



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico  
da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico  
especializado da Dança,  
da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha**

**Kelly Suemi Nakamura**

Orientação:

Professora Especialista Cristina Graça

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

Mestrado em Ensino de Dança

Outubro 2022

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

*Tudo vai dar certo!*  
*Por uma prática pedagógica que constrói*  
*seres humanos confiantes.*

## AGRADECIMENTOS

Um muito obrigada a todo corpo docente da Escola Superior de Dança que, num período pandémico, tornou possível a continuidade do curso de Mestrado em Ensino de Dança. Professores admiráveis pelos exemplos transmitidos, em especial a minha orientadora Cristina Graça.

Agradeço à escola cooperante, a Escola Vocacional de Dança Caldas da Rainha, e em especial à Professora Sofia Castanhinha que me acolheu com muito carinho, que acreditou e tornou possível a realização desta etapa da minha vida, revelando uma instituição modelo por toda sua organização e gestão pedagógica.

Agradeço a todos os professores que passaram pela minha vida, que contribuíram para minha educação e formação pessoal. Carrego em mim um pouco de todos através da admiração, respeito e modelos ideais. Incluo também exemplos a não seguir.

Agradeço a todos os amigos envolvidos nessa trajetória, aos que ouviram, incentivaram, ajudaram e me orientaram e apoiaram. Os amigos fora e dentro do Mestrado que sofreram comigo e, em conjunto, partilharam os bons momentos. Grata por pertencer a essa edição, Inês Coimbra, Raquel Tavares, Ana Alberto e Camila Moreira.

O meu agradecimento carinhoso e especial à Clara Selão que me ajudou imenso neste percurso e que abrilhantou a minha literacia e tornou possível a concretização deste documento.

Saliento a compreensão dos meus filhos que, por vezes, foram prejudicados com a minha falta de tempo e disponibilidade por ter de priorizar os meus objetivos pessoais e a busca de mais formação, almejando o melhor para a família, na esperança de um futuro mais sólido. Obrigada por serem parte de mim.

Por fim, e acima de tudo, quero agradecer aos meus pais que são a base sólida da minha vida, desde o princípio da minha construção enquanto ser humano. A estes, revelo toda a minha gratidão pela vida e por quem eu sou. Foram as primeiras pessoas que amei e os primeiros professores que admirei.

## RESUMO

O presente relatório de estágio resultou da prática de lecionação na disciplina de Técnica Dança Clássica na Escola Vocacional de Dança Caldas da Rainha, no ano letivo 2021/2022. Durante o trabalho desenvolveram-se várias abordagens e estratégias pedagógicas, tendo em vista fomentar a confiança do aluno, utilizando diversos métodos para reforçar principalmente a relação interpessoal professor/aluno, levando-o a desenvolver autoconfiança e consequentemente atingir uma evolução técnica mais consistente.

O estudo reuniu, através da metodologia de investigação-ação, estratégias e conceitos relacionados com a prática do docente numa constante reflexão sobre a melhor abordagem pedagógica a utilizar, consoante o grupo e/ou o aluno. Como instrumentos de recolha de dados recorreu-se a diário de bordo, grelhas de observação, inquérito por questionário, gravação de vídeo e entrevista de grupo.

Os alunos envolvidos no estágio perfaziam um total de trinta e dois alunos: dezasseis alunos do quarto Ano e dezasseis alunos do quinto ano do Ensino Vocacional em Dança que correspondem, respetivamente, ao oitavo e ao nono ano do terceiro ciclo do Ensino Básico.

Dessa forma, embora ambiciosa, a meta que se pretendeu atingir foi a de conseguir estimular a motivação do indivíduo, na sua formação académica vocacional em dança, com a finalidade de aprimorar a sua técnica, efetivando a sua aprendizagem com uma abordagem positiva, incitando-lhe um sentimento de liberdade, desprovido de pré-julgamentos, tendo como ideia-base a de lhe permitir consciencializar-se de que fará uma evolução significativa evolução.

Os resultados técnicos revelaram a eficácia da abordagem pedagógica na concretização do aprendizado, obtendo alunos mais autoconfiantes e com um maior entendimento nos elementos técnicos trabalhados.

Palavras-chaves: Técnica de Dança Clássica, motivação, relação pedagógica, estratégias de lecionação.

## ABSTRACT

The internship report presented here is the result of the teaching practice at the Classical Dance Technique course at the Vocational School of Dance Caldas da Rainha, in the academic year 2021/2022. In it, several approaches and pedagogical strategies were developed, in order to build student confidence, using various methods to reinforce the teacher/student interpersonal relationship, allowing the students to reach hitherto unimagined development levels.

The study brought together, through the action-research methodology, strategies and concepts related to the practice, in a constant reflection on the best pedagogical approach to use, depending on the group and/or the student.

There were 32 students involved in the internship, distributed as follows: 16 students from the 4th year and 16 students from the 5th year of Vocational Education in Dance, corresponding, respectively, to the 8th and 9th year of the 3rd Cycle of basic education.

In this way, though ambitious, the intended goal was to stimulate the individual's motivation, in their vocational academic training in dance, so as to improve their technique. By putting into practice their learning with a light approach and encouragement, this enables a feeling of freedom, devoid of preconceived notions, allowing them to become aware that a significant development is indeed achievable.

The technical results achieved revealed the effectiveness of the pedagogical approach utilised, allowing self-confidence to develop within the student body and a greater understanding of the technical elements worked on.

Keywords: Classical dance technique, trust, pedagogical relationship, motivation, teaching strategies

## ABREVIATURA SIGLAS E ACRÓNIMOS

ESD – Escola Superior de Dança

EAE – Ensino Artístico Especializado

CCC - Centro Cultural e Congressos de Caldas da Rainha

MED - Mestrado em Ensino de Dança

EVDCR – Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

TDC – Técnica De Dança Clássica

RPA – Relação Professor Aluno

## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	3
RESUMO .....	4
ABSTRACT.....	5
ABREVIATURA SIGLAS E ACRÓNIMOS.....	6
INTRODUÇÃO .....	11
CAPÍTULO I.....	13
ENQUADRAMENTO GERAL.....	13
1.1. Caracterização da Instituição de Acolhimento.....	13
1.2. Descrição dos recursos físicos e humanos existentes .....	14
1.3. Caracterização dos participantes no estudo.....	14
1.4. Motivação para o Estudo.....	15
1.5. Pertinência do Estudo.....	16
1.6. Objetivos .....	17
1.6.1. Objetivo Geral .....	17
1.6.2. Objetivos Específicos .....	17
1.7. Descrição plano de ação.....	17
CAPÍTULO II .....	19
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	19
1. Técnica Dança Clássica.....	19
2. Motivação.....	23
3. Relação Pedagógica .....	25
4. Os Sete Princípios Para a Boa Prática Pedagógica Segundo Santos (2001).....	28
CAPÍTULO III .....	33
METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO .....	33
1. Metodologia de Investigação -Ação.....	33

2. Instrumentos de Recolha de Dados .....	35
2.1. Grelha de Observação .....	35
2.2. Questionário .....	36
2.3. Diário de Bordo .....	37
2.4. Recolha de Imagem de Vídeo .....	38
2.5. Entrevista.....	39
3. Questões Éticas .....	40
CAPÍTULO IV .....	41
DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO E ANÁLISE DOS DADOS RECOLHIDOS.	41
1. Observação Estruturada .....	41
1.1. Dados obtidos com base na Grelha de Observação.....	41
1.2. Dados obtidos com base no Questionário 1 .....	46
2. Lecionação Partilhada .....	55
3. Lecionação Supervisionada - Componente Técnica .....	56
AULA 1 .....	57
AULA 2.....	59
AULA 3 .....	62
4. Lecionação Supervisionada - Componente Relacional.....	65
4.1 Estratégias pedagógicas.....	67
CONCLUSÃO .....	77
BIBLIOGRAFIA .....	80
APÊNDICES.....	I
APÊNDICE A Declaração de Consentimento Informado .....	I
APÊNDICE B Grelha de Observação.....	II
APÊNDICE C - Diário de Bordo .....	III
APÊNDICE D - Gráficos Grelha De Observação.....	XXXIX
APÊNDICE E - Gráficos Questionário 1 .....	XLIII

APENDICE F - Planificação da Aula 1 .....	XLVIII
APENDICE G – Planificação da Aula 2.....	LIII
APENDICE H - Trabalho de Grupo .....	LXI
APENDICE I – Gráficos Questionário 2 .....	LXIV
APENDICE J -Transcrição Da Entrevista De Grupo .....	LXVII
ANEXO.....	LXXI
Anexo A – Programa de Técnica de Dança Clássica.....	LXXI

## INDICE DE FIGURA

Figura 1 - Resultado do questionário 1 sobre a consciência do en dehors.....	433
Figura 2- Gráfico Consciência do Core .....	43
Figura 3 - Gráfico Força do Core.....	44
Figura 4 - Gráfico Força de Elevação e Sustentação das Pernas .....	44
Figura 5 - Gráfico Consciência de Forças Opostas.....	45
Figura 6 - Gráfico sobre a questão 1TDC - Questionário 1 .....	466
Figura 7 – Gráfico sobre a questão 2 TDC - Questionário 1 .....	47
Figura 8 - Gráfico sobre a questão 3 TDC - Questionário 1 .....	48
Figura 9 - Gráfico sobre a questão 4 TDC - Questionário 1 .....	49
Figura 10 - Gráfico sobre a questão 5 TDC - Questionário 1 .....	49
Figura 11 - Gráfico sobre a questão 1Professor TDC - Questionário 1 .....	50
Figura 12 - Gráfico sobre a questão 2 Professor TDC - Questionário 1 .....	511
Figura 13 - Gráfico sobre a questão 3 Professor TDC - questionário 1 .....	51
Figura 14 - Gráfico sobre a questão 4 Professor TDC - Questionário 1 .....	52
Figura 15 - Gráfico sobre a questão 5 Professor TDC - Questionário 1 .....	533
Figura 16 - Gráfico sobre a questão 6 Professor TDC - Questionário 1 .....	53
Figura 17 – 1º Posição em Rise. 4ª Aula Supervisionada 5º ano, 19 janeiro 2022.....	600
Figura 18 – Posição Sur-le-cou de pied. 4ª Aula Supervisionada 5º Ano.....	611
Figura 19 - Posição Espargata. 11ª Aula Supervisionada, 22 fevereiro 2022.....	644
Figura 20 - Balões. 10ª Aula Supervisionada 4º Ano, 16 fevereiro 2022 .....	699

## INDICE DE TABELA

Tabela 1 -Plano de Ação .....	18
Tabela 2- Grelha de Observação .....	42
Tabela 3 - Objetivos Técnicos.....	57
Tabela 4 - Objetivos Técnico .....	666

## INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio tem em vista a conclusão do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, tendo a prática letiva, que lhe deu forma, decorrido no ano letivo de 2021/2022, na Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha. O presente relatório foi escrito de acordo com a norma do português do Brasil.

O estágio decorreu dentro dos parâmetros de uma investigação-ação e guiou-se pela estrutura prevista no Regulamento de Estágio, organizando-se em: observação estruturada, participação acompanhada, lecionação supervisionada e também na participação em outras atividades pedagógicas. Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram diários de bordo, grelhas de observação, inquérito por questionário, captação de imagens vídeo e entrevista de grupo.

O propósito foi de implementar abordagens, métodos e técnicas, cooperando no sentido de aperfeiçoar o ensino e a aprendizagem. Contemplou a realização de um estudo em que o cerne da questão foi fundamentado na aspiração da mestranda em intervir na área da relação pedagógica. Consequentemente, o Relatório final de Estágio apresenta uma ação pedagógica centrada na relação professor-aluno, seguindo a aplicação do “O Processo De Ensino-Aprendizagem e a Relação Professor-Aluno: Aplicação Dos “Sete Princípios Para a Boa Prática Na Educação De Ensino Superior””, Santos (2001).

A estrutura do estágio respeitou a organização letiva da escola de acolhimento, a Escola Vocacional de Dança Caldas da Rainha, tendo sempre em conta o cumprimento dos horários da escola e o programa de Técnica Dança Clássica (TDC). Foram efetuadas diligências de forma que as quarenta horas fossem consecutivas, de modo a não interferir, nem afetar o normal funcionamento da escola no que diz respeito a apresentações, exames, etc.

Este relatório foi organizado de forma a reunir um conjunto de interesses direcionados para o objetivo da pesquisa que, de um modo sucinto, foi o da implementação de ações pedagógicas baseadas nos sete princípios de Santos (2001) na expectativa de melhorar a relação pedagógica, e também contribuir para uma evolução técnica dos alunos na TDC através da ligação entre o professor e o aluno criando um espaço de maior confiança na aula.

Nesta conjuntura da formação especializada em dança, a preocupação da estagiária esteve sempre agregada à forma de como deve transmitir o seu saber, para que este resultasse no sucesso da formação do bailarino. Essa transmissão foi realizada com o objetivo de utilizar

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

um sistema de ensino-aprendizagem que não fosse apenas a transmissão de informações e diretrizes técnicas. Tiveram de ser criados meios e incentivos para que o aluno pudesse alcançar as competências desejadas, no âmbito escolar vocacional e assim atingir o seu objetivo de evoluir tecnicamente.

O relatório de estágio está organizado em cinco capítulos:

O Capítulo I referente ao enquadramento geral, divide-se por sua vez em cinco pontos, a saber: a caracterização da instituição de acolhimento; a caracterização da população e de outros intervenientes. Sendo que, a caracterização da população foi uma investigação realizada por amostragem, mas que determina a orientação da investigação do projeto; a descrição dos recursos físicos e humanos existentes na instituição de acolhimento; a identificação do assunto/objeto a ser tratado; identificação dos objetivos gerais e específicos.

O Capítulo II dedicado à fundamentação teórica, explana os conceitos teóricos aplicados ao objeto de estudo reunindo todos os componentes que evidenciam a visão geral de um ambiente de sala de aula, num estúdio de dança, a fim de ser possível colaborar na implementação do objetivo pretendido. Neste capítulo foram considerados vários pontos em que se fez referência a diferentes abordagens e teorias pedagógicas de autores como Bandura, Skinner, Paulo Freire, Marcel Postic.

O Capítulo III centrado na metodologia de investigação, apresenta as metodologias e os instrumentos de recolha de dados utilizados no estudo, abordando, também, as questões éticas e as autorizações solicitadas aos Encarregados de Educação.

O Capítulo IV, Estágio, faz a narrativa dos vários momentos do Estágio contém a descrição do processo desenvolvido no estágio desde a observação estruturada à lecionação acompanhada nele estão presentes a apresentação e a análise dos dados adquiridos com o material recolhido com os instrumentos referidos acima.

Na observação estruturada está a descrição dos dados obtidos com a grelha de observação, relatando a forma como foi conduzida a lecionação acompanhada e descreve a lecionação supervisionada. Esta, por sua vez, está dividida em duas secções: a componente técnica que descreve os aspetos técnicos trabalhados nas aulas e a componente relacional onde explana todos os princípios pedagógicos bem como a forma como foram estrategicamente implementados.

A conclusão é feita através da análise de todo o processo desenvolvido, juntamente com a observação das respostas do segundo questionário e da transcrição da entrevista coletiva.

## CAPÍTULO I

### ENQUADRAMENTO GERAL

#### **1.1. Caracterização da Instituição de Acolhimento**

O Estágio decorreu na Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha, (EVDCR), reconhecida pelo Ministério da Educação como Escola Particular e Cooperativa de Ensino Artístico Especializado, que proporciona à sua comunidade desde 2002, o Ensino Livre, e os Cursos Vocacionais, além de um leque muito abrangente de oferta educativa.

A partir de 2009, devido à Reforma do Ensino Artístico em Portugal, a EVDCR inicia o ensino do segundo ciclo, sendo que até então apenas se dedicava aos Cursos de Iniciação (primeiro ciclo) e Cursos Livres.

Esta Escola tem protocolo com o Colégio Rainha D. Leonor desde 2009 e com o Agrupamento de Escolas Raúl Proença desde 2016, no âmbito do Ensino Articulado. Além disso mantém, desde 2008, um protocolo de colaboração com a Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa que proporciona aos alunos a integração no G.E.D., Grupo Experimental de Dança das Caldas da Rainha, um trabalho pré-profissional na área da interpretação.

Em 2012/2013 reforça a sua ligação com a Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, realizando mais um protocolo de Colaboração no âmbito do Mestrado Profissionalizante em Dança, fazendo parte da rede de Escola Cooperantes, recebendo estágios nas áreas de Técnica de Dança Clássica, Dança Contemporânea e Composição Coreográfica.

À semelhança de outras escolas com características similares, a EVDCR realiza espetáculos de encerramento de ano letivo, concretiza anualmente o projeto de Encontro Regional de Dança “Caldas em Dança”, participa ativamente e colabora com a autarquia e a comunidade escolar da região, proporcionando várias formações de dança direcionadas para professores de Educação Física e Educadores de Infância, tendo como foco a evolução da criança no contexto desta área artística.

A EVDCR, sendo uma escola já bem enraizada e estruturada, aposta cada vez mais em parcerias, assim como na realização de protocolos com entidades oficiais, a fim de promover

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

e dinamizar atividades e projetos de dança junto das comunidades escolares e intensificar a valorização e o desenvolvimento das relações culturais e artísticas.

Visando também o incentivo e os benefícios da dança na formação das crianças de vários grupos etários e conseqüentemente escolares, nomeadamente, o Ensino Pré-Escolar, Escolar e Primeiro Ciclo, a EVDCR criou um projeto de dança, A Dança vai à Escola, com a intenção de que seja um projeto continuado, o qual inclui a deslocação às escolas, com algum material didático pedagógico, envolvendo os alunos e professores.

De acordo com todo o processo de evolução e envolvimento, desde a população, a comunidade escolar, os vários projetos com várias escolas, conservatórios e escolas superiores, a EVDCR, tem tido uma contribuição enriquecedora para o desenvolvimento da sua região a nível cultural e artístico.

## **1.2. Descrição dos recursos físicos e humanos existentes**

A EVDCR tem como sede as instalações da Sociedade Recreativa e Desportiva os Pimpões que se situa na Rua Dr. Fernando Correia nº 23, Caldas da Rainha. O edifício possui dois estúdios equipados com as condições necessárias para a prática de dança que, de acordo com Batalha (2004), são: espaço amplo, que proporciona deslocamentos e movimentos com grandes saltos, uma sala arejada, bem iluminada, um espaço livre de obstáculos, um chão com caixa-de-ar, disposição de espelhos em toda sala, barras fixas e móveis e sistema de som adequado.

Para além desses estúdios em Pimpões, a EVDCR também conta com o apoio da Centro Cultural e Congressos de Caldas da Rainha (CCC) que possui um estúdio de grandes dimensões, com espelhos, barras móveis e um piano; para além das aulas regulares, o CCC apoia a EVDCR nos espetáculos de fim de ano da escola.

## **1.3. Caracterização dos participantes no estudo**

Inicialmente previa-se que o público-alvo, fossem os alunos do terceiro ano do Ensino Artístico Especializado (EAE). Contudo, dado que o ponto fulcral deste projeto esteve sempre relacionado com a relação professor-aluno e com a confiança estabelecida entre eles, foi entendimento da escola cooperante desenvolver o estudo com um grupo de alunos um pouco mais experiente que retiraria maiores benefícios da experiência, tanto do ponto de vista do progresso pessoal, como no processo de progressão técnica.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Por ser uma proposta de estágio relacionada com a relação professor-aluno, poderá ser considerado como um tema viável em qualquer idade ou nível académico. No seguimento do que foi indicado como sugestão pela EVDCR, a ideia de alteração do nível etário em que seria aplicado a estágio foi de imediato considerada como bastante pertinente, com fundamentos sólidos e convincentes e aceite pelos vários intervenientes do estágio. Ficou então decidida a aplicação do projeto em dois grupos distintos, uma turma de quarto ano e uma turma de quinto ano.

A totalidade da amostra foram trinta e dois alunos: trinta e um do género feminino e apenas um do género masculino. No entanto a amostra estava dividida em duas turmas: a turma do quarto ano, composta por quinze alunos e um aluno que frequentava o oitavo ano de escolaridade; e a turma de quinto ano, composta por dezasseis alunos que frequentava o nono ano de escolaridade. O nível de idades situava-se entre os treze e os quinze anos, ou seja, ambas as turmas estavam inseridas na faixa etária definida como ideal para o estudo, cumprindo assim todos os parâmetros pré-estabelecidos.

Pelo facto da EVDCR ser sensível à realidade dos mestrandos, quer pela distância geográfica, quer pela dificuldade de rentabilização do tempo e, até mesmo sob o ponto de vista financeiro, de forma a facilitar e amenizar essas questões, este estabelecimento de ensino propôs que as duas turmas fossem lecionadas no mesmo dia, uma após a outra. Com esta sugestão seria possível beneficiar ambas as partes, o estagiário e as turmas em questão, e não prejudicar a escola nem a professora titular das turmas.

#### **1.4. Motivação para o Estudo**

A motivação para desenvolver o estágio, com essa temática, veio na sequência das questões que vão surgindo aquando da prática diária do professor, ou seja, no decorrer das aulas que leciona durante o seu percurso profissional, num processo constante de autoanálise do seu trabalho enquanto docente. Como tal, surgiu a vontade de aprofundar a relação pedagógica entre o professor e o aluno. Estes são os permanentes desafios que vão emergindo e que, por vezes, superam o domínio do conhecimento da disciplina lecionada. Entre eles, poderiam ser abordadas as seguintes investigações: Quais serão os desafios que ultrapassam o domínio do saber? Como cativar aluno? Como o entusiasmar? Como o apaixonar pelo que está a fazer? Quais serão as suas necessidades?

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## 1.5. Pertinência do Estudo

Este estágio teve como objetivo principal a promoção de um ambiente mais favorável no contexto da aula de Técnica de Dança Clássica, direcionado para uma melhoria na abordagem pedagógica.

Este tema, sendo na prática de interesse do professor, permite ainda que o conhecimento técnico e artístico possa ser devidamente absorvido pelo aluno, tornando-o mais recetivo, enquanto promove um contexto educacional mais aliciante.

Sabendo que, cada aluno é um ser humano único e que cada grupo tem as suas características específicas, esta individualidade deve ser reconhecida pelo professor, de modo que este possa intervir adequadamente, consoante o ‘quadro’ que lhe é apresentado. Um dos modelos de formação de professor mais divulgados na atualidade, é a *reflexão na ação*. Esse processo destaca a importância do pensamento prático dos professores. (Romanowski, 2010, p. 140)

Estando este estágio no âmbito do ensino, revelou-se de grande pertinência a realização de uma análise pedagógica e educacional, que se tornou uma mais-valia para a professora estagiária, vindo a acrescentar conteúdos e estratégias educativas ao profissional de ensino.

Para manter a sua prática ativa atualizada, o professor deve exercer a autorreflexão como mecanismo de resolução na melhoria do ensino e da atualização da intervenção pedagógica. Ao trazer o paradigma deste constante questionamento, o procedimento de análise reflexiva tem como objetivo encontrar uma perspetiva diferente, em busca das soluções adequadas para inovar e com formas mais inteligentes de ensinar. Com isso, entende-se que cada aluno/grupo possui uma individualidade que obriga à reflexão do professor, no sentido de ir ao encontro de novas estratégias e abordagens, a fim de alcançar e conseguir chegar com êxito ao aluno/grupo.

O conhecimento profissional prático é de natureza evolutiva, o que significa que está aberto à mudança. Mudar o conhecimento profissional prático não é uma mera questão da prática individual ou do teórico alinhado, pois requer uma ampla reflexão cultural e social, tanto como uma mudança nos contextos profissionais, nas relações pessoais, nas relações de poder que os habitam (Máximo-Esteves, 2008, p. 8).

A principal meta a atingir foi a implementação de novos e adequados conhecimentos no sentido de melhorar a relação professor/aluno, preconizando o aumento da motivação e da eficácia na aprendizagem do aluno. A função e o propósito de um professor deverão passar

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

pela preocupação de uma reflexão constante, para conseguir perceber os efeitos da prática administrada – O aluno compreendeu o conteúdo transmitido?

Esta temática foi pertinente na medida em que traçou, objetivos direcionados à reflexão do professor e a uma melhor abordagem pedagógica dirigida ao grupo/aluno.

Salienta-se a importância de gerar suporte, conforto e estabilidade nesta fase instável da vida do adolescente. Num panorama geral sobre o ser humano e sobre as relações de confiança, entendeu-se que, para seguir um ideal, temos de admirar e confiar. Nesse pressuposto, o estágio pretendeu instituir estes componentes precisos, a serem utilizados com o objetivo de aperfeiçoar o desempenho técnico do aluno/grupo.

## **1.6. Objetivos**

### **1.6.1. Objetivo Geral**

Aumentar a motivação dos alunos para a aprendizagem da Técnica de Dança Clássica através do estabelecimento de uma relação professor/aluno baseada na confiança mútua.

### **1.6.2. Objetivos Específicos**

- Gerar um sentimento de prazer pelo que se está a fazer, pela atividade
- Conduzir os alunos a ultrapassar os obstáculos e dificuldades de forma positiva
- Proporcionar mecanismos para uma aprendizagem prazerosa e autónoma
- Contribuir para a consolidação de competências técnico-artísticas inerentes à Técnica de Dança Clássica.

## **1.7. Descrição plano de ação**

O plano que foi desenvolvido para aplicar durante o período de estágio foi sugerido pela escola cooperante, de acordo com a disponibilidade do estagiário e do professor titular, de forma a não prejudicar o funcionamento das atividades da escola, como por exemplo o espetáculo de Natal, exames, etc.

A tabela que se segue enquadra as várias fases do estágio, as datas de intervenção, os instrumentos de recolha de dados utilizados em cada momento e a estratégia utilizada ao longo dos momentos de atuação.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Tabela 1 -Plano de Ação

PLANO DE AÇÃO			
FASE DO ESTÁGIO	INTERVENÇÕES	INSTRUMENTO	IMPLEMENTAÇÃO
Observação estruturada	06, 12 e 19 outubro 2021  6 aulas de 90 minutos  <b>9H</b>	Questionário Diário de Bordo Grelha de Observação	Avaliação do desenvolvimento técnico dos alunos, individual e a dinâmica de grupo
Lecionação Acompanhada	20, 26 e 27 de outubro 2021  6 aulas de 90 minutos  <b>9H</b>	Diário de Bordo	Integrar, auxiliar e interagir em conjunto com o professor cooperante, EVDCR  Aproximação e adaptação com os grupos de alunos
Colaboração em atividades com a escola cooperante	15 e 20 dezembro 2021  <b>5H e 30 min</b>	Diário de Bordo	Visita de estudo ao teatro Camões assistir ao Espetáculo CNB “Alice no País das Maravilhas” Workshop ECDCR nível avançado
Lecionação Supervisionada	11, 12, 18, 19 janeiro 2022 1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 23 fevereiro 2022 02 março 2022 04 abril 2022  28 aulas de 90 minutos  <b>42H</b>	Registo de Vídeo  Diário de Bordo	Aulas técnicas, barra de chão e TDC  Aplicação de estratégias pedagógicas

## CAPÍTULO II

### FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Partindo da motivação da professora estagiária, proporcionada pela prática pedagógica, fez-se uma pesquisa bibliográfica sobre as questões relacionadas com o bem estar do aluno, as quais se apresentam neste capítulo.

Foi feita uma vasta pesquisa sobre de que forma seria possível aprimorar o processo de aprendizagem da dança, a qual já é, em si, uma arte apaixonante, nem que seja pela própria sensação corporal que a atividade física proporciona na produção de endorfina que auxilia na sensação de prazer, como sugere Szabo, Griffiths, & Demetrovics (2013). No entanto, a Técnica de Dança Clássica é extremamente exigente e requer uma compreensão minuciosa e focada da técnica, para incorporar tantas demandas ao mesmo tempo. Contudo a quantidade de competências que a técnica implica pode provocar desmotivação pela dificuldade em si. “Aprendem a dançar com furor, mas os seus gostos abrandam à medida que as dificuldades se apresentam e se multiplicam.” (Noverre, 2014, p. 144).

Para além das questões referidas no parágrafo anterior sobre a dificuldade, a concentração e a problemática da falta de motivação provocada por esta exigência técnica, existe o fator associado ao ensino nessa faixa etária da adolescência que, segundo Amaral (2007) é um período da vida no qual acontecem diversas mudanças físicas, psicológicas e comportamentais. Ao perceber esse turbilhão de alterações e tudo que vem associado, convém que o professor considere, releve e contorne estas questões, de forma a adaptar-se às próprias necessidades do aluno/grupo.

#### **1. Técnica Dança Clássica**

Numa perspectiva histórica, a Dança Clássica existe, pelo menos, desde o final da idade média, embora alguns historiadores afirmam que em desfiles romanos já se tinha a estrutura desta dança Sampaio (2013). Era muito comum, inicialmente, que essas apresentações fossem feitas como um grande evento, que tinham como palco praças, grandes salões ou ainda os pátios dos castelos.

No caso da Dança Clássica, esta requer um trabalho consciente que envolve a consciência do corpo, a respiração, a projeção do movimento, a noção das forças opostas, o foco, a dinâmica e o peso/leveza conjugado com a musicalidade. Estes componentes são os

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

que irão dar qualidade ao movimento, transformando o aluno com uma nova e forte identidade artística.

Sobre a temática, Sampaio (2013, p. 12) sinaliza que:

Ainda precisamos conscientizar os jovens professores de dança para que não ensinem apenas passos, sem dizer para o aluno como eles nascem, como se ligam entre si e formam uma linguagem, e mostrar que, quando esses passos foram criados, eram a tradução de um movimento interior, particular.

Sampaio (2013) recorda também que, em 1604, a partir dos ensinamentos de Cesare Negri, foi desenvolvido um tratado sobre dança chamado *Grazie d'Amore*, onde era aconselhado aos bailarinos que seus joelhos fossem mantidos esticados e com os pés virados para fora, pois dessa forma ficariam mais elegantes. “Descobriram que, se virassem os pés dos bailarinos para fora, teriam mais estabilidade e poderiam passar uma perna pela frente da outra sem tropeçar” (Sampaio, 2013, p. 25). Com base nesta ideia, foi desenvolvido o princípio básico da técnica e da estética da Dança Clássica designado *en dehors*, a partir do qual se codificaram as cinco posições dos pés.

Haas (2017) afirma que os músculos do *core* (centro) são fundamentais para a estabilização do tronco e no fundo para todos os movimentos da dança, o que vai além da realização prática do treino abdominal diário, desperta também a consciência e percepção, a fim de compreender a anatomia e a função dessa estrutura para o desenvolvimento da dança.

Para complementar a técnica, dessa maneira, deve-se conseguir um corpo forte, com desenvoltura muscular abrangendo todo o corpo. A técnica exige equilíbrio, movimentos lentos e sustentados, movimentos rápidos e coordenados, movimentos de impulsão, suspensão e amortecimento. São essas habilidades conjugadas com a qualidade do movimento que são exigidas ao corpo de um bailarino. Toda essa consciência requer anos de prática, muita dedicação, esforço, preparação física e força de vontade. O foco deve ir para além dessa aquisição forçada, a dedicação tem que ser apazível e é também esse o papel do professor, o de relativizar e encaminhar o aluno para esse sentimento positivo.

Wosien (2006) reforça o empenho que deverá ser incentivado na aprendizagem dessa técnica, mas remata também com a postura do professor na condução da referida aprendizagem. Com isso, entende-se que é da responsabilidade do professor transmitir o seu saber, no entanto de forma a atenuar as *nuances* do rigor e da exigência e não alimentar uma

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

diretriz rígida de sacrifício que caracteriza algum pensamento tradicional sobre a pedagogia do ensino da dança, como o referido autor observa:

A arte da dança clássica no seu rigor e na sua genial simplicidade, baseia-se numa profunda compreensão das funções do corpo humano e nas suas articulações. Esta arte também satisfaz todas as exigências do homem como *homo religiosus*, que anseia por uma unificação com o seu criador: dançando ele caminha para esse objetivo através do sacrifício diário de dedicação, da limpeza de todas as impurezas e pela aceitação da dor nessa eterna caminhada a pé.

(Wosien, 2006, p. 71)

Nesse sentido, o professor, sabendo da exigência e da complexidade da Técnica de Dança Clássica, deverá abordar e transmitir ao aluno/grupo, sobretudo a noção de autoconfiança. Assim, todas as dificuldades, todas as dores, serão melhor suportadas e superadas com muito trabalho, mas com amor e dedicação, sem o sentimento de sacrifício, onde o bailarino tem que sofrer para chegar a uma meta. Com uma indicação mais positiva, o aluno/grupo irá com isso conseguir ultrapassar todas essas fases e obter resultados com um sentimento de felicidade surpreendente.

O método didático da dança clássica caracteriza-se por: demonstração, imaginação, imitação e por incansáveis repetições. Da parte do aluno requer sobretudo a confiança e veneração incondicionais para com o mestre. Da parte do professor deve necessariamente existir uma consciência da responsabilidade, da paciência e da sensibilidade para com a individualidade do aluno e, o que é muito importante, a disponibilidade real do tempo necessário.

(Wosien, 2006, p. 73)

Neste último parágrafo, há o respeito mútuo envolvido, um conceito que está de acordo com a proposta do estágio: entender a individualidade de cada aluno, o seu tempo de aprendizagem e entender que a meta a ser atingida é um caminho com distâncias diferentes para cada aluno.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Como está sendo visto, para além de toda exigência técnica, todos os elementos que envolvem a dança demandam uma formação ampla e focada por parte do docente frente às características de seu aluno/grupo.

Ainda, conforme Sampaio (2013), foi na metade final do século XX que a dança clássica alcançou sua maior popularidade juntamente com o seu mais alto nível técnico, com a dança acadêmica estabelecida nos cinco continentes, como é exemplo a escola italiana de Cecchetti, escola dinamarquesa de Bournunville, escola russa de Vaganova, escola americana de Balanchine e a escola inglesa Royal Academy of Dance e Barbara Fewster (criada especificamente para o contexto português). Todas as diferentes metodologias consideradas como Técnica de Dança Clássica, utilizam métodos de ensino e vocabulários diferentes. “Como no século XVII, quando nobres dançavam para afirmar sua supremacia, vimos na segunda metade do século XX, novamente a política contribuindo para o desenvolvimento da dança” (Sampaio, 2013, p. 31).

Já no século XXI, a dança clássica passa a ter o *status* de a mais popular entre as artes, sendo que, do século XV até a atualidade, a referida dança acadêmica, nas palavras de Sampaio (2013), foi marcada por sucessos e decadências. Afirma-se assim a importância dos Cursos Superiores de Dança e dos Cursos Técnicos em Dança, para analisar profundamente a problemática relacionada à educação formal entre bailarinos, especialmente no que se relaciona à iniciação dessa formação, que vai além do intenso trabalho atlético.

Há, entre os movimentos possíveis na articulação femoral, a rotação externa do fêmur na fossa do acetábulo, o qual é chamado na dança clássica: *en dehors*. Conforme explicita Sampaio (2013), o grau de rotação externa na articulação femoral é determinado principalmente pela estrutura óssea, em seguida, pelas características dos ligamentos articulares. “Seu grau normal nos indivíduos em geral é de 40° a 50° em cada uma das articulações femorais, o que somado ao lado oposto perfaz um ângulo de 80° a 100°. Nos pés de um bailarino na 1ª posição dos pés chega a atingir 180°” (Sampaio, 2013, p. 112).

O *en dehors*, juntamente com a percepção e o domínio da verticalidade e do alinhamento postural (pés, joelhos, anca, *core*, omoplatas/ombros), do alinhamento dos braços, da projeção de forças opostas e da transferência de peso, é uma das inúmeras competências a adquirir na TDC, no que diz respeito à consciência corporal.

Por esse direcionamento, Sampaio (2013) afirma que se fosse feita uma definição técnica do que é primordial na Técnica Dança Clássica, desde sua origem até a contemporaneidade, haveria basicamente dois conceitos – a estabilidade (proporcionada pelo

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

*en dehors*) e a perpendicularidade (o ato de empurrar o chão para produzir forças opostas). Ou seja, as possibilidades técnicas são, nesse sentido, desenvolvidas sobre esses dois pilares.

Nesse sentido, é importante que professores verifiquem a postura corporal por meio da qual o bailarino desenvolve seus movimentos, a fim de realizar a correção dos exercícios, nas técnicas que envolvem pés e pernas, joelhos, anca, abdómen (*core*), omoplatas, braços, transferência de peso e forças opostas. Pretende-se aliar tudo isso à relação professor-aluno e desse modo, a motivação para o desenvolvimento da dança é um fator de muita relevância, aspecto explorado adiante neste capítulo.

## 2. Motivação

A motivação pode ser a chave do envolvimento e da evolução de um aluno. Segundo Machado & Alves (2013) citando Pintrich (2003), o referido vocábulo que se relaciona com ‘motivo’ é o que nos faz mover e agir de um determinado modo. Poderíamos afirmar que tudo o que nós realizamos no nosso dia a dia, fazêmo-lo por um motivo.

Motivar na educação é desenvolver e criar nos alunos uma necessidade de aprender, e fazer com que estes encontrem motivos para querer aprender, aperfeiçoar, descobrir e usar as suas capacidades.

A motivação desenvolve-se através de fontes externas e internas. Nas fontes internas atuam o instinto, as atitudes mentais, os hábitos, as crenças e o prazer na ação. Dentro das fontes externas relacionam-se a personalidade do professor, a influência do meio familiar e social que envolve o aluno e a influência do momento (devido à instabilidade emocional que muitos dos alunos possuem, como no caso da fase da adolescência). “Os motivos intrínsecos são aqueles que são satisfeitos por reforços internos (...); [os] extrínsecos, ao contrário, dependem de necessidades que têm de ser satisfeitas por reforços externos”. (Sprinthall & Sprinthall, 1993, p. 508). Diante disso, é proveitoso o docente aliar motivações para além da sala de aula,

Sob este viés, a motivação poderá ser intrínseca radicada no próprio aluno e presente na curiosidade, interesse e necessidade; ou extrínseca quando esta é estranha ao aluno e, por isso, poderá ser desenvolvida através de recompensas.

É importante, por isso, que o professor ajude o aluno a encontrar o seu equilíbrio emocional e, por fim, o objeto em si, para que o aluno se motive. Assim, quando o aluno procura alcançar determinados objetivos com aquilo que possui, estará automotivado. Por outro lado, quando o aluno não encontra nenhum motivo interior para se dedicar a algo, é

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

necessário que haja a intervenção do professor, para que este forneça os incentivos e os estímulos necessários.

Segundo os quatro princípios de Bruner (Sprinthall & Sprinthall, 1993), motivação, estrutura, sequência e reforço, refere que relativamente ao aspeto do reforço é uma informação retroativa em que o papel do professor é ter a sensibilidade de reforçar o *feedback* no momento da execução do exercício sugerido pelo professor. Ou seja, o sucesso desse aprendizado vem do reconhecimento no momento certo. Quanto à natureza e ao modo de agir, a motivação pode ser positiva quando se incentiva, se dá o exemplo e se elogia. Já a negativa é feita por ameaças, castigos e repreensões.

Nem sempre é fácil um professor agir da forma mais ponderada no decorrer de uma aula, pois por vezes o público-alvo poderá encontrar-se num período de crescimento e desenvolvimento específico onde as reações contra a autoridade são frequentes. De maneira a ultrapassar esses problemas, o professor deverá adaptar estratégias de aprendizagem consoante a turma ou o aluno a que se dirige.

Sendo a motivação um fator importante ao ser humano na execução de tarefas e da aprendizagem, uma das possíveis estratégias elaboradas será a de conhecer e entender as necessidades do aluno/grupo, para poder proporcionar estímulos externos que possam promover a motivação intrínseca. “Somente conhecendo os interesses e necessidades dos seus alunos é que os professores podem criar situações de ensino que atendam às características de aprendizagem dos estudantes, e que garantam a eficácia do seu papel de educador” (Santos, 2001, p. 80).

No artigo “O Conceito de Motivação na Psicopedagogia”, Todorov & Moreira (2005) citam Bergamini (1997) afirmando que motivação ou desmotivação depende de situações específicas, logo o que deve ser feito é procurar por estas tais situações ‘aquilo que se deveria fazer’ para motivar os indivíduos ou, no mínimo, não os desmotivar.

Desse modo, a motivação está diretamente relacionada com a vontade interior do ser humano; entende-se que não é possível simplesmente introduzi-la no indivíduo como se fosse um conhecimento novo, como por exemplo, a apresentação de um objeto ou até mesmo uma sensação desconhecida, a qual possamos apresentar ou proporcionar a um indivíduo como sendo uma nova experiência e denominá-la, inserindo um novo conhecimento. “Motivação é uma atitude interna. Quais são as minhas razões para fazer o que faço? A resposta revelará a fonte da minha Motivação”. (Cortella, 2016, p. 60)

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

No caso concreto deste estudo, por se tratar de uma ação pedagógica no Ensino Artístico Especializado, não se pode negligenciar o facto de o foco do professor ser a construção do corpo dançante, o qual deve aliar-se a essa vontade do aluno relacionada com o prazer da dança. Assim, dar estímulos externos como a demonstração dos passos a serem executados pode ser um impulsionador para o trabalhar motivado. Como refere Cortella (2016) quem tem um motivo que o impulsiona, consegue atingir a excelência.

No contexto do EAE, uma preocupação real prende-se com o bem-estar e o estado emocional do aluno para que aprenda e evolua tecnicamente, mas é claro que a importância técnica é fundamental. Nem sempre é a parte emocional que não está disponível para o entendimento; por vezes é a questão cognitiva que tem caminhos diferentes nos indivíduos dentro de cada grupo, sendo necessário o conhecimento técnico do professor para dar indicações motoras da execução, incentivando a prática e a busca do sentido do movimento.

### **3. Relação Pedagógica**

Entende-se por relação pedagógica uma boa relação entre dois seres humanos. Pode observar-se que uma relação de confiança proporciona uma conexão que permite que um indivíduo possa ser guiado por outro. E compreender que neste contexto, para sermos bem-sucedidos temos de admirar, confiar e acreditar que o outro nos possa conduzir aos propósitos do nosso interesse pessoal. No papel do formador está implícito incentivar o indivíduo no sentido de realizar o seu propósito. É dever do docente transmitir o conhecimento e formação ao aluno.

A relação entre professor e aluno interfere diretamente na qualidade do ensino, ainda mais quando se busca uma aprendizagem que tenha como foco as necessidades dos aprendizes. Nesse sentido, a prática docente tem um papel fundamental no desenvolvimento de práticas pedagógicas que sejam relevantes contextualmente e adequadas ao meio em que atuam.

Com vistas ao ensino superior, Santos (2001) destaca a pertinência da inter-relação entre três macro fatores que se retroalimentam na ação pedagógica docente, sendo eles: a área de conteúdo, a visão de educação (de humanidade e mundo), e os conhecimentos e habilidades, tudo isso envolvido na relação recíproca e contínua entre professorado e alunado. Embora a discussão do referido teórico vise aquele nível de ensino, tal situação pode ser adaptada para este contexto de estágio.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Sob este viés, compreende-se que a atenção do profissional docente não deve estar centrada apenas na parte do conteúdo, mas também, com igual ou até maior importância, na sua relação pedagógica e o educacional num espectro mais amplo de conhecimento que envolve questões como os próprios afetos.

Santos (2001) afirma, nesse sentido, que no processo de ensino e de aprendizagem, para além do assunto a ser tratado, o foco mais sensível é a própria relação pessoal docente-aluno, uma vez que essa irá dirigir o processo educativo. Por isso mesmo, tal relacionamento deveria ser a maior preocupação do professor, mais até do que as próprias técnicas empregadas nas aulas:

O segredo do bom ensino é o entusiasmo pessoal do professor, que vem do seu amor à ciência e aos alunos. Esse entusiasmo pode e deve ser canalizado, mediante planejamento e metodologia adequados, sobretudo para o estímulo ao entusiasmo dos alunos pela realização, por iniciativa própria, dos esforços intelectuais e morais que a aprendizagem exige.

(Santos, 2001, p. 70).

Nesse direcionamento, aliado ao aspecto do conhecimento e da infraestrutura disponível da própria instituição, a interação entre os envolvidos num determinado espaço, professor e aluno, irá afetar o contexto, facilitando ou não, o ambiente de aprendizagem. Por outras palavras, são as ações dos docentes que vão influenciar mais fortemente o que os alunos vão aprender, se vão para uma direção ou outra.

Portanto, está no professor, como o agente orientador, facilitador, a responsabilidade de “[...] tomar a maior parte das iniciativas, ‘dando o tom’ para o estabelecimento deste relacionamento” (Santos, 2001, p. 72), apesar dessa relação ser composta, tradicionalmente, por certa assimetria de papéis. O professor, sendo um poderoso distribuidor de reforços, pode moldar o comportamento de toda a turma. Assim, mesmo tendo este papel central de liderança, o docente deve tentar buscar o equilíbrio nas relações sociais com o grupo.

Sprinthall e Sprinthall (1993) mostram como os teóricos da área discutem a aprendizagem, dirigindo sua atenção ao professor em exercício, cada um com uma linhagem filosófica diferente. No caso de Skinner, a teoria é mais voltada à visão comportamentalista-associacionista dos nossos tempos, enquanto Bruner é mais centrado na base teórica cognitivista-gestaltista.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Nesse sentido, para Skinner a psicologia está centrada nas condições do meio (estímulos) que afetam diretamente o repertório de respostas do organismo. “Tudo o que a pessoa faz, ou pode fazer no futuro, é um resultado directo da sua história única de reforços e punições” (Sprinthall & Sprinthall, 1993, p. 226.). Dessa maneira, um reforço positivo é um estímulo que aumenta a probabilidade de ocorrência da resposta numa determinada situação e, ao contrário, um reforço negativo é um estímulo que reduz a probabilidade de ocorrência da resposta naquela situação.

Nota-se que, no caso de Skinner, há uma disposição para a análise mais descritiva dos fatos por meio da observação, não há menção de sentimentos ou questões subjetivas que envolvam o processo. “Assim, o bom ensino corresponde à capacidade de organizar a sequência de reforços apropriada e de verificar que estes reforços são contingentes à emissão das respostas apropriadas por parte dos alunos” (Sprinthall & Sprinthall, 1993, p. 234).

Diferentemente, para Bruner, a aprendizagem, chamada por ele de instrução, dá-se quando o aluno compreende a estrutura de um assunto, algo relacionado a um todo, numa estrutura interdependente. Desse modo, a aprendizagem torna-se mais permanente porque não será tão facilmente esquecida.

A motivação, abordada anteriormente, seria o principal aspecto enfatizado por Bruner, que vai dar condições para a aprendizagem, sendo que o reforço, ou qualquer recompensa externa, pode auxiliar no início de determinadas ações que iniciam internamente pela vontade de aprender. “Bruner preocupa-se muito mais com a motivação intrínseca do que com o que lhe parece ser um efeito transitório da motivação externa” (Sprinthall & Sprinthall, 1993, p. 239).

Tanto Skinner quanto Bruner, embora não dando todas as respostas para todos os fenómenos da aprendizagem, os quais são muito complexos, evidenciam alguns questionamentos relevantes sobre motivação, estrutura, sequência e reforço, ressaltando que este último aspecto aumenta muito a taxa de resposta.

Sobre isso, Sprinthall & Sprinthall (1993) sinalizam que o reforço positivo ocorre quando se adiciona um estímulo reforçador, o qual deve ser após o comportamento do aluno e não antes de forma antecipada, sendo que o impacto ocorre quanto mais rapidamente o reforço se seguir.

Para Bandura, psicólogo contemporâneo citado também por Sprinthall e Sprinthall (1993), nem toda a aprendizagem resulta do reforço direto de respostas. Para além disso, sua teoria menciona que a aprendizagem pode desenvolver-se por meio da imitação do

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

comportamento de outros ou de modelos. Dessa maneira, o aluno aprende mesmo quando as respostas imitativas não são reforçadas. “A teoria da aprendizagem social de Bandura é uma psicologia verdadeiramente abrangente, retomando elementos tanto dos comportamentalistas como dos cognitivistas” (Sprinthall & Sprinthall, 1993, p. 253), no sentido em que alia o comportamento, as estruturas cognitivas internas e o meio indissociadamente numa via de mão dupla entre professor e estudantes.

De acordo com Azevedo (1997), Bandura, dentro dos princípios da teoria de aprendizagem social, ao aceitar o conceito comportamentista do reforço, faz isso como um fator determinante parcial do comportamento. Por esse viés, o futuro comportamento dá-se em relação aos valores de informação e de incentivo, gerando expectativas e oferecendo direções sobre a correção ou o desejo da resposta para futuros resultados.

Sobre os processos motivacionais, Azevedo (1997), citando Bandura (1986), avalia-se como consequências dos comportamentos modelados, os quais informam o observador sobre o seu valor funcional e a sua adequação. Portanto, as consequências são uma forma de motivar os resultados, aumentando a autoeficácia, sendo que há vários fatores que influenciam tal resposta.

Sprinthall e Sprinthall (1993), citando Madsen e Madsen, sugerem que é possível selecionar vários reforços condicionados aos seus alunos, como as palavras - faladas e escritas; as expressões - faciais e corporais; a proximidade - física (o toque); as atividades e privilégios e coisas - materiais, prémios, brinquedos. Neste estágio, em especial, focaram-se parte destes reforços.

#### **4. Os Sete Princípios Para a Boa Prática Pedagógica Segundo Santos (2001)**

A fim de delimitar o que seriam as boas práticas docentes como facilitadoras do ensino e aprendizagem, Santos (2001) retoma os sete princípios que seriam praticamente de senso comum, com base em estudos realizados nas últimas cinco décadas sobre como ocorre o processo de ensino por parte dos professores e como ocorre a aprendizagem por parte dos estudantes, esclarecendo:

Os sete princípios nada mais são do que a corroboração, motivada por uma visão prática sistêmica resultante de anos de experiência e pesquisas, de todos os conceitos teóricos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem apresentados anteriormente, criados com o objetivo de ajudar no atendimento às mudanças

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

educacionais necessárias no ensino superior dos Estados Unidos e de outros países do mundo.

(Santos, 2001, p. 73)

Desta maneira, tais princípios podem ser aplicados ou adaptados a qualquer situação de ensino, curso ou aluno, pois centram a atenção na relação intrínseca entre conteúdo e pedagogia. É importante, entretanto, levar em consideração as características da instituição, dos aprendizes e as circunstâncias em que as aulas acontecem. Devido a isso, é necessário utilizar meios de observação e ferramentas metodológicas para conhecer os participantes, seus pré-conhecimentos, bem como suas necessidades, sentimentos e percepções, como foi feito neste estágio e será relatado nas seções seguintes.

A primeira prática, segundo Santos (2001), amparado principalmente nos estudos de Chickering e Gamson (1991), seria justamente o contato entre o aluno e o professor. Pesquisas realizadas sobre tal relação, mostram que a afetividade, tanto dentro quanto fora da sala de aula, possibilita um ensino de maior qualidade, auxiliando o aprendiz a atingir os seus objetivos de aprendizagem.

A segunda prática seria a relação entre alunos que, para Santos (2001), com base em Chickering e Gamson (1991), um esforço feito em equipa é mais favorável do que um trabalho feito de forma isolada. “Trabalhar com outras pessoas normalmente aumenta o envolvimento com a aprendizagem, e dividir as próprias idéias com os colegas ou responder às ações destes afia o raciocínio e aprofunda o entendimento.” (Santos, 2001, p. 72). Tratam-se de fatores importantes para o bem-estar do grupo e influenciam diretamente a qualidade da aprendizagem pessoal.

Sobre o terceiro fator relacionado à boa prática, Santos (2001) menciona o princípio de aprendizagem ativa, que pode ocorrer tanto em grupo como individualmente, visando os conhecimentos que os alunos já tenham a partir de suas experiências e, assim, ampliando-as. Mesmo porque, recorrentemente, o baixo índice de aprendizagem está relacionado com a postura passiva dos alunos sobre seu papel na aprendizagem, sem reconhecer o que está sendo feito e sem relacionar com o que já sabem. O papel do professor, nesse sentido, é de despertar o interesse do estudante, aguçando sua curiosidade, dando exemplos que tenham relação com a vida, promovendo métodos vivenciais de ensino e atividades de extensão para além da sala de aula. Até porque, como afirma Sampaio (2013) “o aprendizado da dança clássica é lento e

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

longo, às vezes facilitado por dotes pessoais, às vezes facetado pela inteligência, mas sempre permeado pela curiosidade e pela insistência” (p. 182).

A quarta prática, explicada por Santos (2001) é o fornecimento de *feedback* imediato, o qual prevê, como o próprio nome sugere, checar recorrentemente a performance do aluno, para que reflita sobre sua aprendizagem e sobre aspectos que precisam ser melhorados, ajudando-o a autoavaliar-se. Isso pode ser feito por intermédio de vários instrumentos. Citando, mais uma vez, Chickering e Gamson (1991), Santos destaca que muitas pesquisas têm mostrado “a relação positiva existente entre o pronto feedback e a satisfação e auto-realização dos alunos e, principalmente, que o feedback imediato, informativo e direcionado às principais fontes de erros dos alunos é um dos pontos centrais do processo de aprendizagem” (2001, p.75).

Sobre o quinto princípio, o tempo da tarefa, Santos (2001) enfatiza o gerenciamento e a alocação do uso do tempo feito pelo professor, iniciado com o planejamento das atividades até a definição dos horários, planos de ensino e aplicação da aula. Como o tempo é dispendido é um fator de muita relevância que influencia o aprendizado.

Há também a boa prática em comunicar altas expectativas, que seria o sexto princípio abordado por Santos (2001). Neste, destaca-se que existem, geralmente, efeitos positivos quando o professor tem expectativas elevadas em relação ao desempenho dos seus alunos, como, por exemplo, maior rendimento e índice de frequência, bem como maior sentido de responsabilidade. Portanto, “quando o professor fixa objetivos desafiadores, mas realizáveis para a performance dos alunos, geralmente o atendimento desses objetivos pelos alunos é maior do que quando são fixadas metas pouco desafiantes” (p. 76).

Tal posicionamento mostra que a alta exigência deve estar atrelada a uma expectativa também alta. Sobre esta questão de expectativas do professor, Sprinthall & Sprinthall (1993) citam um estudo de Robert Rosenthal, o qual demonstrou que, quando os docentes esperavam que parte dos alunos passasse por um período de desenvolvimento acelerado, os mesmos alunos melhoravam seu desempenho acadêmico e inteligência. Até porque, no trabalho de Rosenthal, indicava que os professores são facilmente ‘lidos’ pelos alunos. O tom de voz, a expressão facial, a postura, o contacto visual e outros aspectos da linguagem do corpo atuam como canais, enviando mensagens claras acerca das nossas verdadeiras expectativas.

A partir dos resultados da investigação ficámos a saber, em primeiro lugar, que as nossas expectativas representam uma profecia auto-realizada e, segundo, que a nossa

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

linguagem corporal transmite a mensagem, tanto no modo positivo como no negativo. (Sprinthall & Sprinthall, 1993, p. 368).

Por fim, como sétimo princípio, verifica-se, conforme Santos (2001), o respeito aos diversos talentos e às diferentes formas de aprendizagem. Sobre isso, o autor menciona que tal aplicação depende da necessidade do docente, primeiramente, compreender o processo de ensino e aprendizagem e diagnosticar os diferentes estilos de aprendizagem de seus alunos.

Num segundo momento, ele precisará entender as conexões desse processo com outras áreas, como motivação e objetivos dos alunos, desenvolvimento intelectual, integração social e acadêmica, condição socioeconômica, perspectivas disciplinares, e, principalmente, como este sétimo princípio se relaciona com os outros seis.

(Santos, 2001, p. p. 77)

Para isso, será necessário variar constantemente as técnicas/métodos de ensino para que o docente vise os diferentes aspectos de aprendizagem de seus alunos, respeitando as suas individualidades. “O professor precisa ter conhecimentos técnicos, artísticos, históricos, anatômicos e filosóficos para saber fazer as adaptações necessárias quando o aluno não tem as condições físicas ou cognitivas que os métodos tradicionais de ensino solicitam.” (Sampaio, 2013, p. 186).

Nota-se, a partir desse conjunto de ações, que a motivação não atua isoladamente, mas, como mostra Santos (2001), funciona em constante relação com a aprendizagem e a percepção, ou seja, os três fatores estão em constante interação afetando e sendo afetados. Sendo assim, as variáveis motivacionais e emocionais desempenham um papel essencial no sucesso acadêmico.

Em concordância com o texto *The Messages behind the Methods: The Authoritarian Pedagogical Legacy in Western Concert Dance Technique Training and Rehearsals*, escrito por Lakes (2010), que retrata o ensino autoritário praticado na dança e que, mesmo nos tempos atuais ainda perduram em muitos contextos educacionais do EAE, o foco dessa abordagem de ensino é direcionado numa relação vertical para com os seus alunos num tom superior e até mesmo humilhante, recorrendo a abordagens depreciativas com gritos, punição e desprezo. Utilizam a comparação negativa rebaixando o aluno em comparação a outro, referem assuntos delicados como, o peso e a condição física, revelam impaciência caso o aluno não aprenda à velocidade desejada, não permitindo o erro e exigindo que todos os

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

alunos aprendam ao mesmo ritmo e com a mesma eficácia. Esta conduta segue como uma espécie de herança pedagógica, como refere o texto. Esta anti-pedagogia é contraproducente, pois forma bailarinos fortes tecnicamente, no entanto, forma bailarinos frustrados, pouco confiantes, com a autoestima danificada.

Ao refletir sobre essa prática, temos como ponto de partida Freire (1987), que defendia a conscientização do aluno, o seu método ensinava também que durante o processo tanto o professor quanto o aluno aprendem um com o outro e que para isso se realize é necessário que as relações professor-aluno sejam afetivas e democráticas, garantido a todos a possibilidade de se expressar.

É de ressaltar ainda que Paulo Freire tinha uma pedagogia de ensino muito especial, com princípios claros e bem implementados na educação que providenciava. Distingue-se de outros educadores por acreditar que o aluno é tão merecedor da atenção do seu professor como qualquer outra pessoa. Implementando todas estas ideias na prática, qualquer pessoa consegue melhorar a sua maneira de ensinar e conseguir formar profissionais bons e dedicados: “É por isso, repito, que ensinar não é transferir conteúdo a ninguém, assim como aprender não é memorizar o perfil do conteúdo transferido no discurso vertical do professor” (Freire, 2002, p.61)

## CAPÍTULO III

### METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

#### 1. Metodologia de Investigação -Ação

A investigação-ação parte do pressuposto de que o profissional é competente e capacitado para formular questões relevantes no âmbito da sua prática, para identificar os objetivos a prosseguir e escolher as estratégias e as metodologias apropriadas. Para monitorizar, estão tanto os processos como os resultados. Máximo-Esteves, (2008, pp 9-10)

Relativamente ao método de investigação escolhido, tendo em consideração o facto de ser um estudo relacionado com uma prática pedagógica baseada na confiança entre o professor e o aluno, optou-se por uma metodologia de investigação-ação que permitiu, ao longo do estágio, aferir a eficácia dessa intervenção. Tais características e particularidades dessa metodologia são mencionadas em Máximo-Esteves (2008, p 38), que cita Olson (1996), descrevendo que essa atividade é intencional e que toma medidas referente a uma problemática, surgidas em sala de aula e que prevê uma resolução que será abordada da melhor forma pelo professor.

Nesse sentido, Amado (2014) discute que, na pesquisa-ação, é necessário conceber uma relação dialética entre os dois momentos, os quais são interdependentes apesar de serem distintos. Primeiramente, há o estudo de um problema diagnosticado em um determinado contexto social e a intervenção visando resolver e transformar a situação anterior. Após, haverá novamente o retorno à reflexão a fim de produzir conhecimento acerca dessa mesma mudança produzida, ou seja, na ação empreendida, a partir do caráter de auto avaliar o processo.

Trata-se, desse modo, de uma sequência de ciclos, segundo Amado (2014) que envolvem desde a identificação dos problemas, passando pela recolha sistemática de dados, reflexão, análise, ações orientadas - conforme os dados levantados - e, por fim, redefinições do problema. “Entende-se, portanto, que durante todo o processo há produção do saber, através da reflexão sobre a ação, proporcionando, assim, um aumento do conhecimento do ou dos pesquisadores e das pessoas consideradas na situação e contexto investigado” (2014, p. 188).

Consoante os conhecimentos que vai adquirindo, e de acordo com as necessidades que tem na resolução de alguns problemas, o professor terá de introduzir algumas modificações ao

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

seu plano inicial, para promover a motivação e o incentivo para o aluno/grupo, querer continuar. Nesta perspectiva, e sendo de sua responsabilidade, cabe ao professor, conhecer o aluno e o grupo, ou seja, iniciar um processo de investigação, baseado nos seus conhecimentos, refletir tendo em conta as várias ações pedagógicas a desenvolver e as melhores estratégias para conseguir também, a melhor forma de obter algumas soluções para a resolução dos problemas e, conseqüentemente atingir a evolução pretendida do aluno/grupo.

No que diz respeito ao paradigma utilizado no estágio, foi o qualitativo ou interpretativo que, devido às suas características é o que se enquadra melhor no estudo a ser aplicado. Nas palavras de Amado, “[...] a ideia de que fazer investigação qualitativa não se reduz à mera aplicação de uma técnica ou conjunto de técnicas. Pelo contrário a Investigação Qualitativa tem atrás de si toda uma visão do mundo, dos sujeitos humanos e da ciência, que influencia a escolha e está presente na aplicação de qualquer técnica ou procedimento” (2014, p. 205).

Sendo esse estudo um conjunto de fatores não mensuráveis, este paradigma será, segundo Coutinho (2014), em substituição do paradigma positivista que explora a explicação, a previsão e o controle. O autor transporta para a compreensão, significado e ação, que encaixam no propósito do estudo em que, se pretendem analisar fatores subjetivos e mutáveis consoante o grupo/indivíduos a serem estudados.

Encetar um processo de colaboração e de participação não depende de decisões leves, superficiais e epistemologicamente fáceis; tal como já referimos, acarreta um modo de conceber os sujeitos investigados, por mais diferentes que sejam em idade, etnia, sexo, capacidades intelectuais, estilos de vida, etc., como sujeitos ativos, produtores de conhecimento e com uma ‘voz’ a ser ouvida tão legitimamente como a dos investigadores.

Há uma ação significativa e colaborativa dos participantes da investigação, como no caso de docentes e alunos. Mesmo que haja limitações, as diversas estratégias utilizadas sob o escopo da investigação-ação têm surtido efeitos positivos, incluindo a área educativa e de formação docente, como é o nosso foco.

Numa tentativa de compreender a/as problemática/s e a intenção de a/as resolver com ações pedagógicas, no âmbito social educativo. Com isso, a intenção será a de fortalecer a relação professor aluno no que diz respeito à confiança mútua e conseguir do aluno/grupo o sentimento recíproco de confiança e amizade.

## **2. Instrumentos de Recolha de Dados**

Os instrumentos utilizados para recolher os dados relativos ao estudo dependem das questões enunciadas, conforme já apontado na seção anterior, pois são esses instrumentos que irão auxiliar em todo o processo de autoavaliação e reflexão do processo investigativo na produção de conhecimentos.

Diante disso, em consonância com os objetivos lançados para a prática pedagógica deste estágio, os métodos de instrumentos de recolha de dados escolhido utilizados foram os seguintes: grelha de observação, questionário, diário de bordo, recolha de imagens vídeo e entrevista coletiva. Julgamos, da mesma forma como afirma Amado (2014), vantajosa a diversidade metodológica na coleta de dados a fim de garantir a validade do estudo.

### **2.1. Grelha de Observação**

De acordo com Batalha (2004), na prática pedagógica da dança, as grelhas de análise permitem um leque de referenciais bastante relevantes e orientadores. Tal organização é feita por meio de categorias, as quais possibilitam avaliar os resultados e obter informações úteis sobre o processo educativo de forma global.

Por meio da organização das categorias é possível acompanhar e verificar os comportamentos e os conhecimentos adquiridos pelos estudantes, bem como as suas conquistas motoras na dança, juntamente com a pertinência da técnica de ensino e a eficácia (ou não eficácia) aplicada pelo docente. Permite observar se há ou não evolução no processo. “Estas grelhas de avaliação têm como objetivo estar ao serviço do processo de ensino-aprendizagem, substituindo a ineficiência dos sentidos e da intuição” (Batalha, 2004, p. 161). Consideramos que isso será bastante útil ao professor e ao aluno, sendo que o primeiro centrará sua atenção na consistência da prática pedagógica; enquanto o segundo, poderá fazer uma autocrítica sobre sua progressão com autonomia.

Nesse sentido, como um avaliador inicial a Grelha de Observação<sup>1</sup> utilizada para este estudo teve como objetivo avaliar as componentes técnicas da dança clássica dos alunos no que diz respeito também ao conhecimento, compreensão e assimilação da técnica de cada aluno especificamente. Isso porque se reconhece que as práticas de dança não se dão exclusivamente nos desempenhos motores, mas à transmissão de mensagens, ao pensamento criativo e estético, que refletem os modos de aprendizagem. Sobre o assunto, Batalha (2004, p.26) destaca que “No caso específico da Dança na Educação, a eficácia motora tem sempre

---

<sup>1</sup> Ver Apêndice B pg. II

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

uma perspectiva relativa e ambígua, pois deve estar prioritariamente ao serviço do projeto expressivo”.

Considera-se, por essa perspectiva, que a avaliação contínua e formativa será sempre bem-vinda na ministração referente à dança clássica para que seja possível ajustar, sempre que necessário, a planificação e o percurso de aprendizagem (Batalha, 2004). Dessa maneira, a grelha foi usada como uma ferramenta fundamental de análise, conforme os objetivos educativos propostos neste estágio, diante das técnicas e das experiências do alunado com a dança.

## 2.2. Questionário

Os questionários são instrumentos de recolha de dados que reúnem um grupo de investigados e que representam a população escolhida para a pesquisa. Estes questionários são caracterizados por perguntas relativas à situação social, profissional ou familiar. Neste caso, o questionário foi implementado numa abordagem do conhecimento pessoal de cada aluno, pretendendo recolher informações sobre questões pessoais referentes à atividade lecionada TDC e que não são abordadas num contexto de aula. Esta ferramenta, (neste caso particular) teve o intuito de suprir a falta de tempo para conhecer os alunos, um tempo de qualidade fora do contexto de aula que, muitas vezes, permite ao professor criar laços que facilitam a aprendizagem do aluno.

Foram implementados dois questionários<sup>2</sup> inicialmente, cujas perguntas estavam direcionadas para dois entendimentos distintos sobre o gosto e interesse dos alunos. O primeiro questionário estava dividido em dois conjuntos de perguntas. O primeiro conjunto de perguntas foi estrategicamente elaborado para descobrir qual era o maior interesse deles em relação à TDC, descobrir uma preferência. O outro conjunto de perguntas encaminhou o entendimento sobre a opinião dos alunos em relação ao professor de TDC no geral e, com isso, usufruir da informação obtida: gostos, medos, pretensões etc., tendo por objetivo conhecer o aluno e o grupo e transpor numa reflexão de como abordar a amostra. Nesse sentido, a partir da leitura de Máximo-Esteves (2008), houve a utilização de questões de aprofundamento - com perguntas mais voltadas a informações mais detalhadas - e questões especificadoras - perguntas de seguimento que pretendem levantar informações pormenorizadas, como no caso de uma descrição.

---

<sup>2</sup> Ver Apêndice E pg. XVIII - XLVII

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

O segundo questionário<sup>3</sup> reunia questões que expunham a opinião dos alunos sobre antes e depois do estágio. Este foi direcionado para uma compreensão conclusiva sobre a percepção do alunado do processo, como por exemplo se reconheceram algumas estratégias aplicadas ou se sentiram evolução pessoal.

### **2.3. Diário de Bordo**

Este instrumento procurou descrever todo o processo do estágio e entender se houve ou não padrões, mudanças, acontecimentos esporádicos ou mesmo a ausência de qualquer alteração: “Os diários são coletâneas de registros descritivos acerca do que ocorre nas aulas sobre a forma de notas de campo ou memorando” (Máximo-Esteves, 2008, p. 89). Ademais, podem servir para anotar e comentar e debater as passagens de leituras efetuadas que envolvem a investigação, bem como ideias que vão surgindo com o passar do tempo. “O diário é, pois, um dos recursos metodológicos mais recomendados, pela sua potencial riqueza descritiva, interpretativa e reflexiva.” (Máximo-Esteves, 2008, p. 89)

Na área educacional, reafirma Amado (2014), os diários são de grande importância na medida em que consideram, em várias vertentes, quem os faz, podendo ter, muitas vezes, efeitos terapêuticos e catárticos, revelando sentimentos e percepções por meio da reflexão sobre o quê e como foi desenvolvida a aula e/ou disciplina. A situação pode ser diferente se a referida ferramenta for usada de forma obrigatória, como uma prática impositiva ao escrevente, podendo gerar situações de estresse, não produzindo sentido.

Por outro lado, acreditamos assim como propõe Zabalza em Amado (2014, pp. 280-281) que “a redação de um diário desenvolve no seu autor uma melhor consciência da sua própria experiência; por outro lado através da análise de diários de professores, torna-se possível explorar o seu pensamento e as suas relações com a ação, bem como se podem analisar os seus dilemas.”

Considera-se, nesse sentido, que na prática docente os dilemas são fundamentais para a busca de aprimoramento didático-metodológico das aulas, como propõem as próprias perguntas norteadoras desta pesquisa. Sobre a temática, Máximo-Esteves (2008) reafirma também o papel da escrita em diário para a reflexão e análise de situações problematizantes. “Os dilemas são a expressão das complexidades e das contradições com que o professor se depara ao longo da sua vida profissional.” (Maximo-Esteves, 2008. p. 90)

---

<sup>3</sup> Ver Apendice I pg.LXIV - LXVI

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Para além do ambiente da aula ou da própria atuação do docente, o diário de bordo pode emitir juízos sobre os alunos, como o seu comportamento, motivação, incidentes críticos, entre outros aspetos igualmente importantes. “Na análise dos diários torna-se possível verificar o tipo de ‘intenções, interações e efeitos’ positivos e negativos da vivência quotidiana – uma dimensão mais expressiva”. (Amado, 2014, p. 282).

Por isso, esta ferramenta foi imprescindível para anotar todo o processo do estágio, desde a observação estruturada à implementação das aulas autónomas. Nele<sup>4</sup> consta os acontecimentos de forma minuciosa e exata (com a intenção de não turvar a realidade).

#### **2.4. Recolha de Imagem de Vídeo**

O vídeo é um recurso tecnológico que nos permite rever mais que uma vez um determinado momento, possibilitando com essa, ou essas revisões análises diferenciadas de um mesmo acontecimento, neste caso foi possível observar os alunos em várias perspetivas da execução do movimento, numa observação técnica pormenorizada, assim como a sua disposição pessoal/emocional.

Nas considerações de Postic e De Ketele (Amado, 2014), a vantagem de usar o registo em vídeo é que essa técnica auxilia na reconstrução do processo de ensino e aprendizagem a partir da possibilidade de se analisarem os comportamentos tidos pelo docente do início ao final da aula, observando o que suas ações acarretaram na prática. “[...] a tecnologia de videogravação torna-se vantajosa por permitir registar com grande abrangência a complexidade dos atos pedagógicos numa sala de aula”. (Amado, 2014, p. 242).

Por outro lado, uma fragilidade desse recurso segundo Máximo-Esteves (2008) é que a exposição dessa ferramenta pode inibir o investigado, comprometendo a naturalidade de ser e estar, contudo o uso recorrente desse recurso minimiza o fator comprometedor da recolha de dados analíticos. No entanto, o grupo se apresentou confortável com o instrumento e revelou naturalidade perante o objeto e sua funcionalidade.

Por se tratar de uma investigação-ação no campo do EAE em Dança, essa componente é quase indispensável, porque dificilmente conseguimos ver tudo o que está envolvido numa execução de movimento com apenas uma visão, claro que, foi uma análise contínua de muitas horas proporcionando a continuidade e a reflexão em análise.

---

<sup>4</sup> Ver Apêndice C pg. III - XXXVII

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Já com uma ideia inicial pré-estabelecida de analisar a primeira e a última aula, prevendo a evolução dos alunos, digamos que foi efetivado e de grande serventia de comprovação.

## 2.5. Entrevista

Segundo Máximus-Esteves (2008), a entrevista é um dos recursos mais utilizados na investigação educacional. Em complementação a essa ideia e voltando-se à intenção deste estudo, tem-se que “A entrevista é um dos mais poderosos meios para se chegar ao entendimento dos seres humanos e para a obtenção de informações nos mais diversos campos” (Amado 2014, p. 207). Trata-se de um elemento que procura respostas sobre o ponto de vista do entrevistado.

Dentro dessa categoria, há inúmeras formas de elaborar e utilizar esse recurso, que varia de acordo com os meios aplicados para a recolha de dados, como será explicado na sequência.

No que diz respeito, por exemplo, à estrutura da entrevista, nesta investigação foi utilizada a entrevista estruturada ou diretiva (Amado, 2008 p 208). Esta consiste em registrar um tema determinado, do conhecimento do entrevistador, sobre um impacto da experiência.

Classificamos também como uma entrevista de investigação-controlo, que como o próprio nome diz, propõe averiguar qual é a perspectiva do sujeito.

Caracterizamos, ademais, como entrevista semidiretiva, uma vez que esse modelo possui três propósitos. Entre eles, destacamos uma dessas estratégias que, segundo Amado (2014, p. 211), “deve ser usada como principal meio de recolha de informação que tem o seu mais direto apoio nos objetivos da investigação”. Nesses termos, pretendemos compreender características do aluno que não são detetáveis com a observação, mais especificamente a sua opinião.

No que diz respeito à investigação educativa, um recurso muito utilizado é, ainda, a entrevista de grupo. Esta é de interesse do investigador pois se irá averiguar a realidade vivida pelo grupo, não descartando a realidade de carácter individual, a qual também é importante, mas, valorizando, nesse caso, o conjunto de relevância particulares do grupo em que se está trabalhando.

Um método comum no registo de entrevista é o gravador de áudio, no entanto, o que foi utilizado neste estágio foi a gravação de vídeo, como já referenciado. Dessa forma, na sequência do registo audiovisual da entrevista, o que ocorreu foi a transformação desse material por escrito. Esta ação denominada transcrição consiste em transpor a gravação da

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

entrevista de forma oralizada para a modalidade escrita da língua. Sobre a importância dessa técnica, Amado (2014) afirma que “O facto é que a entrevista transcrita permite o manuseio indispensável na sua análise, além de permitir melhor conservação e melhor acesso aos dados. (p. 220).

Este trabalho de transcrição<sup>5</sup> é feito, geralmente, pelo próprio entrevistador e quem irá analisar justamente esses dados (Amado, 2014). Além disso, é possível levar em conta ou não, na transcrição e nas análises, os aspetos não-verbais presentes nas filmagens, caso seja relevante para a investigação a depender de seus objetivos.

Apesar de ter sido um registo também visual, não foram tidos em conta para obtenção de dados os aspetos visuais e a linguagem não verbal.

### **3. Questões Éticas**

No que diz respeito às questões éticas, houve um compromisso no sentido de informar os participantes sobre a natureza do estudo e obter o consentimento dos encarregados de educação dos mesmos. Houve a preocupação de comunicar o propósito do estágio, sem revelar informações que influenciassem a amostra de forma que pudesse comprometer o estudo.

Foi preservada a identidade e as confidencialidades dos participantes, assim como a sua privacidade, garantindo que toda informação recolhida no estudo fosse exclusivamente utilizada para o relatório de estágio. Respeitar esse voto de confiança dos participantes é um compromisso a manter-se. Máximo-Esteves (2008, p. 107) cita Graude e Walsh (1998), os quais consideram que agir eticamente, para um investigador, significa agir no sentido do respeito pelo outro, o que, por seu lado, acarretou um sentimento de responsabilidade por parte do investigador.

Neste sentido, foi implementada uma carta de consentimento informado<sup>6</sup> direcionada aos pais e encarregados de educação, com a finalidade de dar a conhecer o objetivo geral do estudo de forma sucinta. Esta autorização de consentimento informado, teve como objetivo informar, autorizar a participação, a recolha de imagens e o preenchimento do questionário.

---

<sup>5</sup> Ver Apêndice J pg. LXVII - LXX

<sup>6</sup> Ver Apêndice A pg. I

## CAPÍTULO IV

# DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO E ANÁLISE DOS DADOS RECOLHIDOS

### 1. Observação Estruturada

A observação estruturada foi importante tanto na recolha de informações que iriam definir os critérios a serem trabalhados durante o estágio, como também proporcionou conhecer os alunos, definindo, com isso, a necessidade de estudar e desenvolver mais profundamente dois aspetos: o técnico e psicológico. Os instrumentos de recolha de dados utilizados nesta fase foram a grelha de observação<sup>7</sup>, um questionário<sup>8</sup> e o diário de bordo<sup>9</sup>.

#### 1.1. Dados obtidos com base na Grelha de Observação

Primeiramente, foi elaborada uma Grelha de Observação com alguns critérios específicos referentes aos conteúdos da TDC, sob o ponto de vista da avaliação técnica, assim como o da consciência corporal dos alunos (por amostragem). Esta recolha de dados foi realizada individualmente através de uma grelha de observação, elaborada de forma genérica e, tendo em conta os conteúdos da TDC.

Após os três dias de observação estruturada foi possível reunir a informação das respetivas grelhas, as quais deram origem a uma análise sobre os dados recolhidos após terem sido organizados em gráficos.<sup>10</sup>

Os parâmetros que se destacaram com um maior percentual de insucesso/dificuldade dos alunos, foram: consciência do *en dehors*, consciência do *core*, força do *core*, força de sustentação e elevação das pernas, assim como a consciência de forças opostas. Com exceção do parâmetro da consciência de forças opostas, todos os outros tiveram destaque na planificação das aulas posteriormente elaboradas para o estudo; ou seja, dentro dos critérios avaliados, os que tiveram maior número de alunos na categoria ‘Realiza com dificuldade’ estiveram presentes nos objetivos técnicos distribuídos pelos três blocos de aulas trabalhadas durante o estágio.

---

<sup>7</sup> Ver Apêndice B – Grelha de Observação

<sup>8</sup> <https://docs.google.com/forms/d/1Qsnr9A45XA2zXT99H5B982OaMtbFZ2rKMZr73TRsypo/edit>

<sup>9</sup> Ver Apêndice C – Diário de Bordo

<sup>10</sup> Ver Apêndice D – Gráficos relativos da Grelha de Observação

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

A baixo pode-se observar e verificar os conteúdos analisados e como o foram classificados.

Tabela 2- Grelha de Observação

Nome: Aluno A					
4º Ano					
Avaliação Qualitativa					
	NR	RD	R	RE	RX
Consciência do <i>en dehors</i>			X		
Postura, alinhamento corporal e verticalidade		X			
Consciência Core			X		
Fortalecimento do Core			X		
Alinhamento dos Braços			X		
Permanência dos braços		X			
Equilíbrio nas duas pernas			X		
Força de Sustentação e Elevação		X			
Consciência de Forças Opostas		X			
Distribuição de Peso		X			
Transferência de Peso			X		

Esta tabela traduziu-se em onze parâmetros técnicos referentes à TDC, avaliados numa escala qualitativa, designada pelas seguintes siglas: NR (não realiza), RD (realiza com dificuldade), R (realiza), RE (realiza com eficácia) e RX (realiza com excelência). Para que se faça uma leitura mais real da classificação da grelha de observação, pormenorizam--se a seguir, os sentidos das referidas siglas que foram criadas:

NR, foi atribuída ao aluno que não tem qualquer consciência sobre a ação executada.

RD, quando o aluno tem consciência do corpo e da ação, mas está no processo da aquisição de competências.

R, quando o aluno já executa com consciência.

RE, quando o aluno realiza com eficiência cognitiva e muscular.

RX, quando o aluno, para além da eficácia, transpõe a dimensão artística atribuindo uma qualidade suprema ao movimento.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Na sequência apresenta-se os resultados por gráficos, é possível observar o panorama geral de grupo através das frequências das respostas em percentagens.

**Consciência do *en dehors*<sup>11</sup>** - Foi analisado se os alunos entendiam o mecanismo do movimento, ou seja, se percebiam que o vulgo 'pés para fora' provinha da rotação externa da articulação coxofemoral e da musculatura, envolvida nessa ação.

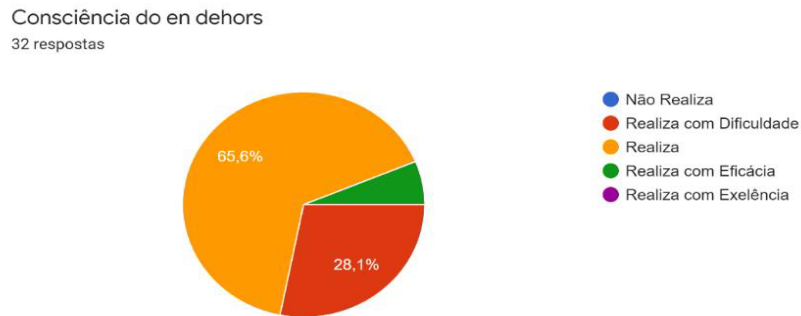


Figura 1 - Resultado do questionário 1 sobre a consciência do en dehors

Observou-se que, 65,6 % da amostra realizava, 28,1% realizava com dificuldade, apenas 7,3% realizava com eficácia, 0% não realizava e 0% realizava com excelência.

**Consciência do *Core*<sup>12</sup>** – Foi observada a capacidade de entender o esforço necessário da contração de toda musculatura envolvida neste conceito de *core*, nomeadamente músculos abdominais, região lombar, iliopsoas e diafragma.

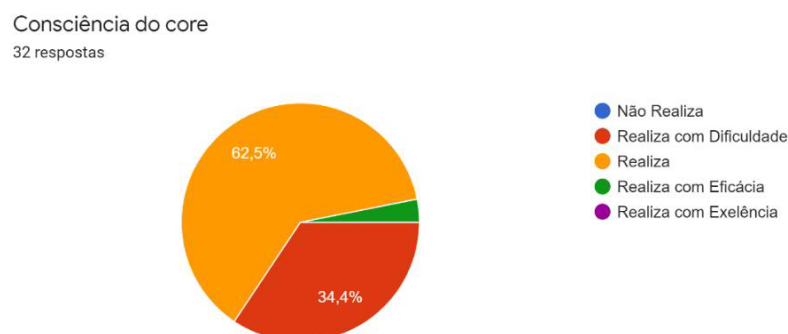


Figura 2- Gráfico Consciência do Core

<sup>11</sup> Entendimento da rotação externa da articulação coxofemoral.

<sup>12</sup> Grupo muscular dos abdominais, região lombar, iliopsoas e diafragma.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Neste gráfico é apresentado que, 62,5% dos alunos realizava, 3,1 % realizava com eficácia, 34,4 % realizava com dificuldade, 0% não realizava e 0% realizava com excelência.

**Força do Core<sup>13</sup>** –. Observou-se a permanência da contração muscular durante os exercícios.

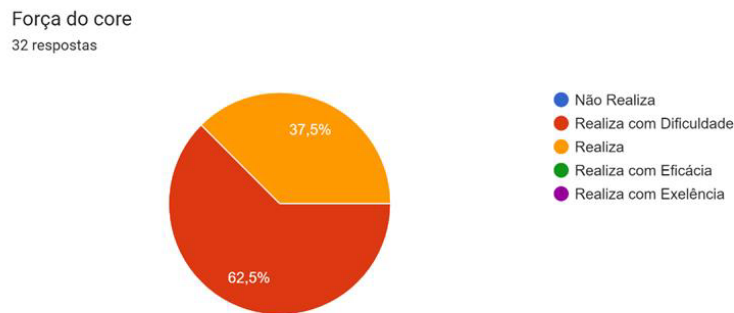


Figura 3 - Gráfico Força do Core

Este gráfico apresenta que 62,5% realizava com dificuldade, 37% realizava, 0% não realizava, 0% realizava com eficácia e 0% realizava com excelência.

**Força de Sustentação e Elevação das Pernas<sup>14</sup>** –. Foi observada a amplitude e o tempo de resistência muscular com a perna elevada.



Figura 4 - Gráfico Força de Elevação e Sustentação das Pernas

<sup>13</sup> A capacidade de manter o core estável a todo o momento

<sup>14</sup> Capacidade de sustentar a perna elevada idealmente acima de um ângulo de 90°

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Neste gráfico pode-se observar que 46,9% realizava com dificuldade, 43,8% realizava com dificuldade, 2,3% não realizava e 0% realizava com excelência.

**Consciência de Forças Opostas<sup>15</sup>** – Foi observado se os alunos compreendiam a ação durante a execução dos exercícios, no decorrer da aula.

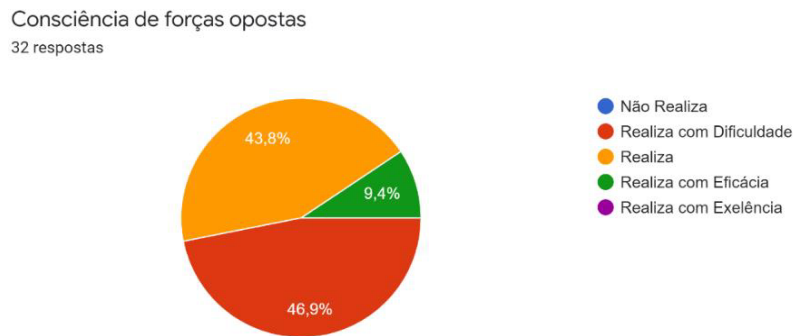


Figura 5 - Gráfico Consciência de Forças Opostas

Neste gráfico pode observar-se que 48,9% dos alunos, realizava com dificuldade, 43,8% realizava, 9,4 realizava com eficácia, 0% não realizava e 0% realizava com excelência.

Dos critérios analisados, das fragilidades mais notórias nos alunos, foram destacadas, a consciência do *en dehors*, a consciência *core*, o força do *core*, a força de sustentação e elevação e, a consciência de forças opostas.

Perante os resultados, os parâmetros selecionados para o trabalho a realizar nas fases de lecionação foram aqueles em que, pelo menos, 25% dos alunos se classificaram no nível ‘Realiza com Dificuldade’ da escala proposta. Por ordem de relevância foram: Consciência do *en dehors*, Consciência do *Core*, Força do *Core*, Força de Sustentação e Elevação das Pernas e Consciência de Forças Opostas. Sendo que, nesta última não foi tida em destaque na elaboração e nem trabalhada como foco durante as aulas, para acentuar a que, foi considerado trabalhar com maior relevância quando as demais fragilidades estivessem mais conscientes, a fim de que fosse abordada com mais afinco a consciência de forças opostas.

Vale a pena referir que, perante a idade da amostra, a escala EX (realiza com excelência) nunca foi atingida, por requerer uma maior maturidade técnica e mais anos de prática para que o movimento se aprimore, até que chegue a esse patamar. O mesmo acontece

<sup>15</sup> Consiste na capacidade de projetar o corpo em duas ou mais direções diferentes.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

com a escala NR (não realiza) que só em casos muito específicos foi atribuído. Em relação ao parâmetro 'Força de Sustentação e Elevação das Pernas', apenas um aluno não tinha a consciência necessária para projetar a força devida, a executar o movimento, mas à exceção desse caso, a aferição dessa escala nessa faixa etária é quase nula. Tendo em conta os anos de lecionação, o que se tem vindo a perceber é que, este pormenor não se observa nessas idades.

## 1.2. Dados obtidos com base no Questionário 1

Nesta fase foi posto em prática um questionário com cinco perguntas fechadas de escolha múltipla, para conhecer a opinião dos alunos sobre a conduta na aula de TDC, seis perguntas fechadas de escolha múltipla sobre um Professor de TDC e uma pergunta aberta sobre como os alunos gostariam que fosse, do ponto de vista relacional, o professor de TDC. Com a recolha das informações contidas nos questionário 1, foi possível proceder ao seu estudo, de forma a realizar uma condução direcionada à realidade do grupo, adequando a abordagem pedagógica, consequentemente aumentando a motivação nos alunos, tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico. Projeto que foi concebido após a análise do referido questionário 1 e que permaneceu durante todo o estágio, nas Aulas 1, 2 e 3.

Nas perguntas sobre a TDC, foram partilhadas as questões relacionadas com as emoções sentidas pelo aluno, relativamente a esta aula. As questões colocadas, foram não só sobre a própria técnica, mas também sobre a perceção que os alunos tinham da disciplina e sobre o que mais os empolgava numa aula de TDC.

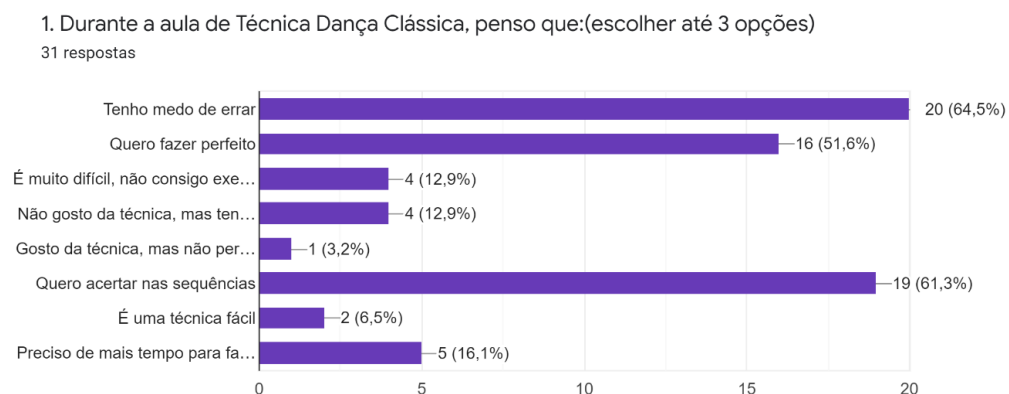


Figura 6 - Gráfico sobre a questão 1TDC - Questionário 1

Neste gráfico, foi possível obter informação sobre o pensamento do aluno no decorrer das aulas, tendo-se observado maiores percentagens nas respostas, tal como se indica a seguir:

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

“Tenho medo de errar” (64,5%)

“Quero acertar nas sequências” (61,3%)

“Quero fazer perfeito” (51,6%).

Contudo, as respostas obtidas com um menor percentual foram:

“Preciso de mais tempo para fazer” (16,1%)

“É muito difícil, não consigo executar” (12,9%)

“Não gosto da técnica, mas tenho que aprender” (18,9%)

“Gosto da técnica, mas não percebo” (3,2%).

Analisando o gráfico acima, afigura-se visível o sentimento em crescendo, a nível da responsabilidade sentida, assim como o empenho e ambição de querer fazer corretamente à primeira abordagem ou tentativa, o que implica em simultâneo, o receio de errar.

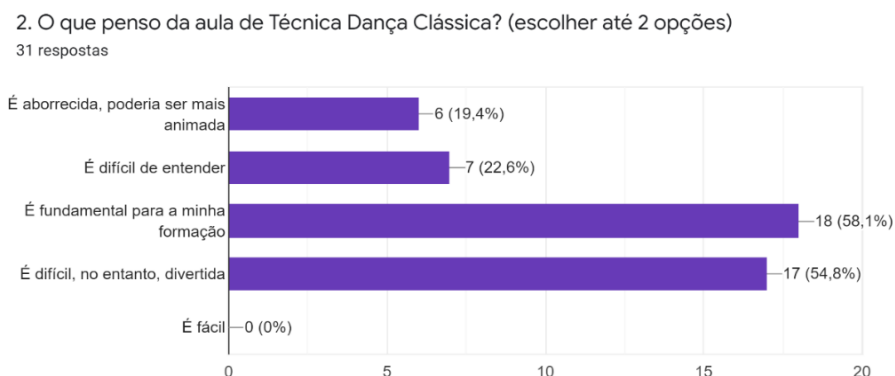


Figura 7 – Gráfico sobre a questão 2 TDC - Questionário 1

No gráfico acima, baseado nos resultados apurados, podemos considerar que foi refletido o pensamento dos alunos em relação a aula de TDC. Sendo observadas as seguintes percentagens de respostas às seguintes questões:

58,1% em, “É fundamental para minha formação”

54,8% em, “É difícil, no entanto, divertida”

22,6% em, “É difícil de entender”

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

19,4% em, “É aborrecida, poderia ser mais animada”

Em análise a esta questão, pode-se afirmar que a maioria dos alunos são conscientes do propósito do curso que estão a frequentar e do gosto pela atividade.

3. O que pretendo com o Técnica Dança Clássica? (escolher apenas 1 opção)  
31 respostas



Figura 8 - Gráfico sobre a questão 3 TDC - Questionário 1

Este gráfico indica as percentagens referentes ao que os alunos pretendem da TDC, demonstrando que:

61,3% dos alunos manifestam querer “Entender a técnica no meu corpo”.

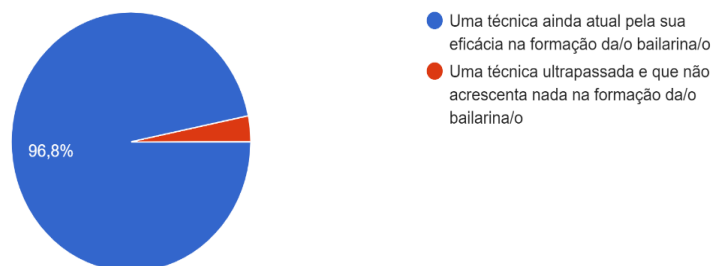
25,8% dos alunos desejam “Apenas conhecer a técnica para auxiliar na Técnica de Dança Contemporânea”

9,7% dos alunos responderam “Nada, faço porque pertence ao plano de estudos”

3,2% dos alunos responderam “Ser bailarina clássica”

Esta questão em particular, direciona para o entendimento do objetivo e intenção dos alunos com a TDC. Revela que a maioria dos alunos querem perceber com clareza a ‘física’ da TDC.

4. Como defines a Técnica de Dança Clássica?(escolher apenas 1 opção)  
31 respostas



A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Figura 9 - Gráfico sobre a questão 4 TDC - Questionário 1

Este gráfico apresenta a opinião dos alunos sobre a TDC, tendo sido apurados os seguintes resultados:

96,8% dos alunos assinalaram uma técnica ainda atual pela sua eficácia na formação da/o bailarina/o

3,2% assinalaram uma técnica ultrapassada e que não acrescenta nada na formação da/o bailarino.

Nesta questão observamos, quase maioritariamente, a consciência dos alunos sobre a Importância da TDC.

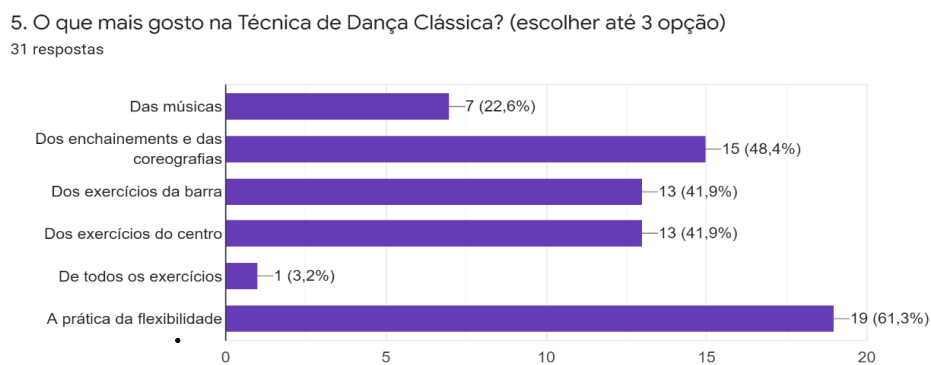


Figura 10 - Gráfico sobre a questão 5 TDC - Questionário 1

Neste gráfico pode-se observar que, as percentagens de respostas correspondentes ao que os alunos mais gostam na TDC foram:

61,3% dos alunos gostam mais da prática da flexibilidade.

48,4% dos alunos gostam mais dos *enchainements* e das coreografias

41,9% dos alunos gostam mais dos exercícios da barra.

41,9% dos alunos gostam mais dos exercícios de centro.

22,6% dos alunos gostam mais das músicas.

3,2% gostam de todos os exercícios.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

A questão acima, indica o que os alunos mais gostam na aula de TDC é a flexibilidade, um elemento relevante a ser trabalhado, pois vais de encontro aos interesses dos alunos.

Estas quatro questões anteriores revelaram que a maioria dos alunos entende a necessidade e o compromisso que se pretende e se deve ter com a TDC.

As seguintes questões, são do foro relacional professor aluno, permitiu compreender o que os alunos pensam, suas opiniões, gostos e preferências.

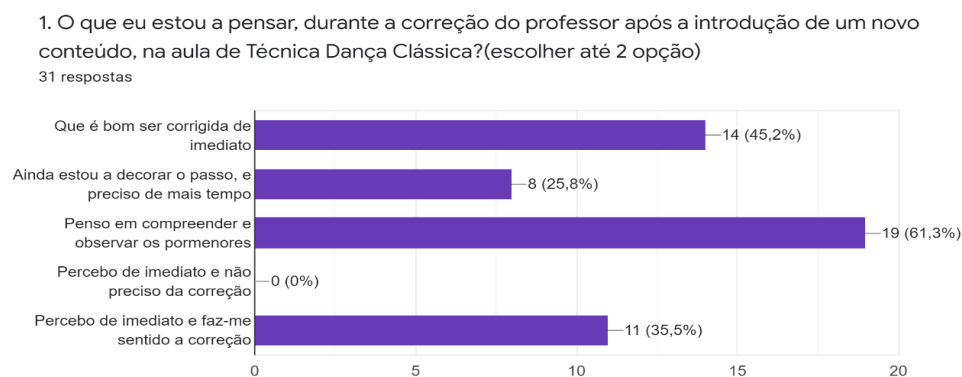


Figura 11 - Gráfico sobre a questão 1 Professor TDC - Questionário 1

Neste gráfico são representadas as respostas selecionadas pelos alunos, indicando o que estão a pensar durante uma correção feita pelo professor de TDC. Na introdução de novos conteúdos foram registadas as seguintes percentagens:

61,3% Pensam em compreender e observar os pormenores.

45,2% Pensam que é bom ser corrigida de imediato.

35,5% Percebem de imediato e faz-lhes sentido a correção.

25,8% Ainda estão a decorar o passo, e precisam de mais tempo.

0% Percebo de imediato e não preciso da correção.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

2. O que eu sinto durante as correções do professor na aula de Técnica Dança Clássica? (correções gerais e individuais) (escolher apenas 1 opção)

31 respostas

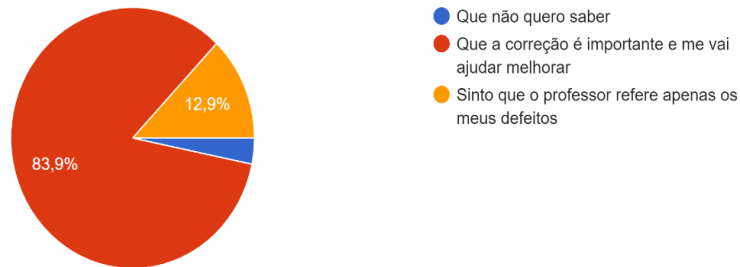


Figura 12 - Gráfico sobre a questão 2 Professor TDC - Questionário 1

Este gráfico ilustra o que os alunos sentem durante uma correção feita pelo professor na TDC, tendo sido apuradas as seguintes percentagens:

83,9% A correção é importante e me vai ajudar melhorar.

12,9 % Sinto que o professor refere apenas os meus defeitos.

3,2% Não quer saber.

3. O que penso dos professores de Técnica Dança Clássica? (escolher até 3 opções)

31 respostas

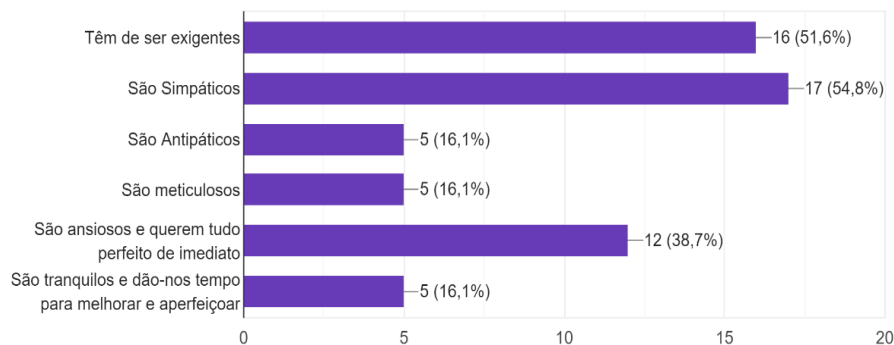


Figura 13 - Gráfico sobre a questão 3 Professor TDC - questionário 1

Este gráfico apresenta os resultados em termos percentuais, das respostas apresentadas pelos alunos, sobre o que pensam dos professores de TDC. Observam-se as seguintes percentagens:

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

54,8% Acham que, são simpáticos.

51,6% Pensam que, têm que ser exigentes.

38,7% Pensam que, são ansiosos e querem tudo perfeito de imediato.

16,1% acham que, são meticulosos.

16,1% acham que, são antipáticos.

16,1% acham que, são tranquilos e dão-nos tempo para melhorar e aperfeiçoar.

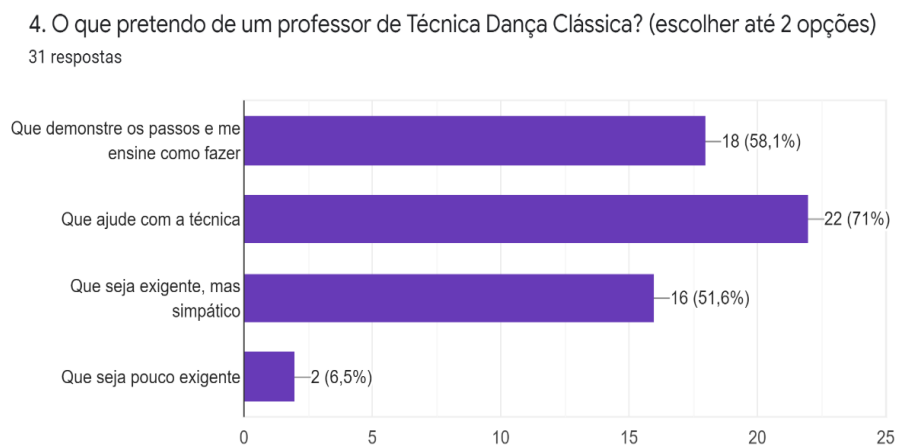


Figura 14 - Gráfico sobre a questão 4 Professor TDC - Questionário 1

Neste gráfico é possível analisar as respostas sobre a questão do que os alunos esperam de um professor de TDC. Foram apurados os seguintes resultados:

71% Pretendem que, ajude na técnica.

58,1% Pretendem que, me demonstre os passos e me ensine como fazer.

51,6% Pretendem que, seja exigente, mas simpático

6,5% Pretendem que, seja pouco exigente.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

5. O que mais gosto num professor de Técnica Dança Clássica? (escolher até 2 opções)  
31 respostas

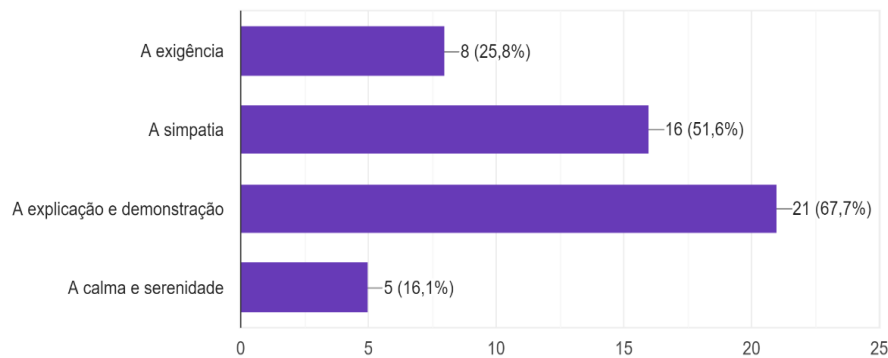


Figura 15 - Gráfico sobre a questão 5 Professor TDC - Questionário 1

Este gráfico espelha em percentagem, as respostas referentes, no que os alunos mais gostam num professor de TDC. As percentagens das respostas apurada foram:

67,7% gostam mais da explicação e demonstração

51,6% gostam mais da simpatia.

25,8% gostam mais da exigência

16,1% gostam mais da calma e serenidade.

6. O que menos gosto num professor de Técnica Dança Clássica? (escolher até 2 opções)  
31 respostas

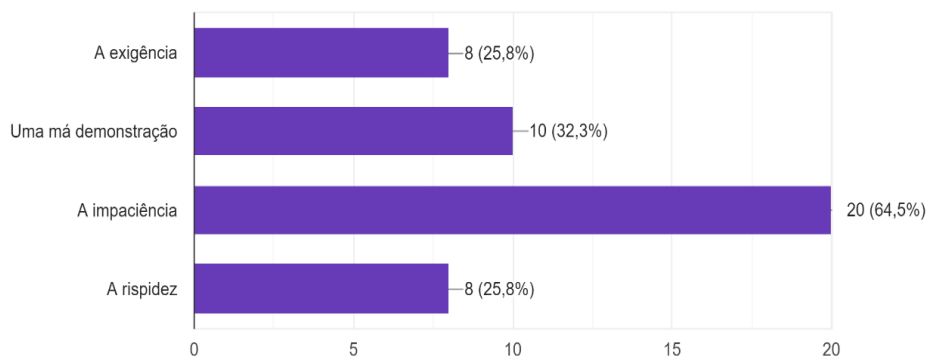


Figura 16 - Gráfico sobre a questão 6 Professor TDC - Questionário 1

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Este gráfico representa o que os alunos menos gostam num professor de TDC. As respostas obtidas foram:

64,5% A impaciência.

32,3% Uma má demonstração.

25,8% A exigência.

25,8% A rispidez.

Revela a importância de entender que esses alunos têm preferência por não ser pressionados e prezam a paciência do professor.

Estes seis gráficos foram determinantes para a abordagem do estudo, visando a ótica das questões relacionadas com a relação professor aluno. A sua análise propiciou um fator muito importante para o conhecimento e para a progressão da referida relação, que foi o traçar o perfil dos alunos, fomentando uma conduta adequada às expectativas dos alunos, sendo por vezes, consequência da presença do bom relacionamento, recíproco entre professor/aluno.

Este questionário veio também corroborar a pertinência do estudo. Foi extremamente positivo no sentido da essência do referido estudo, intercedendo-se com as necessidades da amostra, tornando possível analisar a perspectiva dos alunos em relação ao professor de TDC.

Ao entender que cada grupo/aluno tem uma funcionalidade e personalidade próprias, o objetivo geral foi o de compreender os padrões apresentados pelo grupo de alunos e entender a dinâmica criada na 'mini cultura' em sala de aula, o que permitiu a visão do panorama geral das possíveis fragilidades, conseguindo-se, assim, as bases para estruturar as estratégias próprias, visando uma determinada turma. É importante manter e reforçar positivamente, os pontos fortes do grupo/aluno, para, assim, o manter sempre motivado.

Contudo, o que de mais relevante se extraiu deste questionário esteve relacionado com o medo que os alunos têm de errar, tendo como objetivo o de atingir a perfeição. Conclui-se que possa ser um indício oriundo de um julgamento pré-estabelecido de que, não poderá existir espaço para errar. Deste modo, os princípios 4, *Feedback* Imediato, e 7, Respeita Diversidades, seriam benéficos para a resolução do problema.

O *feedback* imediato e positivo contribui para aumentar a confiança, enquanto permite o erro, incentivando a continuidade da prática, respeitando o tempo da aprendizagem. Esta

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

conjugação contribuiu para manter o aluno motivado, continuando a empreender por si próprio, até minimamente conseguir atingir os seus objetivos.

O objetivo pedagógico de criar estratégias e mecanismos que estimulassem os processos cognitivos, o raciocínio lógico e analítico sobre a técnica e aumentassem a motivação, tiveram como finalidade a obtenção do melhoramento técnico. Após a análise deste questionário, consolidámos a nossa prática pedagógica nesta perspetiva, mantendo-a durante todo o estágio, conforme descrito nas Aulas 1, 2 e 3 da secção da Lecionação Supervisionada.

## **2. Lecionação Partilhada**

Nesta fase do estágio, a professora cooperante sugeriu que a acompanhássemos nas aulas, de forma a promover um relacionamento mais próximo com os alunos. Propôs, ainda, que dessemos correções aos alunos, as quais poderiam ser individuais ou referidas a todos os alunos, sempre que tal fosse pertinente.

O ponto fundamental dessas seis aulas, três com o 4º Ano e três com o 5º Ano num total de nove horas, foi a possibilidade de conhecer melhor os alunos, criar uma ligação gradual, sem que os alunos sentissem o impacto de uma troca imediata de professor, emergindo abruptamente num contexto de proximidade direta e desconhecida, o que por vezes pode ser contraproducente. Pela visão de Postic (2007) o aluno retrocede e visualiza o docente, analisando-o, para que, dessa forma, possa saber como agir, mantendo-se, assim, tranquilo perante essa relação social.

Para a criação desse elo, foi importante estar presente na relação professor-aluno um conceito de reciprocidade: conhecer e dar-se a conhecer. A abordagem desse estágio presou essa envolvimento em que o professor fica atento aos alunos, em como eram, para que pudesse criar uma conexão com os mesmos, enquanto respeitou a mutualidade deste encadeamento afetivo.

Nas palavras de Postic (2007), o aluno consegue, assim, identificar e caracterizar o seu docente, quando, após a fase de ansiedade própria do encontro e do período de arranque, ele conhece os sinais e está à altura de os decodificar. É, pois, necessário que o novo professor seja capaz de respeitar esse tempo.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

### **3. Lecionação Supervisionada - Componente Técnica**

No sentido de tornar mais claras para o leitor as estratégias técnico-metodológicas e pedagógico-relacionais adotadas durante a fase de Lecionação Supervisionada, dividimos esta secção do trabalho em dois pontos. Como pode ler-se no subtítulo, o ponto 3. trata da componente técnica, expões os objetivos técnicos implementados no programa da aula, abordando-se a componente pedagógico-relacional no ponto 4.

A fase da lecionação supervisionada foi dividida em três blocos de aulas, estruturadas com diferentes objetivos técnicos, elaborados de acordo com a programação da escola cooperante<sup>16</sup>. A programação e a escolha dos objetivos técnicos tiveram em conta os dados obtidos a partir da análise da grelha de observação, onde foi possível detetar as fragilidades a serem trabalhadas.

O primeiro bloco de aulas decorreu por dois dias consecutivos, nos dias 11 e 12 de janeiro de 2022, num total de seis horas, três horas por cada turma.

O segundo bloco de aulas foi iniciado na semana seguinte e teve a duração de cinco dias 18, 19 janeiro, 01, 02 e 08 de fevereiro de 2022, perfazendo um total de quinze horas, sete horas e meia cada turma.

Por fim, o terceiro e o último bloco, que decorreu durante seis aulas e acompanhou até ao final do estágio, realizado nos dias 9,15,16,22,23 de fevereiro e 02 de março, num total de dezoito horas, nove horas por cada turma, associadas ao mesmo princípio pedagógico.

A partir das informações retiradas na fase de observação estruturada, as aulas elaboradas de TDC foram criadas e focadas no sentido de trabalhar os elementos que apresentavam maior fragilidade técnica. As aulas tiveram a seguinte programação:

---

<sup>16</sup> Ver Anexo 1

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Tabela 3 - *Objetivos Técnicos*

<b>Objetivos Técnicos</b>				
<b>Bloco de Aulas</b>	<b>Data</b>	<b>Técnica</b>	<b>Objetivo Técnico Geral</b>	<b>Objetivo Técnico Específico</b>
Aula 1	Janeiro 11 e 12	Barra de Chão	Aula de condicionamento físico.	Força do core, flexibilidade e sustentação
Aula 2	Janeiro 18 e 19  Fevereiro 01,02 e 08	Técnica Dança Clássica	<i>En dehors</i> , colocação e a força da permanência.	Elevação e sustentação das pernas <i>devante e a lá seconde</i>
Aula 3	Fevereiro  9,15,16,22,23 Março 02	Técnica Dança Clássica	– Força das pernas nos <i>relevés</i> com trabalho de barra direcionado para o uso das pontas	– Força das pernas nos <i>relevés</i> com trabalho de barra direcionado para o uso das pontas

## **AULA 1**

### **Técnica de Barra de chão<sup>17</sup>.**

A escolha desta técnica de Barra de chão, provem das características nela agregadas, uma técnica que possibilita intensificar a força muscular, principalmente do *core* e das pernas, assim como a flexibilidade dos membros inferiores. Visto ser uma técnica que proporciona essas competências ao corpo, pode ser complementar à TDC.

### **Objetivo Técnico Geral – Aula de condicionamento físico.**

Sendo que esse primeiro bloco teve início num período pós-férias, a professora cooperante da EVDCR solicitou que se fizesse uma revisão de manutenção física aos alunos, antes de iniciar as aulas de TDC. Com o conhecimento dessa informação, o trabalho programado foi o de visar a força muscular, com o objetivo de resgatar a preparação física,

<sup>17</sup> Ver Apêndice E

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

pois, após um período de pausa, é de suma importância que o corpo seja preparado gradualmente antes de iniciar as aulas de TDC na sua totalidade. Para tal efeito, a técnica utilizada foi a barra de chão. Uma aula baseada nos princípios do ballet clássico, executada no plano horizontal, ou seja, com os participantes sentados ou deitados no chão.

Tratando-se de ensino especializado, e estando estes alunos na prática direcionada a um nível elevado de esforço físico, no que diz respeito às horas praticadas e com a finalidade de se tornarem bailarinos profissionais, era prudente visar que os cuidados e a preparação deveriam ser sempre geridos pela instituição formadora.

O treino em dança tem três grandes finalidades: “a melhoria contínua do rendimento e da performance artística, a prevenção de lesões e o alargamento das carreiras dos bailarinos” (Xarez 2012 p. 10). O mesmo autor acrescenta, ainda, que o treino em dança, para além das componentes técnica e física, tem também dimensões psicológicas, biológicas e coreográficas.

Contudo, nesta aula, o foco do trabalho foi principalmente a vertente técnica, no sentido de colmatar as necessidades dos alunos atrás identificadas e em lhes proporcionar, na medida do possível, um corpo apto para o trabalho em dança, como reforça Xarez: “o treino físico consiste no desenvolvimento das qualidades motoras e outras variáveis do *fitness* que visam a melhoria da condição física”. (2012, p.11).

### **Objetivo Técnico Específico – Força do *core*, flexibilidade e sustentação**

Para além do propósito de força muscular (objetivo geral da aula), foi também trabalhado mais especificamente o *core*, sendo que, maioritariamente, os exercícios elaborados estavam focados no suporte do *core* e na força para os quais, como afirma Franklin (2012), utilizamos os grupos musculares do diafragma, o iliopsoas, músculos da região lombar e músculos abdominais.

Os exercícios executados sentados visavam trabalhar o *core* com mais intensidade, uma vez que, para manter a verticalidade do tronco, esta posição exige um esforço muscular mais intensificado. O simples fato de estar sentado com as pernas estendidas à frente requer um grande empenho para manter a região pélvica na posição neutra de forma que os ísquios fiquem assentes no chão. Naturalmente, ao nos sentarmos no chão com as pernas estendidas à frente, a tendência é ocorrer uma retroversão pélvica. Dito isso, nessa posição sentada com as pernas estendidas à frente e mantendo o tronco ereto, ocorre uma ação natural dos grupos

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

musculares que envolvem o *core* e que são requisitados com maior intensidade; desse modo, o próprio esforço de manter a verticalidade sentado fortalece o *core*<sup>18</sup>.

Observou-se durante este exercício, que exige uma maior amplitude, extensão e flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, que os alunos tinham maior dificuldade em manter a verticalidade e a posição neutra da pélvis, caso a sua flexibilidade fosse limitada. Concluiu-se, assim, através do observado que quanto menor é a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, maior é o esforço abdominal para manter a verticalidade do tronco.

O mesmo acontece em posições deitadas em decúbito dorsal em que para elevar as pernas *devant* (à frente), *à la seconde* (ao lado) ou *derrière* (à trás) mesmo num ângulo de 10°, o corpo requisita mais intensamente a musculatura do *core*, o que não acontece com a posição em pé, pois em um afastamento de pequena amplitude da perna, a exigência do *core* é menor.

Esta questão foi debatida com a professora cooperante que testemunhou o desalinhamento corporal dos alunos ao executarem alguns movimentos. Quando os alunos estavam na posição decúbito dorsal e abriam a perna *a la second* sem tocar no chão, foi notório que não conseguiam manter o alinhamento pélvico e, por consequência o *en dehors*. Para tal, precisariam executar mais esforço abdominal e intensificar os rotadores da articulação coxofemoral. O propósito foi o de fazer prevalecer a força abdominal, mesmo comprometendo o alinhamento das ancas, porque se a perna estivesse a tocar no chão, o esforço abdominal teria sido praticamente nulo.

Por último, foi executado um exercício que desenvolvia a flexibilidade ântero-posterior e a força de elevação e sustentação das pernas, *devant* (à frente) e *a lá seconde* (ao lado), cuja narração veremos mais abaixo, na descrição da Aula 2.

## AULA 2

### Técnica Dança Clássica - 2ª Bloco de Aulas<sup>19</sup>

#### Objetivo Técnico Geral – *En dehors*, colocação e força de permanência.

*En Dehors* é um termo francês que significa **para fora** frequentemente utilizado na

---

<sup>18</sup> Constatações decorrentes da observação da execução dos exercícios propostos.

<sup>19</sup> Ver Apêndice F contém as tabelas dos exercícios da barra.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

TDC; essa terminologia é utilizada para indicar direções de movimento e do movimento. Neste caso específico, será analisado a ação do movimento das pernas, em que *En Dehors* é a denominação utilizada para rotação externa da articulação coxofemoral, a qual é um dos princípios estéticos e físicos da TDC, como observa Sampaio: “A estética da dança clássica foi constituída sobre dois conceitos de Cesare Negre, o *en dehors*, e o joelho esticado” (2013, p. 109); no caso do *en dehors*, o bailarino tem de o executar a todo o momento, logo torna-se essencial essa consciência da execução do movimento.

O próprio treino técnico já é direcionado para este fim, visto que toda a aula de TDC é executada em *en dehors*. No entanto, durante o estágio, alguns elementos foram introduzidos estrategicamente de forma que se pudesse enfatizar essa rotação externa no momento da correção, como por exemplo os *rises*, inseridos no exercício dos *pliés*. Os *rises*<sup>20</sup> tinham um tempo de execução lento, cerca de cinco segundos, para que os alunos tivessem tempo de conectar a concepção do movimento à ação. Esta posição dos pés em *rise* facilita a compreensão dos alunos, porque visualmente é simples de identificar a rotação externa, visto que os calcanhares deixam de ser visíveis de frente, quando não se executa com eficácia e correção o mesmo não acontece na posição de *pied plat*, porque, neste caso, é possível estar *en dehors*, sem que se intensifique o uso da musculatura.



Figura 17 – 1º Posição em Rise. 4ª Aula Supervisionada 5º ano, 19 janeiro 2022

<sup>20</sup> É a elevação dos calcanhares com as pernas esticadas, a ação passa por todas as articulações dos pés até atingir 3/4 de ponta. Pode ser executado em qualquer posição, com uma ou duas pernas.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Há posições que auxiliam na compreensão e entendimento do movimento; neste caso específico, a posição *sur-le-cou de pied*<sup>21</sup> *devant* e *derrière*, foi utilizada no auxílio do aperfeiçoamento 'físico-cognitivo'<sup>22</sup>. Esta posição conjugada com uma correção tátil se torna bastante eficaz a condução da permanência do *en deohrs*. Foi pedido para o aluno A2 posicionar o pé esquerdo em *sur-le-cou de pied devant*, a mão do professor posicionada estrategicamente na lateral no joelho esquerdo, pedindo ao aluno para pressionar na direção da mão do professor, esta indicação obrigou o aluno a fazer um esforço maior no grupo muscular envolvido para ação do *en deohrs* evitando que permanecesse na posição de forma cómoda. Esta ação proporciona ao aluno uma conexão entre o corpo e a ação do movimento.



Figura 18 – Posição *Sur-le-cou de pied*. 4ª Aula Supervisionada 5º Ano

19 janeiro 2022

Nesta imagem podemos observar a posição *sur-le-cou de pied* vemos a posição em que o **pé** da perna trabalho está **esticado** e posicionado acima do maléolo interno da perna de base onde, conseqüentemente, o joelho da perna de trabalho fica fletido.

---

<sup>21</sup> Esta posição é executada de três formas consoante a técnica: *sur-le-cou de pied devant*, com o calcanhar no maléolo interno do tornozelo da perna de base e os dedos envolvidos ao redor do tornozelo ou com o dedo mindinho no maléolo interno e o calcanhar afastado; *sur-le-cou de pied derriere* o calcanhar encosta na perna de base com os dedos afastados da mesma.

<sup>22</sup> Consiste em estimular esses dois lados, a aprendizagem cognitiva do passo, compreender teoricamente a mecânica do movimento, e fortalecer os músculos na execução do movimento.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

### **Objetivo Técnico Específico – Elevação e sustentação das pernas *devant e a la seconde***

A proposta deste exercício provem da análise do questionário 1. Como indica a figura 10, que 61,3% dos alunos envolvidos declararam que o que mais gostaram na TDC foi o trabalho da flexibilidade.

Este exercício de elevação das pernas foi elaborado para ser executado a pares, onde um aluno (X) se dispôs para elevar uma das pernas e o outro (Y) se dispôs para auxiliar na elevação. O exercício de elevação e sustentação das pernas foi praticado em duas direções *devant e a lá seconde*, durante sete aulas consecutivas incluindo aulas do bloco anterior.

Na execução *a lá seconde*, o aluno (X) estava de lado para barra e abria a perna em *dégagé a lá seconde*. O aluno (Y) segurava com as mãos a perna que estava em *dégagé* e subia-a, empurrando-a até ao máximo da sua amplitude durante 8 tempos musicais<sup>23</sup>. A seguir soltava-a devagar e o colega mantinha a perna elevada e tinha de a sustentar *en l'air*<sup>24</sup> durante oito tempos musicais. O aluno (X) mantinha ambas as pernas esticadas. O aluno (Y) tinha a responsabilidade de ser sensível ao colega para não exceder um limite que pudesse ser-lhe prejudicial, o cuidado recaía também sobre ele que devia utilizar o peso do seu corpo e força abdominal para não se prejudicar sobrecarregando as costas no momento da elevação.

Segundo Xarez (2012, p.86,87) existem quatro padrões de força, “força reativa”, “força rápida”, “força de resistência” e “força máxima”. No caso deste exercício, no que diz respeito a sustentação, a força trabalhada é a “força de resistência”, em que o aluno estabiliza o seu corpo em uma determinada posição, sustentando por um determinado tempo. Neste sentido o Aluno (X) após a elevação auxiliada pelo Aluno (Y), teve de usar essa componente física para resistir e suportar a sua perna após o Aluno (Y) soltar a perna.

## **AULA 3**

### **Aula de Técnica Dança Clássica – 3º Bloco de Aulas**

#### **Objetivo Técnico Geral – Força das pernas nos *relevés* com trabalho de barra direcionado para o uso das pontas**

---

<sup>23</sup> 8 tempos musicais é o mesmo que contar 8 pulsações na música.

<sup>24</sup> No ar, fora do chão.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

O trabalho de pontas requer muito empenho, porque exige que o corpo esteja devidamente fortalecido, principalmente os membros inferiores (pés e pernas) necessitam de um trabalho sólido para esta prática. A TDC é uma prática física e como tal a repetição dos exercícios é uma realidade constante, sendo esta a melhor forma de se adquirir força muscular. Outro fator importante é a automatização do movimento que, como afirma Rato: “O reforço da sinapse, pela repetição do movimento, pode levar à automatização do mesmo.” (2018, p. 13).

Pode-se confirmar as características e funcionalidades do passo *relevé* com algumas das definições constantes no livro *Dança clássica Passo a Passo*:

“É o exercício que vai fortalecer os músculos das panturrilhas e dos pés. (...) Vai ajudar o bailarino a executar os saltos, as poses e os giros na meia ponta e na ponta. (...) O bailarino tem que levar em consideração, que ao elevar-se na meia ponta ou sobre a ponta não modificará as regras de sua postura corporal, que será a mesma em *plié*, em *pied plat*, na “meia ponta” ou “ponta”. Apenas mudará levemente o seu centro de gravidade que se deslocará do *pied plat* para a “meia ponta” ou “ponta”. (Sampaio, 2013, p. 140).

### **Objetivo Técnico Específico – Preparação para os *échappés*<sup>25</sup>, flexibilidade e sustentação**

Para além do uso do *relevé* no trabalho de força das pernas, houve também outros trabalhos que intensificavam os adutores e músculos posteriores das pernas. Foi o caso do exercício de *tendus*, onde os alunos teriam de executar um *tendu*, pousar o calcanhar e fechar a perna de trabalho esticada deslizando o pé em total contato com o chão sem nunca dobrar os joelhos (este exercício foi executado em todas as direções).

---

<sup>25</sup> Passo que inicia com um *demi plié* em 5º e abre em 2º posição com um *relevé* (ação das pernas de dobrar e esticar elevando os calcanhares em ¾ de ponta).

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha



*Figura 19 - Posição Espargata. 11ª Aula Supervisionada, 22 fevereiro 2022*

O trabalho de flexibilidade, desenvolvido na posição espargata, foi direcionado em duas ações complementares:

- A primeira onde se pretende aumentar a capacidade de resposta do corpo do aluno em relação à amplitude articular e flexibilidade ântero-posterior.

- A segunda que beneficia o psicológico do aluno elevando o seu rendimento físico. Assim, não se trabalha só a ação física, mas também a capacidade de trabalhar a mente para suportar a dor de forma a atingir um estado pleno de autocontrole sem sofrimento. Esta forma de trabalho, poderá estar associada à tradição budista, onde, segundo Wallace (2006, p. 21), “se pudermos dirigir nossa atenção para longe das tentações negativas, teremos uma boa chance de superá-las”. Nesse sentido tenciona-se direcionar os alunos para permanecer na posição desejada, do qual se quer ampliar a sua extensão e flexibilidade, persistindo num estado físico e mental de descontração sem que se faça esforço desnecessário que poderá originar tensão e uma resposta muscular contrária ao objetivo desejado, provocando dor e um menor benefício. Deste modo reforça-se a ideia de Franklin (2012, p.51) que afirma que “Uma vez libertando o excesso de tensão na área, muitos locais que você tinha tentado alongar se tornaram mais flexíveis como em um passe de mágica”.

Neste Bloco de aulas o trabalho de elevação das pernas e sustentação foi executado de forma individual, onde cada qual elevava suas pernas com as próprias mãos, a seguir soltava-a e sustentava-a por um determinado tempo.

## **4. Lecionação Supervisionada - Componente Relacional**

### **Princípios Pedagógicos**

Os objetivos técnicos existiram, estiveram presentes em todas as planificações das aulas, mas o fundamental no processo foram as estratégias pedagógico-relacionais utilizadas que contribuíram para o reforço da aprendizagem dos alunos.

Baseado no artigo, "O processo de ensino-aprendizagem e a relação professor-aluno: aplicação dos sete princípios para a boa prática na educação de ensino superior", Santos (2001) afirma que a abordagem do professor influencia na aprendizagem do aluno e que o professor deve reunir três requisitos: Ter conhecimento sólidos na sua especialidade, entender o que é educação, o ser humano e o mundo, e possuir competências e ou mecanismos que lhe permita agir pedagogicamente. O autor acredita, assim, que estes três requisitos são fundamentais para uma boa prática pedagógica e foi com base neles que se implementou a prática de lecionação no estágio realizado na EVDCR.

A prática correta do professor de ensino superior deve estar assentada sobre três pontos principais o conteúdo da área na qual é um especialista, sua visão de educação, de homem e de mundo e as habilidades e conhecimentos que lhe permitem uma efetiva ação pedagógica em sala de aula, existindo uma total interação e influência recíproca entre esses diferentes. (Santos, 2001, p. 69)

Reforçando o parágrafo anterior, deve dizer-se que a visão do ensino está diretamente dirigida para o aluno e para as suas necessidades e receios, desvinculando-se do método de unicamente transmitir conhecimento técnico. Freire reforça a ideia de que essa não é a melhor abordagem para ensinar, quando afirma: "Saber que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção" (1996 p. 25). A autora está de acordo com estas afirmações e com estes princípios, destacando a importância do terceiro requisito necessário, o de estabelecer uma ligação afetiva inserida no contexto educacional que for encontrar.

Existindo duas turmas com características específicas, foram necessárias abordagens distintas com cada uma delas. Tendo uma das turmas demonstrado mais dificuldades na entrega, notou-se uma barreira na inter-relação, o que levou a uma conduta diferenciada, nomeadamente momentos de conversas motivacionais. Essa distinção proporcionou um

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

dispensar de mais tempo para os alunos se adaptarem, até 'conquistar' a turma. Ultrapassada essa 'barreira', as abordagens fluíram igualmente sobre os dois grupos.

Os princípios pedagógico-relacionais adotados durante as aulas da fase de lecionação supervisionada, encontram-se esquematizados na tabela que apresenta abaixo:

*Tabela 4 - Objetivos Técnico*

Objetivos Pedagógicos			
Blocos	Data	Técnica	Estratégias
Bloco 1	Janeiro 11 e 12	Barra de Chão	Princípio 1 - Relação Professor Aluno RPA Princípio 2 - Cooperação Princípio 4 – Feedback imediato Princípio 6 – Altas expectativas
Bloco 2	Janeiro 18 e 19  Fevereiro 01,02 e 08	Técnica Dança Clássica	Princípio 1 - Relação Professor Aluno RPA Princípio 2 - Cooperação Princípio 3 –Aprendizagem ativa Princípio 4 – Feedback imediato Princípio 7 – Respeito Diversidade.
Bloco 3	Fevereiro 9,15,16,22,23 Março 02	Técnica Dança Clássica	Princípio 1 - Relação Professor Aluno RPA Princípio 2 - Cooperação Princípio 3 –Aprendizagem ativa Princípio 4 – Feedback imediato Princípio 5 – Enfatizar tempo Princípio 6 – Altas expectativas Princípio 7 – Respeito Diversidade

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

#### 4.1 Estratégias pedagógicas

Após a observação e análise do perfil da turma e das condições do espaço das aulas, os princípios pedagógicos identificados por Santos (2001) foram adaptados à nossa prática docente:

##### Princípio 1 - Relação Professor Aluno (RPA)

Sobre esse primeiro princípio, é possível mencionar a seleção musical da aula 2 que seguiu o mesmo modelo da aula 1, como uma adaptação de músicas POP, tocadas em piano, com musicalidade/cadência próprias para TDC, como por exemplo, para o *rond de jambe à terre*, utilizou-se a música de Christina Aguilera, *Say Something I'm Giving on up you*. Esta estratégia fez com que houvesse uma maior proximidade com os alunos envolvendo-os em um universo conhecido por eles.

Este princípio também esteve presente em forma de conversa franca, no sentido de criar uma aproximação com os alunos. Neste caso específico, foi uma estratégia utilizada que aconteceu sem estar programada. A necessidade surgiu na sequência das primeiras aulas, devido ao descontentamento de alguns alunos sobre a abordagem da professora estagiária que tinha trabalhado a flexibilidade no bloco anterior, dando a entender a dificuldade latente neste aspecto da TDC.

Neste contexto, a abordagem foi a de humanizar a situação, confirmando-se que se entendia a dificuldade do percurso, tendo a própria professora já passado por essa experiência e que os momentos menos bons, os momentos de fraqueza, faziam parte de todo o processo de crescimento pessoal e profissional. O importante foi mesmo o de normalizar e relativizar a situação do acontecimento de modo que os alunos pudessem entender o processo sem se sentirem diminuídos e, em simultâneo, afastar a ideia estereotipada do professor que está numa posição inatingível, pois, para chegar até ali, ele passou por essas mesmas fases. Todo esse diálogo teve a intenção de esclarecer e aproximar os alunos, criando interligação e confiança essenciais na criação de sentimentos positivos e não de derrota. Isso porque, a prática pedagógica, como função primordial do professor, demanda um ser que esteja em constante autoanálise, podendo rever seus objetivos e, caso considere oportuno, pode reinventar-se para moldar-se e adaptar-se a cada aluno/grupo. Relativamente a essa questão, Postic enfatiza que o docente deve amparar o aluno e ajustar a sua abordagem consoante as necessidades que vão surgindo ao longo do processo de ensino e de aprendizagem, como seria no caso da dança (Postic, 2008).

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Com vistas a ressaltar o princípio de relação professor-aluno, a estratégia utilizada para a maior aproximação com a turma foi feita, no caso relatado, na escolha musical apelativa que, a priori, tinha músicas escutadas pelos alunos no contexto social (músicas *pop* da atualidade tocadas em piano e violoncelo, para que não se afastassem totalmente da linha da Técnica Dança Clássica). Ou seja, buscou-se gerar um ambiente familiar de forma a conquistá-los e desencadear, assim, uma relação mais próxima, criando laços, por meio da escolha musical propícia para as idades das turmas. Como refere Batalha (2004), criar um ambiente favorável ajuda na produtividade (2004, p. 130).

Nesse sentido, a escolha das músicas fez com que as alunos se sentissem animadas o que, conseqüentemente, influenciou de maneira positiva o trabalho pessoal. A intenção foi a de que se estivessem felizes iriam conseguir, sem sentir o sacrifício, associando um trabalho mais duro à felicidade. Dessa forma, o objetivo técnico está presente, sendo muito importante, mas não aparecendo como objeto único.

Já numa aula posterior, durante os exercícios de elevação, a escolha da música foi feita pelas próprias alunos. No início, diante desse direcionamento, as discentes mostraram-se envergonhadas e não queriam dizer, mais adiante, uma das colegas teve a coragem de sugerir uma música engraçada, o que gerou um ambiente descontraído. Afirmou-se também que a sugestão de uma música que seja do agrado delas, apesar de ser com uma qualidade mais comercial, já mostra o momento em que estão a viver, trazendo o mundo delas para dentro da sala de aula, o que as faz ficarem mais envolvidas, sendo mais produtivas. Conseqüentemente, as alunos executam o exercício com maior eficácia e menor sacrifício, o que também contribui bastante para que se note o início de uma relação mais próxima e mais definida entre elas. Algo então que seria mais pesado passará a ser mais leve e agradável, estabelecendo um maior envolvimento com o próprio exercício.

Além disso, os estímulos passaram também por oferecer algo aos alunos por cumprirem ou por se esforçarem, como quando foi solicitado às alunos do 5º ano para que penteassem o cabelo antes de chegarem ao local onde se realizavam as aulas de técnicas para que as atividades começassem mais rapidamente, o que foi aceite e virou uma prática nas próximas aulas.

Ainda sobre a questão do incentivo e de gerar ambientes favoráveis, numa aula com o 4º ano, utilizou-se um elemento extra que se considera ter feito a diferença. Na semana anterior, havia sido falado sobre a postura e da intenção do corpo para cima, suspenso, o que

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

demonstraria mais vontade. Para fazer a ponte sobre a postura corporal, foi feita menção à imagem de balões cheios com gás hélio que ficam para cima. Dessa forma, para exemplificar com estímulos externos intensificados, foram levados os balões para a aula, a fim de ajudar os alunos a visualizar a ideia de transpor para o corpo a sensação de suspensão. Foi notório que ficaram felizes e motivados. A ação provocou um efeito muito alegre e eficaz na turma. Algo simples, mas que fez a diferença e foi especial, sendo um exemplo retomado, inclusive, em outros momentos do estágio.



*Figura 20 - Balões. 10ª Aula Supervisionada 4º Ano, 16 fevereiro 2022*

## Princípio 2 – Cooperação

Este princípio foi explorado frequentemente, por exemplo, no trabalho a pares, numa ocasião em que, ao final da aula, no exercício (mencionado na aula 2) de flexibilidade e sustentação foi introduzido. Nesta atividade um dos alunos estava voltado de costas para barra e o outro elevava uma das pernas frontalmente, sendo que a intenção principal foi elevá-la ao máximo que conseguisse. A seguir, somente na primeira abordagem do exercício, o colega soltava a perna e avaliava três parâmetros: a amplitude inicial; o tempo em que a perna permaneceu sustida; e, por fim, a amplitude final. Além disso, foi solicitado que os colegas referissem dois comentários de crítica construtiva, apontado um fator mais favorável e outro menos favorável. No entanto, percebeu-se que houve certa dificuldade nesse exercício por não conseguirem ser críticos com o colega, talvez pela falta de costume com essa forma de avaliação entre colegas ou mesmo pela centralidade na figura do professor ser a situação mais comum para eles. Esta estratégia implementada desenvolveu o sentido de cooperação, assim como o sentido crítico e de análise.

Noutra ocasião, para levantar o ânimo das alunos que estavam desanimadas com as

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

dores musculares da aula anterior, foi alterado o exercício de *grand battement*, sendo feito duas a duas. Uma aluno estava deitada para executar os exercícios e a outra em pé, posicionada na direção da cabeça da colega para que, quando a colega deitada elevasse a perna, a que estava em pé empurrasse a perna de volta à posição inicial com muita força. A colega teria de a controlar, descendo sem deixar a perna cair. A atividade foi conduzida de modo a parecer um jogo onde um teria que ‘vencer’ o outro. Isso trouxe algum ânimo aumentando a energia coletiva do grupo em cooperação. Importante identificar o estado dos alunos, arranjar alternativas mantendo os objetivos.

Ademais, para evitar que nos exercícios seguintes fossem sempre os mesmos pares, em aula subsequente, a união das duplas foi diferente, com o propósito de trabalharem com diferentes colegas. Esta alteração fez com que fosse amenizada a criação de minigrupos dentro da turma, o que era muito comum, estimulando-lhes o lado social e promovendo a interação entre todas. Tal direcionamento existiu considerando o que já foi referido por Santos (2001) sobre como a promoção do bem-estar do grupo influencia diretamente na qualidade da aprendizagem pessoal.

Verificou-se, além disso, no decorrer das aulas, que a cooperação entre duas colegas, assim como a boa relação professor e aluno é muito produtiva, pois cria uma ligação mais forte entre elas. Notou-se que elas ficavam orgulhosas pela prestação do outro, demonstrando-se contentes e de certa forma admiradas com a conquista da colega. Diante disso, esse mesmo tipo de atividade foi recorrente no estágio, sendo executado de maneira semelhante em outros exercícios.

É de realçar também que o facto de perceberem que o corpo podia ‘fazer mais’ do que inicialmente pensavam e esperavam foi bastante estimulante e produtivo para as alunos, motivando-as com essa conquista e conseqüentemente a quererem fazer cada vez melhor. É nessa altura que vão ter mais interesse e empenho em querer perceber e interiorizar a técnica. Uma situação que dialoga também com os princípios de aprendizagem ativa e de alta performance, como será visto adiante.

### Princípio 3 – Aprendizagem ativa

Este princípio centraliza-se numa atividade que pode ser individual ou acompanhada, como apontou Santos (2001) anteriormente. No caso do estágio, a estratégia principal foi o trabalho em duplas com o auxílio da colega pois, assim, obriga-as a analisar o movimento e a

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

pensar por si mesmo em como conduzir e ajudar, tendo como objetivo o de transporem essa análise para elas próprias.

Por conseguinte, há dois desafios nesse tipo de ação: observar e auxiliar o outro, sendo que tal prática proporciona ao aluno refletir sobre o movimento e descobrir por si só alguns pontos que possam surgir no processo de forma ativa e não passiva, uma vez que se interfere diretamente na ação desencadeada.

Sob esse viés, foi constatado que o segundo grupo que executava o exercício autocorrigia-se nas pequenas falhas que observavam nas colegas, sendo que, este tipo de observação passava a ser muito importante e produtivo. Lembrando que, quando foi solicitado, ao mesmo tempo, aprenderam a observar quando uma colega estava a fazer adequadamente ou não o exercício, desta forma tanto se aprende ao ver o correto como também se aprende corrigindo o que está menos correto.

Relacionado ao princípio da cooperação, a aprendizagem ativa evidencia o empenho e o entendimento das alunos ao ajudar e ao observar o passo da colega que, a partir disso, foi feito com mais empenho. Esta situação ajudou-as também no sentido de responsabilidade sobre a colega, ou seja, auxiliavam-na e indicavam-lhe o passo correto, sendo que lhes provocava, em seguida, ficarem mais atentas ao seu próprio corpo. Trata-se de uma via de mão-dupla em que se ajuda e, ao mesmo tempo, se é ajudado, estimulando a fazer melhor o passo, o que vai ao encontro das grandes expectativas, princípio que será abordado mais adiante neste texto.

A estratégia enquadrada na participação ativa ficou enfatizada quando, por exemplo, colocámos um aluno a analisar e a entender o que seria melhor, obrigando-a a pensar e a analisar o movimento, fazendo-a sentir-se responsável.

Nesses casos, os alunos sentem que estão quase a assumir o papel do professor. Apesar de o exercício ser realizado por outro colega, não é o mesmo que um trabalho em conjunto. Este género de análise é muito benéfico para a dinâmica da turma também, porque gera uma boa ligação entre os alunos, se for bem conduzida, para que não haja crescimento de egos. Trata-se de uma questão levada em consideração, a de não dar importância ao sujeito, mas sim à análise que foi elaborada e ao entendimento do aluno que foi corrigido.

Este princípio foi exposto em um exercício feito em grupo, quando foram selecionados quatro exercícios<sup>26</sup> da TDC de centro, *battement tendu*, *petit sauté*, *adagio* e *petit allegro*. A

---

<sup>26</sup> Ver apêndice G

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

tarefa estimulava os próprios alunos a pesquisarem, a construírem os exercícios, sendo que cada grupo ficou responsável por um dos exercícios. Após a elaboração, tiveram de transmitir o exercício aos demais colegas. A formação dos grupos foi pré-selecionada e seguiu a ordem alfabética, esta escolha foi providenciada para evitar sentimentos de preferencialíssimo, de ‘grupinhos’ e também fazer com que os alunos trabalhassem com colegas de forma diversificada. A ação surtiu efeito positivo tanto pela melhoria da performance pessoal quanto a união do grupo, que foi mais solidário, cooperativo e integrado.

Ademais, a referida estratégia possibilitou aos alunos desenvolverem a capacidade de criar um exercício para a aula de TDC e teve como objetivo dar a oportunidade de explorarem e alargarem o seu conhecimento de forma ativa.

#### Princípio 4 – *Feedback* imediato

Como principal ação para esta estratégia do feedback imediato foi a não utilização da palavra ‘não’. Em toda e qualquer correção ou comentário facultado na intenção de melhorar a execução do movimento, as indicações se iniciaram com uma observação positiva como: boa, ótimo, isso mesmo, muito bem, entre outros. Ou seja, palavras que dão suporte, salientando o bom trabalho que estão a fazer e que transportam para a autoconfiança dos alunos de forma que se sintam bem com o que estão a fazer e que não se retraiam com um não ou algum comentário negativo. E, como já referenciado anteriormente, os alunos ‘leem’ muito facilmente os seus professores (Sprinthall & Sprinthall, 1993).

Afirma-se também que o mesmo princípio foi utilizado em diversos exercícios durante esse bloco de cinco aulas, com foco voltado ao exercício de *battements tendus*, *petit saut*, *penché* e elevação das pernas.

Um exemplo diz respeito a uma aula que tinha como foco o exercício de *battement tendu*, com o facto dos alunos já o executarem com mais brio, após uma conversa com o 4º ano sobre a necessidade de um ‘brilho extra’ pelo desânimo apresentado numa das primeiras aulas. Como a ação gerou um efeito positivo, os alunos receberam os devidos agradecimentos e demonstração de contentamento pelo desempenho final. Foi importante esta forma de *feedback*, bom para os alunos o facto de saberem que proporcionam orgulho ao se esforçarem. Assim também, na sequência, os demais exercícios na barra seguiram-se com muito mais empenho.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Nesta estratégia está presente a premissa do erro com um reforço positivo. No que diz respeito ao reforço positivo, incentivar e ter sempre um comentário positivo, do género 'boa, 'isso', seguindo-se a orientação para a correção e nunca referir um 'não', ou 'está errado'. Esta estratégia deverá ser especificamente direcionada para que os alunos pensem na sequência dos exercícios e não propriamente na execução, com isso o aluno toma tempo para automatizar a sequência, para que a seguir possa receber as correções sobre a execução. A premissa do erro está implícita e evidente aos olhos do professor. Deixar os alunos experimentar e preocuparem-se com o exercício para que não entrem em conflito a pensar em muitos elementos ao mesmo tempo. Esta premissa deve-se utilizar em sequências extensas em que o aluno requer algum tempo para automatizá-la.

Numa aula, por exemplo do quinto ano, um resultado foi surpreendente, após executarem um exercício nas pontas no centro, não foram bem-sucedidas. Dessa maneira, o exercício foi adaptado sem demonstrar algum descontentamento por parte da estagiária, por os alunos ainda não terem uma determinada competência adquirida. Mesmo um pouco retraídas, quando foi dito que iriam fazer o exercício na barra, a situação foi normalizada com a indicação de que é mesmo assim, o 'menos é mais' e, vamos a isso, pois tudo vai dar certo. De maneira que elas não se sentissem diminuídas.

O fator relevante na referida ação foi a forma sempre positiva como o comando foi transmitido, tranquilizando-as e informando-as de que estava tudo bem se o exercício fosse executado daquela forma, com a intenção da aquisição de mais força. Com isso o trabalho fluiu de forma positiva e motivada com resultados surpreendentes, quando voltaram ao centro já executaram com mais eficácia.

#### Princípio 5 – Enfatizar o tempo

Este é um princípio que não é visível e perceptível a olho nu, mas que é, no entanto, eficaz, porque gera dinamismo na aula, prevenindo a baixa de energia, sendo uma gestão que poderá ser mais entusiasmante para os alunos, dependendo do objetivo e da forma como é conduzida. Em concordância com Batalha (2004) que afirma que os alunos ficam mais disponíveis para o aprendizado quando se sentem entusiasmados, o tempo estipulado conduz o aluno a focar e a determinar o objetivo a cumprir.

Enfatizar o tempo esteve também inserido na tarefa de aprendizagem ativa em que os alunos criaram um exercício de TDC. Delimitar o tempo de uma tarefa foi uma componente

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

utilizada como estratégia. Nessa ação foi necessário ter a sensibilidade de perceber quando os alunos estavam preparados, pois o exercício foi lançado no terceiro bloco de aulas, devendo ser feito em casa, no prazo de uma semana. O grupo de alunos do quarto ano não tinha acabado a tarefa e estava com receio. Entendendo que os alunos pudessem ter tido pouco tempo para se programarem devido à sua rotina durante a semana, e sendo o descanso do fim de semana também importante, foi-lhes dado tempo em aula para finalizar a tarefa. O fato de terem um tempo limite para cumprir o objetivo fez com as alunos estivessem mais focadas e dedicadas ao trabalho.

Outra ideia de aproveitamento do tempo foi a sugestão, anteriormente referida, de que as alunos se penteassem antes de chegar às aulas, mostrando comprometimento com as aulas.

Com o avançar do tempo verificou-se que os aulos decorriam naturalmente com uma cadência mais ritmada e com menos pausas. Como as alunos já estavam mais habituadas à docente, a fluidez da aula era mais estável, pois já sabiam a cadência da aula e como esta funcionava. Logicamente que tudo isso fez com que a aula fosse mais produtiva, contribuindo de forma muito positiva para a obtenção dos objetivos.

#### Princípio 6 – Altas expectativas

Este conceito está sempre presente numa aula de TDC, em que o patamar a atingir é sempre elevado. Contudo, é possível frisar e conduzir um exercício de modo a incentivar os alunos para que pratiquem algo que não está, mas que irá chegar.

Sobre esse aspeto, pode ser citado o exercício 'pé na mão'. O objetivo da atividade era de que os alunos trabalhassem a flexibilidade e a elevação das pernas sozinhos, pois na aula 2, executavam os mesmos exercícios a pares. Nessa fase, a intenção pedagógica é outra, sendo, no entanto, um trabalho a nível técnico semelhante, com a diferença de que os alunos passaram a executar sozinhos, conjugando força extensão. Para estimular os alunos a ir mais longe, o exercício foi exemplificado no máximo da extensão das pernas, em 180°, para que pudessem ver até onde poderiam chegar e que, mesmo sendo um exercício exigente, era possível. Poderia ter sido demonstrado por imagem, o que seria uma alternativa, caso as limitações da idade da docente ou outro fator, já não o permitissem. A intenção foi a de despertar nos alunos a ambição, de os estimular a quererem sempre mais, tendo a consciência de que serão capazes fazer.

Como pode ser visto, as práticas se cruzam nos princípios que se complementam, como

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

foi percorrido no capítulo teórico deste relatório, quando se mencionou que didaticamente se separam os princípios, mas que eles ocorrem, recorrentemente, concomitantes na boa prática pedagógica. Como por exemplo no exercício de flexibilidade na execução da espargata<sup>27</sup>, conjuga altas expectativas, *feedback* imediato (premissa do erro), enfatizar o tempo, respeito a diversidade e relação professor aluno. Neste último mencionado ressaltamos que a condução do professor nessa prática é fundamental, por estar associada a dor física, é importante que os alunos consigam executar o movimento em relaxamento e descontrair os músculos que estão a ser estendidos e libertá-los de tensão (esforço desnecessário) e, o papel do professor é adquirir a confiança do aluno e gerir a situação de forma que encontrem uma forma tranquila de suportar a dor.

### Princípio 7 – Respeito da diversidade

O princípio 7 esteve presente em vários momentos das aulas e pode ser citado, por exemplo, no exercício de elevação. Não foi o único, mas foi o principal exemplo dessa estratégia utilizada nas aulas, por ser um movimento mais visível entre todos no que diz respeito à capacidade individual. Os alunos conseguiram por si mesmos detetar facilmente quem fez mais ou menos. Tentou-se normalizar esta questão e referir que o que cada um estava a fazer era muito bom e que todos estavam, efetivamente, a conseguir realizá-lo. Esta foi uma maneira de exemplificar a aplicação desse princípio. Porque há corpos que possuem elasticidade natural, por características genéticas e outros não. Estes últimos irão progredindo e alcançando com o trabalho; cada corpo requer o seu tempo para conquistar. Explicou-se que existem vários fatores envolvidos nesse desenvolvimento total da técnica, como a idade, a genética, as condições psicomotoras, entre outras que não foram abordadas diretamente neste relatório.

Este mesmo conceito esteve sempre presente em toda aula no sentido em que cada aluno é visto como um indivíduo único e que as capacidades e as limitações do mesmo são respeitadas, sem que haja uma generalização ou padronização dos objetivos a atingir na aula de TDC. As correções são efetuadas de forma que o objetivo seja incentivar para que continuem, mesmo que ainda não estejam no patamar desejado, pois é esse o processo para evoluir gradualmente, sem que seja imposta uma conquista obrigatória.

---

<sup>27</sup> Ação em que uma das pernas está estendida frontalmente e a outra está atrás com a púbis no chão.  
Fig.19

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Este princípio está subjacente em situações como os dias em que é introduzida uma nova aula. Ao serem apresentados os novos exercícios, não é exigido ao aluno que os execute com todo o conhecimento e rigor, porque estão preocupados em decorar a sequência. O que se pretende é que os alunos façam da melhor maneira que conseguirem, sem os interromper, de forma que possam estar focados na sua sequência e só mais tarde conjugar com o pensamento de como executar. Este conceito foi tido em conta neste estágio como 'Premissa do Erro', e foi a base sólida em todas as ações implementadas e na postura adotada no estágio. Houve, pois, a adaptação do ensino com amplitude de métodos para 'dar conta' das diferentes situações surgidas ao longo das práticas e das condições físicas e/ou cognitivas apresentadas pelos grupos, a partir do contato e do conhecimento das turmas, acompanhamento das suas características e especificidades, como propõe Sampaio (2013).

## CONCLUSÃO

Conclui-se que este estágio despertou para uma visão mais sistêmica da prática de ensino com vista a implementar abordagens, métodos e técnicas para aperfeiçoar a aprendizagem da TDC, direcionando eficazmente para a melhoria da performance dos alunos, de forma produtiva. Ajudou a flexibilizar mudanças educacionais adequadas ao contexto, focando a evolução e não o erro.

Nesse sentido, entende-se que a prática da lecionação aplicada foi sempre acompanhada de atos reflexivos e de autoanálise da ação docente e, como tal, analisou-se recorrentemente todo o processo, desde a observação à aplicação dos exercícios, de acordo com o perfil dos alunos, baseando-se nos sete princípios pedagógicos que estabelecem e fortalecem o vínculo professor-aluno (Santos, 2001) e, por conseguinte, a motivação dos alunos.

Ressaltam-se inúmeros pontos positivos e até os pontos menos positivos se transformam em degraus para alcançar a evolução pedagógica. As críticas construtivas foram sempre gatilhos transformadores em busca de melhorias como, por exemplo, a sugestão da professora cooperante para a professora estagiária ter sempre em conta o rigor da clareza e da demonstração.

Defende-se que o modelo tradicional de ensino de dança não é viável porque se fundamenta exclusivamente na técnica, desconsiderando aspetos sociais, culturais, psicológicos e identitários dos alunos, o que afeta diretamente na qualidade de sua aprendizagem e de seu bem-estar enquanto pessoa e grupo. O trabalho desenvolvido no estágio foi reiteradamente sustentado com reforços positivos, com atitudes e palavras de incentivo no sentido de criar um ambiente agradável e de confiança. Diferentemente, na metodologia mais tradicional, o foco está no sacrifício e na dor pela exigência da execução perfeita de cada passo, muitas vezes, acompanhado da rispidez e da impaciência de quem ensina, como referido anteriormente.

No caso do estágio realizado, uniu-se, como referiu Santos (2001), o conhecimento da especialidade técnica (igualmente necessária) com o desenvolvimento de competências e mecanismos, mas sem esquecer do papel da educação na vida do ser humano e na sua relação e integração com o mundo, seus gostos e afetos.

Acredita-se, desse modo, que os métodos desencadeados nas aulas foram bem recebidos e estimularam as turmas participantes, apresentando resultados satisfatórios, os quais foram

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

aferidos por meio de aplicação de questionário<sup>28</sup> e em uma entrevista de grupo<sup>29</sup> sobre como as participantes avaliaram as aulas, com base nas seguintes questões: “O que as alunos mais gostaram? O que não gostaram? Em que evoluíram? Ou seja, foi uma avaliação mais global do processo.

Na entrevista coletiva que, como já reportado, foi gravada e transcrita, verificou-se que todas as alunos, tanto do quarto ano quanto do quinto ano, citaram muitos pontos positivos com relação à conduta da professora-estagiária, mencionando aspetos em torno do incentivo para elas lidarem melhor com a dor, ter mais força e flexibilidade. Também mostraram satisfação com a evolução que sentiram em exercícios mais pesados e de difícil execução, como, por exemplo, as espargatas, indo além de suas próprias expectativas. O clima agradável, além disso, foi mencionado, por diversas vezes, sobre a energia positiva da professora-estagiária, na sua forma mais descontraída e divertida de conduzir as aulas e, assim, os exercícios mais complexos que despendiam maior esforço e incentivo com o *feedback* assertivo.

Constatou-se, portanto, que a modificação da atitude docente perante os alunos no ensino de dança promoveu um maior engajamento entre os bailarinos, que não citaram nenhum ponto negativo sobre a prática de sala de aula durante os blocos lecionados. Ao contrário, a alegria nos comentários, ao final, reiterou o bom andamento do estágio e das escolhas de estratégias pedagógicas.

Sobre os resultados do questionário, com base nas respostas de vinte e nove de trinta e dois alunos, uma vez que três haviam faltado à aula naquele dia, depreendeu-se que o nível motivacional, também foco deste estágio, teve um acréscimo considerável passando de três alunos para quatro no nível dez (numa escala de zero a dez); duas discentes para treze no nível nove de motivação, ou seja, um acréscimo bastante nítido; passou de três para nove alunos no nível oito, diminuindo uma pessoa do nível sete que, possivelmente, foi para um nível maior, zerado os níveis abaixo do sete. Ressalta-se, nesse sentido, que o fator motivacional cresceu em todos os níveis de forma expressiva.

Em relação ao nível de tolerância à dor, inicialmente havia quatro alunos que consideravam ter nível quatro de tolerância, após o estágio, nenhum aluno apresentou esse nível de tolerância; três alunos consideravam ter um nível cinco de tolerância, após o estágio,

---

<sup>28</sup> Ver Apendice H - Questionário 2

<sup>29</sup> Ver Apendice I – Transcrição da entrevista de grupo

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

novamente nenhum dos alunos apresentou esse nível de tolerância; em relação ao nível seis, havia nove alunos com este índice antes do estágio, passando para apenas dois alunos, que se sugere serem discentes que estavam anteriormente nos níveis quatro ou cinco; além disso, seis alunos enquadraram-se no nível sete, antes do estágio, e após, passaram para cinco, que se acredita serem discentes que estavam nos níveis quatro, cinco ou seis; havia, ainda, seis alunos no nível oito que passaram a ser onze e apenas um aluno no nível nove antes do estágio e que passaram a ter nove alunos neste mesmo nível. Foi notório o aumento da capacidade de tolerância à dor após esta capacidade ter sido trabalhada. Este acréscimo sobre a tolerância à dor foi também referido pelos alunos na entrevista de grupo, inclusivamente pelo Aluno J que, durante as primeiras aulas se mostrou relutante e cético e, na entrevista de grupo, refere que gostou de aprender a suportar a dor.

Sobre a classificação do grau de flexibilidade com relação à execução da espargata, antes e após o estágio, nota-se também uma mudança bastante positiva nos índices, sendo que, inicialmente, apenas quatro faziam o movimento passando a ser sete e mais treze que quase estavam a fazê-lo. Antes, havia treze alunos de nível seis para baixo, permanecendo apenas uma ao final da lecionação. Uma evolução bastante considerável.

Por fim, no caso do *en dors*, mais uma vez, os dados enfatizam a melhora na execução do exercício, sendo que, no geral, todas as alunos perceberam que melhoraram, porque uma aluno classificou nível três e após nenhuma. Ademais, havia dez alunos no nível cinco e passou a ter uma. Entende-se que todas as alunos, após o estágio, consideraram ter evoluído o seu entendimento, outra constatação bastante positiva.

Dessa maneira, observa-se, por meio dos dados levantados, que todos os níveis analisados no grupo subiram depois da realização do presente estágio, significando, portanto, que 100% das alunos consideraram que evoluíram, e 100% perceberam/sentiram a metodologia (mesmo sem saber o propósito dela) de forma satisfatória e produtiva.

Reitera-se, à guisa de conclusão, que a relação entre os princípios como práticas e estratégias pedagógicas resultou uma escolha consciente e adequada a este estágio, sendo que a 'Premissa do Erro', focada mais no sétimo princípio, foi a 'chave' para todas as portas, permitindo que ao aluno se desse a oportunidade de errar e evoluir no seu tempo, sem fazer comparações com os colegas ou exigir de imediato a perfeição logo na primeira tentativa. Em outras palavras, a intervenção e mediação docente foi voltada para o apoio e para o acompanhamento de cada ser, com foco em seus talentos e em sua especificidade.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## BIBLIOGRAFIA

- Amado, J. (2014). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação*. Imprensa da Universidade de Coimbra. Obtido de <https://digitalis-dsp.uc.pt/jspui/bitstream/10316.2/35271/1/Manual%20de%20investiga%C3%A7%C3%A3o%20qualitativa%20em%20educa%C3%A7%C3%A3o.pdf>
- Amaral, V. L. (2007). *A vida afetiva: emoções e sentimentos*. Programa Universidade a Distância. Obtido de [https://www.academia.edu/32062075/Vera\\_L%3%BAcia\\_do\\_Amaral](https://www.academia.edu/32062075/Vera_L%3%BAcia_do_Amaral)
- Azevedo, M. (1997). A Teoria Cognitiva Social de Albert Bandura. *A Teoria Cognitiva Social de Albert Bandura*. Obtido de <https://webpages.ciencias.ulisboa.pt/~mdazevedo/materiais/ME&TES/Aprendiz02CognitSocial.pdf>
- Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Cruz Quebrada: FMH edições.
- Cortella, M. S. (2016). *Porque fazemos o que fazemos? Aflições vitais sobre trabalho, carreira e realização*. Planeta. Obtido de <https://br.99ebooks.net/download/por-que-fazemos-o-que-fazemos/>
- Franklin, E. (2012). *Condicionamento físico para dança Técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos*. Barueri- SP -Brasil: Manole.
- Freire, P. (1987). *Pedagogia do Oprimido*. Paz e Terra.
- Freire, P. (2002). *Pedagogia da Autonomia - Saberes Necessários à Prática Educativa*. Paz e Terra.
- Haas, J. G. (2017). *Dance Anatomy [Kobo Version]*. Human Kenetics.
- Lakes, R. (2010). The Messages behind the Methods: The Authoritarian Pedagogical Legacy in Western Concert Dance Technique Training and Rehearsals. pp. 3-20.
- Machado, J., & Alves, J. M. (2013). *Melhorar a Escola - Sucesso Escolar, Disciplina, Motivação, Direção de Escolas e Políticas Educativas*. Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade católica Portuguesa/Centro de Estudos em Desenvolvimento. Obtido de <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/14704/1/Motivar%20os%20alunos%20e%20motivar%20os%20professores-%20Faces%20de%20uma%20mesma%20moeda.PDF>
- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto Editora.
- Noverre, J.-G. (2014). *Cartas sobre a Dança e sobre os Bailados*. ASPAutores.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

- Postic, M. (2008). *A relação pedagógica*. Lisboa: Padroes Culturais Editora.
- Rato, A. M. (2018). *Neuro Psicologia do Desporto e do Movimento Humano*. Forte da Casa: Climepsi.
- Romanowski, J. P. (2010). *Formação e profissionalização docente*. ibpex.
- Sampaio, F. (2013). *Balé Passo a Passo*. Paracuro: Paracuro.
- Santos, S. C. (2001). Caderno de Pesquisa em Administração. *O Processo de Ensino-aprendizagem e a Relação Professor-Aluno: Aplicação dos "Sete Princípios para a Boa Prática na Educação de Ensino Superior"*, pp. 69-82. Obtido de [https://www.sinprodf.org.br/wp-content/uploads/2012/01/tx\\_5\\_proc\\_ens\\_aprend.pdf](https://www.sinprodf.org.br/wp-content/uploads/2012/01/tx_5_proc_ens_aprend.pdf)
- Sprinthall, N., & Sprinthall, R. C. (1993). *Psicologia Educacional - Uma Abordagem Desenvolvimentista*. McGraw-Hill.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2013). Nutrition and Enhanced Sports Performance - Muscle Building, Endurance and Strength. *Psychology and Exercise*, pp. 65-73. Obtido de <https://core.ac.uk/download/pdf/42938497.pdf>
- Todorov, J. C., & Moreira, M. B. (2005). O Conceito de Motivação na Psicologia. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 119-132. Obtido de [https://www.researchgate.net/publication/234046072\\_O\\_Conceito\\_de\\_Motivacao\\_na\\_Psicologia](https://www.researchgate.net/publication/234046072_O_Conceito_de_Motivacao_na_Psicologia)
- Wosien, B. (2006). *Dança: um caminho para a totalidade*. TRIOM.

## APENDICES

### APENDICE A Declaração de Consentimento Informado

#### DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Eu, abaixo assinado/a, Dulce Maria de Almeida Marques portador/a do Cartão de Cidadão Nº 1511111111 com data de validade de 01/01/2020 declaro que autorizo a/o minha/meu educando(a) Dulce Maria de Almeida Marques portador/a do cartão de cidadão Nº 1511111111 com data de validade 01/01/2020 a participar no estudo levado a cabo por Kelly Suemi Nakamura, portadora do Cartão de Cidadão Nº 15996050, com data de validade de 19/08/2030, no âmbito do Estágio curricular do curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Autorizo, nomeadamente, a captação de imagens e a realização de dois questionários, no contexto do curso acima referido, os quais servirão exclusivamente para fundamentar e apresentar o Relatório de Estágio. As imagens e restante material serão utilizados unicamente para esta pesquisa, não envolvendo qualquer outra divulgação.

Caldas da Rainha, 11 de Junho de 2022.

Dulce Maria de Almeida Marques

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## APENDICE B Grelha de Observação

Nome:					
Aluno A		Avaliação Qualitativa			
4º Ano					
	N	RD	R	RE	RX
	R				
<b>Consciência do <i>en dehors</i></b>			X		
<b>Postura, alinhamento corporal e verticalidade</b>		X			
<b>Consciência Core</b>			X		
<b>Força do Core</b>			X		
<b>Alinhamento dos Braços</b>			X		
<b>Permanência dos braços</b>		X			
<b>Equilíbrio nas duas pernas</b>			X		
<b>Força de Sustentação e Elevação</b>		X			
<b>Consciência de Forças Opostas</b>		X			
<b>Distribuição de Peso</b>		X			
<b>Transferência de Peso</b>			X		

## **APÊNDICE C - Diário de Bordo**

### Observação Estruturada

06 outubro 2021

Primeiro dia de observação estruturada 3 horas

No dia 06 outubro às 14:00 horas iniciei o meu estágio de Mestrado da Escola Superior de Dança, na vertente de Educação em Dança, na Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha, EVDCR. A proposta da referida Escola foi a de trabalhar com duas turmas, do 4º e do 5º Ano. A proposta teve dois fatores em consideração. Um seria o aspeto logístico e outro a nível da implementação de um novo projeto. O primeiro fator teve em atenção a minha distância geográfica da Escola, ou seja, foi considerado que seria benéfico para mim usufruir de mais horas no mesmo dia. O segundo fator foi considerado pela questão apresentada pela professora cooperante, em conjunto com a escola, ou seja, a de concordarem que seria benéfico, para as duas turmas a proposta do projeto a ser implementado. Sendo que, o maior desafio seria para a turma do 4º Ano que, numa fase crucial de construção pessoal, esteve em confinamento, tal como todas as outras, mas com a agravante de estarem numa fase de idades mais sensível.

No primeiro dia da observação estruturada pude ver e conhecer a Escola e C.C.C., Centro Cultural e Congressos das Caldas da Rainha, onde o 4º Ano tem aulas às quartas-feiras. Foram notórias, a organização e a estrutura sólidas, apresentadas pela escola, pois estava tudo impecável, desde a receção à limpeza, proporcionado assim um ambiente agradável e propício para o ensino. Os estúdios das instalações, que se situam nos Pimpões, estão equipados com todas as condições específicas e necessárias para a prática de técnica de dança clássica, ou seja, a caixa de ar, a barra, os espelhos, o linóleo e muita luz natural. O estúdio do C.C.C. não possui luz natural, mas em contrapartida possui um espaço bastante amplo e com o acompanhamento de um pianista que é, a meu ver, um elemento fundamental para prática de TDC.

Fui extremamente bem recebida pela Professora Cooperante, pelas outras Professoras, assim como pelos funcionários. Fui apresentada aos alunos que, com olhares curiosos revelaram simpatia e disponibilidade para o estudo, fatores que foram primordiais para que me fizessem sentir 'em casa', ou seja, foi o suficiente e muito importante para eu estar à vontade e confiante no projeto.

Dei início à observação estruturada, às 14:00 nos Pimpões e a seguir no C.C.C. Durante

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

a primeira aula pude logo observar a professora cooperante em ação. Ver como ela dava as suas aulas e entender o funcionamento da escola. Esta primeira análise foi bastante importante para absorver a conduta da professora de modo a não alterar demasiado a estrutura, a nível da orientação técnica.

Na observação das turmas, o objetivo foi o de analisar o ambiente da turma enquanto grupo em várias vertentes, ou seja, a do relacionamento entre eles, a capacidade de concentração, a confiança, a atenção e a determinação. Seria necessário avaliar e entender quais eram as suas fragilidades a nível técnico e não só, para assim conseguir associar tudo ao respetivo perfil psicológico.

No que diz respeito à técnica das alunos e pelo que pude observar, foram detetadas algumas fragilidades. Penso que, irei precisar de mais algum tempo para analisar e estudar a forma de como poderei contribuir para as colmatar. A ideia geral tem sempre que ser moldada a cada turma e a cada aluno, pois cada individuo é um ser único e enquanto uns conseguem perceber o que é 'sempre em frente' outros só entendem em 'linha reta'.

A primeira aula a ser observada foi a turma do 5º ano (nono ano escolar)

Esta turma revelou ser coesa e unida, pois as alunos são observadoras, atentas e cuidadosas. Elas ouvem, refletem, analisam e experimentam reproduzindo a correção da professora. No entanto, estas alunos revelam alguma insegurança no que diz respeito a arriscar, a ir mais além e a utilizarem o máximo do seu potencial.

A turma do 4º Ano (oitavo ano escolar), foi a segunda turma a ser observada.

Esta turma revela alguma timidez. É uma turma separada por grupos e liderada por alguns elementos. Estes alunos são aparentemente pouco aplicados, pois talvez lhes falte a motivação intrínseca. São alunos que executam os exercícios com preocupação e rigor quando observados, quando lhes parece que não o são, executam os movimentos com menos eficácia e vontade, acontecendo por vezes que não os executam mesmo, pois param até que sintam de novo que estão a ser visíveis pela professora.

No geral das duas turmas, é-lhes detetada uma fragilidade muscular no que diz respeito à permanência e à resistência em movimentos *en l'air*. Os *Grand Battement devant*, são consideravelmente baixos, o que pode revelar alguma falta de força abdominal e/ou consciência do corpo.

É uma turma com pouca flexibilidade, o que será, decididamente, um dos pontos a trabalhar. Outro ponto importante é o de os tentar motivar, pois terá que lhes ser incutida a tal motivação intrínseca. A flexibilidade é dolorosa e difícil de ser incorporada pelas alunos, mas

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

com o sentimento certo e tranquilizado sobre esse processo, indicando-lhes a forma pela qual poderão ultrapassar essa dor obtendo benefícios, é possível despertar-lhes a vontade própria para o fazer. O frustrante nessa fase e nesse trabalho é o suportar a dor e não evoluir. No entanto, se o trabalho for penoso, mas se por outro lado existirem benefícios, já será gratificante para as alunos, elas já se sentirão mais motivadas e não desistirão assim tão facilmente.

As alunos revelam não conhecerem bem o próprio corpo e por isso não vão explorar ao máximo o seu potencial. Aparentemente estas alunos têm pouca consciência corporal, no que diz respeito às suas capacidades e será importante trabalhar para as desenvolver, a fim de lhes proporcionar mais conhecimentos do próprio corpo e das suas potencialidades, tendo sempre em vista a finalidade de as estimular a atingirem uma maior evolução na capacidade do movimento.

Exatamente como tinha previsto, a EVDCR tinha todas as condições para a introdução do meu projeto de estágio. Pareceu-me de imediato que estava perante uma escola com uma visão de horizontes alargados. Senti que não estava enganada, pois revelaram de imediato, a disponibilidade e a abertura para a proposta que irei abordar e que, o meu ver, não sendo um projeto com características visivelmente objetivas, é necessário revelar uma mente aberta para apostar, acreditar e conseqüentemente permitir a implementação do projeto.

Foi um dia extremamente positivo e revelador, sendo que, pude observar de imediato o bom ambiente da escola e a alegria das alunos por lá estarem integradas. O meu pensamento foi: O meu trabalho já está metade feito. Com estas características que a escola apresenta, a de implementar uma abordagem sempre positiva, é um ponto muito importante. Noutras circunstâncias, poderia ter sido um grande choque e causar-me até alguma 'estupefação'.

Resumindo, escolhi esta escola, porque me pareceu que seria a perfeita para o meu projeto. De acordo com as características da professora, percebi de imediato que, teria abertura para, quando fosse oportuno, implementar ideias na lecionação das aulas, arriscando mesmo que, por breves momentos, pudesse ser considerado que estaria a prejudicar os conteúdos e os objetivos a serem trabalhados no período.

12 outubro 2021

Segundo dia de observação estruturada 3 horas

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

No segundo dia as aulas iniciam-se às 8:20h, nos Pimpões instalações da EVDCR. As alunos entram na escola descontraídas e divertidas, notando-se um ambiente feliz, destacando-se pelo à vontade das alunos na escola, o que, transmite a boa relação que elas têm com a instituição, tornando-se evidente a existência de um ambiente saudável de liberdade e respeito de ambas as partes. Um ambiente agradável é sempre favorável para aprendizagem e será também benéfico para meu estágio, visto que será sustentado por uma característica otimista.

Na estratégia que irei utilizar incluem-se os fatores direcionados à forma como se ministram as aulas e se transmite a técnica, ao invés de estar focado apenas na repetição de um exercício específico que, apesar de tudo irão acontecer com certeza. Como toda e qualquer prática física ou mental, será sempre aprimorada com a repetição. No entanto, o foco será a abordagem pedagógica.

Estive a observar as alunos no contexto de turma enquanto grupo e, ao mesmo tempo a direcionar um olhar individual, a fim de perceber a individualidade de cada um perante o grupo e tentar entender se individualmente, tinham algum receio perante os colegas. Para mim é importante perceber se o aluno faz algum pré-julgamento sobre o que o colega possa pensar, ou seja, se sente alguma vergonha, ou inibição com o receio de executar um exercício menos bem. Esta é uma questão deve ser trabalhada de forma que o aluno obtenha confiança em si próprio e entenda que o deve executar, mesmo que mal, mas será esse o caminho para aprender e que não deve sentir vergonha. O importante é tentar experimentar para aprimorar, pois retrair esse processo por receio, é um passo direto para o insucesso. Pude nomear algumas alunos, das quais sinto serem possuidoras, de certa forma, daquilo a que chamo de autojulgamento. Com esses alunos deverei ter uma atenção redobrada, dando-lhes indicações e motivações para que despertem a libertação desse pré-julgamento.

No entanto, por mais que tenha detetado os diversos perfis individuais nos alunos, o que realmente destaquei nesta aula, foi a análise sobre a consciência técnica da **turma**, observada enquanto **grupo**, tendo uma especial atenção para as fragilidades gerais que abordam a maioria das alunos. De forma genérica, as duas turmas possuíam três pontos frágeis, dos quais acredito veementemente que sejam pontos fundamentais a corrigir na técnica de dança clássica. Neste segundo dia confirmei e reforcei o que já tinha observado anteriormente, ou seja, as alunos teriam que desenvolver e aperfeiçoar os três conteúdos mais frágeis observados, os quais seriam benéficos para o futuro aprimoramento. São eles:

### **A consciência e a permanência do en *dehors***

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## **A flexibilidade**

### **A sustentação da elevação da perna.**

As alunos nesta manhã vieram com boa disposição, energia e com vontade de ir para as aulas. Durante a aula estiveram atentas, dedicadas e disponíveis para aprender. Este é um fator que considero muito importante no ensino.

19 outubro 2021

Terceiro dia de observação estruturada 3 horas

Após os três dias de observação acompanhada, pude concretizar o preenchimento das grelhas de observação, avaliando o teor técnico individual de cada aluno. Sendo que no geral as turmas são uniformes, com alguns elementos mais fragilizados, mas que claramente deteto ser uma menor experiência académica no que diz respeito ao tempo de frequência no ensino regular especializado, tendo em linha de conta as outras colegas, já com mais experiência.

Observei e analisei individualmente, a fim de entender um pouco o comportamento e a necessidade individual de cada aluno. Estas observações saltam mais à vista com as alunos que têm mais dificuldades sendo que, são com esses que deverei ter especial atenção à forma de como os irei abordar. Será esta análise que irei aprimorar no decorrer do estágio, dado acreditar que ser a fase seguinte à da lecionação acompanhada.

No 4º Ano em especial é uma turma que revela desmotivação, sendo que os elementos com destaque são:

O Aluno H, é um aluno extremamente tímido e com dificuldade em exteriorizar os movimentos.

O Aluno N que frequenta o 4º ano, tem pouca confiança e algumas dificuldades físicas que prejudicam o seu desenvolvimento. Uma delas é por falta de força (o que parece ser apenas falta de força de vontade. Há que ter atenção para desenvolver esse querer, essa vontade e reforçar-lhe do que é capaz. Esta aluno deverá ser orientada de forma a querer ultrapassar essa fase e a incentivá-la a gostar mais do seu empenho/sacrifício.

O aluno I, é uma aluno com dificuldades físicas. Tem um corpo rijo e pouco flexível. No entanto, tem um tipo de personalidade que sabe das suas limitações e dificuldades e que

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

não ultrapassa por “vergonha”, refletindo-se numa pequena arrogância, o que acredito, ser uma defesa por estar em negação.

O aluno C é um misto de timidez com falta de crença em si própria.

O aluno J é um talento desperdiçado. Há algo nela que não está bem. Não a conheço o suficiente para a conseguir avaliar se é uma situação do foro pessoal, se será fora da escola, ou se é algo dentro da escola que a possa fazer sentir-se desmotivada.

Neste dia, reparei que no 5º Ano é necessário trabalhar mais na leveza ao saltar, confirmando também a existência de falta de consciência no *En dehorss* e na permanência do mesmo, assim como na flexibilidade e na sustentação da perna. São alunos que também revelam fragilidade na permanência do core/centro. Ponto a ser abordado no geral e em todos os exercícios

O aluno H2, é um aluno com muitas dificuldades, no entanto, não utiliza metade das suas capacidades.

O aluno A2 é um aluno que tem um *en dehorss* peculiar pois, em algumas posições há rotação e em outras não. Ele acredita ter menos potencialidades do que na realidade tem, por conseguinte. A não trabalha toda a sua potencialidade.

O Aluno P2 é um aluno que sente vergonha em errar e disfarça-o com gestos que poderiam ser evitáveis, como por exemplo coçar-se.

Às terças-feiras, o quarto ano realiza as aulas nos Pimpões e às quartas-feiras no CCC. Penso que esse espaço para o 4º Ano não é muito benéfico. O som é baixo e contribui para a queda da energia na aula. Outro fator menos favorável, é a falta de luz natural que também contribui para a baixa energética das alunos, sendo que, como o espaço é mais amplo as alunos dispersam a sua concentração pelo facto de se sentirem menos observadas.

TOTAL 9 HORAS

Lecionação Acompanhada

20 outubro 2021

Primeiro dia de lecionação acompanhada - 3 horas

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Hoje dei início à leção acompanhada e a logística utilizada foi, a de auxiliar nas correções. A aula foi dada pela professora Ana Sofia Castanhinha e o meu papel era orientar os alunos nas correções, como se a aula fosse minha. A professora demonstrou-se muito disponível e afável, dando-me plena liberdade para que eu pudesse estar a corrigir os alunos durante os exercícios e mesmo no fim de cada exercício, caso fosse pertinente. Concedeu-me a liberdade de corrigir coletivamente as alunas e então, a cada vez que fosse oportuno, tive a oportunidade de dar orientações para toda a turma.

Dei-lhes indicações sobre a forma de como trabalhar a flexibilidade, pois o esforço que estavam a utilizar no momento da espargata não estava a ser muito produtivo. Ao fazer o trabalho de flexibilidade em relaxamento e em descontração do músculo, é mais produtivo e lógico, que trabalhar em esforço e tensão. A espargata é um exemplo simples de entender, pois na maioria das vezes os alunos obrigam o corpo ir para baixo fazendo força, sendo que, com essa ação passam pela dor, o que não é um processo muito fácil de assimilar, obtendo assim um resultado pouco gratificante, pouco benéfico, dando realce a que o músculo assimile que, o estar 'ali' é bastante incómodo, o que resulta no retardamento do processo da ampliação da flexibilidade. Quando se executa este tipo de movimento é de suma importância rececionar mentalmente e assumir, a informação da descontração, tranquilizando o corpo, refletir-se nos músculos, pois estes 'ouvem' e sentem que, é 'ali' exatamente o lugar certo e, ficará mais próximo de encontrar a sua zona de conforto. Finalmente poderá tornar-se muito semelhante descobrir a zona de conforto, no desconforto e entender que dói, mas que está tudo no bom caminho. É trabalhando nessa direção, atingindo esse pensamento, irão evoluir mais rápido e com mais eficácia. Este será um ponto a trabalhar duramente, na leção Supervisionada, para os motivar de modo a chegarem a essa consciência, isto é, a de lhes inculcar para lhes fazer conseguir atingir uma motivação intrínseca, a de quererem passar pelo processo da dor, dado que, se a ultrapassarem deixará de magoar.

Durante a aula senti-me completamente à vontade para andar pelo estúdio e começar com abordagens individuais. Fui avaliando com cautela, cada aluno para sentir qual seria a sua abertura individual para ouvir uma correção.

26 outubro 2021

Segundo dia de leção acompanhada 3 horas

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Estive como sempre, num ambiente agradável e de confiança proporcionado pela professora Ana Sofia Castanhinha que me deixou à vontade na sua aula. Desse modo permitiu e sem qualquer restrição, que eu corrigisse quem quisesse e como quisesse no momento que quisesse. Acredito ter sido uma agradável partilha, pelo menos para mim.

Pouco a pouco fui abordando os alunos individualmente, não todos os alunos nesta aula, mas alguns e, pude sentir qual era a abertura dos alunos e se se sentiam ou não confortáveis com a minha abordagem.

Foi muito importante a possibilidade de ter tido esta liberdade porque consegui analisar cada aluno e pude ver que nem todos ficavam bem com a minha abordagem, no meio da aula da professora, ou seja, por vezes no meio do exercício, não é fácil absorver correções e continuar a execução desse mesmo exercício. Mas não foi esse o foco principal, pois a capacidade de prestar a atenção e a de continuar ao mesmo tempo, também se trabalha e se aprende. O principal foi o de entender algumas das características dos alunos e tentar moldar-me um pouco a eles, consoante a disponibilidade concedida.

27 outubro 2021

Terceiro dia de lecionação acompanhada 3 horas

Hoje finalizamos a lecionação acompanhada e estou bastante entusiasmada para começar a dar as aulas, por sentir que, será benéfico para os alunos, especialmente para alguns e, enuncio principalmente a turma do 5º Ano, por serem alunos que possuem uma energia curiosa. Noto que alguns dos alunos ficam agradecidos por serem corrigidos. É para mim muito gratificante, pois são alunos bastante educadas, simpáticas, respeitadoras e demonstram querer aprender. O 4º Ano é uma turma mais tímida e com menos abertura, parecendo, à primeira vista, que não entendem bem as correções e têm um olhar curioso, mas, também desconfiado. Penso que é esse o sentimento que transmitem, a desconfiança o que a meu ver, pode ser apenas uma curiosidade ofuscada pela timidez, ou as duas em simultâneo. Vejo que esta fase foi importante para que aos poucos os alunos se fossem habituando à minha presença.

TOTAL 9 HORAS

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

### Colaboração em atividades com a escola cooperante

15 dezembro 2021

Programação do Evento – Visita de Estudo

Estratégia Utilizada – Relação professor aluno

Neste dia fui acompanhar os alunos da EVDCR numa apresentação da Companhia Nacional de Bailado CNB, que proporcionou a diversas escolas a possibilidade de ver um espetáculo gratuito. Fomos ver o Bailado, cujo título foi; Alice no País das maravilhas, com a Orquestra Sinfónica Portuguesa.

Foi muito agradável ver a felicidade dos alunos, a alegria deles e a boa relação que têm com as professoras. O ambiente de descontração, mantem-se sem dissipar o respeito, pois os alunos estão sempre com atenção às professoras que estão a coordenar o grupo, mas ao mesmo tempo, estão a conviver entre elas com toda a naturalidade. Em resumo, considero muito satisfatório o facto de sentir o contentamento dos alunos e de me aperceber de como estão confortáveis, mostrando o seu comportamento individual, ou seja, a serem elas próprias. à frente das professoras e num contexto fora do estúdio.

20 dezembro 2021

Programação do Evento – workshop Técnica dança Clássica

Neste dia a convite da Professora cooperante, Sofia Castanhinha, dei um workshop de técnica de dança clássica para alunos mais avançados e também para alguns que iriam ser meus alunos. Foi uma aula de técnica de dança clássica, bastante dinâmica, rápida e aliciante. Num workshop, a parte principal, são os alunos poderem experimentar exercícios desafiantes sem a preocupação académica da prática diária. Colaborei com a escola nesse período pós-férias, em que a escola promove aulas com professores externos da EVDCR. Nesse sentido foi bastante oportuna a conciliação entre esse acontecimento e as horas de colaboração em atividades carecidas no estágio.

TOTAL 5 HORAS E 30 MINUTOS

11 janeiro 2022

Primeira aula Supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano.

Programação da Aula – Técnica de Barra de chão.

Objetivo Técnico Geral – Aula de condicionamento físico.

Objetivo Técnico Específico – Fortalecimento muscular, flexibilidade e sustentação

Objetivo Pedagógico – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Trabalho dois a dois tendo em vista a cooperação entre alunos.

Devido ao longo período de férias de Natal de 2021, com o prolongamento até o dia 10 em janeiro de 2022, devido ao período pandémico, a escola EVDCR programou, para a primeira semana de aulas na TDC Técnica de Dança Clássica, aulas de condicionamento físico. Estas aulas tiveram o intuito, de preparar o corpo dos alunos, fortalecendo-os antes de iniciar todo o trabalho técnico proposto para este novo período, de modo a proporcionar-lhes uma melhor condição física para que estes suportem a 'carga' sem lesões.

Visto ser uma aula elaborada com o objetivo de preparar os alunos para o trabalho que se iria seguir, os exercícios foram direcionados para o fortalecimento muscular em todos os grupos musculares, membros inferiores e superiores sendo que, o foco técnico principal da aula eram dois, o core no que diz respeito ao seu fortalecimento e a força de elevação das pernas.

Como a proposta do meu estágio é, desenvolver um trabalho baseado em fatores pedagógicos, as estratégias utilizadas são de modo a promover os princípios básicos do processo de ensino-aprendizagem. No fundo o objetivo técnico existe, mas, no entanto, não será com o primeiro bailarino da companhia, pois sendo muito importante, não é o objetivo principal. Tendo tudo isso em conta, as estratégias pedagógicas utilizadas foram:

1. Entreajuda - Princípio nº 2. Este conceito foi retirado do artigo dos Sete Princípios para a boa prática na educação de ensino superior, que diz: A boa prática encoraja a cooperação entre alunos.
2. Feedback - Princípio nº 4. A boa prática fornece feedback imediato. Passo a referir

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

que, o feedback será sempre positivo e este estará sempre presente em todas as aulas.

3. Relação professor aluno. Com o ímpeto de criar laços, a escolha musical foi propícia para essas idades. As músicas eram músicas pop da atualidade e acredito plenamente que os alunos as conheçam. Essa proximidade do reconhecimento musical faz com que os alunos se envolvam mais com os exercícios, utilizando em simultâneo a técnica da abordagem de aproximação com eles, com o fundamento de os tentar cativar, o que faz todo o sentido nestas idades. As músicas selecionadas são tocadas em piano e violoncelo para não perder a relação com a técnica lecionada. A seleção musical pop da atualidade, tendo como ideia base, a de os envolver e lhes dar motivação, o que interfere na satisfatoriamente na produtividade, fez com que os alunos se sentissem animadas o que, conseqüentemente influenciou positivamente o trabalho pessoal. A intenção é a de que, se estão felizes irão conseguir, sem sentir o sacrifício, associar um trabalho mais duro à felicidade.

O exercício envolvido na Cooperação, foi o exercício de elevação e sustentação das pernas *devant e la seconde*. Uma colega segurava a perna da outra, empurrando-a ao máximo da sua amplitude. A seguir soltava-a devagar e o colega que tinha a perna elevada tinha que a sustentar *en l'air*. Este exercício deveria ser anotado, apontando alguns elementos como:

1. Tempo em força de elevação.
2. Ângulo da amplitude inicial.
3. Ângulo da amplitude final.

Pedi-lhes para que fossem buscar os telemóveis com o objetivo de anotar os dados referidos, seguindo o princípio da escolha musical.

#### Turma 5º Ano

Esta turma, sendo uma turma atenta e motivada, reage bem aos estímulos. Sob o ponto de vista individual, estas alunos têm dificuldades em acreditar nelas próprias, pois aparentemente não se apercebem bem do seu potencial físico e de até onde conseguem ir. Sendo alunos com muito mais potencialidades do que imaginam, basta-lhes apenas terem a consciência de que não lhes falta esse potencial corporal e de trabalharem de acordo com as suas novas crenças.

Relativamente às observações, estas alunos estiveram atentas e absorveram muito positivamente, as correções e as indicações, notando-se uma reação imediata às referidas correções. Considero que estão mais à vontade com a docente estagiária, pois o envolvimento é maior comparativamente com a outra turma.

#### Turma 4º Ano

Esta turma tem grandes dificuldades técnicas, devido ao historial delas, sendo mais

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

agravado em consequência da fase de construção em que estavam, ser uma fase crucial, e que, por azar coincidiu com a fase de pandemia em que estiveram envolvidas. Logo, o trabalho físico, não foi bem consolidado como se pretendia para um 4º Ano do ensino vocacional, tal como o trabalho em grupo enquanto turma, que talvez por esse motivo, esta turma não é muito coesa nem unida.

A aula foi realizada na totalidade. Houve envolvimento por parte dos alunos, que estiveram bem presentes e como tal, atentas. No entanto, a relação professor aluno está fragilizada e há que tentar ao máximo conquistá-las.

A professora cooperante questionou-me sobre dois exercícios:

Um foi a abertura da perna *a la seconde*, a simular um *tendu* com a posição do corpo voltada para baixo. Eu utilizo esse exercício sem que a perna toque no chão. O meu propósito, é o de fazer prevalecer a força abdominal. Se a perna tocar no chão, o esforço abdominal é praticamente nulo. A questão colocada pela professora deve-se ao facto de os alunos ficarem com as ancas desalinhas.

O outro exercício foi o da elevação das pernas, onde a questão colocada foi exatamente a mesma. os alunos estavam a levantar as pernas sem a preocupação do alinhamento das ancas. Ao que respondi à professora, que este era um processo/método que estava a utilizar com um intuito de explorarem ao máximo, de forma a irem adquirindo a força de sustentação e dessa forma, em primeiro lugar, o corpo encontra o esforço necessário que, com o tempo vai direcionando o respetivo esforço, com o alinhamento sendo que, deste modo os alunos pensam e focam num objetivo de cada vez. Entendendo que seria normal fazerem confusão, pois à primeira vista o raciocínio não estava correto, ou seja, os alunos não estavam a executar o exercício corretamente., o intuito será de deixá-las passar por esse processo inicial de fazer 'mal', para que o corpo em primeiro lugar ganhe amplitude e força, antes de as fazer passar para a fase seguinte, a de executar o exercício da forma correta com o alinhamento.

A outra questão relevante é, se se exigir logo a execução de um exercício da forma correta, isso pode ser desmotivador, pois o corpo não tem força suficiente para o fazer corretamente. A sensação de incapacidade pode fazer prevalecer o sentimento de, serei algum dia, capaz de executar este exercício de forma correta? Por isso referi que, permitir que façam 'errado' irá estimular a confiança e dará a motivação para continuarem a praticar até atingirem o objetivo desejado. No entanto, a professora pediu para que eu explicasse aos

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

alunos o porquê dessa fase, indicando-lhes a forma correta. Foi o que fiz, mas tranquilizando-os dizendo que, é um processo evolutivo que para momento atual, ou seja, para essa primeira fase de execução, a forma como estavam a fazer o exercício estava ótimo e que passada esse primeiro objetivo, haveríamos de chegar a seguir, à forma correta.

12 janeiro 2022

Segunda aula Supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano.

Programação da Aula – Técnica de Barra de chão.

Objetivo Geral Técnico – Aula de condicionamento físico.

Objetivo Técnico Específico – Fortalecimento muscular, flexibilidade e sustentação

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Trabalho dois a dois, com a motivação da cooperação entre alunos.

Esta aula não foi filmada por falha técnica. Por esquecimento da minha parte, de levar o carregador e, não tinha bateria no aparelho utilizado.

A aula realizada, foi a mesma do dia anterior no 4º Ano. Já com o 5º Ano a aula decorreu com algumas alterações evolutivas nos passos, aumentando algumas quantidades de movimento e velocidade, tendo com isso, obviamente aumentado a dificuldade.

Os alunos estavam com dores provocadas pelo dia anterior. No entanto, ficaram contentes com o feedback positivo. Referi-lhes que, o local onde estavam doridas era devido ao bom trabalho que tinham executado no dia anterior. Esse sentimento foi mais visível nos alunos do 5º Ano. Nesta situação a turma do 4º Ano demonstrou que estava mais cansada e desmotivada. Um ponto também que considero importante de referir, é o facto destes alunos terem sempre aula de Contemporâneo antes do Ballet, logo o cansaço é lhes acrescido. Para lhes levantar o 'astral' e dar-lhes mais entusiasmo, alterei o exercício de *grand battement*. Pedi para os alunos se colocarem duas a duas. Umo aluno deitado para executar os exercícios

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

e a outra em pé, posicionada na direção da cabeça da colega para, quando a colega deitada elevasse a perna que está em pé, empurraria essa perna com muita força. A colega teria que controlar, descendo sem deixar a perna cair. Expus de modo a parecer um jogo onde um teria que 'vencer' o outro. Isso trouxe algum ânimo aumentando a energia coletiva do grupo. Reforço ainda que, essa turma não é muito coesa dado que, de entre um total de 16 alunos, a turma parece-me estar dividida por minigrupos dentro do grupo. Este seria um ponto interessante/importante a trabalhar.

Hoje reparei que o Aluno J, lacrimejou durante o exercício de flexibilidade. Tentei encorajá-la a ultrapassar a dificuldade e, nesse sentido, falei com ela para que aguentasse um bocado e respirasse fundo. Expliquei-lhe que entendia que não era fácil, mas ainda assim, esteve relutante em experimentar.

A relação entre as colegas manteve-se, mas com alguma alteração. Anteriormente o exercício foi, o de elevar a perna da colega, de a soltar e contar o tempo, apontando os segundos e contabilizar qual o grau de elevação inicial e final, ou seja, dar um feedback positivo e um negativo. Essa envolvimento e a respetiva responsabilidade trouxe frutos positivos. O exercício de hoje foi o de elevarem a perna, de a soltar e contar até oito, sendo que, a aluno teria que ficar o tempo todo com a perna na altura inicial.

Foi notório o entusiasmo dos alunos, com o sentimento da tarefa a ser cumprida, assim como a relação entre elas, motivando-se mutuamente. Situação que aconteceu sobretudo na turma do 5º Ano.

Na relação professor aluno, a tática utilizada foi a mesma, da aula anterior. Manter as músicas das quais elas se identificassem. Nos exercícios de elevação de hoje, a escolha não foi minha, pois decidi. pedir para que fossem as alunos a escolherem uma música. No início mostraram-se envergonhadas e não queriam dizer, mas no momento seguinte, uma das colegas teve a coragem de sugerir uma música engraçada, o que gerou um ambiente descontraído. A minha proposta foi: Depois de sugerirem uma música ao vosso gosto musical, sem ser uma piada, continuamos com o trabalho de elevação e sustentação das pernas. Referi-lhes também que, no momento em que sugerem uma música que seja do agrado delas, apesar de ser com uma qualidade mais comercial, já retrata o momento em que estão a viver, trazendo o mundo delas para dentro da sala de aula, o que as faz ficarem mais envolvidas, sendo mais produtivas e conseqüentemente, executar o exercício com maior eficácia e menor sacrifício, o que também contribui bastante para que se note o início de uma relação mais

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

próxima e mais definida entre elas. Poderemos dizer que, será algo pesado que passará a ser mais leve e aprazível, estabelecendo um maior envolvimento com o próprio exercício.

18 janeiro 2022

Terceira aula Supervisionada total três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – *En dehors*, colocação e o fortalecimento da permanência.

Objetivo Técnico Específico – Elevação e sustentação das pernas *devant e a lá seconde*

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Trabalho dois a dois incentivando a cooperação de alunos

O 4º Ano não filmou.

Esta aula foi importante para restabelecer a ligação com a turma do 4º ano que interpreta a minha abordagem de uma forma diferente que a turma de 5º ano. O foco da determinação e da superação nos exercícios de flexibilidade por vezes é mais desafiante que noutros objetivos a alcançar. No que diz respeito à técnica de dança clássica, a superação da dor no aumento da flexibilidade é um elemento difícil de ultrapassar, pois requer muita capacidade mental para superar as dores físicas. Esse é um trabalho importante a desenvolver para conseguir conquistar as alunos, de forma que não seja um suplício para elas e passe a ser considerado algo difícil, mas em simultâneo uma tarefa aprazível.

Com a indicação da professora cooperante, iniciei a aula do 4º Ano com uma conversa, tendo como finalidade a de explicar o meu propósito e os meus objetivos nas aulas. Esta escolha foi devido ao facto de, existirem algumas queixas de um número de alunos sobre a conduta do toque, assim como ao facto de eu insistir em querer que elas superassem a dor. Sendo uma turma mais tímida e menos disponível pareceu-me correto falar-lhes francamente a fim de quebrar barreiras e humanizar a situação.

1. Pedi-lhes desculpas por não ter perguntado se alguma das alunos não se sentia

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

confortável com o toque, pois, por norma faço-o sempre. Aprendi com a minha professora Cristina Graça, o que acho correto.

2. Falei-lhes sobre a intenção de querer mostrar o quanto elas poderiam obter mais resultados com a superação da dor. Revelei-lhes também que, entendia perfeitamente o processo e que eu própria já tinha chorado muito.
3. Expliquei-lhes mais uma vez sobre a importância do trabalho de relaxamento ao invés de esforço. Na parte da flexibilidade falei-lhes da minha experiência enquanto aluno e expus-lhes o meu exemplo de quanto tempo demorei a atingir a flexibilidade total em todas as direções e que, quando entendi a importância do fator relaxamento, percebi que se tivesse tido essa consciência antes, teria sido sobejamente melhor para o meu corpo.

Esta aula já foi de técnica de dança clássica e as estratégias utilizadas foram as mesmas do bloco da aula anterior, ou seja, o feedback positivo, o trabalho dois a dois, o mesmo sobre a elevação das pernas, assim como a pretensão de promover a cooperação e a observação que, será enfatizada mais à frente e com maior rigor. O bloco de aulas que considero mais evidente, é o de respeitar o tempo de cada aluno, o que eu chamo de **premissa do erro** e que foi evidente nesta aula introdutória pois, ao introduzir na nova aula, dei prioridade à barra, apenas com o objetivo de memorizarem os exercícios, sem muitas interrupções para correções, realçando que, nem os chamei à atenção mesmo quando se enganavam na sequência, referindo sempre que estava tudo bem e para continuarem. Neste tipo de lecionação, é de evidenciar, muito sub-repticiamente que, a estratégia da ‘premissa’ do erro, é o de permitir que os alunos executem novos movimentos, ou sequências, o melhor que conseguirem, mantendo o incentivo de continuarem mesmo que ainda não tenham atingido o ideal da execução. De acordo com a minha experiência, estar constantemente a dizer que está mal e que não é assim, traz o aluno para um patamar de autodestruição, prejudicando-o na sua evolução e que acaba por ser mais vagarosa e menos eficaz, o que acarreta num sentido de insegurança dentro de si. Com isso, não refiro que o movimento esteja perfeito, apenas digo que está muito bem e que podemos acrescentar algo, fazer de outra maneira, ou seja, contornar a situação de modo que eles não se sintam intimidados por estar a fazer mal e procurem a forma correta com mais confiança. O principal é que, se sintam além de confiantes, felizes.

19 janeiro 2022

Quarta aula Supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – *En dehorss*, colocação e o fortalecimento da permanência.

Objetivo Técnico Específico – Elevação e sustentação das pernas *devant e a lá seconde*

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Trabalho a pares incentivando a cooperação de alunos

Neste dia, a base da aula manteve-se com alguns acréscimos sendo que, pelo facto de os alunos já terem praticado esta sequência de aula uma vez, fez com que a explicação dos exercícios tivesse sido mais rápida e fluente, resultando no aproveitamento no tempo restante para os exercícios de centro e *enchâinement*.

A estratégia pedagógica utilizada continuou a ser o trabalho dois a dois. Enquanto, na primeira vez executaram os exercícios de elevação de pernas e os distribuí por tamanhos por facilitar a prática do exercício, desta vez uni-os consoante estavam nas filas, com o propósito de trabalharem com diferentes colegas, para evitar que sejam sempre com os mesmos. Esta alteração faz com seja amenizada a criação de minigrupos dentro da turma, estimulando-lhes o lado social e promovendo a interação entre todos.

Na turma do 5º Ano o trabalho de dois a dois foi também implementado nos pequenos saltos. Com entusiasmo e risos, os alunos tiveram a possibilidade de sentir no corpo da colega e de a observar. Uma vez executavam o exercício com a colega a agarrar e numa segunda vez, apenas a olhar e observá-la. Pude constatar e referir que, o segundo grupo executava o exercício autocorrigindo pequenas falhas que observavam nas colegas, sendo que, este tipo de observação estava a ser muito importante e produtivo. Claro que, quando lhes foi solicitado, também aprenderam a observar quando uma colega estava a fazer corretamente o exercício.

Ainda no 5º Ano tive a possibilidade de introduzir um médio salto. Neste exercício específico, a estratégia da premissa do erro foi bastante evidente. A alegria delas e a vontade de executar os movimentos sem medo foi gratificante e irá trazer-lhes benefícios pois, poderão executar os movimentos sem se retraírem, tendo com isso, a possibilidade de aprimorarem o movimento gradualmente e sem pré-julgamentos.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Na turma do 4º Ano o trabalho dois a dois foi realizado no exercício de *battement tendu*. Para explicar o intuito do passo referi-lhes que, o movimento teria que ser feito a pressionar o chão, ao invés de retirar o pé por cima. Exemplifiquei o que pretendia com a aluno Maria Eusébio, onde coloquei a minha mão sobre o seu pé, que iria executar a ação de *Battement tendu*, de forma que, se um aluno executasse o elevar o pé, não o conseguiria. Caso o executasse a deslizar pelo chão nas minhas mãos, seria conduzida com o movimento. Após exemplificar de forma a efetivar o conhecimento, utilizei a estratégia de cooperação. Pedi para se juntarem dois a dois, exatamente como estavam na barra e fazer com quem estava mais próximo, mais uma vez na tentativa de promover a relação com diferentes colegas. Também foi utilizado o mesmo na execução do *Penché*, que por mero acaso, ou por falta de atenção da minha parte, ao ver os conteúdos de ministrados neste ano letivo, apercebi-me que os alunos ainda não tinham conhecimento desta matéria, tendo então que lhes ensinar. Sobre essa fase de cooperação, nota-se o empenho e o entendimento das alunos ao ajudar e ao observar o passo na colega, que passou a ser maior e feito com mais empenho. Situação que, os ajuda também no sentido de responsabilidade sobre a colega, ou seja, auxiliam-na e indicam-lhe o passo correto, sendo que lhes provoca em seguida, ficarem mais atentos com o próprio corpo.

Nota se uma melhoria na autoestima e no empenho do Aluno do 4º Ano, o Aluno **D**, o qual acredito que este crescendo é devido à premissa do erro, pois esta tática fez com que o aluno se sentisse mais confiante e com uma postura mais ereta e menos derrotista. A premissa do erro, sendo um reforço positivo, fizeram com que este aluno acreditasse mais em si próprio e passasse a empenhar-se mais e com maior dedicação. No exercício do *ponche* este aluno esteve muito bem a auxiliar o colega **N**.

01 fevereiro 2022

Quinta aula Supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – *En dehors*, colocação e o fortalecimento da permanência.

Objetivo Técnico Específico – Elevação e sustentação das pernas *devant e a lá seconde*

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Trabalho dois a dois incentivando a cooperação de alunos

Estas aulas foram bastantes produtivas

Já senti que os alunos se estão a adaptar a mim e que, a aplicação da premissa do erro, com o reforçar sempre positivo, referindo-lhes sempre que estão a fazer bem e que está tudo ótimo, tem surtido efeitos na evolução motivacional e física. Os alunos estão mais confiantes e a empenharem-se mais, sendo até bastante notório principalmente em alguns alunos que têm tido até à altura, uma motivação baixa. Na turma do 4º Ano, os alunos **P**, **L** e **J**, estão assinaladas nessa grande evolução, destacando-se também o aluno **A**, por estar bastante mais empenhada, dedicada, confiante e com uma ótima melhoria na sua motivação interna. Na turma do 5º Ano, os alunos **G2**, e **A2**, estão igualmente bem mais empenhadas.

Sinto ainda que, existem alunos, com os quais terei que reforçar a abordagem e em simultâneo, os alunos em questão, também deverão necessitar de mais tempo para absorver e transformar essa motivação externa, em interna. Na turma do 5º ano, os alunos **C2** e **M2**, tal como na turma do 4º Ano, o aluno **K**, apesar de terem grandes capacidades, ainda não acreditam muito nelas. O aluno **L** está com uma lesão que, penso ser a causa de retardar o seu desempenho. Parece-me que a lesão a impede de ter vontade de fazer mais, ou seja, não será apenas o impedimento físico, mas poderá também estar a ser afetada sob o ponto de vista psicológico, por revelar falta de vontade. Para estimular esta aluno, tenho estado constantemente e com uma certa delicadeza, a marcar-lhe os exercícios, mostrando-me compreensiva e disponível, com a intenção de assim, a tentar conquistar.

A premissa do erro passa por coisas simples, como por exemplo, na aula do 4º Ano, no exercício do *battement foundu* estive a corrigir o *grand port de bras en round* que, por ser um passo novo, sei que os alunos estão muito preocupados com a execução, não ouvindo alguns pormenores, como o de: ‘vamos fazer pelo lado direito’, acabando por ficar cada qual num lado diferente. No entanto, vou deixando deixo passar para que a aula não seja interrompida constantemente e que, os alunos se possam sentir mais livres e sem constrangimentos, o que os poderá fazer sentir que estão sempre a errar. Mesmo com esse percalço, o feedback foi positivo, tendo eu tido sempre o cuidado de ir referindo que estavam ótimos.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

A cooperação entre dois colegas está a ser muito produtiva, pois cria uma ligação mais forte entre eles. Reparo com satisfação que, entre colegas eles ficam orgulhosos pela prestação do outro, demonstrando-se contentes e de certa forma admirados com a conquista do colega. É de realçar também que, o facto de conseguirem sentir que o corpo pode mais do que esperavam, tem sido bastante estimulante e produtivo para os alunos, estando a ficar mais motivados com essa conquista, vão querer fazer cada vez melhor. É nessa altura que vão ter mais interesse e empenho em entender, em querer perceber a técnica.

Essa é uma realidade aplicada com sucesso a um determinado tipo de alunos, ou seja, os alunos que não têm uma pré-disposição genética, os que não tem corpos geneticamente disponíveis ou propícios para esta atividade específica. São esses alunos que terão que passar por um caminho maior. Primeiro terão que conseguir conquistar alguma fisicalidade que lhes permita a motivação de entender e compreender a técnica dos seus corpos. No caso dos alunos com a pré-disposição física para tal, é-lhes mais favorável e mais cómodo, conseguindo mais facilmente colocar mais ênfase na técnica. Utilizei esta estratégia na elevação e sustentação das pernas nas turmas de 4º e 5º Anos, assim como nos pequenos saltos, sendo esta última estratégia, utilizada apenas na turma do 5º Ano.

Nesta aula, um dos trabalhos técnicos na turma do 4º Ano foi o de pontas. Desde o início da aula, até aos *battements foundus*, considerei e partilhei com as alunos o facto de terem sido umas ‘valentes’, pois aguentaram bastante bem e, reparei no esforço e empenho que dedicaram para terem conseguido suportar muito tempo. Devido às características deste grupo já mencionadas anteriormente, a turma ainda não efetivou com afinco o trabalho de pontas. No entanto, sinto que vão superar essa lacuna e evoluir bem. Como estão muito frágeis nesse campo, decidi trabalhar a posição dos pés, indicando onde fazer a força necessária para ficar em ponta. Sendo um trabalho para os mais iniciados, percebi que precisavam das duas mãos na barra.

02 fevereiro 2022

Sexta aula Supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – *En dehorss*, colocação e o fortalecimento da permanência.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Objetivo Técnico Específico – Elevação e sustentação das pernas *devant e a lá seconde*

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Trabalho dois a dois incentivando a cooperação de alunos

Hoje a aula com a turma do 5º ANO foi bastante produtiva, com bastante fluidez na barra, por isso consegui concluir a barra e transmitir as correções necessárias para a formação técnica. Senti uma excelente evolução nas alunos que tinham pouca autoestima, estando a elevar a confiança em si próprias e a melhorar o empenho na performance dos exercícios. Penso que está a ser contagiante esta energia e este positivismo aplicado. O foco no centro estão a ser os saltos, elemento que estava até então muito fragilizado. O tentar manter exercícios simples para que os consigam decorar com mais facilidade e focarem-se na técnica. O trabalho de dois a dois nesta turma está consolidado o que, por natureza já era uma turma com uma boa solidez de grupo. Esse trabalho tem trazido benefícios a nível técnico, principalmente nas elevações das pernas e na sustentação, sendo que, já começam a conseguir suportar as pernas mais elevadas e alguns alunos já conseguem estar ‘encaixados’, conjugando a elevação com o alinhamento corporal desejado. Penso que essa forma de trabalhar a elevação e a sustentação se tem demonstrado eficaz, pois trabalhando a autoestima dos alunos em primeiro lugar, é-lhes permitido inicialmente que levantem as pernas de que forma for tendo esse objetivo conquistado, passamos à sustentação. Só posteriormente lhes será exigida a elevação e sustentação com o encaixe ideal. Quando se lhes exige o encaixe “perfeito” de imediato, não é tão produtivo, porque são demasiados elementos para conseguir processar ao mesmo tempo, o que acaba por ser desmotivante. Sendo uma ação que requer elasticidade e força, uma combinação que requer muito trabalho, principalmente num corpo que não seja geneticamente ‘abençoado’.

Nesta semana na turma do 4º ano. Hoje decidi alterar alguns exercícios e a estrutura da disposição da turma no estúdio, pelo facto de estarmos no Centro cultural das Caldas (CCC), um local mais amplo, com menos luz, o que, com estas características, causa alguma influência menos positiva no modo de estar das alunos. Este ambiente dispersa-lhes a energia por ser grande, baixando-lhes também o desempenho por não haver luz natural. Ao mudar a disposição das barras, aproveitando o tamanho do estúdio, tornou-se com isso, possível que

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

todos se pudessem observar ao espelho, o que gerou mais produtividade, criando a auto-observação, o que melhorou significativamente a atenção e dedicação pessoal. Pelo facto de sentirem observados quase a 100% em toda a aula, ficaram mais atentos e concentrados. Com esta disposição do espaço, fez com que todos estivessem visíveis em simultâneo, sem que eu tivesse necessidade de ficar de costas para algum aluno. Achei fantástico o facto de assim ter a possibilidade de controlar a turma toda que, ao se sentir observada, a dedicação foi acrescida. A minha pretensão é, a de que a turma possa entender o quão benéfico é fazer as aulas com esse empenho e que assim, toda a turma vai evoluir mais e com mais motivação. Recordei-me de que já tinha observado antes, nas aulas de observação estruturada, a dificuldade que essa turma tinha, para manter o empenho na ausência do olhar do professor e que, desta forma ficou solucionado um problema.

A alteração do espaço resultou em pleno por dois motivos, um pelos alunos poderem estar de frente para o espelho e logicamente terem a oportunidade de se ver, o que faz com que se analisem e tentem melhorar o alinhamento dos pés. O outro motivo foi, a alteração da disposição da sala que fez com que, todos os alunos pudessem ser observados em simultâneo. Todos passavam pela fila da frente, havendo troca em praticamente todos os exercícios sendo que, teriam que correr para trocar de lugar. Isso gerou-lhes uma dinâmica que elevou a energia de grupo, minimizando a influência do espaço.

Foi-lhes dado trabalho em pontas e devido à pouca experiência da turma, o trabalho foi intensificado para gerar força nos pés. Os exercícios continham mais *relevés* e foram mais simples para que se pudesse trabalhar melhor as pontas, por essa razão, optei por trabalhar de frente para barra, para lhes ser facultado o auxílio das duas mãos.

O trabalho de dois a dois, ficou menos sólido, devido ao facto de se tratar de uma turma menos coesa na inter-relação pessoal, mas mesmo assim, vejo progressos nesse sentido, pois aparentemente estão a ficar mais motivados e entusiasmados reciprocamente. Nesta aula não lhes dei a hipótese de escolherem os colegas, ficando juntos aleatoriamente, o que, mais uma vez constato ter sido uma medida produtiva, porque os obrigou relacionarem-se entre si e com diferentes colegas, com os quais não estavam habituados. Entretanto, detetei alunos que ficaram contentes e até com algum orgulho e admiração, com o colega que lhes calhou. Sinto que, a autoestima nesta turma está bastante mais elevada e um exemplo que salta á vista, é o aluno **A** que, antes mantinha uma postura de cabeça sempre em baixo, por ser tímida e envergonhada e que, neste momento está mais ativa e cooperante.

08 fevereiro 2022

Sétima aula Supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – *En dehorss*, colocação e o fortalecimento da permanência.

Objetivo Técnico Específico – Elevação e sustentação das pernas *devant e a lá seconde*

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Trabalho dois a dois incentivando a cooperação de alunos

Esta aula do 5ºAno, como vem acontecendo, foi fluida e sem interrupções, mas senti um decréscimo na energia dos alunos, devido a não existirem pausas. Como estou sempre prevenida para as várias reações, usei um óleo essencial de tangerina, que estimula a felicidade. Nessa sequência, foram notórios os sorrisos, mesmo por baixo das máscaras e então, trazer um elemento novo, fora do contexto traz leveza à aula, o que é incentivamente, sendo que, a partir daí, os alunos superaram o cansaço e a aula correu sempre com feedback positivo. Existiram mais correções, mas sempre no sentido de: **Vamos tentar fazer mais desta forma**, nunca pronunciando a frase: **Está errado, ou, está mal**. A palavra **NÃO** é um termo que já por si só, contem uma enorme carga negativa, o que foi reconfirmado num destes dias numa aula em que eu pronunciei a palavra **NÃO**, mais especificamente para o aluno **H2**, em que senti de imediato a reação negativa dela. Confesso que reagi de forma rápida e desatenta, provocada pelo facto de a olhar de rompante e de ter reparado que a aluno iria executar um movimento de forma errada e que poderia ter com isso, consequências negativas, como o poder magoar-se. Foi um impulso provocado pelo receio e relacionado com a antevisão do que de poderia ter acontecido, só que a reação ao **NÃO** pode mesmo causar estragos, principalmente se for recorrente. Para corrigir o meu erro, sorri-lhe de imediato e disse-lhe, que estava tudo bem, que iríamos tentar ver e analisar aquele movimento de outra forma. A imediata expressão de alívio refletida no rosto da aluno ao ouvir a frase, está tudo

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

bem, reforçou mais uma vez a importância de tranquilizar os alunos, evitando a palavra NÃO e compreenderem que está mesmo tudo bem, que vamos conseguir seja como for. Acabei por fazer a correção, exemplificando com a execução correta e a aluno compreendeu, acabando em bem.

Neste dia, foram apresentadas aos alunos, as correções do Médio *Alegro*, sendo que, até aquele momento, eles apenas estavam a tentar executar, fazendo-o como conseguiam, sendo evidente que, a partir daí, os alunos já estiveram a trabalhar de forma positiva sobre a sequência e sem a existência de interrupções para a pronúncia da palavra não. Nesta fase, os alunos puderam desfrutar, sentindo-se mais confiantes na execução do referido exercício, dominando a sequência, conseguindo absorver as correções e aplicá-las corretamente.

No 4º Ano trabalhamos as pontas na barra e optei por permanecer de frente para a barra nos *relevés*, pois até a aula anterior, o trabalho na barra era feito de lado, como habitualmente, no entanto, no momento dos *relevés*, os alunos voltavam-se para a barra, revelando ainda algumas fragilidades tais como, o de necessitarem de fortalecer melhor as pernas. Devido à fase da pandemia, executaram pouco trabalho de pontas, o que se comprovou pelo facto de eu ter reparado que, passados 15 minutos, os alunos já estavam com ar de sofrimento. Considerei ser a altura ideal para lhes comunicar que, entendia a dor e que o segredo para o sucesso pessoal, seria a de a aceitarem e a tentarem superar, por não haver outra forma ultrapassarmos esse patamar. A professora Sofia Castaninha falou-lhes sobre a aquisição de resistência. Aproveitei para lhes reforçar esse ponto de vista, de forma a que eles percebessem que estão a melhorar e, comprovando a minha teoria, utilizando o método da memória, lembrei-os de como foi a primeira vez, em que, assim que colocaram as pontas, mal aguentaram dois exercícios, o que quer dizer que, que estão em constante progressão, sendo evidente que, ao executarem cada vez mais estes exercícios, irão ter a consciência dessa referida progressão, pois vão conseguindo suportar cada vez mais tempo. Quando abordamos os alunos sobre o sofrimento deles com entendimento e compreensão, utilizando também a nossa experiência pessoal, tornamo-nos mais humanos, o que é importante para que eles percebam que os entendemos, por experiência própria, a fase por que estão a passar, mas que a vão conseguir superar, mais à frente, pois, o nosso próprio corpo vai criando as suas defesas, o que fará com que tudo vá sendo cada vez mais fácil. No exercício seguinte senti que os alunos estavam mais empenhados a tentar superar a dificuldade, arriscando mesmo um *relevé* com uma perna de lado para a barra. Apresentei-lhes essa opção para se sentissem mais capazes e mais

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

impulsionados a aceitarem os desafios, ou seja, quem se sentisse confortável que se virasse de lado para executar o movimento com menos um apoio, apenas com uma das mãos. Nessa sequência, desafiei-os a executar os *fondus relevés* mais rápidos, para ver como corresponderiam, pois, considero que é importante que os alunos sintam que conseguem sempre mais. Neste dia os alunos conseguiram tirar as pontas em apenas 30 segundos, sem quaisquer incentivos da minha parte, sendo já um resultado positivo provocado por numa aula anterior, onde eu tinha detetado que os alunos ficavam muito tempo para retirar as pontas. Tendo suspeitado que, poderiam ser apenas para tentarem esgotar o tempo de aula, então disse-lhes que, quem fosse muito rápido, teria como recompensa um bombom. Na aula seguinte cumpri a promessa e trouxe-lhes bombons, o que lhes gerou contentamento. Como o resultado desta experiência foi uma reação bastante positiva por parte dos alunos, vou decidir continuar com esta estratégia de tempo.

Houve também uma aproximação do aluno **J**, que se me dirigiu para falar sobre as pontas que o estavam a magoar. Fiquei contente pelo facto de não ser um assunto até ali abordado naquela aula. Assim como também fiquei contente pela aproximação da aluno, pois ela poderia ter ido ter com a professora cooperante, a Sofia Castanhinha, mas ao invés decidiu vir aconselhar-se comigo. Logicamente que a ajudei na questão que me apresentou, sentindo nela, em simultâneo, uma vontade de aproximação, recordando que até aquela altura, ele tinha sido um aluno com uma postura reticente sobre a conduta das aulas e com dificuldades em adaptar-se. Durante esta aula, o aluno colocou também questões sobre o exercício executado, revelando-se sempre dedicada e atenta, acontecimento que me deixou agradavelmente surpreendida.

É muito importante o interesse demonstrado pelos alunos através da comunicação direta, aluno professor, para que todas as questões fiquem resolvidas nas suas mentes, o que, neste caso específico, resultou em pleno. A relação professor aluno começa a estar reciprocamente bem implementada. Mais um ponto favorável desta aula foi a de que, o único aluno da turma, fez o mesmo trabalho sem as pontas, sendo também bastante benéfico para o fortalecimento das pernas.

09 fevereiro 2022

Oitava aula Supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – Fortalecimento das pernas nos *relevés* com trabalho de barra direcionado para o uso das pontas

Objetivo Técnico Específico – Preparação para os *échappés*. Flexibilidade e sustentação

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Altas expectativas, aprendizagem ativa

Neste dia foi iniciado um novo bloco de aulas em que consistem nos exercícios que se direcionam para o fortalecimento das pernas, mais especificamente na parte posterior, com um movimento que promoverá a força para a elevação dos pés. Estes exercícios têm a intenção de preparar o corpo para a execução do passo *échappés*.

Neste bloco de aulas um dos exercícios introduzidos foi o pé na mão. O objetivo é que os alunos trabalhem a flexibilidade e a elevação das pernas sozinhos, pois no bloco anterior, os alunos executavam estes exercícios dois a dois. Nesta fase a intenção pedagógica é outra, sendo, no entanto, um trabalho a nível técnico semelhante, com a diferença de que os alunos já o executaram sozinhos, conjugando força e o “relaxamento<sup>30</sup>”. Este exercício foi exemplificado por mim, no máximo da minha extensão, em 180º para que os alunos pudessem ver até onde poderão chegar e que, sendo um exercício exigente, é também possível. Poderia ter-lhes demonstrado por imagem, o que seria uma alternativa, caso as limitações da idade já não o permitissem, mas a intenção foi a de despertar nos alunos a ambição, de os estimular a quererem sempre mais, tendo a consciência de que serão capazes de ir mais longe.

Neste dia a aula com o 5º Ano, a aula foi surpreendente, pois praticamente todos os alunos conseguiram fazer a espargata, sem esforço, conseguindo ao mesmo tempo, conquistar muito mais confiança, sendo evidente uma boa evolução na percepção do corpo, efetivando a consciência corporal, notando se que estão a executar os pontos trabalhados com mais eficácia e consciência, principalmente no *en dehors* que esteve muito melhor, revelando o quão os alunos estão mais conectados com o seu corpo. Fixaram o *en dehors* ao invés de imitarem a

---

<sup>30</sup> Este relaxamento é para descontrair os músculos que estão a ser estendidos e libertá-los de tensão.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

sua forma e executámos também trabalho de pontas ao centro. Porque as alunos ainda têm muita dificuldade em estar em pontas sobre uma perna, por ser ainda um trabalho muito recente para elas, decidi optar por recuar um pouco e executar os exercícios de piquê na barra. O fator relevante nesta ação, foi a forma sempre positiva como lhes foi transmitida, tranquilizando-as e informando-as de estava tudo bem, que iríamos executar o exercício dessa forma, para o entendermos melhor e em paralelo, com a intenção da aquisição mais força. Adaptei o exercício sem demonstrar algum descontentamento por as alunos ainda não terem uma determinada competência adquirida, senti-as um pouco retraídas quando lhes referi que iriam fazer o exercício na barra, mas para que não se sentissem diminuídas, normalizei a situação dizendo-lhes que é mesmo assim, o menos é mais e, vamos a isso, pois tudo vai dar certo. Estas são sempre alguns dos pontos referidos durante as aulas.

No que respeita à turma do 4º Ano, é uma turma mais difícil, menos acessível, mas mesmo assim no meio do 'caos', estão bem mais empenhados. Pouco a pouco estou a conseguir dissipar o sentimento de frustração instalado no seio da turma e a conseguir fazê-los acreditar mais neles próprios e sem pré-julgamentos. Pela evolução demonstrada, acredito que isso será possível.

Relativamente à aula, foi uma aula introdutória onde os alunos ficaram confusos e perdidos, por não conseguirem decorar bem a aula. Ficaram em parte perdidos, por ser uma matéria nova, o que é um sentimento natural. No meu discurso também aqui permanece, dizendo-lhes que, é tudo normal e que os alunos estão a ir muito bem nesta fase.

Houve também neste dia, uma questão especial no exercício de *battement foundu*. É um passo complexo e que requer muito esforço muscular e a dificuldade faz com que, por vezes executem com menor projeção e empenho. Então, exemplifiquei os *battements fondus* demonstrando duas formas de o fazer. Um com mais peso e de forma mais desanimada. A outra forma, com empenho e um ar mais pomposo, mais imponente, para que os alunos o executassem com mais entusiasmo. Quando os alunos repetiram o passo, notou-se a diferença e o empenho a brotar-lhes e a destacar-se.

A professora auxiliou-me no sentido de me fazer ver um ponto onde terei de melhorar, deverei tentar lecionar as aulas com mais clareza, para não estabelecer alguma confusão na mente dos alunos, ou seja, demonstrar com mais calma de forma a ser mais precisa. Vou investir na minha melhoria nesse sentido. Na aula, considerei interessante o que entendi sobre a premissa do erro. Finalmente, não é do meu erro, mas sim o erro deles.

15 fevereiro 2022

Nona aula Supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – Fortalecimento das pernas nos *relevés* com trabalho de barra direcionado para o uso das pontas

Objetivo Técnico Específico – Preparação para os *échappés*. Flexibilidade e sustentação

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Altas expectativas, aprendizagem ativa

Participação ativa, o que consiste numa prática Supervisionada ou em grupo, em que são os próprios alunos a pesquisarem, a construir e a transmitir os seus conhecimentos. Nesse sentido, elaborei uma ficha com os tópicos do que deveria ser feito. No fim da semana seguinte, os alunos receberam essa ficha através da professora Castanhinha. Esta ficha continha os exercícios que os alunos deveriam criar, assim como os respetivos grupos. Dividi a turma em quatro grupos de 4 pessoas cada. Uni os alunos na sequência da referida lista, pôr em ordem alfabética. Fi-lo desta forma para que os alunos percebessem que existia da minha parte, um parecer democrático na escolha do grupo. Também para não lhes fazer criar a dúvida de que, eu poderia estar a gerar um sentimento de preferencialíssimos. Outro ponto, foi o de também fazer com que os alunos trabalhassem com colegas de forma diversificada.

Nos exercícios na barra, nos *grand pliés* foi referida a energia dos alunos. Pedi-lhes para utilizar a projeção do movimento, com a intenção de lhes fazer despertar o 'ânimo' e alterar a forma como estavam a executar os exercícios, o que aparentava ser falta vontade devido a essa baixa de energia, o que eu não acredito. Penso que essa aparente falta de vontade vem do facto de não saber, ou seja, quando não sabemos algo, fazemo-lo com pouco ânimo. Iniciei a correção dizendo-lhes estavam bastante bem, mas que iríamos tentar de outra forma e continuei a correção, para que entendessem o que era para melhorar.

Houve um momento na aula do 4º Ano em que senti necessidade de interromper para

XXX

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

lhes fazer um discurso motivacional. Comecei por dizer: “Sabem do que preciso? Preciso de purina sabem o que é purpurina? É um brilho extra. Eu sinto que estou a necessitar e penso que, no geral, vocês também. Penso que a turma está muito preocupada com a execução e sinto um peso em vocês. Parece-me que estão tristes”. Falei-lhes também sobre a personalidade e o estado e espírito, situações que se refletem na nossa movimentação. Fiz a alusão entre a diferença do que estão a sentir, de que estão a saborear um alimento sem gosto e uma mousse de chocolate, com o intuito de os tentar conduzir a fazer os movimentos como se estivessem a comer a tal mousse, fazendo os movimentos com mais prazer. Pedi-lhes que não se preocupassem tanto com a sequência do exercício e focarem-se mais na sua execução. O objetivo era o de lhes transmitir que gostaria que, ao executarem os exercícios, os alunos conseguissem transmitir mais alegria e mais vontade, tendo sempre o cuidado de lhes reforçar que sabia não ser a falta de vontade, pois se o fosse, eles não acordariam tão cedo para estar no estúdio naquele momento. Além do que, era da parte deles um excelente empenho, pois estando ali naquele momento, era a prova do empenho, assim como a revelação de que queriam muito, e por este simples fato já tinham muito mérito. Concluí o discurso relembrando-os de procederem como um balão cheio de gás hélio que fica para cima, e não como um murcho, vazio de conteúdo. Já o havia referido antes, mas achei melhor voltar a frisar, pois estava no momento certo.

Por fim, passei ao exercício de *battement tendu* e deparei-me com o facto dos alunos já o executarem com mais brio. Agradei-lhes demonstrando que tinha ficado muito mais feliz com o desempenho final. Acho importante dar-lhes este tipo de feedback pessoal, sendo na minha opinião, muito bom para os alunos o facto de saberem quão orgulhosa fico ao ver que se estão a esforçar. Os restantes exercícios na barra seguiram-se com muito mais empenho.

No final dos exercícios na barra, dei-lhes 30 segundos para tirarem as sapatilhas. Coloquei esse objetivo de tempo para lhes fazer gerar mais entusiasmo e rapidez. Em seguida ofereci-lhes uns bombons.

No centro seria a demonstração dos exercícios criados pelos alunos que, estavam um pouco retraídos, pois acabaram por dizer que não os tinham treinado. Logicamente perguntei-lhes o porquê, ao que responderam justificando-se como falta de tempo. A decisão que tomei foi a de lhes transmitir que, se lhes faltou tempo, então a professora iria dar-lhes esse tempo para o fazermos naquele momento, na sala de aula. Pedi para se unirem e refletirem sobre o exercício. Concedi-lhes 5 minutos para o fazerem, organizando-os no estúdio para poderem

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

trabalhar, e criar os exercícios. Mais uma vez lhes referi que estava tudo bem. Os 5 minutos, transformaram-se em 10 minutos, mas gostei de ver a dinâmica do trabalho individual entre os grupos. Trabalharam entre eles, fizeram perguntas e finalmente acredito ter sido um trabalho produtivo. Por fim, apenas dois grupos apresentaram os exercícios pois já não havia tempo para mais.

No final da aula perguntei à professora se poderia trazer balões na aula seguinte, para que eles tivessem uma imagem real sobre a explicação de que lhes tinha falado, sobre a projeção do movimento. 7

Na aula do 5º Ano, logo no primeiro exercício, fiz uma correção. A aluno não estava a entender a indicação e, ao tocar no seu corpo parecia-lhe talvez que estaria a pressionar com força. Para evitar mal-entendidos, gosto de explicar que se há pressão no meu toque é porque o aluno está a fazer força contra a minha indicação, sendo que, o ideal é fazer a favor. Essa comunicação vai esclarecer a minha abordagem. É muito importante conhecer os alunos, mas também dar-me a conhecer.

Os exercícios em toda a barra correram sequencialmente e sem muitas interrupções. Sendo uma aula nova, deixo espaço para que os alunos foquem se apenas no que vão fazer e se preocupe menos em como o vão fazer.

Ao acabarmos os exercícios na barra, pedi-lhes para tirarem as pontas rapidamente e iniciarmos os exercícios elaborados por eles. Todos os grupos tinham tudo preparado e dois deles traziam música própria. O empenho dessa turma é muito gratificante. Sinto que os alunos gostam bastante do trabalho de está a ser desenvolvido. É um grupo fácil de alcançar. No entanto, há que limar algumas arestas individuais, com pequenas indicações de características pessoais, específicas de cada um. Retomando o exercício, este foi apresentado com clareza.

16 fevereiro 2022

Décima aula Supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – Fortalecimento das pernas nos *relevés* com trabalho de barra direcionado para o uso das pontas

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Objetivo Técnico Específico – Preparação para os *échappés*. Flexibilidade e sustentação

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Altas expectativas, aprendizagem ativa

Este dia foi o da observação da professora orientadora Cristina Graça. Os alunos estavam todos com uma apresentação muito bem cuidada, sendo que, a meninas tinham a particularidade de uma pérola no coque.

### **Dia dos balões**

Neste dia, na turma do 4º Ano foi um dia muito especial. Utilizei um elemento extra que fez a diferença. Na semana anterior tinha-lhes falado da postura e da intenção do corpo para cima, suspenso, o que demonstraria mais vontade. Para fazer a ponte sobre a postura corporal, referi a imagem de balões cheios com gás hélio que ficam para cima. Sendo uma turma que ainda requer estímulos externos intensificados, decidi levar os balões a fim de os puderem ajudar a visualizar a ideia que lhes queria transmitir, a de transporem para o corpo a sensação de suspensão. Foi notório que ficaram felizes e motivados. Acabou por provocar um efeito muito alegre e eficaz.

A disposição das barras no CCC, foi alterada no dia 02 de fevereiro, para que eles se pudessem ver no espelho. Reparei que com isso ficaram mais atentos e dedicados. Esta nova disposição permite-me ter uma visão mais abrangente de todos os alunos e conseqüentemente, estar em contato com todos em simultâneo, daí conseguir tirar melhor partido disso. Visto ser uma turma em que a motivação ainda em que ser muito trabalhada pelo professor. Foi algo que observei de início. A turma só executava, o exercício com alguma ênfase, brio e dedicação, quando a professora titular/cooperante lhes estava a dar atenção, ou quando estava voltada para eles. No momento em que a professora passava por eles, depois de lhes ter dado atenção e de seguida ia dar a sua atenção a outro aluno, imediatamente o empenho deles decaía. Sempre que se apercebiam que não estavam no campo de visão da professora, passavam a executar o exercício com menos “garra”. Visto ter resultado a nova disposição da barra, pelos motivos que enunciei acima, decidi permanecer nesse formato. Nessa nova disposição das barras estou sempre em contato com todos e torna-se mais eficiente a gestão do empenho na execução dos exercícios.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

O ideal é transpor essa motivação externa para interna, porque nessa idade, por norma, esta questão deveria estar já construída e interiorizada na maioria dos alunos. Contudo, sabemos que estamos perante um ano atípico, por ter sido uma turma que ficou praticamente dois anos on-line, tal como todas as outras turmas, é verdade. No entanto, tendo a turma estado numa fase de construção e mudanças, tudo isso fez com que ficassem um pouco mais abaixo do esperado.

No 5º Ano, a aula flui bem e apercebo-me de que as alunos já estão habituadas e motivadas com a minha personalidade. Exemplo disso é que, se empenham em realizar o penteado, o coque, mais rápido, para não perdemos mais tempo de aula. Decidi incentivá-las, a fazer o coque no transporte para o estúdio, situação que aceitaram.

22 fevereiro 2022

Décima primeira aula Supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – Fortalecimento das pernas nos *relevés* com trabalho de barra direcionado para o uso das pontas

Objetivo Técnico Específico – Preparação para os *échappés*. Flexibilidade e sustentação

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Altas expectativas, aprendizagem ativa

Nesta semana os alunos já tomaram conhecimento do programa das aulas, logo o tempo é mais dedicado às correções, que são direcionadas para a melhoria ao invés do defeito. Insisto sempre na ideia de como fazer melhor e nunca referindo o que está mal. Uma das estratégias utilizada nesta aula, foi a da participação ativa. Num contexto diferente do anterior, em que foram os alunos a criar e a apresentar os exercícios. Pedi ao aluno **F2** para que corrigisse o aluno **O2**. Esta é uma estratégia enquadrada na participação ativa, onde coloco o aluno a analisar e a entender o que seria melhor, obrigando-o a pensar e a analisar o

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

movimento, ao mesmo tempo que irá sentir-se responsável. Nestes casos, os alunos sentem que estão quase a assumir o papel do professor. Apesar do exercício ser realizado por outro colega, não é a mesma coisa que o trabalho em conjunto. Este género de análise é muito benéfico para a dinâmica da turma também, porque gera uma boa ligação entre eles, se for bem conduzida, para que não haja crescimento de egos. Esta é uma questão levada em consideração, a de não dar importância ao sujeito, mas sim à análise que foi elaborada e ao entendimento do aluno que foi corrigido.

No 5º Ano ao centro, os alunos fizeram um *echénemet* da Professora Castanhinha, porque já se estavam a preparar para as apresentações finais. Cometi o erro de dar aula inteira em pontas. Sendo que, estes alunos ainda não faziam elementos numa perna, nas pontas. Retifiquei de imediato e passaram a fazer em meia ponta. Era uma sequência com elementos difíceis, em que os alunos estavam dispersos o que se tornou relevante nessa sequência foi o que chamo de palavra do dia. Eventualmente uma palavra que utilizo quando aplico vários exercícios, para dar suporte quando os alunos precisam de melhorar. Não foi o foco principal ao longo do estágio, não obstante, é um mecanismo que estimula, trabalha e funciona como um reforço positivo. A palavra do dia foi “decisão”, para que os alunos decidissem os passos individualmente dentro da sequência que estava diluída em receios, com o devido grau de dificuldade.

Com o quarto 4º Ano, tenho notado uma ligação maior e um constante crescer na evolução da maioria da turma. Os alunos executam os movimentos com mais empenho e dedicação. Vejo-os muito direcionados e com objetivos definidos para atingirem as metas até onde acham possível conseguirem chegar. Estes alunos estão hoje mais conscientes das suas capacidades, de que é possível enveredar por aquele caminho. É por isso que considero muito importante transmitir-lhes que estão a evoluir e que podem ir mais além.

23 fevereiro 2022

Décima segunda aula supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – Fortalecimento das pernas nos *relevés* com trabalho de barra

XXXV

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

direcionado para o uso das pontas

Objetivo Técnico Específico – Preparação para os *échappés*. Flexibilidade e sustentação

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Altas expectativas, aprendizagem ativa

As aulas decorrem naturalmente com uma cadência mais ritmada e com menos pausas. Considero que se deve ao tempo em têm passado comigo. A prática e a regra com um professor fazem toda a diferença. Como os alunos estão mais habituados à minha pessoa, a fluidez da aula é mais estável, pois já sabem a cadência da aula e de como eu funciono. Uma vez que os alunos já entendem a referida cadência das aulas, já se sentem mais familiarizados. Logicamente que tudo isso faz com que a aula seja mais produtiva, contribuindo de forma muito positiva para a obtenção dos objetivos.

Tenho sentido que o trabalho e as técnicas implementadas estão a produzir efeitos positivos. Os alunos revelam uma postura mais ativa, estão mais à vontade, sentindo-se mais confiantes e determinados.

02 março 2022

Décima Terceira aula supervisionada de três horas, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 1h 30 min 5º Ano

Programação da Aula – Técnica de Dança Clássica.

Objetivo Técnico Geral – Fortalecimento das pernas nos *relevés* com trabalho de barra direcionado para o uso das pontas

Objetivo Técnico Específico – Preparação para os *échappés*. Flexibilidade e sustentação

Objetivo Pedagógico Geral – Aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Utilizada – Altas expectativas, aprendizagem ativa

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Este foi um dia surpreendente. Passámos pela barra rapidamente e seguimos para o centro, onde executar exercícios que os alunos ainda não sabiam, mas que seria um desafio para eles, o de tentar reproduzir da forma como conseguissem. Mostrei-lhes os exercícios que mais me entusiasmaram e incentivaram a continuar no ballet. Afinal a concentração que a técnica da dança clássica exige, pode ser facilmente interpretada como um aborrecimento. É um ato normal em qualquer indivíduo quando existe algo que não entende, seja a sua funcionalidade, ou seja a sua finalidade. É por isso normal que percamos o interesse. Por isso mesmo, decidi mostrar-lhes as *pirouettes de quinta* que, de acordo com a minha experiência, considero de muito interessante e até mesmo divertido. O corpo roda rapidamente e isso traz-nos uma sensação de alegria e de liberdade. Posso estabelecer a comparação entre a sensação de fazer as *pirouettes* de quinta e a de utilizar um carrossel, ou uma montanha-russa num parque de diversões. A felicidade, a liberdade e a adrenalina geradas nesses momentos, estão ao rubro, com o corpo em movimento. São sensações únicas que os bailarinos vivenciam com bastante prazer.

Lembrando do 4º parágrafo do dia 9 de fevereiro, revendo a questão do meu erro. Tenho consciência de que me engano algumas vezes, o que não está em causa a continuidade da melhoria, em ser mais clara na demonstração. Continuo a achar que, o facto de dizer, (por exemplo) ao invés de dizer à frente, digo ao lado, terá também de alguma forma, uma leitura positiva. Para além de eu assumir o meu erro e de dar razão aos alunos, faço-lhes um elogio que referência isso, com uma simples frase de: “Muito bem meninos! Executem, pois vocês já sabem”. A questão do erro, fica mais humanizada e com menos peso, pois errar é possível e humano.

Décimo quarto dia de aula supervisionada de hora e meia, distribuídas da seguinte forma:

1h 30 min 4º Ano e 5º Ano

Programação da Aula – Técnica dança Jazz.

Objetivo Técnico Geral – Aquecimento.

Estratégia Utilizada – Cooperação

Por ser uma aula de reencontro e fora do contexto das aulas de técnica dança clássica, pois estaria já a ocupar o horário de condição física, optei por uma aula de dança Jazz, por ter

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

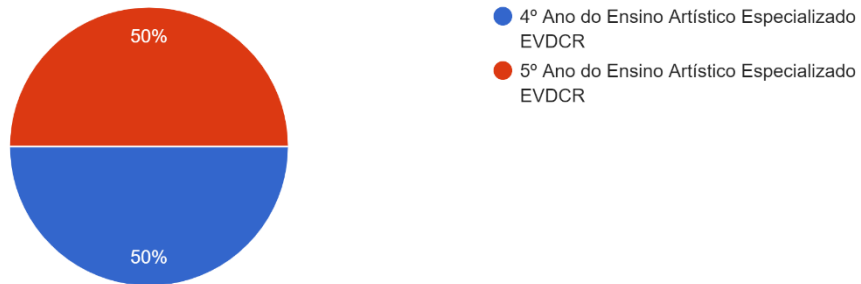
músicas e elementos mais atrativos, para que os alunos pudessem estar mais descontraídos e que, em paralelo, preparassem o corpo para a atividade de flexibilidade.

Essencialmente este dia foi dedicado à repetição dos exercícios de elevação das pernas dois a dois, com intuito de comparar e estabelecer as diferenças com a primeira aula. Este dia foi também utilizado para os alunos responderem a mais um questionário, tendo em vista a obtenção de mais resultados positivos, de acordo com o estudo feito no longo do estágio.

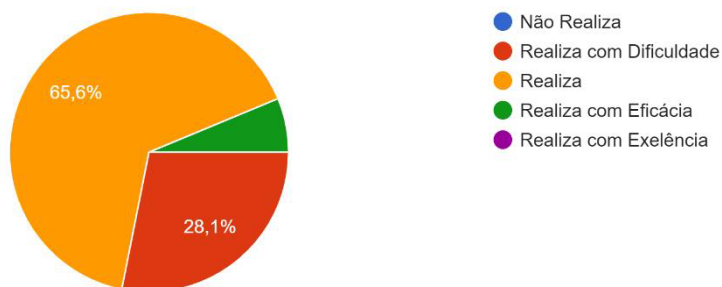
TOTAL 40 HORAS e 30 MINUTOS

## APENDICE D - Gráficos Grelha De Observação

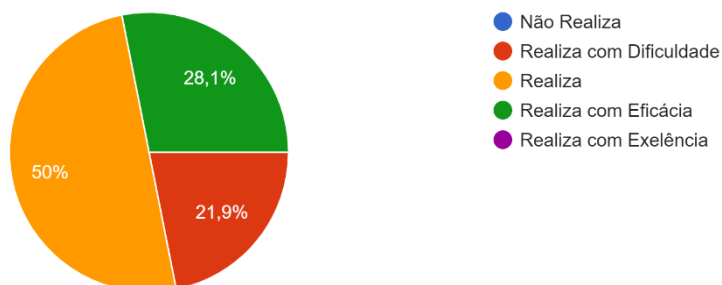
Ano  
32 respostas



Consciência do en dehors  
32 respostas



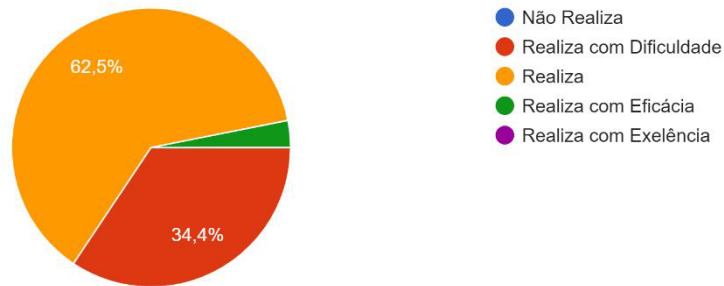
Postura alinhamento corporal e verticalidade  
32 respostas



A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

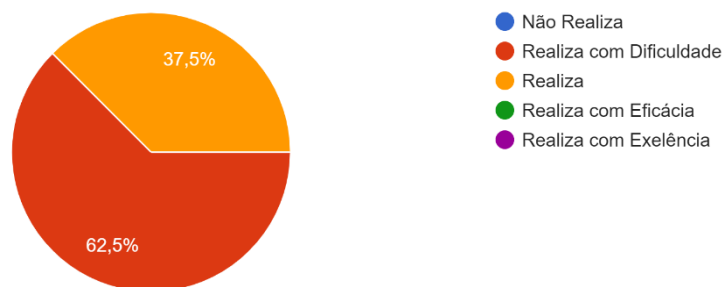
### Consciência do core

32 respostas



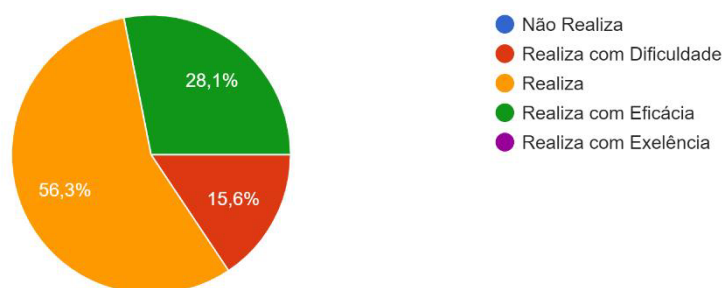
### Força do core

32 respostas



### Alinhamento dos braços

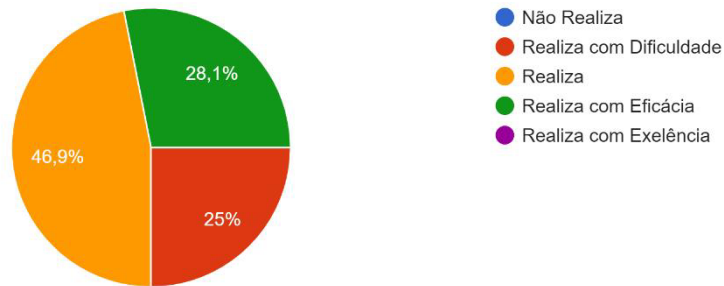
32 respostas



A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

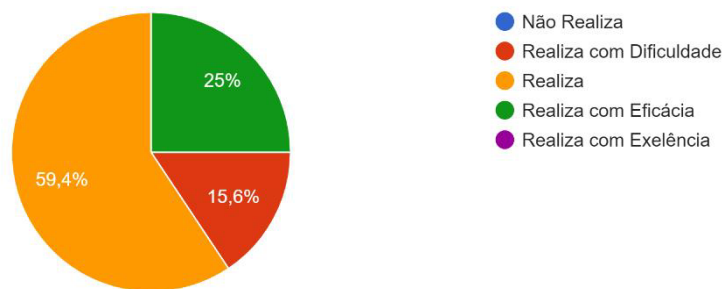
### Permanência dos braços

32 respostas



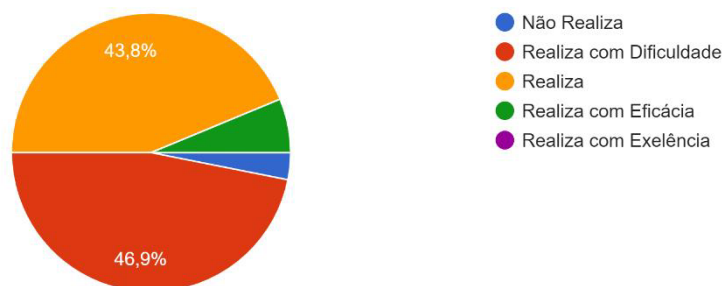
### Equilíbrio sobre duas pernas

32 respostas



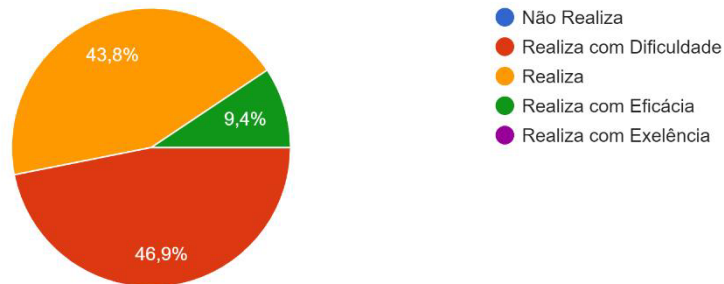
### Força de elevação e sustentação das pernas

32 respostas



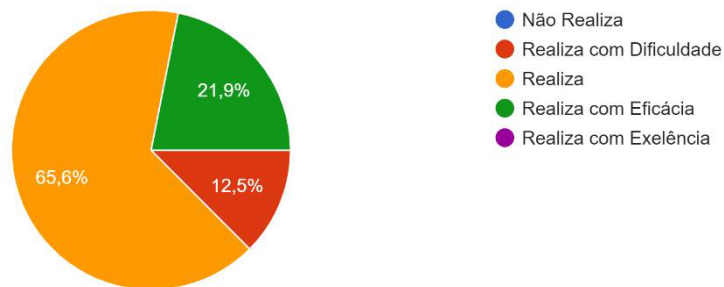
### Consciência de forças opostas

32 respostas



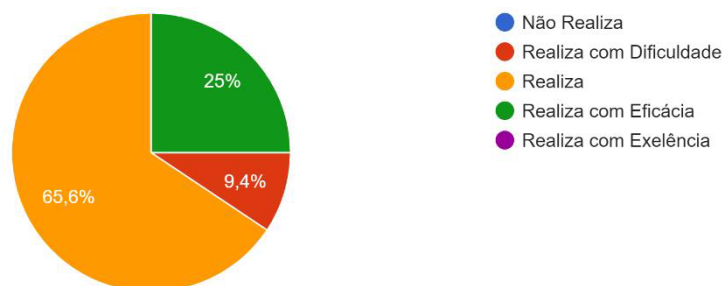
### Consciência da distribuição do peso

32 respostas



### Transferência de Peso

32 respostas

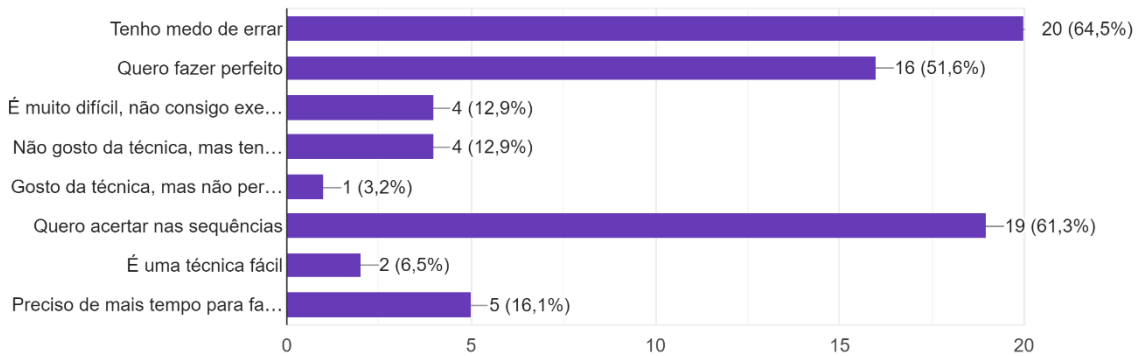


## APENDICE E - Gráficos Questionário 1

### Questionário 1 Mestrado em Ensino de Dança, ESD Estágio Kelly Nakamura

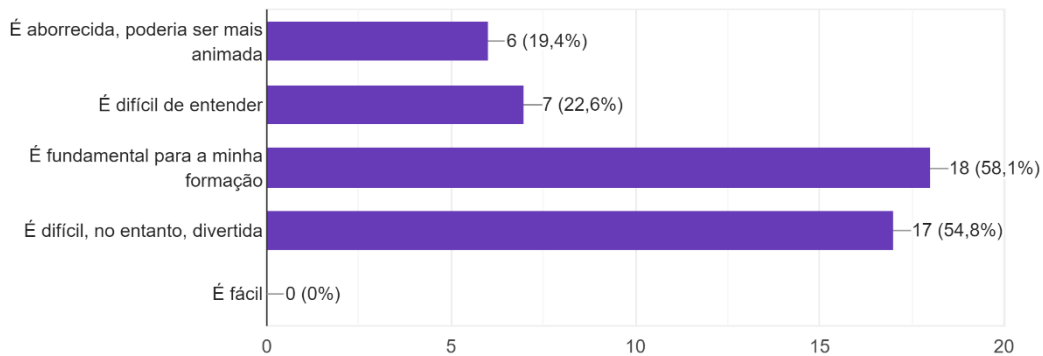
1. Durante a aula de Técnica Dança Clássica, penso que:(escolher até 3 opções)

31 respostas



2. O que penso da aula de Técnica Dança Clássica? (escolher até 2 opções)

31 respostas



A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

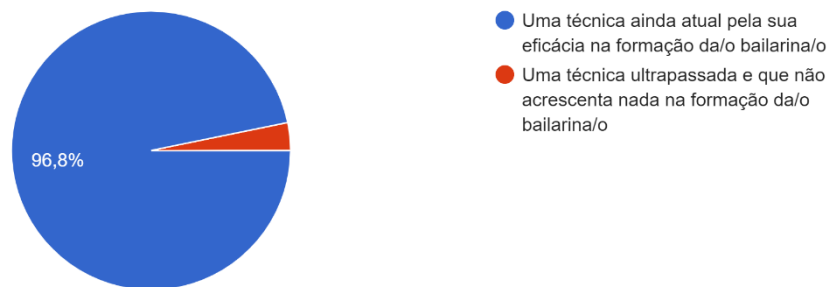
3. O que pretendo com o Técnica Dança Clássica? (escolher apenas 1 opção)

31 respostas



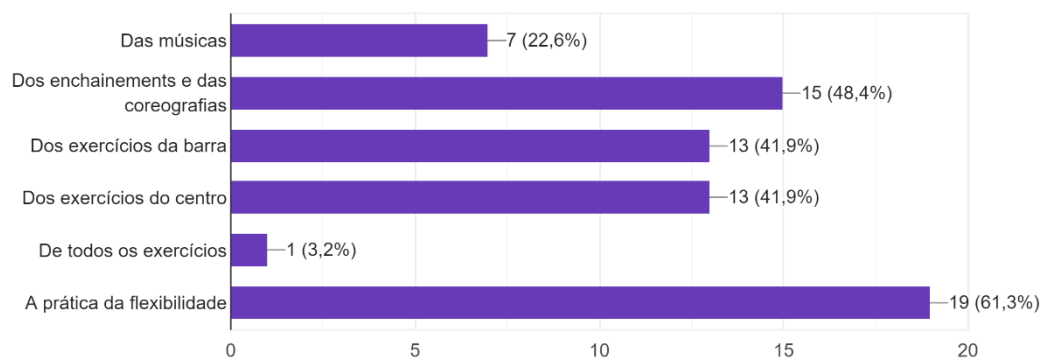
4. Como defines a Técnica de Dança Clássica?(escolher apenas 1 opção)

31 respostas



5. O que mais gosto na Técnica de Dança Clássica? (escolher até 3 opções)

31 respostas

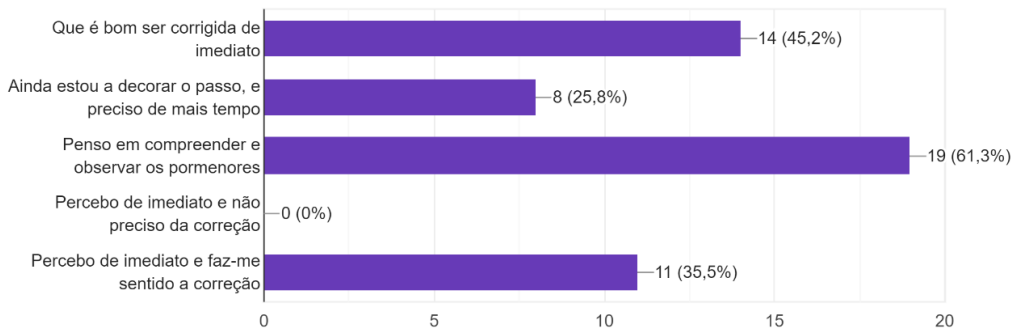


A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## SOBRE UM PROFESSOR DE TÉCNICA DANÇA CLÁSSICA

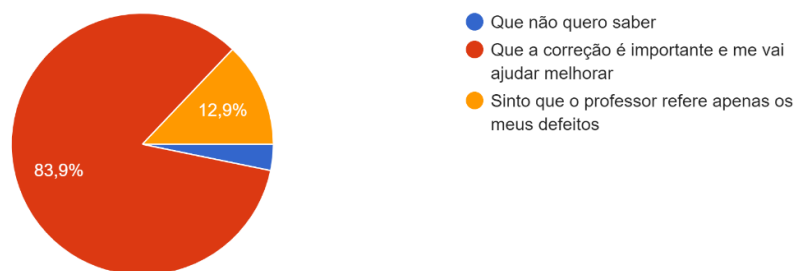
1. O que eu estou a pensar, durante a correção do professor após a introdução de um novo conteúdo, na aula de Técnica Dança Clássica?(escolher até 2 opção)

31 respostas



2. O que eu sinto durante as correções do professor na aula de Técnica Dança Clássica? (correções gerais e individuais) (escolher apenas 1 opção)

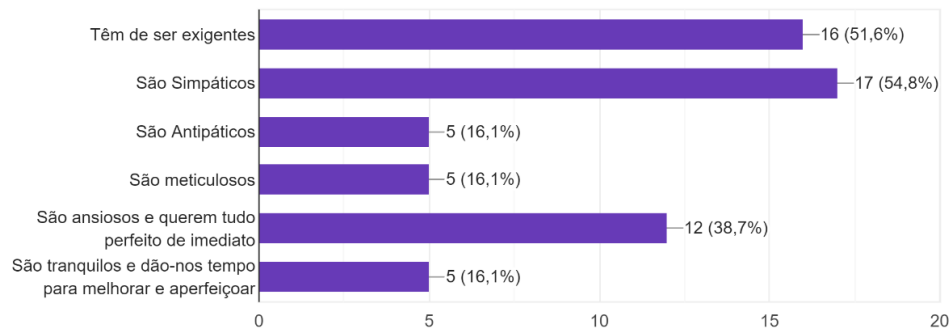
31 respostas



A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

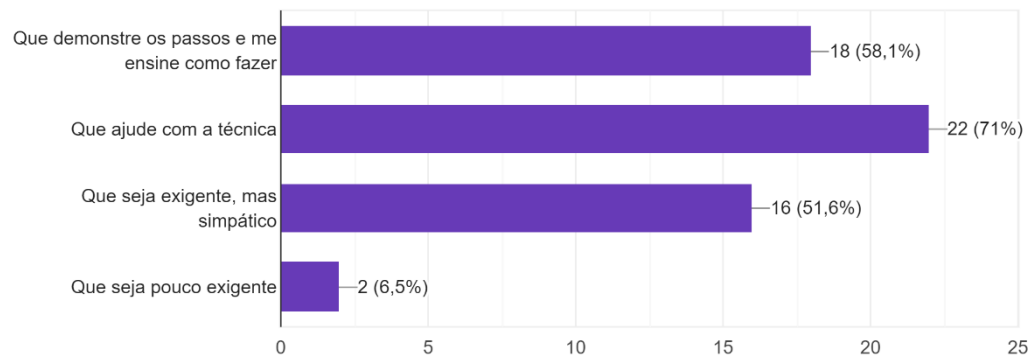
3. O que penso dos professores de Técnica Dança Clássica? (escolher até 3 opções)

31 respostas



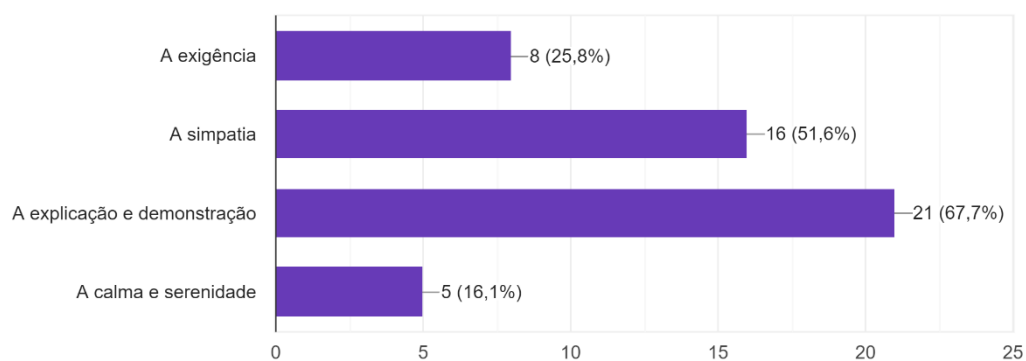
4. O que pretendo de um professor de Técnica Dança Clássica? (escolher até 2 opções)

31 respostas



5. O que mais gosto num professor de Técnica Dança Clássica? (escolher até 2 opções)

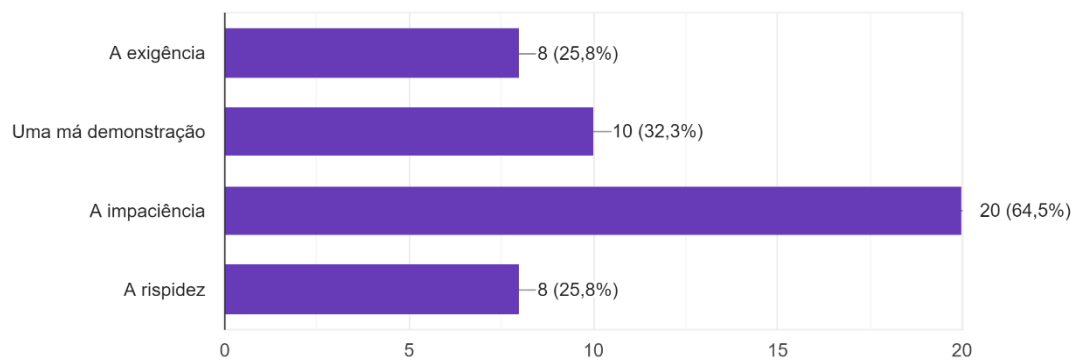
31 respostas



A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

6. O que menos gosto num professor de Técnica Dança Clássica? (escolher até 2 opções)

31 respostas



A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## APENDICE F - Planificação da Aula 1

AULA 1 - Lecionação autónoma MED 10º Edição

Programação da Aula – Técnica de Barra de chão.

Objetivo Técnico Geral – Aula de condicionamento físico.

Objetivo Técnico Específico – Fortalecimento do core, flexibilidade e sustentação

Objetivo Pedagógico – Criar estratégias e mecanismos que estimule o pensamento cognitivo, o raciocínio lógico e analítico sobre a técnica e aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Pedagógica – Relação Professor Aluno RPA, Cooperação, Feedback imediato, Altas expectativas

AQUECIMENTO		
Tempo 4/4 8 tempos	Pose Inicial No centro em pé, <i>enface</i> , pés paralelos Para consciência da posição vertical	
1-8	Enrola cabeça para frente,	
1-8	Desenrola	
1-16	Repete	
1-16	Rotação cabeça para dir. + esq.	
1-16	Repete maior e com braço dir. e esq.	
3-4	Enrola para frente	
5-6	<i>Plié</i>	
7-8	Alonga	
1-24	Repete <i>plié</i> , alonga	
1-16	Alonga perna dir. <i>allongé</i> paralelo	
1-16	= esq.	
1-16	Prancha	
1-16	Pirâmide (V invertido)	
1-16	Prancha perna dir. levantada	
1-16	= esq.	
1-4	Prancha encolhe as duas pernas.	
5-8	Estica as duas pernas	
1-8	Repete	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

FLEXÃO E ESTENÇÃO PÉS		
Tempo 4/4	Pose Inicial No centro sentada, <i>enface</i> , pernas esticadas e paralelos à frente	Braços ao longo do corpo
16 tempos	Para consciência da posição sentada	
1 - 8	2 Pés <i>Flex, point</i>	
1 - 8	4 Pés <i>Flex point</i>	
1 - 8	Fica <i>Flex</i>	
1 - 8	8 projeções do tronco para frente	Braços sobre paralelo à frente
1 - 12	Repousar tronco sobre as pernas	
13 - 16	Encolher os joelhos e abraçar	
1 - 4	Alonga perna direita para cima	Mãos agarra na perna
5 - 8	Repete Esquerda	
1 - 8	Alonga perna à frente <i>en dehors</i>	
1 - 8	2 Pés <i>Flex, point</i>	Braços ao longo do corpo
1 - 8	4 Pés <i>Flex point</i>	
1 - 8	Fica <i>Flex</i>	Braço esq. à frente. dir. ao lado
1 - 4	4 projeções do tronco para diagonal direita	
5 - 6	4 projeções do tronco para diagonal esquerda	Braço dir. à frente. esq. ao lado
1 - 8	Repousar tronco sobre as pernas	
1 - 8	Encolher os joelhos pés unidos perna <i>en dehors</i>	
1 - 4	Alonga pernas à frente paralela	
1 - 8	8 <i>Flex point</i>	
1 - 8	Repete <i>en dehors</i>	
1 - 8	8 <i>Flex point</i>	
1 - 8	Repete <i>en dehors</i>	
1	Alonga pernas à frente <i>en dehors</i>	
2 - 4	Alonga perna dir. para cima	Mãos agarrar a perna
5 - 8	Alonga perna esq. Para cima	Mãos agarrar a perna
	Deitar sem música e descansar as costas	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

BATTEMENT TENDU		
Tempo 4/4  12 tempos	Pose Inicial No centro sentada, <i>enface</i> , pernas esticadas <i>en dehors</i> à frente Para consciência da posição sentada	Braços 2ª pos.
1 - 16	8 <i>tendu devant</i> dir.	Braços 5ª pos.
1 - 16	8 <i>tendu a la seconde</i> dir.	
1 - 4	Relaxa tronco sobre as pernas à frente	
1 - 32	Repete esquerda	
1 - 8	Levar perna direita ao máximo <i>devant</i> *	
1 - 8	Repete <i>a la seconde</i> *	
1 - 8	Repete Esquerda*	
1 - 8	Tronco sobre as pernas a focar no alongamento	
1 - 8	Subir as duas pernas	
1 - 8	Abrir a segunda	
1 - 8	8 Cruzar dir. esq.	
1 - 8	16 Cruzar dir. esq.	
	REPETIR O EXERCÍCIO DE BRUÇO	
	* substituir por empurra o chão e elevar as costas	

DEVELOPPÉ		
Tempo 4/4  8 tempos	Pose Inicial No centro deitado barriga para cima pernas esticadas <i>en dehors</i> Sentira alinhar e endireitar o corpo no chão	Braços ao longo do corpo
1 - 16	2 Passe <i>en dehors, developpé devant</i> , abre <i>a la seconde</i> , fecha esticado	Tudo à 2 tempo
1 - 16	4 Passe <i>en dehors, developpé devant</i> , abre <i>a la seconde</i> , fecha esticado	Tudo à tempo
1 - 24	Segurar a perna esticada *	Usar as mãos
1 - 56	Repete esquerda Repete de costas *Substituir por subir em pirâmide e perna em <i>ponché</i>	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

GRAND BATTEMENTE		
Tempo 4/4	Pose Inicial No centro deitado barriga para cima pernas esticadas <i>en dehors</i>	Braços ao longo do corpo
8 tempos	Sentira alinhamento e endireitar o corpo na posição decúbito dorsal	
1 - 16 e	8 <i>Grand Battement devant</i> Virar p/ posição decúbito lateral	
1 - 16 e	8 <i>Grand Battement a la seconde</i> Vira p/ posição decúbito ventral	
1 - 16 e	8 <i>Grand Battement derrière</i> Virar p/ posição decúbito lateral	
1 - 16 e	8 <i>Grand Battement a la seconde</i> Virar p/ posição decúbito dorsal	
1 - 64	Repetir Esq.	
1 - 16	Virar de frente recolher joelhos e mãos preparar para	
1 - 16	fazer a pontePonte	
1 - 8	Developpe devant dir.	
1 - 8	Developpé devant esq.	
1 - 8	Descer e retormar a calma	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

EXERCÍCIO DE FORÇA E SUSTENTAÇÃO		
Tempo 6x8	Pose inicial Dois a dois um(1)* posiciona de costas para a barra o outr(2)o em frente ao colega	*Mãos segurar a barra
e	O que está na barra dará a perna dir <i>devant</i> , o que está a frente irá segurar. Perna dir.	
1 - 4	(1) Pressionar a perna para baixo, (2) resistir	
1 - 4	(1) descontraí, (2) eleva a perna do colega	
1 - 8	Repete	
1 - 8	(2) elevar a perna do colega para além do conforto (2) soltar a perna, (1) sustentar	
1 - 8	Repetir <i>a la second</i> ,	
1 - 32	Repetir <i>derrière</i>	
1 - 32	Repetir esq.	
1 - 96	Trocar de posição com o colega, repetir todo o exercício	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## APENDICE G – Planificação da Aula 2

### AULA 2 - Lecionação autónoma MED 10º Edição

Técnica Dança Clássica

Objetivo Técnico Geral – *En dehors*, colocação e o fortalecimento da permanência.

Objetivo Técnico Específico – Elevação e sustentação das pernas *devante e a lá seconde*

Objetivo Pedagógico – Criar estratégias e mecanismos que estimule o pensamento cognitivo, o raciocínio lógico e analítico sobre a técnica e aumentar a motivação tendo como finalidade a obtenção do melhoramento técnico.

Estratégia Pedagógica - Relação Professor Aluno RPA, Cooperação, Aprendizagem ativa, Feedback imediato, Respeito da Diversidade.

AQUECIMENTO		
Tempo	Pose Inicial	Música Happy Now
4 tempos	No centro <i>enface</i>	Duo Brooklyn
1-8	Enrola cabeça para frente,	
1-8	Desenrola	
1-16	Repete	
1-16	Rotação cabeça para dir. + esq.	
1-16	Repete maior e com braço dir. e esq.	
3-4	Enrola para frente	
5-6	<i>Plié</i>	
7-8	Alonga	
1-24	Repete <i>plié</i> , alonga	
1-16	Alonga perna dir. <i>allongé</i> paralelo	
1-16	= esq.	
1-16	Prancha	
1-16	Pirâmide (V invertido)	
1-16	Prancha perna dir. levantada	
1-16	= esq.	
1-4	Prancha encolhe as duas pernas.	
5-8	Estica as duas pernas,	
1-8	Repete, retoma a verticalidade no fim	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

PLIÉ		
Tempo 4 tempos	1ª posição Lado para barra	Música <i>Open Arms (plié)</i> Nate Fifield – <i>Pop Hitsfor Ballet Class volume two</i>
7-8		Braços 1ª 2ª pos.
1-2	<i>Demi plié</i>	braço <i>bras bas</i>
3-4	Repete	braço 1ª abre segunda
5-8	<i>Grand plié</i>	( <i>demi port de bras</i> )
1-4	<i>Port de bras devant</i>	
5-6	<i>Rise</i> Equilíbrio	Braço em 1ª pos.
7-8	Desce alongado <i>degagé 2º</i>  = 2ª, 4ª e 5ª Posição (5ª <i>relevé</i> antes do equilíbrio)	Braços do equilíbrio 2º em 2ª pos., 4ª em 3ª <i>arabesque</i> e 5ª em eª pos.

BATTEMENT TENDU 1ª POS.		
Tempo 2/4 4 tempos	1ª Posição Lado para barra	Música <i>Love Story (tendu 1)</i> Nate Fifield – <i>Pop Hitsfor Ballet Class volume two</i>
7-8		Braços 1ª 2ª
1-2	<i>Battement tendu devant</i>	Braços 2ª posição
3-4	<i>Battement tendu a lá seconde</i>	
5	<i>Battement tendu derriér</i>	
6-8	<i>Battemente cloche</i> F, T fecha	
1-8	Repete inverso (5º Ano faz a dobrar)	
1-8	4 <i>Relevé</i>	
1-8	Equilíbrio 1ª posição	
1-8	4 <i>battement tendua lá second</i>	braços em 1ª
5	<i>Degagé en fondu a la seconde</i> (ou <i>battement assembler</i> ) junta 5ª <i>detourné</i>  Diretamente esq.	<i>demi port de bras</i>

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

BATTEMENT TENDU 5ª POSIÇÃO		
Tempo 6/8 4 tempos	5ª Posição Lado para barra  Introdução	Música <i>While My Guitar Gently Weeps (tendu plié)</i> Nate Fifield – <i>Pop Hitsfor Ballet Class volume two</i>
7-8 1-4 5-8 1-4 5-8 1-4 5-8 1-8 1-8 1-8 1-8 1-8	 <i>Battement tendu devant, plié, sur le cou-de-pied (coupé)</i> <i>repete derrière</i> Repete lado fecha frente <i>coupé passe derrière</i> Repete inverso. <i>4 battement tendu devant</i> <i>4 battement tendu derrière</i> <i>8 battement tendu a la seconde</i> <i>Port de bras devant</i> <i>Cambré</i> <i>Port de bras a la seconde</i> <i>Equilíbrio coupé devant</i>	Braços 1º 2º pos.

BATTEMENT GLISSÉ		
Tempo 4/4 4 tempos	1ª Posição De frente para barra  Introdução	Música <i>Sweet Child of mind</i> Nate Fifield – <i>Pop Hitsfor Ballet Class volume two</i>
7-8 1-8 1-8 1-4 5-8 1-2 3-4 5-8 1-16 1-8 1-48	 <i>8 glisses a la seconde dir.</i> <i>8 = esq.</i> <i>4 glisses a la seconde dir.</i> <i>4 = esq.</i> <i>2 glisses a la seconde dir.</i> <i>2 = esq.</i> <i>glisses a la seconde dir, esq, dir,esq</i> <i>4 relevé em 1ª posição (5º ano 8x)</i> Equilíbrio 1º Posição Repete a começar com esq.	Braços 1ª mão na barra Mãos na barra

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

BATTEMENT JETÉ		
Tempo 2/4 4 tempos	5ª Posição Lado para barra	Música <i>Paparazzi</i> Nate Fifiel – <i>Pop Hitsfor</i> <i>Ballet Class volume two</i>
7-8		Braços 1ª 2ª
1-8	<i>Battement jeté encriox</i>	Braços 5ª, 2ª, 1ª arabq. 2ª
1-4	4 <i>Battement jeté devant</i>	Braços 5ª
1-4	4 <i>Battement jeté derrière</i>	Braços 1ª arabq
1-8	4 <i>Battement jeté a la seconde</i> alternado as pernas p/ trás	Braços 2ª pos.
1-8	Inverso para frentes, perna inicia perna da barra 5ºano 3 <i>Battemente jeté a la seconde</i> alternado as pernas p/ trás	
	Inverso para frentes, perna de fora repete em ½ tempo	
1-4	<i>Port de bras devant</i>	Apenas uma respiração (tentar, desafia-las a fazer rápido)
1-4	<i>Cambré</i>	
1-4	<i>Port de bras a la second</i>	
1-4	Repete para fora da barra	
1-16	Equilíbrio <i>retire devant</i>	

ROND DE JAMBE		
Tempo 3/4 4 tempos	5ª Posição de lado para a barra	Música <i>Say Something i`m</i> <i>Giving upo n you</i> Nate Fifiel – <i>Pop Hitsfor</i> <i>Ballet Class volume two</i>
7-8	<i>Degagé en fondu devant demi rod de jambé en dehors</i>	Braços 1ª 2ª
1-4	4 <i>Rond de jambé a terre</i> (5º ano 2x duplo, no 3º)	Braços a 2ª pos.
5-8	2 <i>Rond de jambé à terre en foundu</i>	full port de bras ?
1-4	<i>Cloche enveloppé devant developé derrière</i> (braços 2ª posição)	
5-6	Fecha 5º	
7-8	<i>Demi rond de jambé en dedans</i>	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

1-16	Inverso	
1-2	Frente para barra <i>degagé derrière</i>	
3-8	Quarta <i>alongé fecha 5º ¾ ponta</i>	
1-8	<i>Attitude derrière</i>	
	Regressa de lado à barra <i>grande rond de jambé</i>	
1-8	<i>en l'air en dehors</i> (braço em 5ª)	
	<i>Grande rond de jambé en l'aire en dedans</i>	
	(braço em 5ª)	
1-8	5º ANO – <i>grande rond jambé en L'air</i> 1-4.posé	
	4º cambre (braço 5º, 1ª)	

BATTEMENTE FOUNDU		
Tempo 3/4 4 tempos	5ª Posição de lado para a barra	Música <i>Viva la Vida (jeté 2)</i> Nate Fifield – <i>Pop Hitsfor</i> <i>Ballet Class volume two</i>
1-16	<i>Foundu encroix</i>	Braços 1ª pos. Abre 2ª
1-2	<i>Foundu relevé devant</i>	Vira para barra
3-4	<i>Fondu relevé a la seconde</i>	
5-6	<i>2 Relevé coupé derrière</i>	
7-8	Fica (5º ano 2x)	
1-8	Repete inverso	
1-12	<i>Port de bras en rond en dedans</i>	Lado para a barra
1-12	<i>Port de bras en rond en dedans</i>	
1-4	<i>Attitude devant</i>	
1-8	5º Ano 2 <i>relevé arabesque 45º croisé</i>	
1-8	<i>Relevé arabesque 90º</i>	
1-8	<i>Port de bras en rond en dedans</i>	
1-8	<i>Port de bras en rond en dehors</i>	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

RONDE DE JAMBE EN L' AIR		
Tempo 3/4 4 tempos	Prepara degagé a la seconde	Música <i>Thriller (ronds de jambé en L' air</i> Nate Fifield – <i>Pop Hitsfor Ballet Class volume two</i>
7-8		Braços 1ª 2ª
1-3	<i>Eleve lent a la seconde 90°</i>	Braços 2ª pos.
4	<i>Posé fecha derrière</i>	
5-8	Repete inverso	
1-2	<i>Eleve lent a la seconde 90°</i>	
3-4	<i>2 rond de jambé en làir</i>	
5-8	<i>Passé devant fecha</i>	
	<i>8 detourné</i>	
	Sem pausa inicia esquerda	

ADÁGIO		
Tempo 4 tempos	Prepara degagé a la seconde	Música <i>Without you (Adage 2)</i> Nate Fifield – <i>Pop Hitsfor Ballet Class volume two</i>
7-8		Braços 1ª 2ª
1-4	<i>Developpé devant en fondu</i>	braço 5ª posição
5-8	<i>Developpé derriéret en fondu</i>	1ª arabesque
1-4	<i>Developpé a la second en fondu</i>	
5-6	<i>Tombé</i>	
7	<i>Foueté para barra</i>	
8	<i>Pique Attitude derrière</i>	
1-2	<i>Promenadeen dedans vai p/ croisé outro lado</i>	
3-4	<i>Alonga attitude</i>	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

5-8	<i>Ponché</i>	
1-4	Regressa	
5-8	Retorno a calma	
	Direto para esquerda	

BATTEMENT FRAPPÉ		
Tempo 2/4 4 tempos	Prepara degagé a la seconde	Música Umbrella (Frappé) Nate Fifield – <i>Pop Hitsfor Ballet Class volume two</i>
7-8	Prepara <i>degagé a la seconde</i>	Braços 1ª 2ª
1-16	<i>Frappé encroix</i> fica (5º duplos)	Braços 2ª pos.
1-3	2 <i>Frappé devant</i>	
3-4	fica <i>degagé en l'air</i>	
5-7	3 <i>Frappé a la seconde</i>	
8	fica <i>degagé en l'air</i>	
1-8	Repete inverso	
1-8	<i>Petit battement sur le cou de pied</i> lentos	
1-8	<i>Petit battement sur le cou de pied</i> rápidos	
	<i>Alonga degagé a la seconde</i>	
1-2	fecha 5ª 3/4 ponta <i>croisé</i>	
3-4	Equilíbrio <i>arabesque</i> 45º	
5-8+1-2	Fecha 5ª	
3-4	<i>Demi detourné</i>	
5-6	Desce	
7	Abre <i>degagé a la seconde</i>	
8	Inicia esquerda sem pausa	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

GRAND BATTEMENT		
Tempo 2/4 4 tempos	5ª posição lado para barra	Música Shout (Grand Battement) Nate Fifield – <i>Pop Hits for Ballet Class volume two</i>
1-4	Grand battement devant (desce lentamente)	Braço em quinta
5-8	2 grand battement devant	
1-8	Repete derrière	
1-4	Ggrand battement a la seconde (desce lentamente)	
5-8	2 grand battement a la seconde	
1-4	Ggrand battement a la seconde (desce lentamente)	
5-8	Detournê direto para o outro lado)	

ELEVAÇÃO E SUSTENTAÇÃO		
	De costas para a barra	Música Something About the way you look Tonight (Adage 3) Nate Fifield – <i>Pop Hitsfor Ballet Class volume two</i>
1-8	Degagé devant en l'air para que o colega ao máximo possível da extensão	
1-8	Soltar para que o colega sustente	
1-16	Repetir esq.	
1-32	Repetir a la seconde	

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## **APENDICE H - Trabalho de Grupo**

Projeto de Estágio Mestrado em Dança ESD

Mestranda Kelly Nakamura

Escola Cooperante Escola Vocacional de Dança de Caldas da Rainha

Trabalho em Grupo EVDCR 4º e 5º Ano

### **NOSSO EXERCÍCIO**

Este desafio consiste em criar um exercício para a aula de Técnica Dança Clássica e tem como objetivo dar a oportunidade de explorarem e alargarem o vosso conhecimento. Não tem qualquer caráter de avaliação, é um exercício para pôr em prática a vossa experiência.

Em grupos de 4 alunos, irão trabalhar em conjunto na elaboração do exercício e com a colaboração de todos. Será atribuído a cada grupo um exercício a ser elaborado e, a escolha musical será da vossa responsabilidade. Todos os elementos do grupo têm que saber o exercício de cor, pois, no momento da aula, será escolhido quem irá demonstrar o exercício para a turma.

Estarei disponível para o que precisarem (963828980), e podemos marcar uma reunião zoom no fim de semana com os grupos que queiram e/ou necessitem.

Espero que se divirtam com a tarefa.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

4º Ano EVDCR	
Exercício: <i>Battement Tendu</i> Centro	
Grupo 1	Aluno A
	Aluno B
	Aluno C
	Aluno D

4º Ano EVDCR	
Exercício: <i>Petit sauté</i> Centro	
Grupo 2	Aluno F
	Aluno E
	Aluno G
	Aluno I

4º Ano EVDCR	
Exercício: <i>Adagio</i> Centro	
Grupo 3	Aluno J
	Aluno K
	Aluno M
	Aluno L

4º Ano EVDCR	
Exercício: <i>Petit Allegro</i> Centro	
Grupo 4	Aluno H
	Aluno N
	Aluno O
	Aluno P

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

5º Ano EVDCR	
Exercício: <i>Battement Tendu</i> Centro	
Grupo 1	Aluno A2
	Aluno B2
	Aluno C2
	Aluno D2

5º Ano EVDCR	
Exercício: <i>Petit sauté</i> Centro	
Grupo 2	Aluno E2
	Aluno F2
	Aluno H2
	Aluno G2

5º Ano EVDCR	
Exercício: <i>Adagio</i> Centro	
Grupo 3	Aluno I2
	Aluno J2
	Aluno N2
	Aluno K2

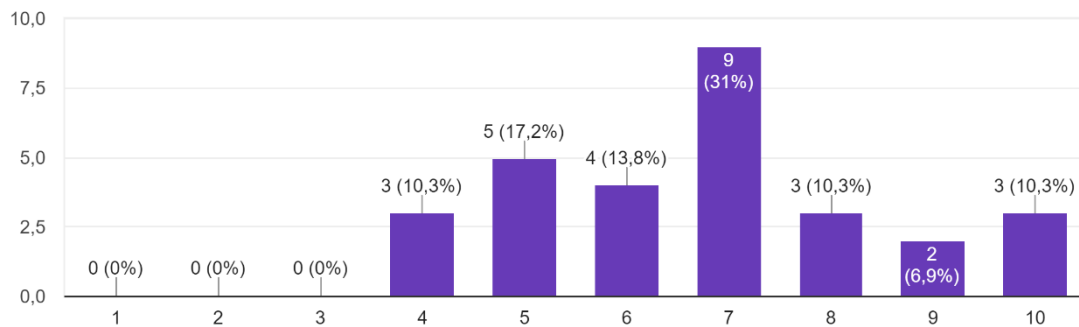
5º Ano EVDCR	
Exercício: <i>Petit Allegro</i> Centro	
Grupo 4	Aluno L2
	Aluno M2
	Aluno P2
	Aluno O2

## APENDICE I – Gráficos Questionário 2

### Questionário 2 Mestrado em Ensino de Dança, ESD Estágio Kelly Nakamura

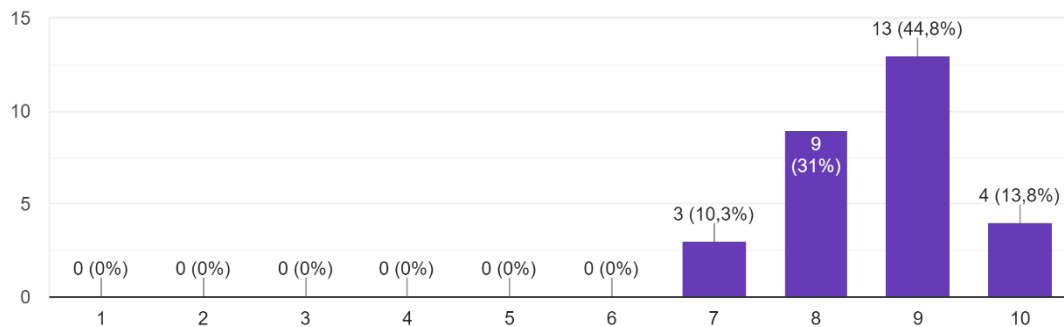
Antes do Estágio qual era o seu nível motivacional?

29 respostas



Após o Estágio qual é o seu nível motivacional?

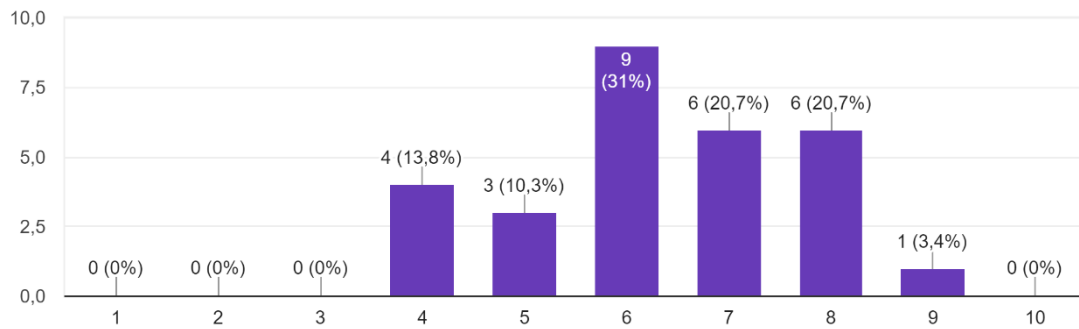
29 respostas



A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

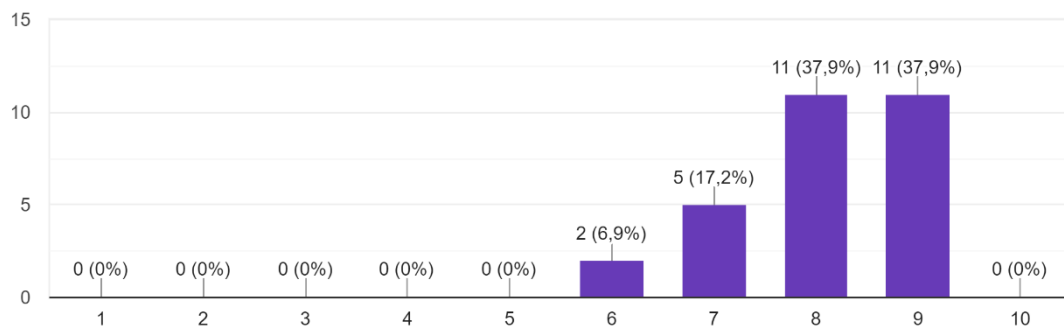
Antes do Estágio qual era o seu nível de tolerância a dor?

29 respostas



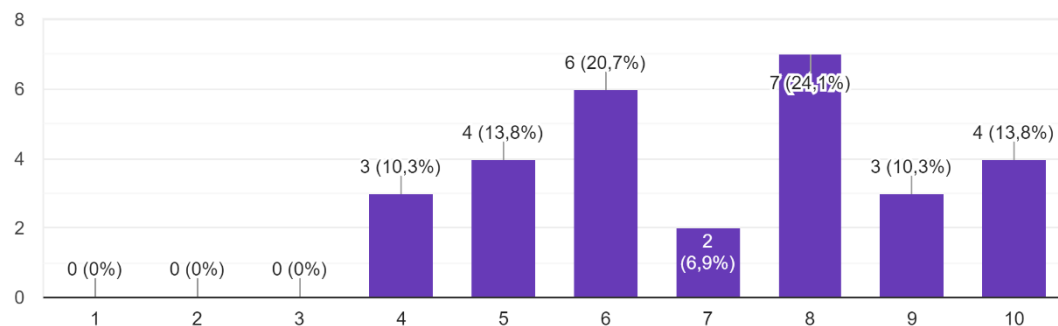
Após o Estágio qual é o seu nível de tolerância a dor?

29 respostas



Antes do estágio como classifica o seu grau de flexibilidade na espargata?

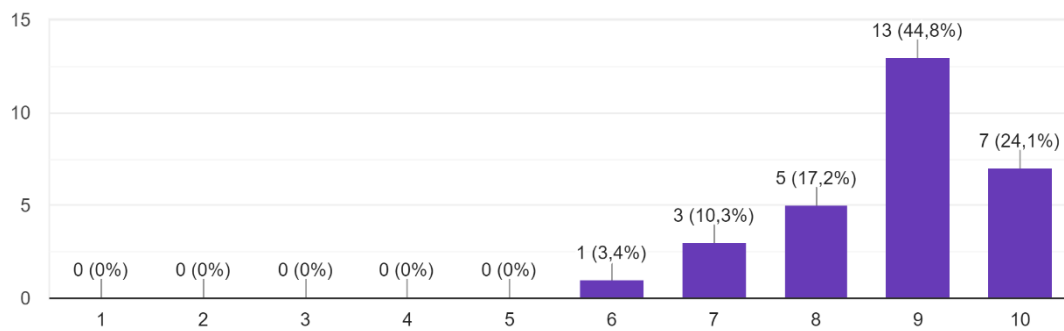
29 respostas



A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

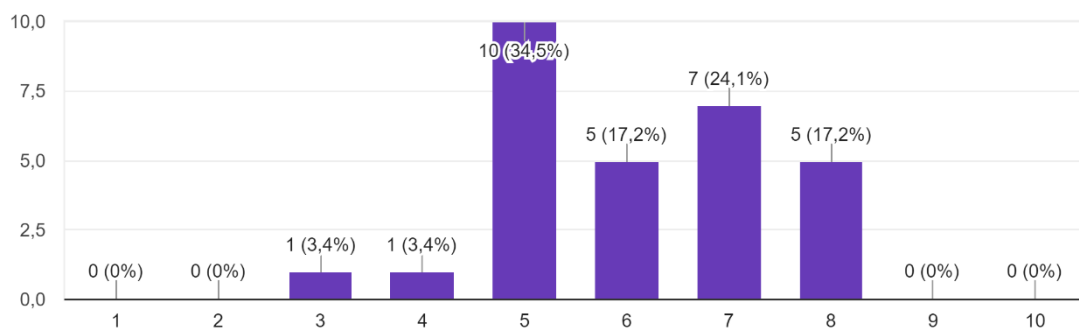
Após o estágio como classifica o seu grau de flexibilidade na espargata?

29 respostas



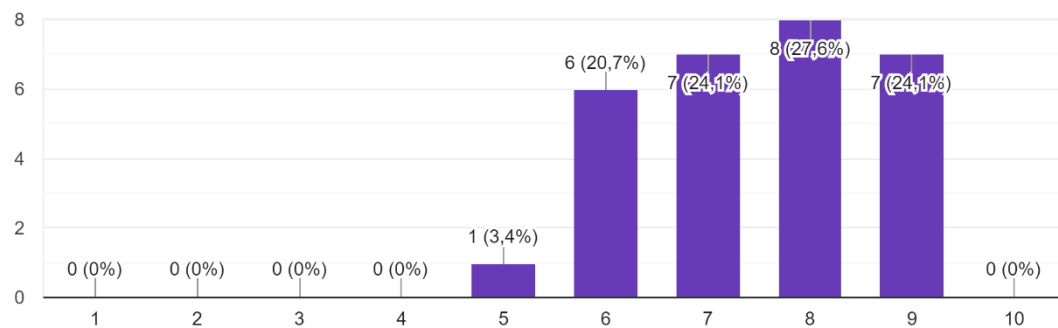
Antes do estágio como classifica o seu nível de percepção do en dehor ?

29 respostas



Após o estágio como classifica o seu nível de percepção do en dehor ?

29 respostas



## APENDICE J -Transcrição Da Entrevista De Grupo

### TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA DE GRUPO

No último dia de aula supervisionada foram feitas três perguntas aos alunos.

1. O que mais gostaram?
2. O que não gostaram?
3. O que aprenderam e/ou no que evoluíram?

As Respostas foram:

4º Ano

**Aluno O** – Gostei de tudo, não há nada que não que não tenha gostado e aprendi suportar a dor e que posso mais.

**Aluno M** – Eu gostei das aulas em si e da forma como a professora explica, não tenho nada a dizer e acho que aprendi a suportar a dor e evolui bastante nas espargatas.

**Aluno J** – Eu gostei das aulas, as vezes no final das aulas eu... mas acontece, e gostei de aprender a suportar a dor

**Aluno P** - Eu gostei das aulas, e acho que evolui muito na espargata, não sei mais

**Aluno K** - Eu gostei de a professora ter nos ensinado coisas novas e gostei que a professora nos... não sei a palavra (minha interrupção não faz mal expressa-te) ... a professora apoiou-nos para nós ultrapassarmos a dor na espargata e evoluirmos mais e acho que as minhas espargatas melhoraram.

**Aluno D** – Eu gostei da positividade da professora está sempre alegre, não gostei de nada (risos, eu percebi) **não, não** gostei de nada, o *foundu* evolui muito.

**Aluno B** – Eu gostei que a professora nos ensinou coisas como nesta aula. não não gostei de nada, aprendemos como já dissemos a suportar a dor e a sermos mais positivos e também novas coisas que a professora nos ensinou.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

**Aluno A** – Eu gostei de tudo, Não gostei no início das aulas não conseguia suportar ainda a dor, mas acho que agora já consigo e evolui em tudo.

**Aluno H** – Eu gostei das aulas em si, Não tenho nada a dizer, e acho que aprendi também a suportar um pouco mais a força e melhorei nas espargatas.

**Aluno C** – Eu gostei das aulas, também não tenho nada a dizer e aprendi evoluir cada vez mais e ultrapassara dor.

**Aluno N** – Eu gostei das aulas no geral, das aulas e de como a professora ensina, não, não gostei de nada, evolui no geral e a suportar a dor.

**Aluno G** – Eu gostei de como a professora é muito positiva na forma como da aula, e acho que aprendi também a suportar a dor e tentar ir mais além ainda.

**Aluno E** - O que mais gostei foi de a professora dizer que estava tudo bem, acho que isso nos ajuda nos sentir melhor, e o que mais evolui foi a dançar mais, porque o que mais me preocupava era a técnica como a professora estava sempre fala

**Aluno L** - O que mais gostei foi a professora sempre positiva, e os exercícios da barra e acho que evolui nas espargatas.

**Aluno I** - Eu gostei das aulas, acho que a professora fez nos evoluir muito e gostei da maneira como explica os exercícios.

**Aluno F** – Eu gostei de como a professora dava as aulas e acho que melhorei a superar a dor.

5º Ano

**Pianista** – Eu não sou aluno e vou sair porque tenho uma reunião. Gostei imenso de te conhecer, tens muita 'genica', muita energia, nós ficamos todos em 'vai,vai,vai,vai', uma energia nova, uma energia boa, volta sempre.

**Aluno O2** – Então professora, acho que o que eu mais gostei foi que a professora está sempre a dizer que podemos melhorar sempre e que as coisas vão chegar lá mesmo que não esteja agora, eu não tenho nada que não gostei, eu queria que a professora se inscrevesse na nossa escola, evolui em tudo.

Kelly – podem dizer tudo que quiserem

**Aluno A2** – Acho que devíamos ter mais tempo de aula, é pouco, eu evolui a subir as pernas, e eu gostei de tudo.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

**Aluno G2** – Eu acho que evoluí na flexibilidade e não sei.

**Aluna H2** – Então eu acho que evolui nos grandes saltos, pronto eu gostei de tudo e não gostei de nada.

**Aluno N2** - Eu acho que evoluí nos saltos, eu gostei muito de ter aulas com a professora e da energia da professora, e é isso não houve assim nada que eu não tenha gostado.

**Aluno C2** – Acho que evoluí na flexibilidade, Gostei de tudo

**Aluno F2** - Eu gostei da vontade que a professora dá de fazermos as coisas e melhorar, acho que melhorei no *en dehors*.

**Aluno L2** – Acho que melhorei muito meu pé esquerdo, porque meus pés são diferentes, e acho que melhorei na minha projeção do movimento. Eu gostei de tudo.

**Aluno D2** – Eu sinto que melhorei bastante a minha flexibilidade, mesmo no chão quanto na elevação das pernas na barra, na projeção do movimento também nas diagonais e gostei muito da energia da professora, mesmo a sério gostei imenso.

**Aluno I2** – Eu gostei muito das aulas da professora, acho que melhorei em tudo um pouco e é isso.

**Aluno K2** – ‘Ai` professora nossa senhora! Eu gostei muito da energia da professora, vou ter muitas saudades da professora, acho que é, gostei muito da maneira como a professora nos incentiva a melhorar sempre e passa a sua energia para nós continuarmos, e acho que melhorei na coordenação dos saltos.

**Aluno F2 2º declaração** - Também gosto da maneira como a professora nos explica as coisas, diz o que temos que melhorar, como fazer, acho que é isso.

**Aluno M2** – Então eu gostei da professora, que é muito querida, eu gosto como a professora não nos deixa desanimar, quando fazemos alguma coisa mal, e acho que melhorei na força.

**Aluno P2** – Eu acho que a professora é muito..... eu gostei muito da professora, acho que é muito engraçada, e a maneira de dar aula é muito fixe porque trabalhamos e também nos divertimos, e no que eu melhorei mais foi na elevação das pernas.

**Aluno O2 2ª declaração** - Eu acho que a professora encontra sempre, um bom.... Um lado positivo. A professora diz, tem que melhorar isso mas.... está a fazer isso muito bem, acho que é isso que nos anima porque depois penso ah! Estou a fazer bem....

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

**Aluno E2** – Eu também gostei muito da professora, adorei como a professora dá as aulas e como nos incentiva, eu acho que não, não gostei de nada, e acho que eu melhorei um bocado em tudo, mas mais na flexibilidade e no levantar das pernas.

**Aluno B2** – Eu gostei da forma como a professora dá as aulas e nos incentiva a melhorar e acho que melhorei em tudo no geral.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## ANEXO

### **Anexo A – Programa de Técnica de Dança Clássica**

#### **PROGRAMA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA**

Iniciação – 1º ciclo  
Básico – 2º e 3º ciclos

Curso Básico de Dança\_Ensino Artístico Especializado

#### Autores

Ana Manzoni  
Ana Sofia Castanhinha  
Catarina Moreira  
Isabel Barreto

Grupo de trabalho da:  
Escola de Dança do Orfeão de Leiria  
Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Proposta para Homologação

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## Índice

<b>1.</b>	<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Apresentação do Programa</b>	<b>4</b>
2.1.	Finalidades	4
2.2.	Objectivos	4
2.3.	Visão geral dos temas/conteúdos	6
2.4.	Sugestões metodológicas gerais	8
2.5.	Competências a desenvolver	10
2.6.	Recursos	12
2.7.	Avaliação	13
<b>3.</b>	<b>Desenvolvimento do Programa</b>	<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>Bibliografia</b>	<b>27</b>

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## 1. Introdução

O percurso evolutivo da história da dança, enquanto expressão artística, tem demonstrado como esta linguagem pode reflectir sobre a realidade e vivência sócio-cultural de uma comunidade. Há, nesta evolução, uma crescente consciência da importância que a sua aprendizagem tem para um mais profundo conhecimento sobre a natureza humana e o seu potencial cognitivo, particularmente na relação do homem com o corpo e todas as competências físicas e imateriais a ele associadas.

Enquanto fonte de conhecimento, a dança correlaciona-se naturalmente com diferenciados saberes, de forma mais imediata com a música e outros domínios artísticos e filosóficos, mas também com matérias do pensamento pragmático como a matemática, a geometria, a geografia e até, de forma mais evidenciada na linguagem contemporânea, com a arquitectura. É na transversalidade da dança que encontramos os fundamentos de um programa que atende às especificações do ensino artístico como abordagem basilar e globalizante para a aprendizagem desta disciplina.

Com uma tradição secular, a Dança Clássica contém uma terminologia universal e uma linha estética que lhe é inerente e assume um papel primordial na formação técnica e artística de um estudante de dança. Favorece o desenvolvimento das capacidades psicomotoras, a aptidão física, percepção temporal e espacial, bem como a criatividade, estimulando igualmente o exercício da auto-confiança.

A disciplina de Técnica de Dança Clássica integra o Plano de Estudos do Curso Especializado de Dança, no âmbito da experiência pedagógica. Esta disciplina desenvolve-se ao longo do 1º, 2º e 3º ciclos de escolaridade, com a seguinte carga horária:

- 1º Ciclo – 2 unidades lectivas de 60 minutos
- 2º Ciclo – 3 unidades lectivas de 90 minutos
- 3º Ciclo – 4 a 6 unidades lectivas de 90 minutos

Nos termos da alínea b) do nº 1 do artigo 6º do Decreto-Lei nº 310/83 de 1 de Julho, o curso básico de Dança é ministrado em regime articulado nos 2º e 3º ciclos do ensino básico.

A organização deste programa, seguindo determinados parâmetros de forma sistematizada, de acordo com a especificidade dos conteúdos, apoia-se num processo organizativo do geral para o particular.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## **2. Apresentação do Programa**

### **2.1. Finalidades**

Proporcionar aos alunos determinadas competências e conhecimentos técnicos e artísticos no âmbito da Dança Clássica.

- Adquirir e consolidar as competências técnicas e artísticas;
- Alargar os limites de execução;
- Criar condições que visem o prosseguimento de estudos.

Incentivar a capacidade de participarem em apresentações públicas.

- Reforçar o gosto pela prática da dança;
- Promover o sentido de autonomia, responsabilidade e atitudes de cooperação e interacção com os restantes elementos que integram o grupo;
- Assegurar o aperfeiçoamento interpretativo;
- Consciencializar para a dimensão individual e social da dança enquanto expressão artística e cultural;
- Fomentar a criação e qualificação de novos públicos.

Desenvolver a sensibilidade e a consciência crítica e autocrítica.

### **2.2. Objectivos**

A definição dos objectivos deve estar intrinsecamente ligada com a eficácia do processo ensino/aprendizagem, ou seja, devem ir ao encontro das necessidades dos alunos.

#### **1º ciclo**

- Apreender noções de postura
- Desenvolver a qualidade física - flexibilidade
- Desenvolver a capacidade física - coordenação
- Desenvolver o equilíbrio
- Utilizar a dinâmica correcta na execução dos diversos movimentos
- Desenvolver a percepção temporal
- Desenvolver a percepção espacial
- Conhecer a terminologia dos passos básicos da aula
- Conhecer o repertório clássico
- Intervir em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

### 2º ciclo

- Consolidar os objectivos enunciados para o 1º ciclo
- Compreender a noção de corpo
- Dominar a terminologia dos elementos básicos da Técnica de Dança Clássica
- Desenvolver as capacidades físicas
  - Coordenação
  - Flexibilidade
  - Força
  - Resistência
  - Força
- Desenvolver a capacidade de memorização
- Aplicar a noção de tempo
- Aplicar a noção de espaço
- Manipular as diferentes dinâmicas
- Desenvolver as capacidades artísticas/interpretativas
- Conhecer o repertório clássico
- Intervir em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades

### 3º ciclo

- Consolidar os objectivos enunciados para o 2º ciclo
- Possuir a noção de corpo
- Dominar a terminologia da Técnica de Dança Clássica
- Desenvolver as capacidades físicas
  - Coordenação
  - Flexibilidade
  - Força
  - Resistência
  - Força
- Desenvolver a capacidade de memorização
- Aplicar a noção de tempo
- Aplicar a noção de espaço
- Desenvolver as capacidades artísticas/interpretativas
- Tomar conhecimento do repertório clássico
- Intervir em apresentações públicas de repertório criado especialmente para

estas idades

### 2.3. Visão geral dos temas/conteúdos

Os conteúdos foram elaborados seguindo uma abordagem progressiva e abrangente da aprendizagem, focalizam-se na aquisição e prática de conhecimentos essenciais na área da Dança Clássica, possibilitando, deste modo, a progressão de estudos. Para a aquisição dos elementos base da Técnica de Dança Clássica considera-se de vital importância o desenvolvimento das seguintes unidades didáticas/temáticas:

- Postura – Alinhamento corporal

O corpo do bailarino/aluno deve ser mantido firme e pronto para se movimentar em qualquer situação que lhe seja solicitada ou colocada.

Na Dança Clássica a postura depende igualmente de 4 factores importantes:

1 – A pélvis

2 – *En dehors*

3 – Posição da coluna vertebral, ombros, membros superiores e cabeça

4 – Distribuição do peso através dos pés

- Equilíbrio

O equilíbrio é adquirido através de uma postura/alinhamento corporal correcto.

- Percepção espacial

Segundo Laban “Space is the dancer context” (Preston, Valerie, pag. 21). Este autor, ao desenvolver a sua teoria acerca do espaço, distinguiu dois aspectos fundamentais:

- Espaço próprio – Espaço imaginário ocupado pelo corpo ou partes do mesmo. Cada bailarino tem o seu espaço próprio, a sua quinesfera. O limite desse espaço define-se pela amplitude máxima dos segmentos corporais.

- Espaço partilhável – Espaço através do qual os movimentos se desenvolvem (estúdio, palco, etc.).

O bailarino/aluno pode mover-se de diversas formas: os movimentos podem evoluir seguindo uma trajectória directa, ou seja, para a frente, lado, trás ou diagonal, ou uma trajectória indirecta, ou seja, em círculo, em zig-zag, e “desenhando” curvas – no solo ou em posição bípede. Ao partilhar a aula de dança, o aluno deve respeitar o seu espaço, bem como o dos seus colegas.

As duas noções de espaço atrás mencionadas englobam certos elementos, são eles:

- Direcções
- Níveis

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Relativamente ao espaço, os movimentos dos diversos segmentos corporais podem ser executados em diferentes direcções segundo três planos distintos:

- Plano frontal
- Plano sagital
- Plano horizontal

A Dança Clássica foi originalmente concebida para ser vista de frente, nos teatros italianos. É a partir desta frente, representada pelo público, que todos os movimentos se organizam e evoluem. Desenvolveu-se assim a seguinte terminologia de palco:

- Croisé (devant e derrière)
- Éffacé (devant e derrière)
- Écarté (devant e derrière)

#### ▪ Percepção temporal

O movimento estruturado no espaço, para direcções e níveis precisos, implica a aplicação de uma determinada quantidade de energia e segue uma estrutura precisa.

Ao falarmos em percepção temporal há que atender a várias noções distintas:

- Estrutura métrica e não métrica – baseada na (ir)regularidade da pulsação, a qual engloba os seguintes elementos musicais:

- Andamento – Velocidade de execução;
- Tempo, pulsação – unidade de tempo ou espaço particular em que se desenvolve o discurso musical. Batimentos (repetição) uniformizados com a medida temporal, unidades extras, batimentos variáveis em medidas irregulares;
- Compassos musicais – divisão do tempo musical em secções de igual duração. Medidas de padrão temporal definidas na divisão binária, ternária ou mista;
- Padrão rítmico – fundamentado na apreciação de diferentes células rítmicas, projectadas na duração do som e do silêncio;
- Propriedades do som – interligação do movimento com a altura, o timbre, a duração e a intensidade na exposição do som, correlacionando-se de forma directa ou não, em todas as flexibilidades de dinâmica(s);
- Acentuações – dinâmicas específicas do movimento;
- Outras especificidades – interligação da terminologia musical aplicada ao movimento.

#### ▪ Qualidade de movimento

A qualidade de movimento é expressa através da forma como o bailarino/aluno gere e manipula as diferentes componentes cinestésicas: a variação das dinâmicas, do contraste entre as mesmas, da duração do gesto no espaço e no tempo, da qualidade de transferir o peso e repor o equilíbrio, fluidez das formas e transições, entendimento no transporte e relações do corpo c/ outros. É através deste parâmetro que o bailarino conquista expressividade e individualidade.

Ao controle da dinâmica, associa-se o controle da quantidade de energia aplicada na execução de cada movimento (grau de tensão muscular).

- Capacidade física:

- Flexibilidade

A flexibilidade tem sido definida como mobilidade, liberdade de movimento ou, tecnicamente falando, como amplitude de movimento obtido numa articulação ou num conjunto de articulações. O grau de amplitude de movimentos é específico para cada articulação.

A flexibilidade é necessária em todos os desportos ou actividades físicas, porque facilita e aperfeiçoa as respectivas técnicas.

- Força
  - Coordenação
  - Resistência

#### **2.4. Sugestões metodológicas gerais**

A elaboração deste programa visa uma evolução positiva de todos os alunos, assim como a sua influência na qualificação e diversificação da formação cultural e artística.

A consecução do programa está dependente da criação de condições essenciais para o seu desenvolvimento, ao nível dos recursos humanos, materiais, actividades de complemento pedagógico e das parcerias e protocolos que a escola estabelecer com outras instituições.

A colaboração e empenho de toda a comunidade escolar é um dos factores chave para a realização dos objectivos propostos neste programa e levar avante os projectos desenvolvidos pela escola.

No que respeita ao corpo docente, este deve:

- Estimular no aluno o gosto pela prática da dança e pela criação artística;
- Planificar o trabalho obedecendo a uma lógica de ciclo de aprendizagem, tendo em conta o nível de desenvolvimento e aprendizagens anteriores;
- Criar condições para que possam ser activados mecanismos de recuperação e consolidação das competências em alunos que demonstrem ser deficitários e acerca dos quais se entenda como indispensável proceder à ultrapassagem das dificuldades detectadas;
- Incentivar a pesquisa bibliográfica e audiovisual contribuindo para um conhecimento mais abrangente da Dança Clássica;
- Participar nas diversas decisões, quer ao nível organizacional, curricular, como na consecução dos projectos desenvolvidos pela escola;
- Promover a interdisciplinaridade entre as diversas áreas que a escola de dança encerra, bem como com as disciplinas de formação geral, com a finalidade de integrar os diferentes saberes e competências adquiridas;
- Participar em acções de formação contínua.

Relativamente aos recursos materiais, considera-se essencial:

- Gerir de uma forma adequada os espaços existentes na escola;
- Adquirir equipamentos audiovisuais;
- Utilizar recursos diferenciados, recorrendo ao material didáctico/de divulgação, visando a consolidação de conhecimentos na área da dança.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Como actividades de complemento curricular propõe-se:

- Visitas de estudo a escolas congéneres;
- Visitas de estudo a Companhias de Dança profissionais;
- Visitas de bailarinos e coreógrafos, com formações diversas às escolas;
- Assistência a ensaios e espectáculos de dança;
- Organizar cursos de especialização para os alunos, permitindo, deste modo, o contacto com diferentes professores;
- Estabelecer relações com as restantes áreas curriculares e artísticas.

Parcerias e protocolos com:

- Escolas do ensino regular favorecendo uma maior articulação e conseqüentemente uma melhor gestão dos recursos humanos e materiais, para além de contribuir para o desenvolvimento de projectos e transversalidade de conhecimentos;
- Escolas congéneres, visando uma permuta de conhecimentos.

O ensino caracteriza-se por ser um processo activo, em que professores e alunos interagem com o intuito de promover o desenvolvimento do aluno enquanto pessoa e estudante. O ensino eficaz exige que o professor organize a sua intervenção pedagógica de forma intencional e coerente de acordo com o objectivo desejado, isto é, que saiba, em cada momento, qual a estratégia a adoptar de forma a existir congruência entre os objectivos planeados e os realizados.

A elaboração de cada sessão de Dança Clássica, independentemente do nível de conhecimento e dos objectivos da mesma, compreende as seguintes fases:

#### 1 – Início da aula

Nesta fase o professor expõe os objectivos da aula, controla as presenças dos alunos e, quando necessário, prepara o material a utilizar. O tempo aqui despendido deverá ser o mais reduzido possível, de modo a rentabilizar ao máximo o tempo para a actividade motora.

#### 2 – Fase inicial

A fase inicial ou de aquecimento tem como função a preparação do corpo para o movimento (preparação psicológica e fisiológica). Dependendo dos objectivos propostos para cada sessão, estes exercícios podem ser realizados no solo, na barra ou no centro (em posição bípede). No entanto, independentemente da sua forma de execução, a finalidade do aquecimento permanece em todas as sessões: aumentar a circulação sanguínea e elevar a temperatura corporal, tornando os músculos elásticos e as articulações lubrificadas, e, deste modo, evitar a ocorrência de lesões; aumentar o ritmo cardíaco e respiratório devido à necessidade crescente de oxigénio.

#### 3 – Corpo da aula

Esta é a fase principal da aula. É aqui que o aluno desenvolve o seu vocabulário motor, através de sequências mais complexas e mais longas. Verifica-se, assim, uma maior variedade na que respeita a ritmos e harmonias utilizados, dinâmicas e exploração do espaço.

#### 4 – Fase final

Fase de relaxamento. Nesta fase será dada especial atenção ao trabalho de flexibilidade, tendo em atenção o trabalho desenvolvido na aula.

É importante motivar os alunos para a prática diversificando o acompanhamento musical, relativamente aos ritmos e harmonias seleccionadas.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## 2.5. Competências a desenvolver

As competências a desenvolver pelos alunos estão directamente relacionados com os objectivos formulados no ponto 2.2.

### 1 – Competências Técnicas

#### 1º ciclo

##### Postura – Alinhamento corporal

- Mantém a verticalidade do tronco
- Mantém o alongamento da coluna vertebral
- Distingue a posição dos membros inferiores paralelos e em rotação externa (en dehors)
- Realiza movimentos mantendo a respectiva relação entre os segmentos corporais
- Distribui o peso pelos apoios (base de sustentação)

##### Coordenação

- Realiza movimentos de flexão e extensão ao nível dos membros inferiores e superiores, com base nas exigências da técnica
- Realiza movimentos dos membros inferiores em simultâneo com os membros superiores
- Executa movimentos dos membros inferiores e/ou superiores mantendo a postura
- Transfere o peso de um para o outro apoio sem perder equilíbrio

##### Qualidade de movimento

- Executa movimentos com dinâmica suave e forte
- Executa movimentos com dinâmica contínua e descontínua
- Executa movimentos com diferentes acentuações
- Apresenta projecção no olhar
- Utiliza a respiração na execução do movimento

##### Percepção temporal

- Realiza movimentos respeitando a estrutura musical requerida
- Realiza sequências de movimento em compasso de divisão binária, ternária ou mista
- Aplica nos diferentes exercícios a noção de tempo, ritmo e pausa
- Reconhece uma frase musical

##### Percepção espacial

- Realiza sequências de movimento explorando os seguintes percursos: trajectórias rectilíneas, curvilíneas, circulares, zig-zag
- Realiza movimentos a nível inferior, médio e superior
- Executar movimentos no plano frontal, horizontal e sagital

##### Terminologia

- Conhece a terminologia dos passos básicos da dança clássica

##### Repertório

- Conhece o repertório clássico

##### Apresentações públicas

- Intervém em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## **2º ciclo**

- Aplica correctamente as competências técnicas adquiridas no 1º ciclo

### Postura – alinhamento corporal

- Mostra um bom alinhamento postural
- Mantém o alinhamento da cintura pélvica e escapular
- Mantém a rotação externa dos membros inferiores
- Realiza sequências de movimento sem perder o equilíbrio

### Terminologia e execução

- Identifica os passos básicos da Dança Clássica
- Conhece a forma correcta da execução dos passos leccionados

### Capacidades físicas

- Realiza movimentos simultâneos dos membros inferiores, superiores e restantes segmentos corporais (coordenação)
- Realiza exercícios para melhorar a amplitude de movimento (flexibilidade)
- Aplica destreza e energia orientada nos exercícios (força e resistência)

### Memorização

- Reproduz a sequência de movimentos após a marcação do professor

### Percepção temporal

- Executa os movimentos de acordo com a estrutura rítmica requerida
- Define ao longo do movimento as acentuações da música
- Executa os exercícios com pausas

### Percepção espacial

- Executa os movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida
- Mantém a respectiva distância em relação aos outros elementos
- Orienta-se de forma estruturada relativamente ao público

### Qualidade de movimento

- Utiliza a dinâmica inerente a cada movimento
- Utiliza a respiração na execução do movimento
- Apresenta projecção no olhar e no movimento

### Repertório

- Demonstra conhecimento do repertório clássico

### Apresentações públicas

- Intervém em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades

### **3º ciclo**

- Aplica correctamente as competências técnicas adquiridas no 1º ciclo
- Terminologia e execução
  - Domina a terminologia da Técnica de Dança Clássica
  - Identifica os passos da Dança Clássica
  - Conhece a forma correcta da execução dos passos
  - Executa uma sequência de movimentos evidenciando a dinâmica inerente a cada uma delas
- Capacidades físicas
  - Realiza movimentos simultâneos dos membros inferiores, superiores e restantes segmentos corporais (coordenação)
  - Realiza exercícios para melhorar a amplitude de movimento (flexibilidade)
  - Aplica destreza e energia orientada nos exercícios (força e resistência)
- Percepção temporal
  - Reconhece e aplica diferentes qualidades musicais ao movimento
- Percepção espacial
  - Desenvolve uma capacidade de utilização do espaço aplicado aos conteúdos programáticos
- Qualidade de movimento
  - Realiza sequências de movimento com a dinâmica adequada
  - Desenrola as acções com uma determinada pulsação
  - Demonstra foco e projecção na execução de um movimento
- Repertório
  - Conhece o repertório clássico.
- Apresentações públicas
  - Intervém em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades

#### **2 - Competências Sociais e relacionais**

- Tem capacidade de se relacionar com os restantes elementos da turma/grupo;
- Tem autodisciplina e determinação;
- Tem capacidade de concentração;
- É sensível à criação artística;
- É crítico e autocrítico.

#### **2.6. Recursos**

- Estúdio de dança com caixa-de-ar, equipado com linóleo, espelhos, barras e meios audiovisuais.
- Balneários.
- Possibilidade de utilização de um auditório ou teatro para a realização de apresentações públicas.
- Material didáctico adicional: livros, revistas, CD's, DVD's especializados

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

## **2.7. Avaliação**

A avaliação é um processo destinado a identificar, delimitar e obter determinadas informações que conduzam à verificação do cumprimento ou não dos objectivos propostos neste programa.

Os critérios de avaliação a implementar devem ser formulados de forma clara e devem ser do conhecimento dos alunos e dos encarregados de educação, se os instruendos forem menores.

Serão objecto de avaliação (proposta de fichas de avaliação em anexo):

- A aquisição de conhecimentos e competências, ao nível técnico e artístico.
- Os comportamentos e atitudes.

No que diz respeito à avaliação de comportamentos/atitudes deve considerar-se:

- Assiduidade
- Motivação e participação
- Iniciativa e autonomia
- Relação interpessoal e intrapessoal
- Capacidade de trabalho e relação com os restantes elementos da turma/grupo

A avaliação da Técnica de Dança Clássica é contínua e obedece às normas legislativas em vigor. Compreende três modalidades, a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

A avaliação diagnóstica verifica o estado do aluno num determinado momento e é importante para descobrir e analisar as insuficiências em todos os domínios da aprendizagem da dança. Esta avaliação assume uma importância vital no início de cada ano lectivo, dada a inclusão de novos elementos na escola.

A avaliação formativa tem um grande peso em todo o processo ensino/aprendizagem, na medida em que é efectuada ao longo de todas as sessões, ou seja, é referente ao processo e não ao produto. Permite ao professor, no final de cada aula, verificar se os objectivos foram ou não atingidos e definir estratégias de forma a adaptar o ensino às necessidades e capacidades dos seus alunos. Por outro lado, informa os alunos sobre as metas alcançadas, as dificuldades verificadas e meios de as ultrapassar.

A avaliação sumativa, independentemente das actividades que lhe são inerentes, não pode descuidar os resultados expressos pela avaliação formativa.

A auto-avaliação assume um papel primordial em todo este processo, conduzindo a uma consciencialização progressiva do trabalho realizado e ao desenvolvimento de atitudes e valores.

## **3. Desenvolvimento do Programa**

Tal como foi mencionado anteriormente, os conteúdos de dança a transmitir devem ser apresentados de uma forma gradual, sistemática e devem ter em consideração o ciclo de aprendizagem em que os alunos se encontram, assim como, as suas capacidades físicas e o seu desenvolvimento, nomeadamente, o crescimento das estruturas corporais e biológicas.

As sequências de movimento deverão estar de acordo com a faixa etária e nível técnico em que as alunas se integram. Todo o processo ensino/aprendizagem é definido tendo sempre como finalidade a concretização dos objectivos propostos neste programa.

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

### Conteúdos Programáticos

Conteúdos	1º Ciclo			
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano
<b>Exercícios no chão</b>				
Tronco	flexão/extensão			
Pés	flexão/extensão			
Cabeça	flexão/extensão/rotação/inclinação			
Ombros	subir/descer/rotação			
Braços/mãos	utilizar alternada ou simultaneamente, com diferentes dinâmicas			
Membros inferiores	rotação externa da articulação coxo-femural (trabalho de en dehors) Elevação à frente e atrás ( <i>relevé lent devant e derrière e à la seconde</i> )			
Exercícios flexibilidade				
Exercícios alongamento				
Exercícios de força	Abdominais Dorsais			
<b>Exercícios na Barra</b>	Os exercícios devem ser executados de frente para a barra			
Demi pliés	1ª, 2ª e 3ª posição			
Grand plié	1ª e 2ª posição			
Battements tendus	de 1ª ou 3ª posição devant, a la 2nd e derrière			
Battements glissés	de 1ª e 3ª posição devant a la 2nd			
Battement jetés	de 1ª e 3ª posição devant e à la 2nd			
Demi rond de jambe a terre	de 1ª posição en dehors e en dedans			
Transferências de peso	por chassés ou temps lié à la seconde			
Retires	Paralelo devant e derrière passé devant e derrière			
Battement fondu	preparação			
Battement relevé lent	de 1ª ou 3ª posição devant e à la 2nd			
Rises/relevés	de 1ª e 2ª posição			
Grands battements	de 1ª ou 3ª posição devant, a la seconde			
<b>Exercícios no Centro</b>				
Port de bras	utilizando as cinco posições básicas demi-seconde			
Pliés	1ª, 2ª e 3ª posição			
Battements tendus	de 1ª e 3ª posição devant, à la 2nd e derrière			
Battements glissés	de 1ª e 3ª posições devant e à la seconde			
Transferências de peso	chassé/temps lié			
Demi-rond de jambe	en dehors			

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

<b>Conteúdos</b>	<b>1º Ciclo</b>
Retirés	paralelo devant e derrière
Petit sautés	em 1ª e 2ª posição
Échappés sautés	De 1ª para 2ª pos.
Soubresault	
Changements	
Spring points	
Petit jetés	derrière
Coupés	over e under
Pas de Chat	
Posé temps levé	posição de sur le cou-de pied retiré arabesque
<b>Deslocamentos</b>	
andar	Com extensão dos pés andar na ½ ponta Em diferentes direcções
«triplets»	
correr	
marcha	
Skips	
Pony galops	
Pony trot	
Galopes	para a frente e para o lado
Polka	para a frente e para o lado
Passo de polonaise	
<b>Aprendizagem de Danças</b>	Individual e/ou em grupo

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo		
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
Exercícios - barra					
Demi-pliés	- 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª pos. - de frente e de lado para a barra - a 4 e 2 tempos	- 4ª pos. - de frente e de lado para a barra - com coordenação de braços			- a 2 tempos
Grand-pliés	- 1ª, 2ª, 3ª e 5ª pos. - de frente e de lado para a barra - a 6 e 4 tempos	- em todas as posições e com coordenação de port de bras simples de braços	- 4ª pos. - de frente e de lado para a barra		
Transferência de peso	- deslizando o pé, para 2ª e 4ª pos. - temps lié por dégagé, por 4ª e 2ª pos. - de frente para a barra	- com chassé, para 2ª e 4ª pos. - temps lié por dégagé, por 4ª e 2ª pos., en avant e en arrière - de lado para a barra - Com coordenação de posições de braços e/ou port de bras simples			
Battements tendus	- de 1ª, 3ª ou 5ª pos. - de frente e de lado para a barra - devant, derrière e a la 2nd - a fechar e terminar com ou sem plié	- en cloche - com transferência de peso - a 1 tempo com coordenação de braços em posições e/ou uso de port de	- Com plié na perna de apoio	- com direcções - com ½ ponta - Bat. tendu pour batterie.	

16

	- en cloche com paragem em 1ª pos. - acento fora e dentro - a 4 e 2 tempos	bras simples. - Com acento fora ou dentro.			
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo		
Exercícios - barra	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
Battements glissés	- de 1ª, 3ª ou 5ª pos. - de frente e de lado para a barra - devant, derrière e a la 2nd - a fechar e terminar com ou sem plié - com transferência de peso - acento fora e dentro - a 4 e 2 tempos	- com piqués - en cloche com paragem em 1ª pos. - com coordenação de posição de braços e/ou port de bras simples. - Com cento musical fora ou dentro. - Com Bat. Glissé en cloche com paragem na 1ª pos.	- en cloche em 1 tempo	- relevés - Na ½ ponta nas 3 direcções básicas - com direcções do corpo (sem ½ ponta)	- Na ½ ponta - com direcções e ½ ponta
Battements jetés		- de 1ª, 3ª ou 5ª pos. - de frente e de lado para a barra - devant, derrière e a la 2nd - a fechar e terminar com ou sem plié - com transferência de peso - acento fora e dentro - a 4 e 2 tempos - Com coordenação de braços em posições básicas e/ou uso de port de bras simples.	- en cloche com paragem em 1ª pos.	- en cloche em 1 tempo - relevés - com direcções - na ½ ponta nas direcções básicas	na ½ ponta e com direcções do corpo.
Battements piqués		- devant, derrière e a la 2nd		- subindo à ½ ponta nas direcções básicas	- Subindo à ½ ponta e nas direcções do corpo
Pas de cheval	- paralelo e en dehors				

17

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Battement soutenu	- de frente e de lado para a barra - de 1ª pos. - devant, derrière e a la 2nd	- de 5ª pos. - devant, derrière e a la 2nd - com ½ ponta	- A partir da ½ ponta e subindo à ¼ ponta	- com direcções básicas	Com direcções do corpo.
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>	<b>3º ciclo</b>	
<b>Exercícios - barra</b>	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
Flic-flac			- preparação - de frente para a barra - en dehors e en dedans	- com ½ volta de frente e de lado para a barra.	- com 1 volta
Rond de jambe à terre	- demi rond de jambe en dehors e en dedans - rond de jambe en dehors e en dedans - de frente e de lado para a barra - de 1ª pos. - a 4 e 2 tempos	- de 5ª pos. - em 1 tempo	- com fondu	- single e double	
Russian jetés (grand rond de jambe jeté)				- Com preparação por posição de attitude devant e derrière	- en dehors e en dedans
Battements fondus	- preparação à terre - de frente e de lado para a barra - devant, derrière e a la 2nd - em 4 tempos	- a 45° e a 60° - de lado para a barra - 2 tempos	- a 90° - doubles en pied à plat - Double na ½ ponta de frente para a barra - Com coordenação de simple port de bras	- na ½ ponta - com direcções	
Battements frappés	- devant, derrière e a la 2nd	- preparação para doubles a la 2nd	- doubles nas 3 direcções básicas	- doubles - devant, derrière e a	- com fondu nas várias direcções do corpo

18

	- de frente e de lado para a barra - a 2 tempos			la 2nd na ½ ponta - com direcções - Com final en fondu	- Na ½ ponta nas várias direcções do corpo.
Assemblés soutenu	- demi assemblé soutenu a terre - en dehors e en dedans	- Assemblés soutenu - en dehors e en dedans	- à terre e a fechar na ½ ponta - com coordenação de simples port de bras de braços	- com direcções - a 45°	- en tournant
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>	<b>3º ciclo</b>	
<b>Exercícios - barra</b>	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
Petit battements		- devant e derrière		- com acento devant e derrière - na ½ ponta - serrés - com direcções	- battu
Rond de jambe en l'air		- preparação de frente para a barra	- de frente e de lado para a barra - a 2 tempos	- de lado para a barra - doubles en dehors e en dedans - a 1 tempo - Na ½ ponta	- Subindo na extensão para a ½ ponta - Descendo na extensão para fondu na perna de apoio
Retirés	- de 1ª, 3ª ou 5ª pos. - devant e derrière - em 4 e 2 tempos	- passé en avant e en arrière - com relevé	- a 1 tempo		
Grand battement	- devant, derrière e a la 2nd - a 4 e 2 tempos		- en cloche - piqués	- développés e enveloppés	- na ½ ponta - relevés
Port de bras	- en avant de lado para a barra - de côté e en arrière de frente para a barra	- en avant, en arrière e de côté de lado para a barra	- com dégagé	- circular - 4ª fondu - com direcções	- na ½ ponta - lounge
<b>Adágio</b>					
Relevé lent	- preparação - devant, derrière e a la 2nd			- subindo à ½ ponta - com direcções	

19

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Developpé	- devant, de lado para a barra e a la 2 <sup>nd</sup> e derrière de frente para a barra	- de lado para a barra - devant, derrière e a la 2 <sup>nd</sup>		- com fondu - passés - com direcções	- na ½ ponta
Enveloppé			- devant, derrière e a la 2 <sup>nd</sup> - a terre		- na ½ ponta
Fouétté e rotation				- en l'air, com fouétté	
Grands rond de jambe			- demi- grand rond de jambe en dehors e en dedans	- grand rond de jambe en dehors e en dedans	- Com relevé no início do movimento
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>		
<b>Exercícios ½ ponta</b>	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
Rises	- em 1ª e 2ª pos. - de frente para a barra - a 4 tempos - Plié e rise em 3ª pos.	- em 1ª, 2ª, 5ª pos. - de lado para a barra - a 4 e 2 tempos	- em 4ª pos.		
Relevés	- em 1ª, 2ª e 5ª pos. - a 2 tempos		- em 4ª pos.		
Échappés relevés	- de 1ª para 2ª pos. - a 4 tempos	- de 5ª para 2ª pos. - a 4 e 2 tempos	- para 4ª pos.		
Demi-détourné	- de 5ª pos. - en dedans		- de 4ª pos. - en dedans	- de 4ª e 5ª pos. - en dehors	
Relevé retiré	- devant e derrière	- Passé devant e passé derrière			
Pas de bourrées	- de dégagé - derrière, devant e over - courus, sur place e a viajar	- piqué por petit retiré ou retiré - over		- piqué, over e under - en avant e en arrière	- en tournant
Posés	- para 5ª pos. - en avant e de côté	- para petit retiré - en avant e de côté	- para retiré - en avant e de côté	- arabesque - attitudes - a la 2 <sup>nd</sup> , de frente para a barra	- a la 2 <sup>nd</sup> , de lado para a barra
Coupé fouétté raccourci			- na barra	- no centro	

20

<b>Exercícios – Centro Centre Practise</b>	Os exercícios do centro podem ser executados em face, croisé, éfécécé ou écarté				
Port de bras	- Bras bas - Demi bras - Cinco posições	- arabesques			
Pliés e rises	- Demi-pliés em 1ª, 2ª, 3ª ou 5ª pos.	- em 4ª pos.			
Grands-pliés		- grand plié em 1ª e 2ª pos.	- em 5ª pos.	- em 4ª pos.	
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>		
<b>Exercícios – Centro Centre Practise</b>	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
Battements tendus	- devant, derrière e a la 2 <sup>nd</sup> - a fechar e terminar com ou sem plié - de 1ª ou 5ª pos. - a la 2 <sup>nd</sup> alternando pernas	- en cloche - com transferência de peso - a 1 tempo			
Battements glissés	- devant, derrière e a la 2 <sup>nd</sup> - a fechar e terminar com ou sem plié - de 1ª ou 5ª pos. - a la 2 <sup>nd</sup> alternando pernas - a 4 e 2 tempos - acento fora e dentro	- com piqués - em cloche com paragem em 1ª pos. - a 1 tempo	- en cloche a 1 tempo	- relevé	
Battements Jetés		- devant, derrière e a la 2 <sup>nd</sup> - a fechar e terminar com ou sem plié - de 1ª ou 5ª pos. - a la 2 <sup>nd</sup> alternando	- com piqués - em cloche com paragem em 1ª pos.	- a 1 tempo - relevé	

21

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

		pernas - a 4 e 2 tempos - acento fora e dentro			
Ronds de jambe a terre	- demi rond de jambe en dehors e en dedans - rond de jambe en dehors e en dedans - de 1ª pos. - a 4 e 2 tempos	- de 1ª e 5ª pos. - a 1 tempo	- com fondu	- com ¼ de volta	
<b>Conteúdos</b>					
<b>Exercícios – Centro Centre Practise</b>		<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>	
	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
Retirés	- de 1ª, 3ª ou 5ª pos. - devant e derrière - a 4 e 2 tempos	- passés, en avant e en arrière			
Battements fondus	- devant, derrière e a la 2nd - a terre - a 4 e 2 tempos	- a 45°	- doubles	- na ½ ponta	
Battements soutenus	- de 1ª pos. - devant, derrière e a la 2nd	- de 5ª pos. - com ½ ponta			
Assemblés soutenus	- Assemblés soutenus - demi assemblés soutenus	- en dehors e en dedans	- a 45° - a fechar na ½ ponta		- en tournant
Ronds de jambe en l'air			- en dehors e en dedans - em 2 tempos	- doubles	- na ½ ponta
Battements frappés	- devant, derrière e a la 2nd - a terre - a 2 tempos	- devant e a la 2nd	- derrière - preparação para doubles a la 2nd	- doubles - devant, derrière e a la 2nd	- com fondu
Grands battements	- Devant, derrière e a la 2nd		- en cloche - piqués		- relevé

22

Balancés	- a 4 e 2 tempos - de côté	- en avant e en arrière - de côté com ¼ volta	- en tournant		
<b>Adágio</b>					
Temps lié	- por dégagé, com e sem plié - por chassé - para 2ª e 4ª pos.			- en croix, a 45 e 90°	
Relevés lent	- devant, derrière e a la 2nd				- na ½ ponta
<b>Conteúdos</b>					
<b>Adágio</b>		<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>	
	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
Arabesques	- 1º, 2º e 3º arabesque - a terre e en l'air		- 4º e 5º arabesque	- na ½ ponta	
Attitudes		- devant e derrière			- na ½ ponta
Developpés		- devant, derrière e a la 2nd		- com fondus - passés	- subindo à ½ ponta
Fouetté e rotation		- a rotation a terre - a 4 e 2 tempos	- exercício para fouéte	- fouétté, de devant para arabesque	- reverse - na ½ ponta
Grands ronds de jambe			- demi-grand rond de jambe en dehors e en dedans	- grand rond de jambe en dehors e en dedans	- com fondu
Promenades			- ¼ volta	- ½ volta	- 1 volta
Alongamentos	- grand écart – de frente e de lado		- perna na barra	- pied a la main	
<b>Pirouettes</b>					
Pirouettes	- preparação para en dehors de 5ª pos. - Exercício para o movimento da cabeça	- ¼, ½ e 1 volta, en dehors de 5ª pos.	- preparação e 1 volta de 4ª pos. en dehors - preparação para en dedans	- double en dehors - en dedans - en dehors de 2ª pos.	- doubles en dedans
Piqués turns			- preparação para en dedans	en dedans	- com volta - en dedans e en dehors
Chainnés				- preparação com ½ volta	- com 1 volta

23

A relação professor-aluno como fator para o aprimoramento técnico da Técnica de Dança Clássica, no quarto e no quinto ano do ensino artístico especializado da Dança, da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Assemblés soutenus en tournant				- preparação e com volta	
Preparação para grandes pirouettes					- de 4ª fondu em arabesque e attitude
<b>Allegro</b>					
Sautés	- em 1ª e 2ª pos.	- em 1ª pos. com ¼ volta	- em 4ª pos.		- em 4ª pos. com ½ volta
Échappés sautés	- de 1ª para 2ª pos. - em 4 e 2 tempos		- para 4ª pos.	- para 4ª pos. changée	
Soubresauts	- a 1 ou 2 tempos		- volé		
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>		
<b>Allegro</b>	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
Changements	- a 1 ou 2 tempos		- com ¼ volta	- com ½ volta	
Spring points	- devant e a la 2nd				
Petit Jetés	- derrière, en cou de pied	- devant e derrière, en cou de pied e attitude - com volta			
Coupés	- over e under				
Petit sissonnes			- devant e derrière	- passé devant e derrière	- passé devant com ½ volta
Petit assemblés	- devant e derrière				
Pas de chats	- preparação e a saltar				
Posé temps levé	- com perna alongada devant - em attitude devant - em petit retire e retire derrière	- em arabesque			
Chassé sauté		- en avant e de côté			
Glissades	- preparação na barra e centro - devant e derrière - over e under		- en avant e en arrière		
Pas de bourrées	- de dégagé - devant e derrière - over	- piqué por petit retiré e retiré - over	- piqué, under e over	- en tournant - en avant e en arrière	- ouverte para 2ª ou 4ª pos. - para dégagé

24

	- courus, sur place e a viajar				- en avant, en arrière e de côté
Assemblés	- preparação na barra e centro	- over	- over, under, devant e derrière		- en avant e en arrière
Jetés ordinaire	- preparação na barra e centro - derrière	- jeté derrière no centro		- devant e derrière - de côté	
Jetés battements				- en avant e en arrière - com acento fora	
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>		
<b>Allegro</b>	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
Temps de cuisse				- por petit retiré - por glissé - over	- under
Contretemps			- demi	- Full	
Failli					- exercício preparatório combinado com outros conteúdos
Sissonnes		- en avant - fermée e ouverte	- de côté - fermée e ouverte	- changée	- en arrière
Temps levé		- em petit retiré - em arabesque			
Pas de basque		- glissé en avant - em 4 tempos		- em 2 tempos	- em 1 tempo
Balonné				- en avant e e de côté	- composé
Balotté				- under e over a 45°	
Saut de basque			- en avant	En arrière	
Fouétté sauté					
Tour en l'air					- ½ volta - 1 volta para rapazes
Coupés fouéttés raccourcis					
Grands jetés en avant					

25

<b>Batteries</b>					
Échappé battu		- preparação na barra		- no centro	
Entrechat quatre			- preparação na barra	- no centro	
Entrechat trois			- preparação na barra	- no centro	
Changement battu				- no centro	
Assemblé battu				- preparação na barra	- over e undar - no centro
Brisés					- over
<b>Aprendizagem de danças</b>	- Individual - em grupo	- Individual - em grupo	- Individual - em grupo	- Individual - em grupo	- Individual - em grupo
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>		
<b>Pontas</b>	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
Rises		- 1ª e 2ª pos., na barra	- 5ª pos.	- 4ª pos.	
Relevés		- 1ª, 2ª e 5ª pos., na barra	- devant e derrière - passé devant e passé derrière	- en croix	
Échappés relevés		- para 2ª pos., na barra - a 4 e 2 tempos		- en croix na barra e centro	
Demi détournés		- na barra, de 5ª pos.		- de 4ª pos.	
Posés			- para retire na barra	- arabesque e attitude	
Assemblé soutenu en tournant					
Pas de bourrées			- courru - na barra e no centro - sur place e a viajar	- piqué - over e under - na barra e no centro	
Pirouettes			- preparação na barra	- de 5ª pos. en dehors no centro	
Piqués turns			- preparação na barra	- preparação e 1 volta no centro	
Chaînnés			- preparação no centro	1 volta	
Coups fouettés raccourcis			- preparação na barra	- na barra e centro	
Pas de basques en tournant				- com 1 volta	
Passo de polka				- no centro	

#### 4. Bibliografia

- Alguns (s.d.) *Formação Educacional/Didáctica 2 – Elementos de Apoio*. Universidade Técnica de Lisboa, ISEF
- Alter, Michael J. (1952) *Science of Stretching*. Human Kinetics Books Champaign, Illinois
- Allorto, R. (1989) *ABC da Música*. Edições 70, Lda. Lisboa
- Calais-Germain, Blandine e Lamotte, André (1992) *Anatomy of Movement Exercises*. Editions Desiris. France
- Challet-Haas, J. (1983) *Manuel Pratique de Danse Classique*. Éditions Amphora s.a. Paris
- Contursi, Tânia Lúcia Belliaqua (1986) *Flexibilidade e Alongamento*. Sprint. Rio de Janeiro
- Démirova, Émilía (1987) *Leçons de Danse Classique*. Éditions Amphora s.a. Paris
- Enoka, Roger M. (1988) *Neuromechanical Basis of Kinesiology*. Human Kinetics Books. U.S.A.
- Grieg, Valerie (1994) *Inside Ballet Technique – Separating Anatomical Fact From Fiction in The Ballet Class*. Dance Books. London
- Howse, Justin e Hancock, Shirley (1988) *Dance Technique and Injury Prevention*. A & C Black Publishers Ltd. London
- Lowden, Mary (1989) *Dancing to Learn*. The Falmer Press. London
- Lawson, Joan (1988) *Ballet Class – Principles and Practise*. A & C Black. London
- Maletic, Vera (1987) *Body – Space – Expression*. Mouton de Gruyter. Berlin
- Meier, W. E Baranek, M. (1973) *Recreative Movement in Further Education*. Macdonald & Evans. London
- Pieron, M. (1980) *Analyse de L'Enseignement des Activités Physiques*. Université de Liege
- Preston – Dunlop, Valerie (1992) *Dance Is a Language Isn't It?*. Laban Centre for Movement and Dance. London
- Sparger, Célia (1970) *Anatomy and Ballet*. A & C Black. London
- Preston-Dunlop, Valerie (1995) *Dance Works*. Harwood Academic Publishers. Switzerland