Realizar um <i>retiré</i>, em paralelo, com a outra perna.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mover a perna até ao <i>retiré en dehors</i>. 2. Voltar à posição inicial. <p>Tempo: A, B e C.</p> <p><u>Exercício B7.8</u></p> <p>Posição inicial: Pés cruzados. Inclinar o tronco, mantendo as costas retas.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento. 2. Repetir com a outra perna à frente. |
| <p>3. Músculos do</p> | <p>C1. Hiperextensão da coluna</p> | <p><u>Exercício C1.1</u></p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial: De costas no chão, com os joelhos dobrados em</p> |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| <p>tronco e do pescoço</p> | | <p>V. Contrair os abdominais de forma a que as costas fiquem em contacto com o chão. Os braços estão ao longo do corpo.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enrolar a cabeça com o queixo em direção ao peito (sem forçar o contacto). 2. Tirar os braços do chão ao mesmo tempo que estes avançam, enrolando o tronco para a frente e para cima. Continuar a enrolar até as omoplatas e caixa torácica não estarem em contacto com o chão. 3. Desenrolar até as costas estarem em contacto com o chão. Os braços e cabeça mantêm-se na mesma posição. <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De costas no chão, com os joelhos dobrados em V. Contrair os abdominais de forma a que as costas fiquem em contacto com o chão. Os braços estão ao longo do corpo. 2. A parte superior do tronco sobe em direção à diagonal direita. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enrolar o tronco em direção à diagonal direita. Continuar a subir até a omoplata e o lado direito da caixa torácica não estarem em contacto com o chão. 2. Desenrolar até as costas estarem em contacto com o chão. Os braços e cabeça mantêm-se na mesma posição. <p><u>Parte 3</u></p> <p>Posição inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De costas no chão, com os joelhos dobrados em V. Contrair os abdominais de forma a que as costas fiquem em contacto com o chão. Os braços estão ao longo do corpo. 2. Uma perna está dobrada a 90°, enquanto a outra estica à frente, num ângulo de 45° em relação com o chão. <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trocar a posição das pernas, alternadamente, até concluir o |
|-----------------------------------|--|--|

| | |
|---|--|
| | <p>número de repetições estipuladas.</p> <p>Repetições:</p> <p>4 – Parte 1 e 2</p> <p>8 – Parte 3</p> <p>Tempo: A, B e C.</p> <p><u>Exercício C1.2</u></p> <p>Posição inicial: Deitado no chão, de barriga para baixo. Braços dobrados com as mãos ao lado das orelhas. Subir o tronco do chão. Mover os cotovelos até ficarem em linha com os ombros.</p> <p>Ação:</p> <p>1. Manter o alongamento na posição referida.</p> |
| C2. Corrigir as “costelas para fora” | Realizar os mesmos exercícios referidos em C1. |
| C3. Corrigir os <i>cambrés</i> | <p><u>Exercício C3.1</u></p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial: De costas no chão, com os joelhos dobrados em V. Contrair os abdominais de forma a que as costas fiquem em contacto com o chão. Os braços estão ao longo do corpo.</p> <p>Ação:</p> <p>1. Enrolar a cabeça com o queixo em direção ao peito (sem forçar o contacto).</p> <p>2. Tirar os braços do chão ao mesmo tempo que estes avançam, enrolando o tronco para a frente e para cima. Continuar a enrolar até as omoplatas e caixa torácica não estarem em contacto com o chão.</p> <p>3. Desenrolar até as costas estarem em contacto com o chão. Os braços e cabeça mantêm-se na mesma posição.</p> <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial:</p> <p>1. De costas no chão, com os joelhos dobrados em V. Contrair os abdominais de forma a que as costas fiquem em contacto</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>com o chão. Os braços estão ao longo do corpo.</p> <p>2. A parte superior do tronco sobe em direção à diagonal direita.</p> <p>Ação:</p> <p>1. Enrolar o tronco em direção à diagonal direita. Continuar a subir até a omoplata e o lado direito da caixa torácica não estarem em contacto com o chão.</p> <p>2. Desenrolar até as costas estarem em contacto com o chão. Os braços e cabeça mantêm-se na mesma posição.</p> <p><u>Parte 3</u></p> <p>Posição inicial:</p> <p>1. De costas no chão, com os joelhos dobrados em V. Contrair os abdominais de forma a que as costas fiquem em contacto com o chão. Os braços estão ao longo do corpo.</p> <p>2. Uma perna está dobrada a 90°, enquanto a outra estica à frente, num ângulo de 45° em relação com o chão.</p> <p>Ação:</p> <p>1. Trocar a posição das pernas, alternadamente, até concluir o número de repetições estipuladas.</p> <p>Repetições:</p> <p>4 – Parte 1 e 2</p> <p>8 – Parte 3</p> <p>Tempo: A, B e C.</p> <p><u>Exercício C3.2</u></p> <p>Posição inicial: Deitado no chão, de barriga para baixo. Braços dobrados com as mãos ao lado das orelhas. Subir o tronco do chão. Mover os cotovelos até ficarem em linha com os ombros.</p> <p>Ação:</p> <p>1. Manter o alongamento na posição referida.</p> <p><u>Exercício C3.3</u></p> <p>Equipamento: Almofada pequena ou toalha enrolada.</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial: Deitado de barriga para cima, com os joelhos dobrados em V.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Subir a cabeça com o queixo em direção ao esterno. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial: Deitado de barriga para cima, com os joelhos dobrados em V, cabeça virada para a direita de forma a que se consiga ver a parte de baixo do braço.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mover a cabeça com a face em direção à parte de baixo do braço direito. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 3</u></p> <p>Deitado sobre o lado direito. O braço direito está esticado.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Subir a cabeça movendo a orelha direita em direção ao ombro esquerdo. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Parte 4</u></p> <p>Posição inicial: Deitado de barriga para o chão. A testa toca no chão. Colocar a almofada por baixo dos abdominais, entre a pélvis e as costelas.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Levantar ligeiramente a testa do chão, mantendo o queixo alinhado. 2. Virar a cabeça para a direita. 3. Voltar à posição inicial. 4. Repetir para o lado esquerdo. <p>Repetições:</p> <p>4 – Parte 1 e 2</p> <p>8 – Parte 3</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>16 – Parte 4</p> <p>Tempo:</p> <p>A, B ou C – Partes 1 a 3</p> <p>D – Parte 4</p> <p><u>Exercício C3. 4</u></p> <p>Equipamento: Cadeira ou banco, toalha.</p> <p><u>Parte 1</u></p> <p>Posição inicial: Sentado com a mão esquerda relaxada, ao lado do corpo. Segurar a parte de cima da cabeça com a mão direita. O cotovelo direito fica a apontar para a frente. Puxar, lentamente, a cabeça para a frente e para baixo.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. <p><u>Parte 2</u></p> <p>Posição inicial: Sentado com a mão esquerda a segurar na cadeira. Virar a cabeça para a diagonal direita. Segurar a parte de cima da cabeça com a mão direita. O cotovelo fica a apontar para a diagonal direita. Puxar, lentamente, a cabeça para a frente e para baixo.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. 2. Repetir para o outro lado. <p><u>Parte 3</u></p> <p>Posição inicial: Sentado com a mão esquerda a segurar na cadeira. Erguer o braço direito acima da cabeça e tocar com a mão direita na orelha esquerda. O cotovelo fica a apontar para o lado direito. Puxar, lentamente, a cabeça para a direita.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. 2. Repetir para o outro lado. <p><u>Parte 4</u></p> <p>Posição inicial: Sentado na cadeira. Colocar a toalha à volta do</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>pescoço. Segurar nas extremidades da toalha com as mãos. Olhar para cima e parar quando se sentir o alongamento da parte da frente do pescoço.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. |
| | <p>C4. Melhorar a linha do <i>arabesque</i> e do <i>attitude derrière</i></p> | <p><u>Exercício C4.1</u> Igual ao C3 – Exercício 1</p> <p><u>Exercício C4.2</u> Igual ao C3 – Exercício 2</p> <p><u>Exercício C4.3</u> Equipamento: Almofada pequena ou toalha. Posição inicial: Deitado de barriga para o chão, testa em contacto com o chão. A almofada está colocada por baixo dos abdominais entre a pélvis e as costelas. Ação: <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar a parte de cima do tronco, mantendo a relação entre o queixo e o peito. 2. Rodar o tronco para a direita, mantendo a anca no chão. 3. Voltar à posição inicial. 4. Repetir para o lado esquerdo. Tempo: D</p> <p><u>Exercício C4.4</u> Posição inicial: Sentado com as costas alongadas e as pernas esticadas. A mão esquerda toca no tornozelo direito. Cruzar o braço direito por cima do esquerdo em direção ao pé esquerdo. Puxar a anca direita para trás, de forma a aumentar a distância. Ação: <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. 2. Repetir para o outro lado. </p> |
| | <p>C5. Corrigir os ombros para a frente</p> | <p><u>Exercício C5.1</u> Igual ao C4.3</p> <p><u>Exercício C5.2</u> Igual ao C4.4</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p><u>Exercício C5.3</u></p> <p>Equipamento: Almofada pequena ou toalha</p> <p>Posição inicial: Deitado de barriga para baixo, com a testa no chão, braços em 2ª posição. Almofada por baixo dos abdominais entre a pélvis e as costelas. Rodar os braços até que o dedo polegar fique a apontar para o teto.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Subir os polegares em direção ao teto, mantendo o peito e a testa no chão. 2. Voltar à posição inicial. <p>Tempo: A, B ou C.</p> |
| <p>4.</p> <p>Ombros</p> <p>e braços</p> | <p>D1. Corrigir o “cair” dos pulsos nas posições de braços</p> | <p><u>Exercício D1.1</u></p> <p>Equipamento: Pesos de mãos</p> <p>Posição inicial: Sentado com os joelhos dobrados em V. Pousar os cotovelos nos joelhos e colocar as palmas das mãos para baixo. Relaxar as mãos em direção às canelas.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar a extensão da mão. 2. Voltar à posição inicial. <p><u>Exercício D1.2</u></p> <p>Equipamento: Cadeira</p> <p>Posição inicial: Sentado com o alinhamento correto. Esticar o braço direito, à frente do ombro, num ângulo de 90° em relação ao tronco. Os dedos da mão estão em direção ao chão, com a palma da mão virada para o tronco. Usar a mão esquerda para pressionar a mão direita.</p> <p>Ação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o alongamento na posição referida. 2. Repetir com o outro lado. |
| | <p>D2. Melhorar a colocação dos braços em segunda</p> | <p><u>Exercício D2.1</u></p> <p>Equipamento: Pesos para os pulsos</p> <p>Posição inicial: Executar uma 2ª posição confortável.</p> <p>Ação:</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>1. Erguer os braços até 2ª posição. 2. Voltar à posição inicial. Tempo: A, B ou C.</p> <p><u>Exercício D2.2</u> Equipamento: Banda elástica atada a uma mobília Posição inicial: Sentado com o lado direito mais próximo da mobília. Segurar a banda com a mão direita. Colocar o braço num ângulo de 90°. Ação: 1. Puxar a banda elástica com a mão, até a parte inferior do braço tocar no tronco (a parte superior do braço encontra-se encostada ao corpo). 2. Voltar à posição inicial. 3. Repetir com o outro braço. Tempo: A, B ou C.</p> <p><u>Exercício D2.5</u> Equipamento: Cadeira ou banco, pesos. Posição inicial: Sentado, com um peso em cada mão. Os cotovelos estão pousados nas coxas, as palmas das mãos viradas para cima. Ação: 1. Rodar a parte inferior dos braços até as palmas das mãos ficarem viradas para baixo. 2. Voltar à posição inicial. Tempo: B</p> |
| | <p>D3. Corrigir os ombros tensos e elevados</p> | <p><u>Exercício 1</u> Igual ao C3.4 (parte 1 e 2)</p> |

| Opções de tempo | | |
|-----------------|----------|--|
| Opção | Contagem | Ação |
| A | 1 - 2 | Mover desde a posição inicial até à posição pretendida |
| | 3 - 6 | Manter a posição |
| | 7 - 8 | Voltar à posição inicial |
| B | 1 - 4 | Mover desde a posição inicial até à posição pretendida |
| | 5 - 8 | Voltar à posição inicial |
| C | 1 | Mover desde a posição inicial até à posição pretendida |
| | 2 - 3 | Ficar na posição |
| | 4 | Voltar à posição inicial |
| D | 1 - 2 | Mover desde a posição inicial até à posição pretendida |
| | 3 - 4 | Rotação |
| | 5 - 6 | Voltar à posição central |
| | 7 - 8 | Voltar à posição inicial |

| ANA LUÍS DE MIRANDA GUIMARÃES | |
|---|--|
| <p>Principais fragilidades observadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter os calcanhares no chão no início e receção dos saltos 2. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos 3. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) 4. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> 5. Melhorar as espargatas | <p>Exercícios prescritos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A2.1 2. A3.1, A3.2, A3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 3. B4.6, B4.7, B4.8 4. B5.1, B5.2, B5.3 5. B6.1, B6.2, B6.3, B6.4 |

ANA LUÍSA SOUSA PAIVA

| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
|--|---|
| 1. Pés que rolam para a frente | 1. A1.1 |
| 2. Manter os calcanhares no chão no início e receção dos saltos | 2. A2.1 |
| 3. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | 3. A3.1, A3.2, A3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 |
| 4. Alongamento máximo dos joelhos na subida à ½ ponta | 4. B1.1, B1.2 |
| 5. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 5. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 6. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> | 6. B5.1, B5.2, B5.3 |
| 7. Melhorar a rotação externa | 7. B7.1, B7.2, B7.3, B7.4, B7.5, B7.6, B7.7, B7.8 |
| 8. Melhorar a colocação dos braços em segunda | 8. D2.1, D2.2, D2.3 |

BÁRBARA DE JESUS SILVA E SILVA VAGAROSO

| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
|--|---|
| 1. Manter os calcanhares no chão no início e receção dos saltos | 1. A2.1 |
| 2. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | 2. A3.1, A3.2, A3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 |
| 3. Melhorar a profundidade do <i>demi-plié</i> | 3. A4.1 |
| 4. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 4. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 5. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> | 5. B5.1, B5.2, B5.3 |
| 6. Melhorar a rotação externa | 6. B7.1, B7.2, B7.3, B7.4, B7.5, B7.6, B7.7, B7.8 |
| 7. Corrigir as “costelas para fora” | 7. C1.1, C1.2 |

BÁRBARA SOFIA SANTOS CORREIA

| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
|--|---|
| 1. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | 1. A3.1, A3.2, A3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 |
| 2. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 2. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 3. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> | 3. B5.1, B5.2, B5.3 |
| 4. Melhorar as espargatas | 4. B6.1, B6.2, B6.3, B6.4 |
| 5. Melhorar a rotação externa | 5. B7.1, B7.2, B7.3, B7.4, B7.5, B7.6, B7.7, B7.8 |
| 6. Melhorar a colocação dos braços em segunda | 6. D2.1, D2.2, D2.3 |

BEATRIZ PEREIRA DA SILVA

| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
|--|---|
| 1. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | 1. A3.1, A3.2, A3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 |
| 2. Melhorar a profundidade do <i>demi-plié</i> | |
| 3. Alongamento máximo dos joelhos na subida à ½ ponta | 2. A4.1 3. B1.1, B1.2 |
| 4. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 4. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 5. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> | 5. B5.1, B5.2, B5.3 |
| 6. Melhorar as espargatas | 6. B6.1, B6.2, B6.3, B6.4 |
| 7. Melhorar a rotação externa | 7. B7.1, B7.2, B7.3, B7.4, B7.5, B7.6, B7.7, B7.8 |
| 8. Corrigir os <i>cambrés</i> | 8. C3.1, C3.2, C3.3, C3.4 |
| 9. Melhorar a colocação dos braços em segunda | 9. D2.1, D2.2, D2.3 |
| 10. Corrigir os ombros tensos e elevados | 10. C3.4 (parte 1 e 2) |

BEATRIZ SORAIA MATOS BAPTISTA

| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
|--|---|
| 1. Manter os calcanhares no chão no início e receção dos saltos | 1. A2.1 |
| 2. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | 2. A3.1, A3.2, A3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 |
| 3. Melhorar a profundidade do <i>demi-plié</i> | 3. A4.1 |
| 4. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 4. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 5. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> | 5. B5.1, B5.2, B5.3 |
| 6. Corrigir os <i>cambrés</i> | 6. C3.1, C3.2, C3.3, C3.4 |
| 7. Corrigir o cair dos pulsos nas posições de braços | 7. D1.1, D1,2 |
| 8. Melhorar a colocação dos braços em segunda | 8. D2.1, D2.2, D2.3 |

CAROLINA MARIA COIMBRA LIMA DE LAROZE ROCHA

| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
|--|---|
| 1. Manter os calcanhares no chão no início e receção dos saltos | 1. A2.1 |
| 2. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | 2. A3.1, A3.2, A3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 |
| 3. Melhorar a profundidade do <i>demi-plié</i> | 3. A4.1 |
| 4. Alongamento máximo dos joelhos na subida à ½ ponta | 4. B1.1, B1.2 |
| 5. <i>Tight knee flexors</i> | 5. B2.1 |
| 6. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 6. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 7. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> | 7. B5.1, B5.2, B5.3 |

| | |
|--|---|
| 8. Melhorar as espargatas | 8. B6.2, B6.3, B6.4 |
| 9. Melhorar a rotação externa | 9. B7.1, B7.2, B7.3, B7.4, B7.5, B7.6, B7.7, B7.8 |
| 10. Corrigir os <i>cambrés</i> | 10. C3.1, C3.2, C3.3, C3.4 |
| 11. Corrigir os ombros para a frente | 11. C4.3, C4.4, C5.3 |
| 12. Melhorar a colocação dos braços em segunda | 12. D2.1, D2.2, D2.3 |
| 13. Corrigir os ombros tensos e elevados | 13. C3.4 (parte 1 e 2) |

DANIELA SOUSA DA COSTA VALE QUARESMA

| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
|--|---|
| 1. Pés que rolam para a frente | 1. A1.1 |
| 2. Manter os calcanhares no chão no início e receção dos saltos | 2. A2.1 |
| 3. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | 3. A3.1, A3.2, A3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 |
| 4. Melhorar a profundidade do <i>demi-plié</i> | 4. A4.1 |
| 5. Alongamento máximo dos joelhos na subida à ½ ponta | 5. B1.1, B1.2 |
| 6. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 6. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 7. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> | 7. B5.1, B5.2, B5.3 |
| 8. Melhorar as espargatas | 8. B6.1, B6.2, B6.3, B6.4 |
| 9. Melhorar a rotação externa | 9. B7.1, B7.2, B7.3, B7.4, B7.5, B7.6, B7.7, B7.8 |
| 10. Corrigir os <i>cambrés</i> | 10. C3.1, C3.2, C3.3, C3.4 |
| 11. Melhorar a colocação dos braços em segunda | 11. D2.1, D2.2, D2.3 |

JULIANA MARIA RAMOS CASANOVA CANEDO

Principais fragilidades observadas:

1. Melhorar a profundidade do *demi-plié*
2. Alongamento máximo dos joelhos na subida à ½ ponta
3. Melhorar os *attitudes* e os *developpés* (*devant* e *à la seconde*)
4. Elevar os *arabesques* e *attitudes derrière*
5. Melhorar as espargatas
6. Melhorar a rotação externa

Exercícios prescritos:

1. A4.1
2. B1.1, B1.2
3. B4.6, B4.7, B4.8
4. B5.1, B5.2, B5.3
5. B6.1, B6.2, B6.3, B6.4
6. B7.1, B7.2, B7.3, B7.4, B7.5, B7.6, B7.7, B7.8

LUCAS LABORIM OLIVEIRA LIMA DA COSTA

Principais fragilidades observadas:

1. Manter os calcanhares no chão no início e receção dos saltos
2. Melhorar a profundidade do *demi-plié*
3. Alongamento máximo dos joelhos na subida à ½ ponta
4. Melhorar a força dos *relevés* e saltos
5. Melhorar os *attitudes* e os *developpés* (*devant* e *à la seconde*)
6. Elevar os *arabesques* e *attitudes derrière*
7. Melhorar as espargatas
8. Melhorar a rotação externa
9. Corrigir as “costelas para fora”
10. Corrigir os *cambrés*
11. Corrigir os ombros para a frente

Exercícios prescritos:

1. A2.1
2. A4.1
3. B1.1, B1.2
4. A3.1, A3.2, a3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4
5. B4.6, B4.7, B4.8
6. B5.1, B5.2, B5.3
7. B6.1, B6.2, B6.3, B6.4
8. B7.1, B7.2, B7.3, B7.4, B7.5, B7.6, B7.7, B7.8
9. C1.1, C1.2
10. C3.1, C3.2, C3.3, C3.4
11. C5.1, C5.2, C5.3

| | |
|--|----------------------|
| 12. Melhorar a colocação dos braços em segunda | 12. D2.1, D2.2, D2.3 |
|--|----------------------|

| MARIA INÊS PINTO FREITAS ARAÚJO | |
|--|---|
| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
| 1. Manter os calcanhares no chão no início e receção dos saltos | 1. A2.1 |
| 2. Melhorar a profundidade do <i>demi-plié</i> | 2. A4.1 |
| 3. 4. Alongamento máximo dos joelhos na subida à ½ ponta | 3. B1.1, B1.2 |
| 4. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | 4. A3.1, A3.2, a3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 |
| 5. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 5. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 6. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> | 6. B5.1, B5.2, B5.3 |
| 7. Melhorar as espargatas | 7. B6.1, B6.2, B6.3, B6.4 |
| 8. Corrigir as “costelas para fora” | 8. C1.1, C1.2 |
| 9. Corrigir os <i>cambrés</i> | 9. C3.1, C3.2, C3.3, C3.4 |
| 10. Corrigir os ombros para a frente | 10. C5.1, C5.2, C5.3 |
| 11. Melhorar a colocação dos braços em segunda | 11. 8. D2.1, D2.2, D2.3 |

| MATILDE DA ROCHA VARANDAS | |
|---|--|
| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
| 1. Pés que rolam para a frente | 1. A1.1 |
| 2. Manter os calcanhares no chão no início e receção dos saltos | 2. A2.1 |
| 3. Melhorar a profundidade do <i>demi-plié</i> | 3. A4.1 |
| 4. Alongamento máximo dos joelhos na subida à ½ ponta | 4. B1.1, B1.2 |
| 5. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos | 5. A3.1, A3.2, a3.3, B3.1, B3.2, B3.3, |

| | |
|--|---|
| saltos | B3.4 |
| 6. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 6. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 7. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> | 7. B5.1, B5.2, B5.3 |
| 8. Melhorar as espargatas | 8. B6.1, B6.2, B6.3, B6.4 |
| 9. Melhorar a rotação externa | 9. B7.1, B7.2, B7.3, B7.4, B7.5, B7.6, B7.7, B7.8 |
| 10. Corrigir os <i>cambrés</i> | 10. C3.1, C3.2, C3.3, C3.4 |
| 11. Melhorar a colocação dos braços em segunda | 11. D2.1, D2.2, D2.3 |
| 12. Corrigir os ombros tensos e elevados | 12. C3.4 (parte 1 e 2) |

PATRÍCIA LEITE MOREIRA

| PATRÍCIA LEITE MOREIRA | |
|--|--|
| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
| 1. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | 1. A3.1, A3.2, A3.3 A3.1, A3.2, a3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 |
| 2. <i>Sickle</i> no pé | 2. A5.1 |
| 3. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 3. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 4. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes derrière</i> | 4. B5.1, B5.2, B5.3 |
| 5. Corrigir as “costelas para fora” | 5. C1.1, C1.2 |

TOMÁS MACHADO BALDAIA DE QUEIRÓS

| TOMÁS MACHADO BALDAIA DE QUEIRÓS | |
|--|---|
| Principais fragilidades observadas: | Exercícios prescritos: |
| 1. Melhorar a profundidade do <i>demi-plié</i> | 1. A4.1 |
| 2. Melhorar a força dos <i>relevés</i> e dos saltos | 2. A3.1, A3.2, a3.3, B3.1, B3.2, B3.3, B3.4 |
| 3. Melhorar os <i>attitudes</i> e os <i>developpés</i> (<i>devant</i> e <i>à la seconde</i>) | 3. B4.6, B4.7, B4.8 |
| 4. Elevar os <i>arabesques</i> e <i>attitudes</i> | 4. B5.1, B5.2, B5.3 |

| | |
|---|---|
| <i>derrière</i> | |
| 5. Melhorar as espargatas | 5. B6.1, B6.2, B6.3, B6.4 |
| 6. Melhorar a rotação externa | 6. B7.1, B7.2, B7.3, B7.4, B7.5, B7.6, B7.7, B7.8 |
| 7. Corrigir as “costelas para fora” | 7. C1.1, C1.2 |
| 8. Corrigir os ombros para a frente | 8. C4.3, C4.4, C5.3 |
| 9. Corrigir os ombros tensos e elevados | 9. C3.4 (parte 1 e 2) |

Anexo N – Gráficos com os resultados do *High-Intensity Test*

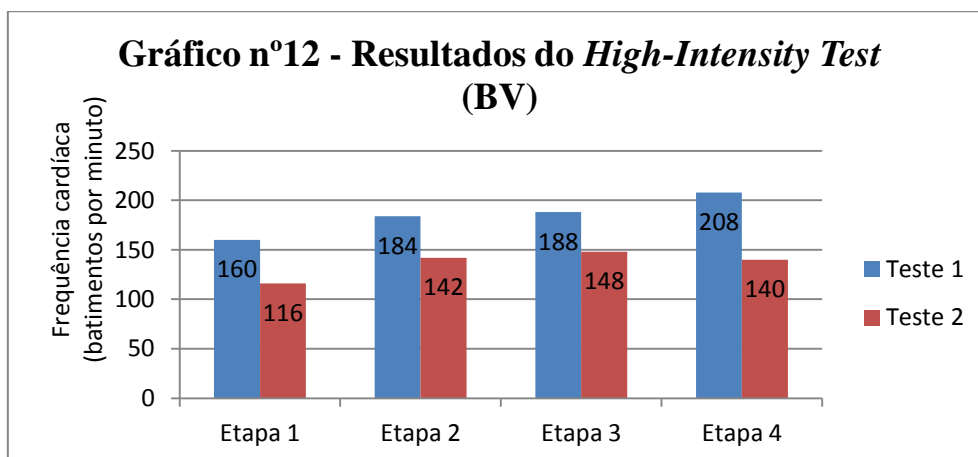
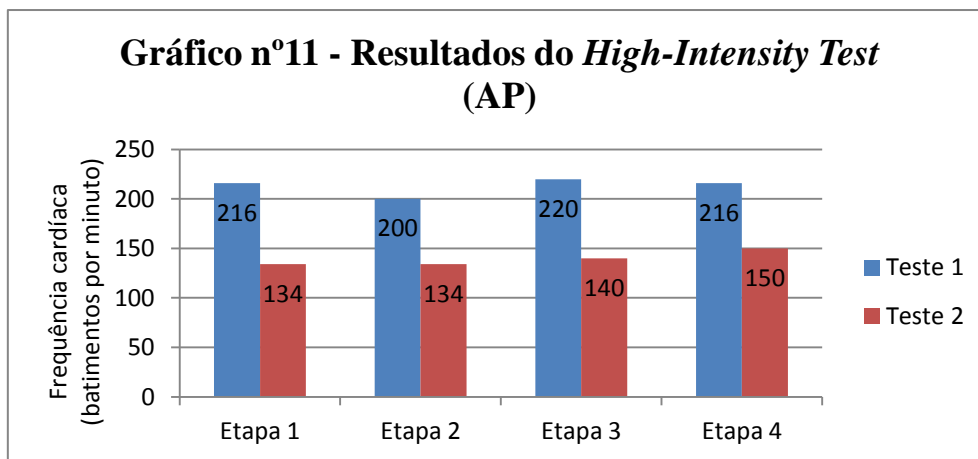
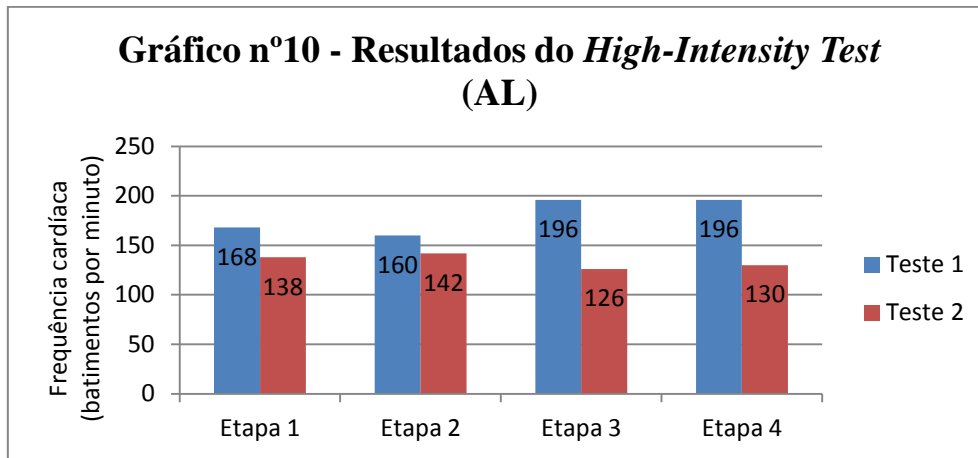


Gráfico nº13 - Resultados do *High-Intensity Test* (BC)

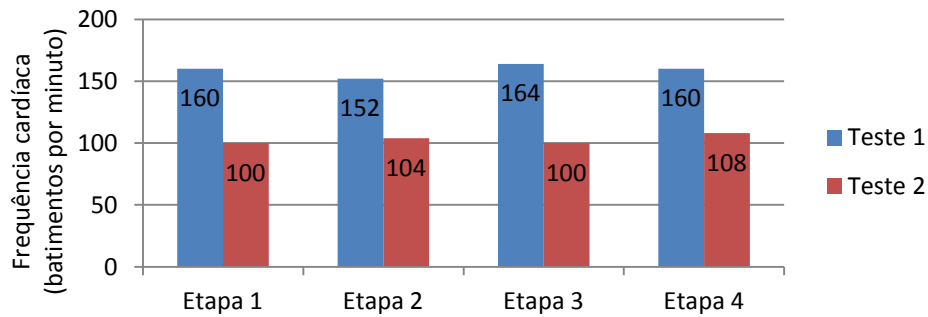


Gráfico nº14 - Resultados do *High-Intensity Test* (BS)

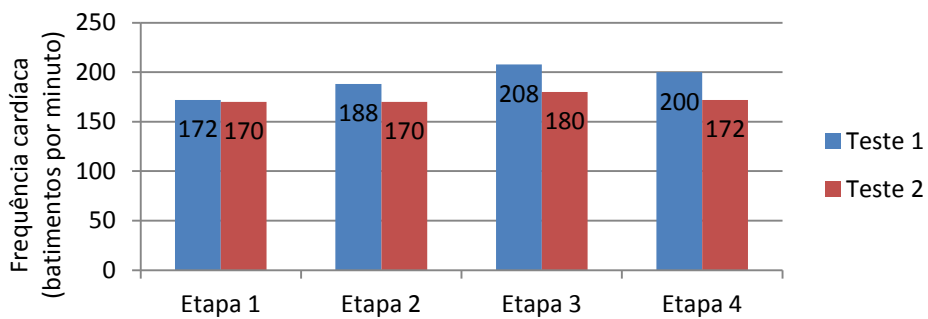


Gráfico nº15 - Resultados do *High-Intensity Test* (BB)

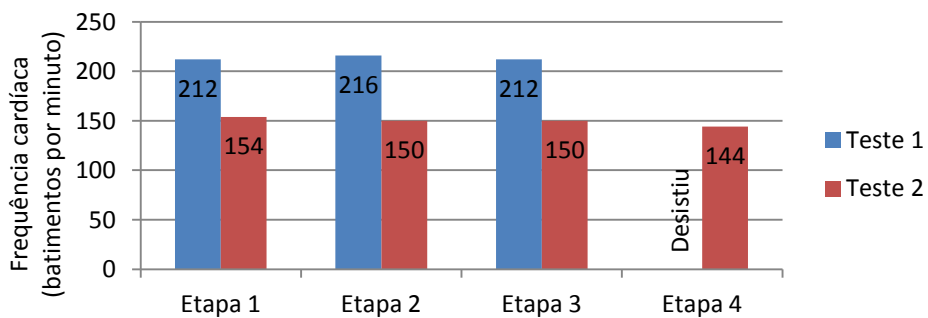


Gráfico nº16 - Resultados do *High-Intensity Test* (CR)

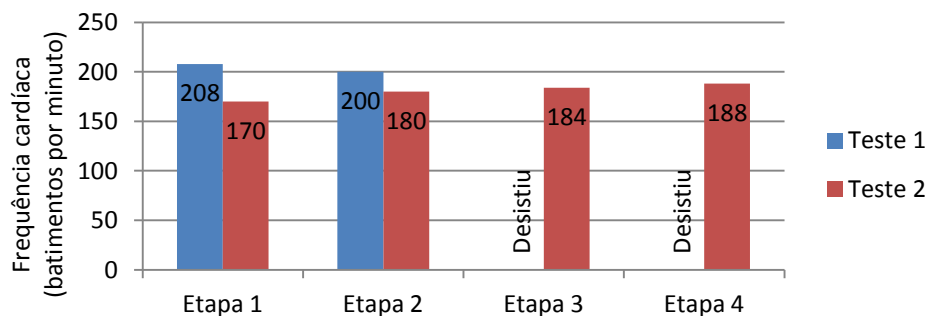


Gráfico nº17 - Resultados do *High-Intensity Test* (DQ)

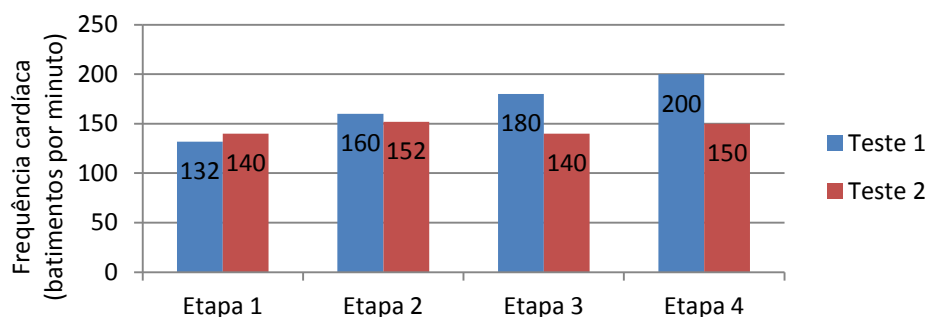


Gráfico nº18 - Resultados do *High-Intensity Test* (JC)

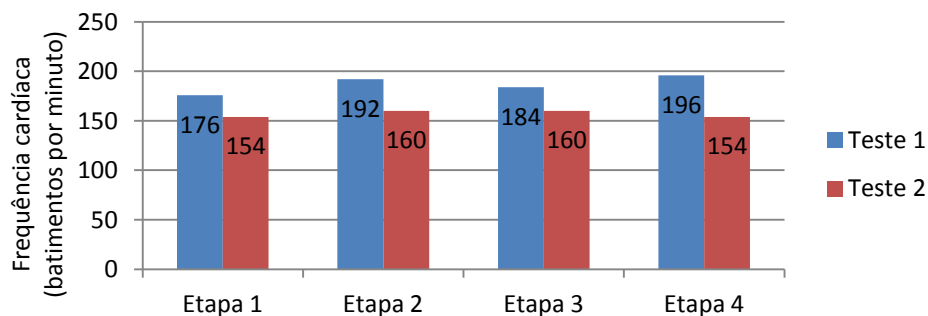


Gráfico nº19 - Resultados do *High-Intensity Test* (LC)

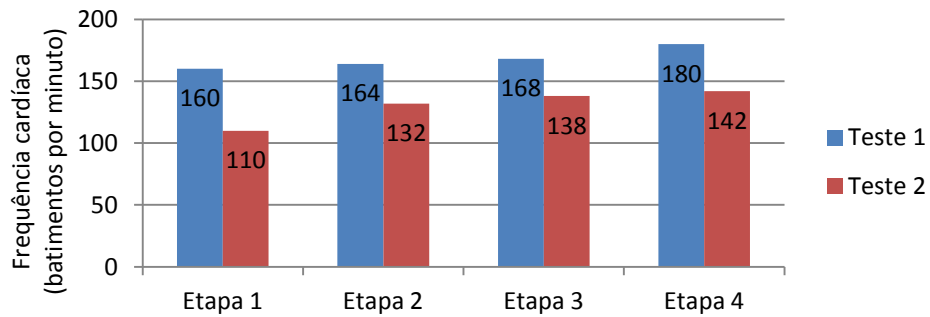


Gráfico nº20 - Resultados do *High-Intensity Test* (MA)

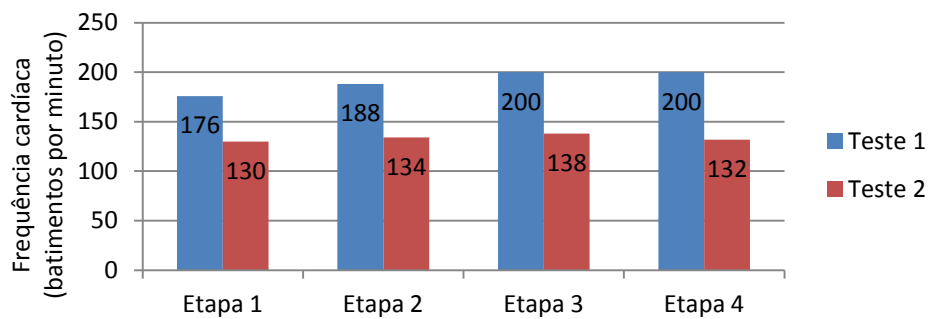


Gráfico nº21 - Resultados do *High-Intensity Test* (MV)

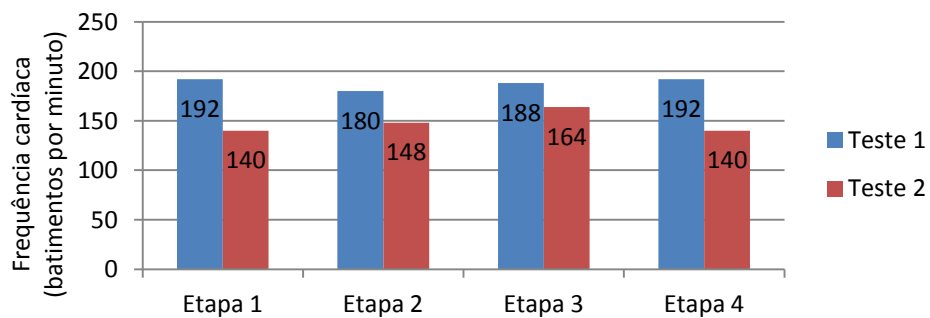


Gráfico nº22 - Resultados do *High-Intensity Test* (PM)

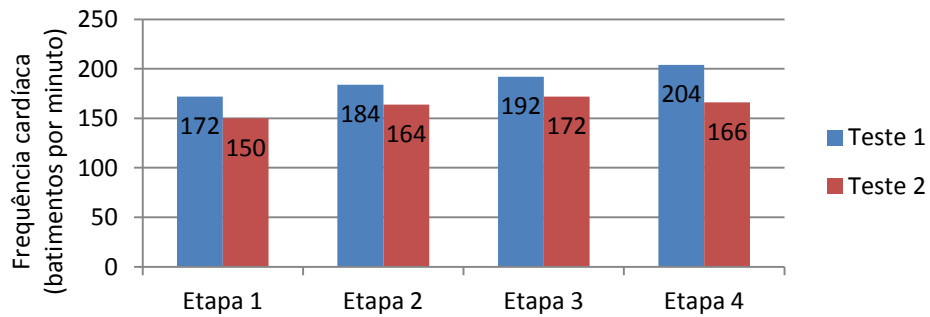


Gráfico nº23 - Resultados do *High-Intensity Test* (TQ)

