



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

Estratégias de Promoção de Estabilidade no trabalho de iniciação às pontas no contexto das aulas de Técnica de Dança Clássica, do 2º A, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.

Diana Patrícia Guerra e Vala

Orientadora: Professora Doutora Vera Amorim

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com vista à obtenção do grau de Mestre em ensino de dança.

Setembro, 2019



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

Estratégias de Promoção de Estabilidade no trabalho de iniciação às pontas no contexto das aulas de Técnica de Dança Clássica, do 2º A, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.

Diana Patrícia Guerra e Vala

Orientadora: Professora Doutora Vera Amorim

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com vista à obtenção do grau de Mestre em ensino de dança.

Setembro, 2019

Agradecimentos

À Escola Superior de Dança e à Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional por me terem proporcionado esta experiência enriquecedora.

Ao nosso acompanhador musical durante este estágio, Maestro Nuno Feist, que me ajudou grandemente a crescer musicalmente, como profissional.

Às alunas do 2^a ano artístico de dança, turma A, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, por todo o empenho e carinho demonstrado ao abraçar este meu projeto.

À Professora de excelência Gabriela Cogumbreiro, por toda a paixão, dedicação e conhecimento transmitido, permitindo-me levar uma bagagem repleta de experiências e novos conhecimentos. Também pela forma com que acreditou e investiu em mim, possibilitando o meu crescimento enquanto professora e amenizando este árduo e difícil percurso.

À Professora Vera Amorim, pela paciência e pelo contínuo encorajamento e incentivo, demonstrado ao longo desta etapa. O seu rigor crítico facilitou a escrita deste relatório.

Ao Xavier, pela indiscritível ajuda no que aos gráficos diz respeito, pela palavra amiga, que sempre teve na hora certa e pelo abraço apertado das horas mais duras.

Aos meus Colegas e amigos, que tal como eu, tiveram um ano duríssimo, mas nunca desistiram de apoiar-se mutuamente. O meu muito obrigada!

1. Resumo

O projecto de Estágio realizado, no âmbito da unidade curricular - Introdução ao Estágio, do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, visa promover a estabilidade no trabalho de iniciação às pontas, em alunas da turma A, do 2º ano, artístico de Dança, da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), através de estratégias de promoção de equilíbrio e trabalho do core do aluno, defendidos por vários autores de treino, como Cook (2003) e Skotnicka (2017), mas desta feita, adaptadas à disciplina de técnica de dança clássica, no ano letivo 2018/2019.

O objetivo geral é tornar os alunos mais estáveis, e consequentemente conseguirem melhores resultados no trabalho de iniciação às pontas, bem como perceber se a metodologia usada obterá os resultados pretendidos.

Pretende-se introduzir este programa adaptado, nas aulas de técnica de dança clássica, numa turma do género feminino, usando como métodos de avaliação: tabelas de observação, video-gravações e testes específicos, para perceber se as alunas obtiveram melhorias na força, controlo e estabilidade do *core* e no equilíbrio, recorreremos para este efeito ao teste *Point Readiness Test*.

Palavras-chave: Iniciação às pontas, estabilidade, equilíbrio, *core*, técnica de dança clássica.

2. Abstract

The internship project carried over the subject “Introduction to Placement”, in the context of Masters degree of the Superior School of Dance from The Polytechnic Institute of Lisbon aims to promote the stability in the initiation to pointe work, featuring 2nd year, A class, female students from the Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), throughout strategies of improvement in balance and core strength, supported by several authors in general training, Cook (2003) e Skotnicka (2017), but in this case, fully adapted to classic dance, on the 2018/2019 school year.

The main goal is to develop the students into more stable dancers, consequently allowing them to achieve better results in the initiation to pointe work, as well as understanding if the methodology in use will provide the intended results.

The intention is to introduce this adapted program in classes of technique of classic dance, for an all female type of class, using the following assessment methods: observation charts, video recording, amongst other tests that will allow understanding if there were actual improvements in strength, control, core stability and balance, as well as the Point Readiness Test.

Keywords: Initiation to pointwork, stability, balance, core, classical ballet technique.

Índice

Agradecimentos	3
1. Resumo	4
2. Abstract	5
3. Índice de Figuras	8
4. Índice de Tabelas	9
5. Índice de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos	10
6. Definição de Conceitos Operacionais	11
7. Introdução	13
8. Enquadramento Teórico	16
8.1- Equilíbrio	17
8.2 - O <i>Core</i>	18
8.3 - Iniciação às Pontas	19
8.4 - Respiração	24
9. Contexto Educativo	25
9.1 - Características da Turma	26
10. Objetivos Gerais e Específicos	29
11. Metodologias de Investigação	30
12. Estágio - Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional	35
12.1 - Observação	37
12.2 - Participação Acompanhada	38
12.3 - Lecionação Autónoma	39
12.4 - Outras Atividades	40
12.5 - Instrumento de Recolha de Dados	41
13. Análise de Resultados	45
13.1 - Tabelas de Observação	45
13.2 - Pointe Readiness Test	55
14. Reflexão sobre os Resultados das Observações e Testes	58
15. Resolução de Problemas	60
16. Conclusões	62

17. Considerações e Reflexões Finais	64
18. Referencias Bibliográficas	66
19. Apêndices	I
- Apêndice A - Pedido de Autorização	
- Apêndice B - Tabelas de Atividades desenvolvidas ao longo do Estágio	
- Apêndice C - Tabelas de Observação	
- Apêndice D - Tabelas Pointe Readiness Test	
- Apêndice E - Aulas Lecionadas aquando da Participação Acompanhada 4^a semana	
- Apêndice F - Aulas Lecionadas aquando da Participação Acompanhada 7^a semana	
- Apêndice G - Aulas Lecionadas aquando da Participação Acompanhada 10^a semana	
- Apêndice H - Aulas Lecionadas aquando da Participação Acompanhada 11^a semana	
- Apêndice I - Aulas Lecionadas aquando da Participação Acompanhada 12^a semana	
- Apêndice J - Exemplar de aula lecionada aquando da lecionação Autónoma	

3. Índice de Figuras

Fig.1 - <i>Deep Squat</i> . (Cook, 2003,p.33)	32
Fig.2 - <i>Hurle Step Sequence</i> . (Cook, 2003,p.33)	33
Fig.3 - <i>Hurle Step Sequence</i> . (Cook, 2003,p.33)	33
Fig.4 - <i>Hurle Step Sequence</i> . (Cook, 2003,p.33)	33
Fig.5 - <i>Hurle Step Sequence</i> . (Cook, 2003,p.33)	33
Fig.6 - <i>Hurle Step Sequence</i> . (Cook, 2003,p.33)	33
Fig.7 - <i>Active Straight Leg Raise</i> . (Cook, 2003,p.33)	33

4. Índice de Tabelas

Tabela 1. Exercícios a implementar.	31-32
Tabela 2. Horas de Estágio.	35
Tabela 3. Estágio na EADCN.	II-V
Tabela 4. Tabela de Observação.	XXVII-XXX
Tabela 5. Tabela Geral de Resultados da observação da turma de 2º ano de TDC	XXVIII-XXX
Tabela6. <i>Tabelas Pointe Readiness Test</i>	XXXI-XXXII

5. Índices de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

AT - Airplane Test

EADCN - Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.

Fig. - Figura

LE - Lower extremity.

SLS - Single-leg Sauté Test

TDC - Técnica de Dança Clássica.

TT - Topple Test

6. Definição de Conceitos Operacionais

- **Técnica de Dança Clássica (TDC):** Pinto (2016) cita Spinger (2014) referindo que “Classical dance could be defined as both a science as well as an art” [...]” (p.11). Este género de dança, é codificado, estruturado, seguindo um código rígido que a caracteriza. A respetiva codificação foi elaborada na Corte Francesa, sendo uma ‘dança’ assente em princípios académicos, e que “Até aos dias de hoje, grande parte dos passos e posições originais, são os mesmos.” (Puoli, 2010, p.8). “Esta técnica continua a ser utilizada como estruturante e enquanto tal a ser-lhe reconhecida grande eficácia consolidante” (Amorim, 2006, p.21), sendo por esse motivo utilizada em inúmeras escolas e companhias de Dança em todo o mundo.

No entanto, não só da técnica vive a dança, e como sua parte integrante encontra-se a expressão, a capacidade de transmitir algo ao público. Também,

Os postulados da Dança clássica dizem respeito a preceitos de postura e comportamento corporal: a elegância e verticalidade apolíneas são certamente os termos que melhor os definem. Por verticalidade entendemos a verticalidade grega a que se refere Volinsky (1983), no duplo sentido de verticalidade geométrica (o bailarino/a movimenta-se sempre no plano vertical) e verticalidade moral e espiritual. Por apolíneo não entendemos a circunscrição a um género. Referimo-nos, sim, ao vigor despojado e graciosidade feroz, num todo harmonioso, que o *en dehors*⁴ materializa.

(Pinto, 2016, p.7)

- **Trabalho de pontas:** Secção da técnica de dança clássica, na qual as bailarinas ou alunas, executam exercícios específicos desta técnica, usando um tipo de sapatilha de clássico, também ele específico, designado sapatilhas de ponta. Estas sapatilhas foram sofrendo alterações várias ao longo dos anos, existindo premissas que o aluno de TDC deve cumprir, revelando assim, que se encontra apto a seguir para a fase de trabalho de pontas. Estas foram desenhadas a fim de tornar e procurar a ilusão no

público de leveza da bailarina, bem como ideia de que se encontra a flutuar. Segundo Rufino (2011), no Romantismo, recuperavam-se lendas medievais, pelo que os espectáculos refletiam o sentimento do povo e o seu pensamento estético, existindo “conhecimentos cénicos, coreográficos suficientes para iludir o espectador e criar a suspensão da realidade necessária para entrar no mundo de fantasia. Luzes, cenário, fumo, e cabos, que segundo alguns autores, elevavam as bailarinas, antes de serem substituídos pelas pontas.” (Rufino, 2011, p.22)

- **Estabilidade:** é a habilidade de controlar a força ou um dado movimento. Cook (2003), defende ainda que a estabilidade é o pilar fundamental para a aquisição e construção de força, resistência, velocidade e agilidade (p.29).
- **Equilíbrio:** “Balance: The maintenance of equilibrium while stationary or moving”. (Williams & Winkins, 2013, p.3). É a capacidade de se manter estável, tentando constantemente ajustar o centro de massa a uma base de suporte. No caso do trabalho de pontas, a base de suporte é bastante reduzida, dificultando a tarefa ao bailarino.
- **Core:** “The core has been described as a muscular box (or corset) [...]” (Rickman, Ambegaonkar & Cortes, 2012, p.143), pertencendo a esta ‘caixa’, o conjunto de músculos mais profundos, das regiões abdominal, lombar e pélvica, detendo uma função estabilizadora. Função esta, de grande importância para o bailarino de Técnica de Dança Clássica, fazendo parte integrante da capacidade de manter o alinhamento e postura básica, durante o movimento, principalmente aquando de um trabalho mais exigente, como o trabalho de pontas.

7. Introdução

No âmbito da unidade curricular de Introdução ao Estágio, do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, foi elaborado um Projecto de Estágio que visa pesquisar, questionar, programar um plano de acção.

Passado este processo, e no mesmo âmbito, deu-se início ao Estágio, cuja temática selecionada abordou, as Estratégias de Promoção de Estabilidade no trabalho de iniciação às pontas no contexto das aulas de Técnica de Dança Clássica (TDC), com alunas do 2º ano artístico de Dança, turma A, da EADCN, culminando este no respetivo Relatório de Estágio. A escolha do tema reflete um interesse pessoal e dada a temática considerou-se que a EADCN seria a instituição de ensino adequada para o efeito. Realizados os respetivos contactos prévios, concretizou-se no ano letivo 2018/2019.

Para que se compreenda melhor a temática realizou-se um estudo de fundamentação teórica, onde se começa por perceber o que é a estabilidade, analisando pareceres de vários autores e onde se entende a recorrência de alguns conceitos, nomeadamente o equilíbrio e o trabalho do *core*. Assim sendo, selecionaram-se estes dois itens a desenvolver no Relatório.

A motivação para este estudo, prendeu-se com a análise de uma problemática que tenho vindo a constatar, ao longo da prática de leccionação de técnica de dança clássica. Tenho percebido um défice de estabilidade nos alunos, no que se refere à iniciação às pontas, tornando o seu trabalho mais difícil e moroso até à obtenção de uma técnica limpa¹. Face a esta constatação, numa fase inicial, propôs-se compreender que estratégias poderiam ser aplicadas nas aulas de TDC, de forma a colmatar esta problemática, sendo posteriormente colocadas em prática, com o objetivo de perceber se existiam melhorias ou não, no equilíbrio e no trabalho do core do aluno, e consequentemente apreciar-se a estabilidade.

¹ Por técnica limpa entende-se com correção, rigor e disciplina.

De seguida, fez-se uma descrição do contexto educativo, ou seja, do local onde ocorreu o Estágio, do público-alvo que se encontrou e suas especificidades, e das técnicas de dança clássica usadas pela EADCN, definindo também os objetivos gerais e específicos para este Estágio.

De modo a se conseguir perceber e planificar o que iria ser desenvolvido, com quem, como e em quanto tempo, elaborou-se previamente um plano de acção. Plano este que ao longo do Estágio foi sofrendo algumas alterações, tendo em conta a natural evolução e mudança em algumas variáveis a que adiante nos referiremos.

Definiram-se as metodologias a utilizar, no entanto, também estas foram sofrendo alterações, pois tudo pode e deve ser planeado o mais fidedignamente possível, no entanto quando se está no local, entendem-se, e surgem novas variáveis diariamente, com as quais se tem de saber lidar e encontrar soluções, surgindo assim um item que se denomina Resolução de Problemas.

Antes deste item que surgiu, a fim de se entender como se processou o Estágio, e perceber como se realizaram as várias etapas deste, fez-se uma breve descrição de cada uma destas: Observação; Participação acompanhada; leccionação autónoma; outras atividades que se foram proporcionando ao longo deste e por último a recolha de dados e seus instrumentos.

Concluídas as etapas descritas, passou-se à análise dos dados recolhidos .

Refletiu-se também, sobre o que poderia ter sido melhorado e sobre as conclusões retiradas deste Estágio, não só no que se refere aos resultados efetivos desta experimentação relativamente ao equilíbrio, ao trabalho do *core* e consequentemente ao trabalho da estabilidade, mas também ao que me trouxe de positivo para a minha vida enquanto professora e diretora de uma escola de Dança. Em que medida isso foi benéfico para as alunas e que reflexos poderá ter tido no meu trabalho enquanto professora.

Por fim, fez-se uma breve reflexão intitulada Considerações e reflexões finais, sobre o percurso levado a cabo na construção e elaboração do projeto que deu origem ao Estágio e ao trabalho desenvolvido ao longo destes meses de Estágio, passando pelas

maiores dificuldades encontradas, até ao que deu mais prazer a concretizar. De igual modo, refletiu-se também sobre as previsões e perspectivas existentes sobre o projeto, versus o que realmente se verificou e realizou durante o estágio.

Por último encontram-se as referências bibliográficas consultadas e utilizadas para a elaboração deste Relatório de Estágio, tal como os anexos e os apêndices que se entenderam relevantes para a melhor compreensão do trabalho desenvolvido.

8. Enquadramento Teórico

Na tentativa de colmatar a problemática descrita na introdução, iniciou-se a pesquisa por perceber o que é a estabilidade para os vários autores.

Segundo Cook (2003), em 'Athletic Body in Balance', a estabilidade é a habilidade de controlar a força ou um dado movimento, defendendo também que "In most cases, stability is a precursor to strength." (Cook, 2003 p.29). Este autor dá ainda um exemplo relativo à aprendizagem das crianças a andar, dizendo que geralmente elas não têm problemas com mobilidade e flexibilidade, no entanto, têm no que diz respeito à estabilidade, pois Cook (2003) defende que basta um déficit na força ou no controlo do centro e ele cai. Afirma ainda que "If they do it correctly by stabilizing certain body parts and moving other body parts, they move in the direction they want to go. If they make a mistake or have faulty balance or coordination, they do not move in the direction they want to go." (Cook, 2003, p.29).

Cook (2003, p.29), defende ainda que a estabilidade é o pilar fundamental para a aquisição e construção de força, resistência, velocidade e agilidade e que quando o corpo da pessoa não tem estabilidade em certos blocos, este tende a fazer compensações, o que não permite ao indivíduo atingir a sua melhor performance e pode ainda ser propulsor de lesões. Outros autores também referem as lesões nos seus estudos, definindo formas de prevenção, "Proper core stability prevents injuries and relieves lower back pain, provides proximal stability for distal mobility" (Skotnicka, Karpowick, Bartkowiak & Strzelczyk, 2017, p.31).

Skotnicka, Karpowick, Bartkowiak & Strzelczyk (2017), em "The impact of the corrective and stability exercises program on the quality of basic movement patterns among dance students" (p.31), defendem ainda que a estabilidade e o equilíbrio fazem parte da mobilidade básica. Sampaio (2014), *Maître* de Ballet do Theatro Municipal do Rio de Janeiro, afirma em 'Balé: processos – a estabilidade e a perpendicularidade', que a estabilidade e a perpendicularidade, são dois conceitos antigos e primordiais, acreditando que o início do ballet clássico, como o que se conhece hoje em dia, teve esses dois conceitos como base. (p.65). Diz também que a estabilidade foi o pilar da

construção da estética e da técnica. Diz ainda que “[...] a rotação externa dos quadris foi preservada na dança clássica em virtude, principalmente, da estabilidade.” (Sampaio, 2014, p.66)

A estabilidade é um conceito de extrema importância, principalmente quando se fala em bailarinos, pois o “Classical ballet involves the performance of complex movements that require high-level motor skills and good postural control” (Mello, Ferreira & Felicio, 2017, p.151)

Estes autores defendem também que os bailarinos de ballet clássico têm uma maior dependência visual para ajustar o equilíbrio, no entanto este ajuste tem menor influência na base de apoio, não oscilando tanto a nível postural, do que um indivíduo que não é bailarino.

Percebeu-se assim, que o equilíbrio e o controlo do centro são dos conceitos mais importantes, para a promoção da estabilidade. Assim sendo, entendeu-se pertinente perceber mais especificamente estes dois conceitos e perceber também a sua relação com o trabalho de iniciação às pontas.

8.1 Equilíbrio

As definições existentes relativas ao equilíbrio são várias, no entanto todas se complementam.

Cook (2003), defende o *balance* como “Maintenance of equilibrium over the base of support” (Cook, 2003, p.52), já no livro “ACSM’s Guidelines for Exercise testing and Prescription”, por Williams & Winkins (2013), “Balance: The maintenance of equilibrium while stationary or moving”. (p.3)

Ainda nesta ordem de ideias, segundo Batson (2010) “balance is, simply put, the ability to stay stable and not fall as we move within and beyond our base of support” (Batson, 2010, p.15).

Xarez (2012), vai mais longe e afirma que:

A capacidade de manter o equilíbrio corporal em situações estáticas ou dinâmicas, em que se luta constantemente por ajustar o centro de massa a uma base de sustentação por vezes bastante diminuta, é bastante frequente em coreografias de diversos estilos de dança (Xarez, 2012, p.113).

Ao se perceber a definição pode-se entender que uma tarefa básica do equilíbrio se prende com a manutenção da estabilidade corporal tanto em condições estáticas como dinâmicas. Os autores Gallahue & Ozmun (2013), defendem o equilíbrio estático como a capacidade de manter o próprio equilíbrio, não havendo alteração do centro de gravidade, definindo equilíbrio dinâmico como a capacidade de manter o próprio equilíbrio, mas desta feita, enquanto existe alteração do centro da gravidade no espaço.

De seguida, tentou perceber-se a relação do equilíbrio e da estabilidade na disciplina de TDC e mais especificamente no trabalho de pontas.

Para Vaganova (1969), “To master stability in the dance, to gain aplomb is a matter of primary importance to every dancer” (p.90), chegando a considerar o equilíbrio como um dos princípios básicos da técnica de ballet clássico e consequentemente ainda mais importante para o trabalho de pontas. No que se refere ao equilíbrio em pontas a força no tornozelo é essencial, dando mais estabilidade ao pé e consequentemente um acréscimo no equilíbrio em pontas. “O desempenho das tarefas motoras de alto nível no ballet envolve o domínio simultâneo do equilíbrio postural estático e dinâmico”. (Mello, Ferreira & Felicio, 2017, p.151). Estes autores referem também que “Ballet dancers are known to engage in specific equilibrium exercises. Their expert levels of postural stability are responsible for some impressive movements in choreography when a dancer performs a balanced pose and holds the position for seconds.” (Mello, Ferreira & Felicio, 2017, p.152) e que:

Postural stability and balance can also be improved by engaging in flexibility exercises, especially when combined with resistance

exercise (20). It is possible that regular flexibility exercise may result in a reduction of musculotendinous injuries, prevention of low back pain, or delayed onset of muscle soreness, but the evidence is far from being definitive (20). (Williams & Winkins 2013).

Percebe-se então, que a estabilidade é um conceito de extrema importância para os bailarinos e que estes devem trabalhar o equilíbrio e a força do core, não só para aumentarem a estabilidade, mas também como forma preventiva de lesões. Denota-se também que algumas combinações de exercícios se podem traduzir num aumento de estabilidade e equilíbrio postural.

8.2 O Core

Variados autores, como Cook (2003), Ambegaonkar, Rickman & Cortes (2012), referem como principais conceitos impulsionadores da estabilidade, o equilíbrio e o reforço/controlo do core. “The core has been described as a muscular box (or corset) that stabilizes the lumbopelvic complex in static positions and during dynamic limb movements. “ (Ambegaonkar, Rickman & Cortes, 2012, p.143). Defendendo, os autores, também que apenas com um core fortalecido se consegue um maior controlo corporal.

Aumentando, tal como defendido pelos autores a cima, o controle postural, aumentará também a estabilidade do bailarino.

Fazem parte do core os músculos mais profundos, das regiões abdominal, lombar e pélvica, sendo “The main task of the core is to stabilize the kinetic chain during functional movements [4]. All stabilizers should be balanced because the weakness of the link leads to compensatory movements, consequently imbalances in the global stability chain” (Skotnicka, Karpowick, Bartkowiak & Strzelczyk, 2017, p.31)

Na TDC, o *core* está directamente relacionado com a postura básica do bailarino e seu alinhamento. Devido à sua morosa aprendizagem e simultânea importância, o “Turnout along with alignment, also called placement, and lift, also called pull-up, are

so fundamental to ballet technique that they are the first things you learn.” (Minden, 2005, p.77)

Fazem parte do alinhamento e postura as seguintes premissas: Consideramos de grande relevância para a temática as premissas integrantes do alinhamento e da postura, que Minden (2005) assim descreve, na pág. 78:

- Align yourself by starting with your feet and working your way up.
- All ten toes are on the floor. Your weight is evenly distributed on both sides of the foot. The ankle rolls neither inward, “pronating”, nor outward, “supinating”.
- Your knees are over your toes.
- Your legs are turned out at the hip with the knee straight.
- Your hips are in line with the center of your feet.
- Your shoulders are wide and flat, with your shoulder blades gently pulled down to support your arms.
- Your torso is slightly forward so your armpits align with your hip bones.
- Your chest is lifted but your ribs do not protrude.
- The back of your neck is long and relaxed, your chin neither juts forward nor tucks under

No que se prende com o primeiro ponto, também Agrippina Vaganova (1969), defende que “We begin to master stability at the barre.” (p.91), e que “A body which does not stand straight on the foot, but inclines toward the barre, will never gain aplomb and balance.” (p.91)

A barra é um importante auxiliar no que se refere à ajuda nos diferentes exercícios, nomeadamente exercícios de equilíbrio e percepção postural dos alunos, por esse motivo o estágio será iniciado com exercícios de barra.

Como visto a cima , são necessárias adquirir várias competências básicas no trabalho de TDC, nomeadamente postura básica, alinhamento, sentido de *pull-up*, *turnout*, juntamente com todas as outras competências de força, equilíbrio, estabilidade, memória, entre outras. “Placement alone is not enough; to move with speed and precision you must also be “pulled up”” (Minden, 2005, p.79). Para um melhor e mais facilitado trabalho de pontas, quanto melhor adquiridas estas competências estiverem pelo aluno, mais facilitado será o seu trabalho de iniciação ao trabalho de pontas. O que também facilita o trabalho de pontas é a coordenação dos membros e da respiração aquando dos exercícios, facilitando principalmente a própria subida.

Quando se fala em trabalho num só apoio, é necessário um bom suporte, tanto no que diz respeito a uma perna de suporte forte, como um trabalho de core e postura fortes, também “The alignment of your supporting side is crucial when you stand on one leg.” (Minden, 2005, p.78).

No que à TDC se refere a postura é de extrema importância, sendo da maior exigência por parte do professor. Quando observamos bailarinos de dança clássica profissionais a dançar, o uso do *aplomb*, juntamente com o controlo e coordenação da respiração com os movimentos executados, provoca no espectador a ideia e a falsa sensação de ausência de esforço, bem como a de enorme leveza em todos os seus movimentos, desde os mais simples aos mais complexos e exigentes fisicamente.

8.3 Iniciação às Pontas -

Contexto Histórico e Colocação de Pontas

Para se iniciar o trabalho de pontas, é essencial ter-se um conhecimento alargado sobre o tema. Assim pesquisou-se sobre os primórdios da TDC e mais especificamente sobre o trabalho em pontas.

A técnica de dança clássica é uma técnica fascinante que teve o seu reconhecimento e treino formal, em 1661 - séc. XVII com o Rei Sol - Luís XIV, quando este fundou a *Académie Royal de la Danse*. O diretor desta era Pierre Beauchamps, que foi nomeado por Luís XIV como o primeiro mestre de dança, com o título da época *Maître de ballet*. “Assim, a profissionalização do ballet clássico nasceu apadrinhada pela monarquia absoluta. O vocabulário oficial e as terminologias do ballet são em francês, a língua internacional dessa arte. Até os dias de hoje, grande parte dos passos e posições originais, são os mesmos.” (Puoli, 2010, p.8)

Todavia, esta técnica sofreu adaptações ao longo dos tempos, bem como acrescentos, como é o caso do uso de pontas por parte das bailarinas (sexo feminino).

Dá-se a introdução das pontas, embora ninguém tenha a certeza da data ao certo e pensa-se que a primeira a usá-las terá sido Marie Taglioni.

Marie Taglioni often gets the credit and the blame for being the first to dance on pointe. But no one really knows for sure. It is established that in 1832 Marie Taglioni danced in the full length *La Sylphide* on pointe. (Minden, 1998, p.20)

Desde esta época que as pontas e o trabalho associado às mesmas tem vindo a sofrer alterações. Estas alterações prendem-se não só com aspetos estéticos, como é o caso do formato das sapatilhas de ponta, mas também com os exercícios que são executados nelas. Segundo Homans (2012), as primeiras sapatilhas de ponta seriam não muito diferentes dos sapatos da altura, da época de Marie Taglioni, ganhando posteriormente um maior suporte, robustez e segurança. As sapatilhas eram de cetim,

com solas de couro e de frente redonda, e tal como atualmente, com fitas que se atavam ao tornozelo. Nessa altura as bailarinas teriam de as apertar bastante, de forma a conseguirem o suporte desejado. Com o aumento das laterais da sapatilha de ponta, a rigidez e o aumento da caixa da ponta, aumentou também o suporte e a base de sustentação do pé, oferecendo assim um maior equilíbrio à bailarina. Minden em 1998, refere que inicialmente não era necessário muito equilíbrio para trabalhar em pontas, pois devido ao pouco suporte que as sapatilhas da época davam ao pé, as bailarinas não se aguentavam muito tempo em cima das mesmas. Os passos de dança executados em pontas eram apenas *piqués* e *pirouettes*. Também a “postura em pontas não era tão vertical como é hoje em dia, por isso, as bailarinas não tinham de suportar o peso bruto em pontas, mas apenas por breves segundos.” (Rufino, 2011, p.26).

Para a colocação de sapatilhas de ponta, é necessário um ensino prévio de TDC, e tal como visto a cima também a força, a estabilidade e a mobilidade articular, são capacidades indispensáveis à subida nas mesmas.

McCormack (1994) sugere que apenas quando a aluna conseguir manter sempre uma correta postura corporal, principalmente durante os movimentos técnicos, fará sentido colocar pontas e iniciar o trabalho. Também no seu artigo faz referência ao livro *The Pointe Book*, onde o Dr. James Garrick defende que apenas se deve iniciar o trabalho de pontas se a aluna for capaz de executar um *relevé* seguro de dois apoios para um só e um *grand plié* controlado e com a postura correta no centro, pois defende que assim provará ter força necessária para tal.

Mais uma vez McCormack (1994) faz referência a Justin Howse, dizendo que este defende como pré-requisito para a introdução do trabalho de pontas no âmbito da TDC, a capacidade da aluna manter o *en dehors* em um e em dois apoios com o alinhamento correto e um bom controlo do tronco.

Também o formato do pé, pode ser importante quando se trata da subida nas pontas, Vaganova (1969), defende que o pé mais confortável para subir em pontas é aquele cujos, “[...] toes of which are of qual length, as if “chopped off”, with a low arc as a solid, strong ankle.” (Vaganova, 1969, p.9), bem diferente do pé, que hoje em dia se considera bonito, ou seja, aquele com um grande arco, com tornozelo fino e dedos bem

agrupados, tornando o trabalho de pontas bem mais difícil, principalmente no que a saltos em ponta diz respeito. (p.9)

8.4 Respiração

Quando se deu início ao estágio, bem como aquando do projeto que o antecedeu, a temática da Respiração não tinha sido equacionada. Com o decorrer do estágio foi algo que desde cedo se revelou muito importante e até mesmo essencial para o trabalho desenvolvido. Assim, foi introduzido posteriormente, pois apenas se entendeu a sua pertinência ao longo das horas de estágio, em contacto com os alunos.

A Professora titular dá bastante importância ao 'dançar'², aquando da execução dos exercícios. Sem nunca descorar a enorme exigência técnica, característica da Escola em questão, denota-se uma importância acrescida com a execução desses mesmos exercícios, usando sempre um movimento dançado e fluído, com uso de braços e cabeças, o que apenas se consegue com um bom uso da respiração e dedicação das alunas.

A forma como o bailarino respira, potencializa a execução de dados movimentos.

Os exercícios de equilíbrio, bem como os exercícios de levantamento e sustentação de pernas e inevitavelmente a subida às pontas, melhoraram bastante com as dicas de respiração e ensinamentos da Professora Gabriela Cogumbreiro, que eu valorizei por considerar bastante eficaz e pertinente e passei a utilizar em todos os meus exercícios, nas aulas que leciono.

² Entendendo-se por dançar, as questões ligadas à interpretação artística individual de cada aluno, que não devem ser desvalorizadas face às aquisições técnicas.

9. Contexto Educativo

A Escola proposta para a realização do projeto de estágio em questão, foi a EADCN. Esta Escola, conforme se conhece hoje, foi criada em 1987, situando-se na Rua de Século, no bairro Alto, num edifício do séc. XIX. De momento, existem estúdios de dança a funcionar não só neste edifício, mas também na Escola de Música do Conservatório Nacional.

É uma Escola pública, que integra as disciplinas de dança do 2º ciclo até ao final do ensino secundário, embora também tenha há alguns anos, os cursos livres.

A EADCN, é uma Escola de renome internacional, responsável pela formação de vários coreógrafos e bailarinos reconhecidos hoje em dia no mundo da dança, tendo tido ao longo dos anos um papel crucial no desenvolvimento da cultura e das artes no nosso país. Não só forma bailarinos de dança clássica, como de Dança Contemporânea. É uma Escola de ensino artístico especializado, com ensino integrado, detendo sete estúdios equipados para as aulas de dança.

Os últimos dados indicam que no ano lectivo de 2017/2018 frequentavam a escola 204 alunos.

Na EADCN, a iniciação às pontas é efetuada no 1º ano artístico (5º ano académico), sendo o método russo o utilizado - Vaganova. De forma a entender melhor a técnica em questão ver “Basic Principles of Classical Ballet - Russian Ballet Technique Agrippina Vaganova”, 1969. Este método é utilizado como base, no entanto, permite-se em alguns momentos, poucos, introduzir elementos de outras técnicas, sempre que assim enriquecer a performance dos alunos.

A turma com a qual se trabalhou neste Estágio era constituída apenas por raparigas, pois o trabalho de pontas é exclusivo deste género. Embora existam rapazes hoje em dia, a trabalhar em estúdio com sapatilhas de ponta, com o intuito de melhorar a curvatura do peito de pé e ganhar mais força, e existam companhias em que homens usam pontas, como os “Trocadero”, estas são de uso feminino, tendo sido pensadas para

a mulher. Esta turma do género feminino integra alunas seleccionadas por audição, podendo ou não ter conhecimento prévio da técnica de dança clássica.

A turma seleccionada terá de carga horária artística 10x45 min de aulas de Técnica de Dança Clássica, 2x45 min de Preparação Física, 1x45 min de Danças Históricas, 2x45 min de Expressão Criativa e 2x45 min de Música.

As disciplinas que constam do plano de estudos artístico para o 2º ano são: TDC, Danças Históricas, Expressão Criativa, Música e Preparação Física, que neste caso, será Técnica Pilates. Estas alunas não têm barra de chão, nem treino em dança, sendo a Técnica de Pilates a única técnica complementar utilizada.

A carga horária de TDC, para o 2º ano, é de 90 min, 5 vezes por semana, sendo o trabalho de pontas realizado dentro do horário de TDC e organizado pelo professor da disciplina, consoante a evolução da mesma.

A iniciação às pontas na EADCN é feita em turmas de 1º ano artístico e tendo em conta a evolução da turma, pelo que pode acontecer a meados do segundo período ou por vezes, apenas no terceiro. Estas alunas têm idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos. Por esse motivo, e sendo a turma em questão uma das que fez muito pouco tempo de trabalho de pontas, iniciando apenas no final do terceiro período, optou-se por dar início ao Estágio com esta turma, atualmente de 2º ano artístico.

9.1 Caracterização da Turma

Esta turma de 2º ano artístico compreende alunas saudáveis, dos 10 aos 11 anos e é extremamente heterogénea, reunindo alunas com características físicas e intelectuais, por exemplo no que compreende a motricidade e perceção corporal, bastante diversas. Pode-se encontrar alunas com pouca noção corporal, mas com bastantes condições físicas para a prática de TDC, mas também alunas com muita noção corporal sem qualquer facilidade no que se refere às condições físicas, por exemplo. Estas alunas têm um ano de dança clássica vocacional, à excepção de uma delas (Aluna número 2).

Priorização das dificuldades da turma:

- Inicialmente, detetaram-se dificuldades no alinhamento, na força nos tornozelos, na consciência do *en dehors*, nos pés pronados ou supinados (em algumas alunas), na postura básica e cores fracos e falta de consciencialização de como activar estes músculos, e conseqüentemente no equilíbrio e estabilidade.
- Também os alinhamentos das ancas na execução de *battements relevés lent* e *battements développés*, nas várias direções, necessitavam trabalho.
- Posteriormente dificuldade de memorização dos exercícios e guardar fisicamente as correcções no corpo. Também as transferências de peso e a própria colocação do peso se mostrou uma dificuldade nos diversos exercícios e nas pequenas e grandes poses.
- Por fim, e já no trabalho de iniciação às pontas, apresentaram dificuldade em manter o alinhamento e postura, aquando da subida às pontas, principalmente quando esta subida era apenas num apoio. Apareceram diversas compensações, nomeadamente no que ao tronco diz respeito, vindo as costas para trás, não mantendo a postura básica exigida, bem como se tornou difícil manter o *en dehors*, principalmente quando era solicitada a execução de passos como *échappés*.

Ao se entenderem estas dificuldades, percebeu-se que algumas delas iam ao encontro do trabalho ao qual me propus. Todas as outras fui tentando colmatar, juntamente com a minha temática. Para isso necessitei adaptar algumas aulas. Tendo em conta que “The dancer without a turn-out is limited in her movements, while a classical dancer possessing a turn-out is in command of all conceivable richness of dance movements of the legs.” (Vaganova, 1969, p.92), o tema *en dehors* foi bastante falado em aula e tido sempre em conta ao longo de todos os exercícios solicitados e trabalhados, quer na barra, quer no centro, em meia ponta ou em ponta.

O comportamento em aula, concentração, esforço e empenho eram característica e mais valia de todas as dez alunas constituintes da turma. Ouviam correcções e colocavam-nas de imediato em prática, comportamentos que eram vivamente fomentados pela Professora titular.

As alunas em questão, têm hábitos valiosos de disciplina e motivação, elementos essenciais ao processo de ensino e aprendizagem num contexto educativo que se enquadra no ensino artístico especializado, como chegarem mais cedo, para trabalhar

nas suas dificuldades individuais. São crianças gratas pela aula, e pelo conhecimento que os professores transmitem diariamente, provocando no professor vontade de dar cada aula mais e mais, havendo assim uma retribuição ao professor, por parte das alunas.

10. Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais

Considerou-se serem relevantes os seguintes aspetos a trabalhar:

- Desenvolver e aplicar exercícios de treino adaptados à técnica de dança clássica, que promovam a estabilidade do aluno e conseqüentemente, irão ajudar à iniciação e correcta subida em pontas.
- Promover um aumento significativo da estabilidade trabalhando o equilíbrio e o controlo e força do core, bem como utilizar o trabalho do core para promover o equilíbrio e a estabilidade.
- Melhorar da estabilidade como meio preventivo de lesões.
- Desenvolver/reforçar a técnica de dança clássica, no que diz respeito à iniciação ao trabalho em pontas.

Objetivos Específicos:

- Subir em ponta de forma fluída, usando não só os músculos dos membros inferiores, mas também dando importância às cadeias musculares constituintes do core (músculos mais profundos).
- Trabalhar, o centro, as cadeias musculares mais profundas da região abdominal, lombar e pélvica - core - utilizando passos de técnica de dança clássica.
- Promover o equilíbrio em dois e posteriormente em apenas um apoio, inicialmente com a ajuda da barra, de frente para esta, de seguida de lado para esta e por fim no centro.
- Utilizar exercícios que trabalhem o equilíbrio em posições estáticas e dinâmicas, com o pé todo no chão e em ponta, em dois e posteriormente em um apoio.

11. Metodologias de Investigação

Antes de iniciar o estágio procedeu-se à concretização de um plano de ação inicial, onde se pensou como organizar a intervenção. Neste sentido, formulou-se um programa adaptado de exercícios a serem repetidos de forma maioritária nas aulas de TDC.

Utilizou-se como base de trabalho exercícios selecionados por Gray Cook, conhecido como um dos grandes nomes da indústria do treino e do fitness, fisioterapeuta, autor e treinador de força, como sendo aqueles que trabalhariam o *core* e o equilíbrio do aluno.

O objetivo, era perceber se mantendo o mesmo padrão de movimento, no entanto adaptado a exercícios já existentes na TDC, e proporcionando uma repetição destes passos/movimentos selecionados, a cada aula de TDC, se se conseguiria aumentar de igual forma, tendo resultados positivos, o trabalho do equilíbrio e do *core*, aumentando consequentemente a estabilidade do aluno.

Segundo vários autores, nomeadamente Cook (2013) e Skotnicka e seus investigadores, os exercícios, “[...] deep squat, hurdle step, in-line lunge, shoulder mobility, active straight leg raise, trunk stability push-up, rotary stability.” (Skotnicka, Karpowick, Bartkowiak & Strzelczyk, 2017, p.31), são exercícios que promovem o trabalho do core. Alguns destes exercícios, nomeadamente o *Active Straight Leg Raise*, que consiste em levantar uma perna esticada seja á frente, ao lado ou a trás, trabalha não só o core, como também trabalha o equilíbrio. Outro exemplo de dualidade é o *deep squat*. Muitas vezes estes exercícios também são usados como baterias de teste, nomeadamente para o *The Functional Movement Screen*.

Existe ainda um exercício que funcionará como promotor de controlo do core e equilíbrio, e como teste, no centro da aula de TDC. Consiste em colocar o aluno em dois apoios, em 1ª posição, podendo fazer uso dos braços (a fim de fornecer mais estabilidade), fazendo *plié*, *relevé* em meia ponta e em ponta e manter a posição o máximo de tempo possível.

Para Vaganova (1969), o bailarino só desenvolve o seu equilíbrio quando domina o controlo do seu corpo, permanecendo numa perna de suporte e ficando nessa posição durante algum tempo. Em alguns dos testes que se irão realizar, implicam que o aluno se mantenha na mesma posição, não só o máximo de tempo possível, mas também mudando as variáveis, ou seja, com os olhos fechados. Kassing & Jay (1998) apresentam os princípios da técnica de dança clássica representados numa pirâmide com 5 patamares, em que o equilíbrio se encontra no topo da mesma, referindo que na base da técnica de dança clássica se encontra o turn out, o alinhamento e a postura, seguida da distribuição e transferência do peso e no 3o patamar encontra-se o puxar para cima, a perpendicularidade e o contra-puxar. Por fim no 4o patamar a estabilidade e o contrapeso e no último o equilíbrio. Apenas quando se obtêm os outros, se atinge o equilíbrio.

De seguida apresenta-se uma tabela elucidativa do grupo de exercícios/programa adaptado que se pretende por em prática, mostrando os exercícios defendidos por vários autores, sendo aquele que se seguiu e que se deu prioridade Gray Cook (2003), principal como promotores de reforço do core e do equilíbrio (na 1ª coluna), apresentando-se na coluna seguinte, 2ª coluna, onde e em que exercícios e passos de TDC se pretendem trabalhar. O objetivo é adaptar esses mesmo exercícios de condição física aos previamente existentes na técnica de dança clássica. Pretende-se reforçar a estabilidade sem recorrer a uma aula específica de condição física, embora podendo recorrer a alguns exercícios curtos de barra de chão. Colocou-se ainda, uma terceira coluna, com alguns exercícios complementares, passíveis de serem leccionados em aula de TDC. Estes exercícios complementares foram criados com influência de exercícios de barra-de-chão.

EXERCÍCIO	TRABALHAR EM TDC, NOS EXERCÍCIOS DE:	EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES	Observações aos exercícios complementares:
Trabalho/reforço do core:			
- Deep squat	- <i>Pliés e grand pliés</i> , nas várias posições dos pés da TDC.		
- Hurdle step sequence	- <i>Atitudes devant, á la seconde e derrière</i> - <i>Bend foward</i> em 4ª pos alongé, side bends e cambré. (Caso o nível da turma o permita, pode ser usado o <i>penché</i>)	- Em posição de prancha, levar alternadamente os joelhos ao peito, cruzando a perna á frente do corpo, ou seja, o joelho direito irá na direção do braço esquerdo e vice-versa.	- Tendo em conta que na dança clássica poucos ou nenhuns são os passos que nos permitem fazer torções do tronco com acompanhamento da perna, como se vê na imagem, parece-me importante ter um desses exercícios, mas já em posição de prancha (final da progressão).
- Active straight leg raise	- <i>Battements lent, devant, á la seconde e derrière.</i> - <i>Demi- rond jambe en l'air</i> - <i>Rond jambe en l'air</i> - <i>Grand battements, devant, á la seconde e derrière.</i>	- Deitado no chão de barriga para cima, braços em 2ª posição, subir lentamente ambas as pernas em 1º pos, até 90º, descendo e subindo, sem nunca tocar no chão, com o movimento de um <i>entrechat quatre</i> , continuo. - Deitado no chão de barriga para cima, braços em 2ª posição, subir lenta e alternadamente, uma perna de cada vez em <i>tendu derrière</i> .	- Atenção à postura, o professor, deve garantir que os alunos mantêm a postura durante todo o exercício e principalmente que as costas, ombros e pélvis do aluno estão sempre em contacto com o chão.
Trabalho do equilíbrio :			

EXERCÍCIO	TRABALHAR EM TDC, NOS EXERCÍCIOS DE:	EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES	Observações aos exercícios complementares:
- Ficar apenas com um apoio, com a perna de trabalho dobrada (paralelo) - ou active straight leg raise.	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Retirés em pied plat</i>, meia ponta e ponta. - <i>Posições sur le cou-de-pied</i>, em <i>pied plat</i>, meia ponta e ponta. - <i>Développés</i> 	- Trabalho numa plataforma de equilíbrio, com dois e um apoios.	
- Transfer of weight	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Emboités</i> em meia ponta e ponta. - <i>Courus</i> em meia ponta e ponta. - <i>Retirés</i> alternando a perna, em <i>pied plat</i>, meia ponta e ponta. 		
- Exercícios em dois ou um apoio, com mudança de variáveis.	<ul style="list-style-type: none"> - Executar equilíbrios com os olhos fechados. - <i>Pirouettes</i> - <i>Echappés</i> 		

Tabela 1. Exercícios a implementar.

Apresentada a tabela, apresentam-se abaixo as imagens elucidativas dos vários exercícios:

- Deep Squat

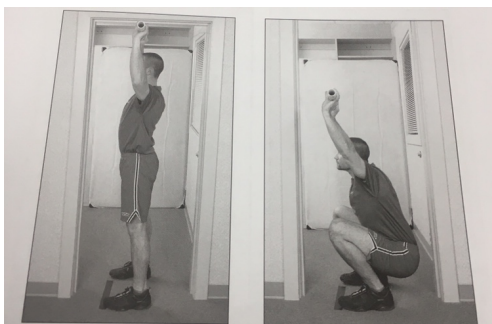


Fig.1 - *Deep Squat*. (Cook, 2003,p.33)

- Hurle Step Sequence

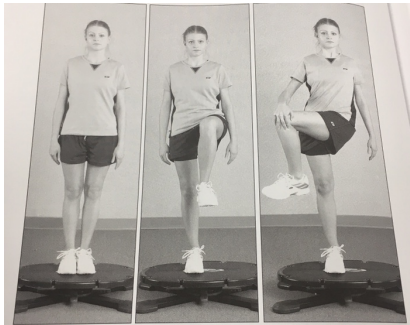


Fig.2 - Hurle Step Sequence. (Cook, 2003,p.33)

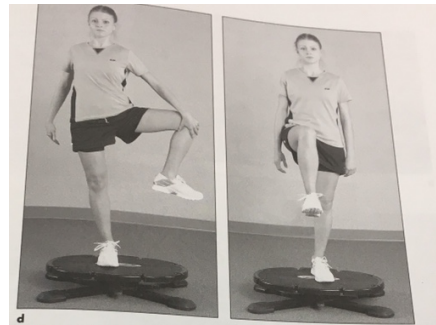


Fig.3 - Hurle Step Sequence. (Cook, 2003,p.33)



Fig.4 - Hurle Step Sequence. (Cook, 2003,p.33)



Fig.5 - Hurle Step Sequence. (Cook, 2003,p.33)

- Active Straight Leg Raise

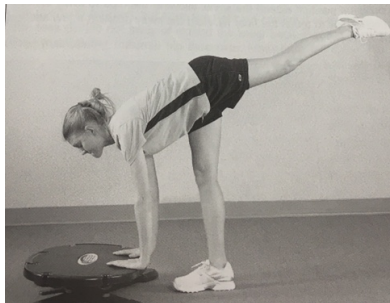


Fig.6 - Hurle Step Sequence. (Cook, 2003,p.33)
33)

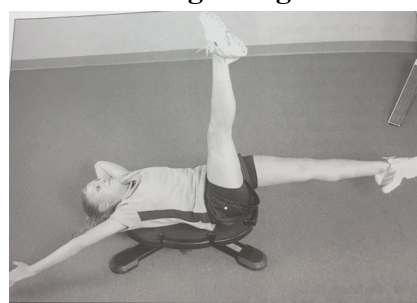


Fig.7 - Active Straight Leg Raise. (Cook, 2003,p.33)

12. Estágio - Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

O Estágio teve início no dia 25 de Outubro de 2018, com uma reunião preliminar, com a Adjunta de direção da EDCN - Professora Sandra Correia, e a Professora titular da turma que me foi destinada - Gabriela Cogumbreiro. Nesta reunião ficaram-se a perceber as características do estágio, bem como as suas contingências, e foi caracterizada a turma de 2º ano que seleccionaram para o efeito. Esta turma foi seleccionada em detrimento de uma do 1º ano, pois foi uma turma que apenas teve um leve contacto com o trabalho de pontas, no final do 1º ano, no 3º semestre letivo. Por este motivo, começaram logo a iniciação às pontas mais afincadamente no 2º ano, no 1º semestre, o que possibilita o início imediato do estágio.

Ainda nesta semana, observei uma aula, com o intuito de conhecer alunos, professor e acompanhador.

Entregou-se aos alunos a Declaração de Consentimento Livre e Informado, para que os respetivos encarregados de educação pudessem autorizar a participação integral neste estudo. (Ver **Apêndice 1 - Pedido de Autorização**)

Na semana seguinte, e já com as declarações devidamente assinadas, começou-se a fazer o trabalho de observação propriamente dito.

No que se refere às horas de observação, estas foram bastantes mais do que as estipuladas, pois a turma em questão foi convidada a participar na peça “Quebra-nozes” da Companhia Nacional de Bailado, o que fez com que o teste do 1º período fosse antecipado, e que não houvesse possibilidade de levar a cabo todas as horas referentes à participação acompanhada/leccionação partilhada, no entanto foi-me permitido observar as restantes aulas. Assim sendo, fizeram-se 27 horas de observação (17 aulas de 1h30 cada), das 8 horas previstas e 3 horas de leccionação partilhada, das 8 horas previstas, até ao final do ano 2018. Relativamente às outras atividades, foi-me dada a oportunidade de participar em variados eventos, desde o teste do primeiro período letivo, da turma na qual decorre o estágio, como Exames de outros anos e até mesmo Espectáculos da EADCN.

Em Janeiro deu-se início às horas de participação acompanhada e às 40 horas de leccionação efetiva. Ainda em Janeiro voltou a fazer-se uma aula de observação inicial, pós férias e apresentação, e retomou-se a participação acompanhada. Esta foi alternando entre barra e centro, sendo a barra com meia ponta e ponta, e o centro ainda apenas de meia ponta. Por vezes, também dava o aquecimento e a barra, enquanto que a professora titular dava o restante, outras vezes a professora iniciava a aula e eu terminava leccionando centro e barra de pontas. Mais tarde, introduziu-se também o centro de pontas.

Posteriormente passou-se para a leccionação autónoma. Esta última foi algumas vezes alternada com aulas de observação e até mesmo outras de leccionação partilhada, nomeadamente aquando da proximidade dos testes.

Em suma:

Horas HORAS: de:	PREVISTAS	DADAS EM ESTÁGIO
OBSERVAÇÃO	8	27
PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA	8	9
LECIONAÇÃO AUTÓNOMA	40	21
OUTRAS ATIVIDADES	4	17
TOTAL	60	74

Tabela 2. Horas de Estágio.

Nota: Não obstante as horas de leccionação autónoma tenham sido menos do que as previstas (por condicionantes decorrentes da própria escola cooperante), todas as outras superaram largamente o previsto inicialmente, contribuindo para a consolidação do estágio.

12.1 Observação

Tendo em conta, que na primeira semana apenas houve a aula de conhecimento dos intervenientes, foi na 2ª semana que se deu início ao preenchimento das tabelas de observação a que me propus. Observei diversas aulas, a sua maioria diferentes, onde tive a oportunidade de ver barra e centro completos de meia ponta e barra e centro de pontas, bem como ouvir e perceber falhas, correções e dicas individualizadas, cada uma delas com o intuito de resolver um problema diferente, ou por vezes o mesmo problema, mas em corpos diferentes, o que muitas vezes fez com que o mesmo problema, tivesse soluções distintas.

Foram-se preenchendo as tabelas de observação de duas em duas semanas, assim sendo da 2ª até à 26ª semana, embora nem sempre tenha sido possível.

Também foram feitos vídeos de aula, iniciando-se na 2ª semana os registos. Durante este período, a observação incidiu não só no trabalho de pontas e na forma como as alunas subiam nestas, mas também no trabalho de reforço do core e equilíbrio, principalmente observando se existiam compensações vistas a olho nu, erradas no que se refere à TDC, aquando da subida nas pontas.

Aquando das aulas de observação, foram sendo registados alguns elementos que considere pertinentes para a minha temática, bem como vídeos. Constituindo-se ambos, como material para reflexão posterior.

As tabelas foram elaboradas de forma individualizada, cada uma é referente a uma aluna no decorrer das 7 semanas.

O Apêndice 4 - Tabela Geral de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC, anexa, permite perceber a evolução existente das várias alunas, nos diferentes parâmetros, quando esta existe, bem como entender quais as maiores dificuldades da turma, de uma forma geral. Nas primeiras semanas de observação estas ainda eram pouco visíveis, no entanto as diferenças foram surgindo ao longo do tempo, principalmente no que diz respeito à postura básica em TDC e à forma como subiam em pontas.

Ver **Apêndice 2 - Tabelas de Observação**, com resultados individualizados das alunas.

12.2 Participação Acompanhada

Na primeira intervenção foram leccionados exercícios de pontas na barra, com os seguintes conteúdos:

- *Relevés* em dois apoios
- *Relevés* de dois para um apoio (de 5ª pos para posição *sur le cou-de-pied devant e derrière*)
- *Echappés* para 2ª posição
- *Relevés* em dois tempos (lentos) para dois apoios e a tempo apenas de um para o mesmo apoio.

Na segunda intervenção fizeram-se alguns ajustes aos exercícios, pois havia um exercício específico de complexidade superior e que não constava do programa (1º período) elaborado pela Professora titular, ao qual se teve posterior acesso, o caso dos *relevés* em apenas um apoio. E foram acrescentados os *pas de bourré changé*, os *pas de bourré courus* e *pas de bourré suivi*, também estes na barra.

Aquando da lecionação acompanhada pela Professora titular sentiu-se, que as horas a mais de observação permitiram um conhecimento mais consolidado do trabalho, das características e das fragilidades individuais de cada aluna o que possibilitou melhores e mais eficientes correções.

As restantes aulas de participação acompanhada, foram sendo alternadas entre o trabalho de barra, em ponta e meia ponta e o trabalho de centro, em ponta e meia ponta, passando pelos aquecimentos e *reverences*. Foi sempre dada, pela professora titular, a possibilidade de participar nas diferentes fases da aula, o que inicialmente pareceu complicado para se conseguir colocar em prática o projeto de Estágio, devido a uma falta de continuidade dos mesmos exercícios, no entanto, revelou-se bastante mais desafiador e de relativa facilidade de progressão. Por exemplo, algumas vezes fizeram-se os mesmo exercícios na barra, que posteriormente passaram para o centro, tanto em ponta como em meia ponta, pois por si só já se vê uma progressão, um aumento da dificuldade.

Da parte das alunas, e pelo facto de ter trazido para a aula exercícios abordados de forma diferente, pois nenhum professor é igual ao outro, sentiu-se que havia uma grande curiosidade e até mesmo ansiedade por parte dos alunos nas primeiras aulas de participação acompanhada, independentemente da Professora Gabriela Cogumbreiro ter introduzido a Estagiária às alunas logo no primeiro dia e lhes ter explicado o que iria acontecer. Este fato tornou-se realmente interessante, quando pela primeira vez as alunas trataram a Professora Estagiária por Professora e como Professora verdadeiramente. Nesse momento sentiu-se que, de fato, se estava a fazer a diferença e que as alunas, não só já não estavam de pé atrás a ver o que se ia passar, mas sim passaram a confiar no trabalho que se estava a desenvolver e até a ficarem ansiosas para saber quando eram as aulas da Professora Estagiária.

No final de todas as intervenções, foi feita uma reunião com a Professora Gabriela Cogumbreiro, onde eram dadas correções, críticas construtivas e ajudas várias, afim de cada intervenção superar a anterior.

A primeira dificuldade encontrada prendeu-se com o acompanhador musical. A falta de trabalho regular com acompanhador, anteriormente ao estágio, tornou esta comunicação inicialmente difícil, por vezes havendo um esquecimento no decorrer dos exercícios do acompanhador musical e da necessidade de orientar a sua intervenção relativamente ao suporte rítmico e melódico face a cada exercício. Posteriormente às primeiras intervenções, o acompanhador musical revelou-se extremamente prestável, ajudando de imediato, prolongando-se essa ajuda no tempo.

12.3 Lecionação Autónoma

Durante o período de leccionação autónoma foram dadas 12 aulas (18 horas) com a assistência da professora titular, e duas (3 horas) sem qualquer acompanhamento. Na primeira reunião fui informada que seria difícil a concretização das 40 horas de leccionação autónoma, e que possivelmente não se chegaria a 20h, no entanto que faríamos o maior número possível, e assim foi, foram feitas 21 horas, um pouco mais de metade, compensadas, com o número bastante superior tanto de horas de participação

acompanhada, como de observação e de outras atividades. Esta impossibilidade prende-se com a exigência do programa, em consonância com as várias atividades, espetáculos e as importantes avaliações intercalares, como testes e provas globais da maior importância e para as quais os alunos têm que estar preparados. Quando se chega próximo dessas datas, torna-se difícil para o professor e alunos abdicarem das suas aulas preciosas, em detrimento do estágio. Após acompanhar o processo entendo que, me foram dadas todas as possíveis aulas e que seria completamente impossível serem mais, ficando grata pelo esforço feito por todos em tornar o meu estágio possível.

Inicialmente a maior dificuldade foi tornar a aula coerente, indo de encontro ao que se queria trabalhar no âmbito do estágio em consonância com os programas a cumprir, bem como conseguir construir exercícios dançados. Tendo em conta a técnica de construção de exercícios da professora titular, coordenando de forma sublime o movimento dos membros superiores com os braços e as cabeças, foi difícil chegar à construção de novos exercícios que não fossem apenas quadrinhos e 'sem sal', tornando-se pouco dançados. Com o tempo, foi-se inserindo braços e cabeças embelezando os exercícios.

12.4 Outras Atividades

No primeiro período, contando como colaboração em - Outras Atividades - participou auxiliando o teste das alunas de 2º ano, com as quais estava a trabalhar (1h00).

No dia 12 de Janeiro, também se participou ativamente no Espectáculo da EADCN, no Centro Cultural de Belém (CCB) - Cavaleiro da Dinamarca - , ajudando nos bastidores, na seção dos figurinos, maquilhagem e ajuda com exercícios de aquecimento para alguns alunos do último ano (5 horas). No dia anterior pertenceu-se à equipa que esteve no ensaio geral desta mesma peça (3 horas).

No segundo período participou ativamente no teste das alunas de 2º ano, com as quais estava a trabalhar (1h00).

No que se refere ao 3º período, e também este o mais ativo em Outras Atividades, destacam-se as provas práticas de 3º ano artístico do professor Gabriel Fratian, de TDC, as provas práticas, também de TDC de duas turmas de 6º ano, turma de raparigas e turma de rapazes, e por fim as provas práticas de Técnica de Dança Contemporânea de 7º ano artístico da Professora Catarina Moreira, perfazendo um total de 4 horas.

No dia 12 de Junho as alunas do 2º ano com as quais vinha a trabalhar, tiveram a sua prova global, na qual participei ativamente na sua preparação no próprio dia e no pré e pós exame (1hora).

Finalmente, houve a participação na aula aberta de Danças Históricas, da Professora Luísa Vendrell (2horas).

Em suma, perfizeram-se um total de 17 horas.

12.5 Instrumentos de Recolha de Dados

Inicialmente começou por se elaborar uma tabela com premissas, a poder ser completada pela observação das alunas a olho nu, pela professora estagiária. Foram observadas ao longo das 26ª semanas e preenchidas para todas as dez alunas da turma, de duas em duas semanas.

Aquando da observação “há uma preocupação do máximo rigor no registo das acções concretas que interessa observar, procurando evitar desvios da atenção noutros sentidos.” (Sousa, 2005, p.13)

Depois das tabelas de observação estarem preenchidas foram mostrados alguns vídeos de aula, a dois professores e coreógrafos de renome, e pedida a sua opinião, relativamente às premissas que constam na tabela de observação, preenchendo-a, com base nos exercícios de aula presentes no vídeo. De acordo com Sousa (2005) “[...] um teste tem por objetivo medir um dado atribuído, tendo necessariamente de ter passado por todos os procedimentos que lhe conferem o rigor da sua garantia, validade e fidelidade.” (p.202)

Em simultâneo começou a fazer-se o Y Balance test, não se mostrando efetivo. Assim, depois de muita pesquisa resolveu por-se em prática o *Point Readiness Test*, que

consiste num teste com uma base científica bem suportada e forte, e que se revelou pertinente para a avaliação da estabilidade das alunas na iniciação ao trabalho de pontas. Este teste primeiramente foi construído para avaliar a possibilidade e a capacidade da aluna para a colocação de pontas, no entanto revelou-se também efetivo neste tipo de testes. Os estudos deste autor e seus colaboradores “support the assertion that specific dynamic tests of function are effective in determining the adequacy of postural control, joint stability, and muscular power deemed necessary for successful progression to pointe work.” (Richardson, Liederbach & Sandow, 2010, p.86), apoiando também, que mais especificamente, “that three functional tests that measure dynamic core and LE control proved to be good indicators of pointe-readiness.” (Richardson, Liederbach & Sandow, , 2010, p.87)

Assim, o Pointe Readiness Test foi colocado em prática com todas as alunas, primeiramente na vigésima semana, lesionando-se à posteriori, aulas de TDC durante 8 semanas e voltou a fazer-se na vigésima oitava semana.

Relativamente à recolha de dados com este teste, houve alguma dificuldade em encontrar um horário e um local para a realização dos mesmos, no entanto e usufruindo da boa vontade de professores da EADCN e alunos conseguiu fazer-se. De referir que apenas duas alunas não conseguiram finalizar a totalidade dos testes. Os testes foram realizados em salas diferentes, no entanto algumas alunas fizeram ambos no mesmo local. Este fato acontece, pois muitas vezes, começaram-se os testes num local/estúdio e tendo em conta o tempo alargado que estes testes exigem para a sua execução, terminou-se noutra estúdio/sala.

Para a realização deste teste, usou-se como guia uma bateria de três testes, cuja veracidade foi provada por vários autores como, Megan Richardson e seus colaboradores, em 2015 e 2010, e Shayla Hewitt e seus colaboradores em 2016. Estes “Three tests, which measure trunk control and dynamic lower extremity alignment, were found to be significantly predictive of dance teacher classification for pointe readiness: Topple test, Airplane test, and Single-leg Sauté test.” (Richardson, Liederbach & Sandow, 2015, p.6)

Estes testes, “assess the dancer’s ability to maintain neutral alignment and center of mass over the base of support while doing complex movement.” (Richardson, Liederbach & Sandow, 2015, p.6)

O Topple Test (TT), consiste na execução de uma *single pirouette*, de 4ª posição, *en dehors*, passando no teste se forem capazes de executar “a Single pirouette with the gesture leg in full retiré and the supporting leg fully extended, while maintaining a vertical trunk and demonstrating a controlled, decelerated landing.” (Richardson, Liederbach & Sandow, 2010, p.84)

No Airplane Test (AT), a aluna encontra-se num único apoio - perna de suporte -, enquanto que o tronco se encontra inclinado para a frente, e a perna de trabalho levantada e esticada atrás, alinhada com a pélvis e tronco. A anca deve manter-se quadrada e paralela ao chão. A perna de suporte encontra-se paralela. Os braços estendidos horizontalmente, vão paralelamente em direção ao chão com as pontas dos dedos. O critério ““pass” was defined as at least four out of five pliés maintaining neutral LE alignment.” (Richardson, Liederbach & Sandow, 2010, p.84), no entanto, “Dancers who demonstrate a pelvic drop, hip adduction, hip internal rotation, knee valgus, or foot pronation receive a grade of “fail”. (Richardson, Liederbach & Sandow, 2010, p.84 e 85). De Wolf et al. (2018) cita Richardson (2010) dizendo que este teste “demonstrates a dancer’s functional core and lower extremity strength and coordination.” (De Wolf et al, 2018, p.212).

O AT, tem a particularidade, de ser executado horizontalmente, sendo que “The test’s horizontal positioning of the trunk and visual field demands significant control not only of the tri-planar motion during the plié, but also of the long lever arm of the trunk and leg in sagittal plane - a fundamental, dance-specific technique requirement.” (Richardson, Liederbach & Sandow, 2010, p.86)

Por fim o Single-leg Sauté Test (SLS), consiste em, permanecendo na vertical, saltar consecutivamente num único apoio (*sauté jumps*)³. “ The dancer was graded on the ability to maintain a neutral pelvic position, upright and stable trunk, neutral LE

³ Saltos de um pé para o mesmo, intitulados na TDC *temps levés*

alignment, proper toe-heel landing, and fully extended knee and pointed foot while in the air.” (Richardson, Liederbach & Sandow, 2010, p.85)

Passam no teste, aquelas alunas que consigam saltar pelo menos 8 vezes em 16 tentativas, obedecendo aos parâmetros acima descritos.

Este teste, “proved to be the strongest predictor of pointe-readiness classification overall, such that while younger and less experienced dancers did not have the strength and control needed to perform the “Airplane” Test [...]” (Richardson, Liederbach & Sandow, 2010, p.86), também no SLS, “[...] the more experienced dancers could complete more jumps while maintaining proper trunk control and LE alignment and were most often classified by teachers as ready to successfully perform pointe work.” (Richardson, Liederbach & Sandow, 2010, p.86)

Os testes foram executados obedecendo a alguns critérios. Todas as alunas tiveram um período de descanso de 3 minutos entre cada bloco de testes, de forma a não afetar os testes subsequentes, bem como um período de 30 segundos entre cada fase de teste, acabando este, quando a aluna decide que está demasiado cansada para continuar.

13. Análise de Resultados

Seguidamente analisaram-se os dados relativos às tabelas de observação e posteriormente os dados referentes ao *Pointe Readiness Test*.

13.1 Tabelas de Observação

Analisando as tabelas constata-se que no Ponto 1 - Sobe na ponta com a base desta toda no chão? - a partir da 6ª semana deixou de se ter alunas que não conseguiam de forma alguma subir na ponta alcançando a premissa, embora apenas duas alunas conseguissem fazê-lo 'sempre'. Entre a 14ª e a 16ª semana deparou-se com uma aluna que regrediu, passando a conseguir apenas 'poucas vezes' alcançar o ponto 1, no entanto, na 22ª semana voltou a conseguir melhor. Visto que na 2ª semana ninguém conseguia atingir 'sempre' o ponto 1 e que no final das semanas, na 26ª, já 8 alunas conseguiam, pode dizer-se que houve uma grande taxa de sucesso evolutivo.

No gráfico referente ao Ponto 2 - Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada? - voltou-se a ver um retrocesso, desta vez, na 6ª semana nenhuma aluna 'nunca' conseguia alcançar o ponto 2, no entanto na 14ª e na 16ª semanas voltou a 'nunca' conseguir, no entanto, na 20ª semana e até à 26ª semana passou a conseguir 'poucas vezes'. Embora, desde a 2ª semana até à 14ª semana, apenas duas alunas conseguiam 'sempre' atingir o ponto 2, chegou-se à 26ª semana com metade das alunas (5), a conseguirem, bem como 4 outras alunas a conseguirem alcançar na 'maioria das vezes'. O balanço, também neste ponto, se verificou positivo.

O gráfico que diz respeito ao Ponto 3 - Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios? - , na linha correspondente ao elemento 'poucas vezes', percebe-se uma certa oscilação. Esta tem início com seis alunas que apenas 'poucas vezes' atingiam o ponto 3, no entanto, na 16ª semana, apenas uma aluna estava nesta situação, voltando quatro semanas depois a estarem três alunas nesta situação. Chegada à 26ª semana apenas uma aluna conseguia 'poucas vezes' atingir este ponto. De uma forma geral, e percebendo que a maioria das

alunas iniciou a conseguir 'poucas vezes' atingir o ponto 3, terminando 5 a conseguir 'sempre' e quatro a conseguir na 'maioria das vezes', restando apenas uma na situação de 'poucas vezes', pode dizer-se que neste ponto, também houve evolução geral do grupo.

Observando agora o gráfico correspondente ao Ponto 4 - Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio? - depara-se com um quadro de diversas oscilações, talvez por ser um trabalho difícil nestas idades, e por vezes as alunas não conseguirem de imediato 'gravar' no corpo, solicitando a sua memória corporal. No entanto, iniciou-se na 2ª semana o estudo com duas pessoas que 'nunca' conseguiam atingir o ponto 4, seis pessoas que apenas 'poucas vezes' o conseguiam atingir e apenas uma que atingia 'sempre', terminando com uma melhoria no trabalho de solicitação dos músculos integrantes do core aquando da subida num apoio em pontas. Assim, na 26ª semana 5 alunas conseguiam 'sempre' atingir o ponto 4, 4 atingiam na 'maioria das vezes' e apenas uma aluna conseguia 'poucas vezes'.

Olhando para o gráfico do ponto 5 - Denota-se estabilidade no tornozelo, na subida para as pontas? - percebe-se que, não começando com nenhuma aluna que já na 2ª semana demonstrasse estabilidade no tornozelo, terminou-se a 26ª semana com sete alunas a atingirem o ponto 5 sempre. Demonstrando assim, um ganho de força e estabilidade das alunas.

No ponto 6 - A aluna mantém o *en dehors* aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta? -, com base na análise do gráfico correspondente, pode-se afirmar que as alunas ao executarem os vários passos perdiam o *en dehors*, no entanto ao longo do tempo foram tendo esse erro em atenção, conseguindo recuperá-lo. Possivelmente, devido à complexidade do que é analisado neste ponto, percebeu-se, através do gráfico, que as alunas precisaram de algumas semanas para definirem e corrigirem no corpo este ponto.

Analisando o gráfico, correspondente ao Ponto 7 - Tem equilíbrio em um apoio, em pied plat, com as pontas calçadas? -, percebe-se que é um gráfico com uma evolução muito positiva, pois ao longo das semanas as alunas vão se adaptando à instabilidade

própria causada pelas pontas, conseguindo atingir na 26ª semana sete alunas a conquista 'sempre' deste ponto, e as restantes três conseguiram atingir na 'maioria das vezes'.

No gráfico representativo do Ponto 8 - Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta? - pode ver-se que a partir da 14ª semana já todas as alunas conseguiam ter equilíbrio em dois apoios, em ponta, mesmo que nem sempre. Inicialmente quatro alunas 'nunca' conseguiam e 3 conseguiam 'poucas vezes', culminando com 5 alunas a conseguirem 'sempre', 3 a 'maioria das vezes' e duas 'poucas vezes'.

Recorrendo ao gráfico do ponto 9 - Tem equilíbrio em um apoio, em ponta? -, pode-se dizer que as alunas iniciaram os movimentos em um só apoio em pontas a partir da 12ª semana, pelo que ainda se sentiam dificuldades na 14ª semana, no entanto, com as aulas recorrentes e o treino, viram-se melhorias, que aqui estão representadas em gráfico.

Segundo o gráfico referente ao Ponto 10 - Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico? -, na 2ª semana, apenas uma aluna 'nunca' tinha conseguido demonstrar equilíbrio na execução dos vários passos de ballet, sendo que na 16ª semana já todas conseguiam, finalizando a turma bastante homogênea, com 5 alunas conseguindo 'sempre' e 5 conseguindo na 'maioria das vezes'.

Aquando da observação do Ponto 11 - Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas? - afere-se que, segundo o gráfico existem 9 em 10 alunas que da 16ª semana à 20ª semana não têm qualquer dor nos pés, contrastando com o período entre a 4ª e a 6ª semana em que a totalidade teve dores nos pés derivado do trabalho de pontas. Estas semanas foram as aquelas em que as alunas iniciaram o trabalho de ponta deste ano letivo, bem como estas semanas correspondem às semanas em que o teste do 1º período está inserido, pelo que a carga no que ao trabalho de pontas se refere, é superior.

Nos últimos dois gráficos referentes ao ponto 12 - Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC -, e ao Ponto 13 - A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios? -, revelou-se

Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
- Sobe na ponta com a base desta toda no chão?

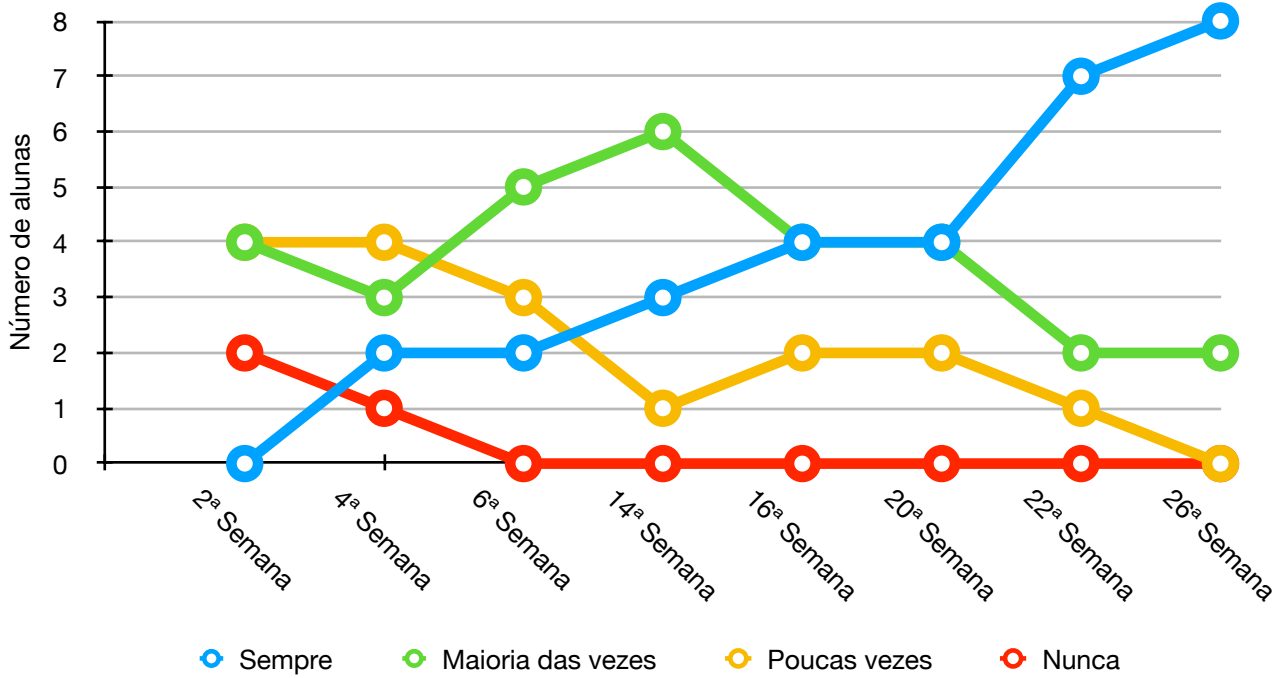
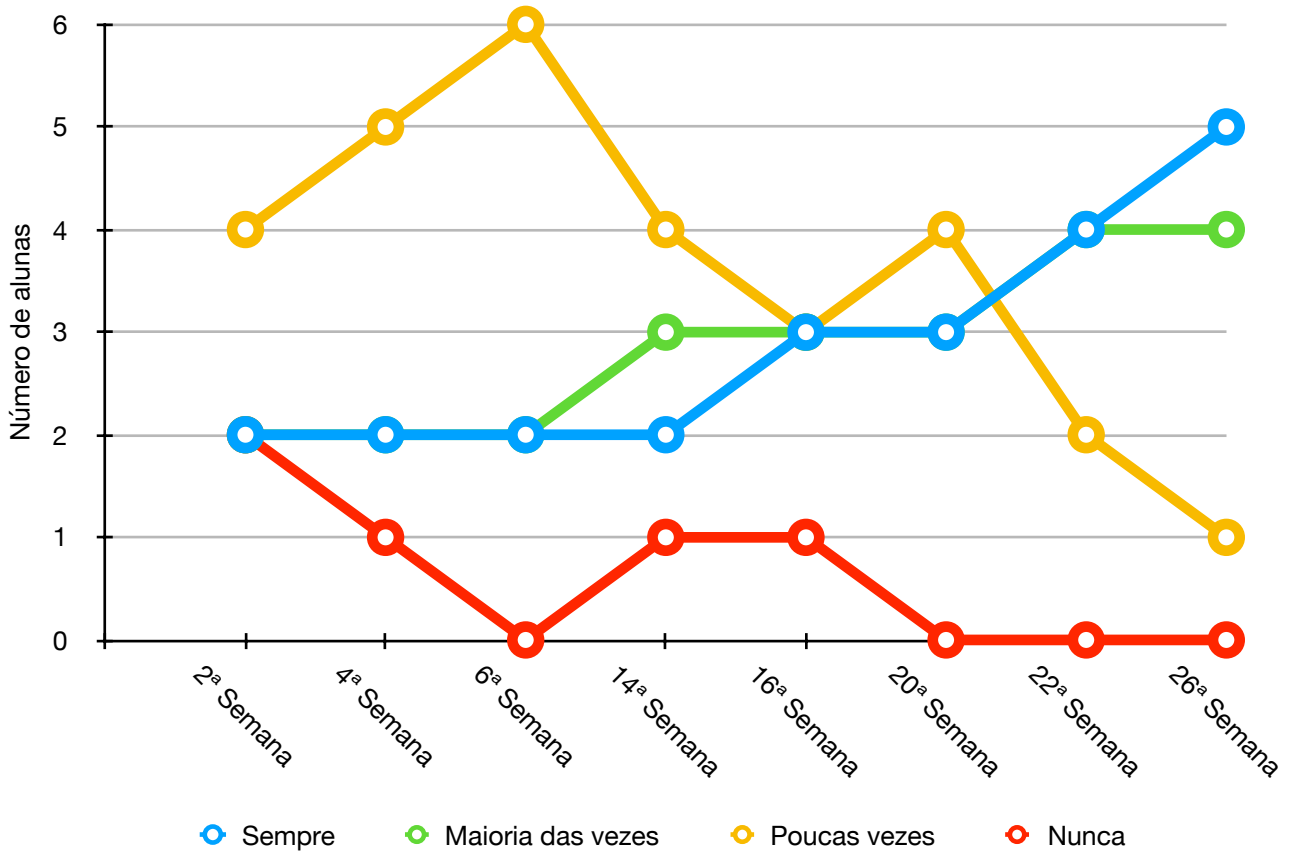


Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
- Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada? -



evolução em todas as alunas, no entanto, no gráfico do ponto 12, a partir da 22ª semana

Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
 - Tem os músculos integrantes do core activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios? -

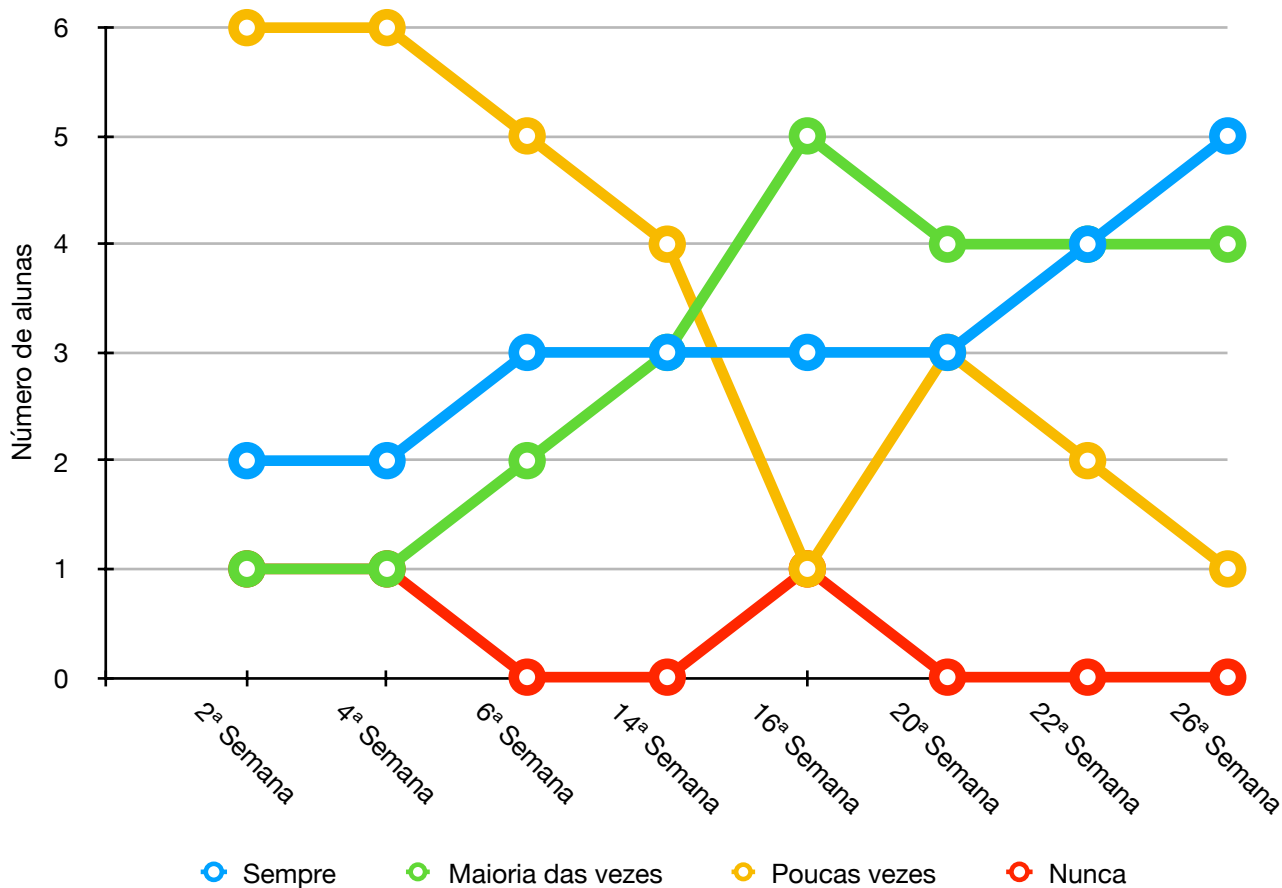


Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
 - Tem os músculos integrantes do core activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio? -

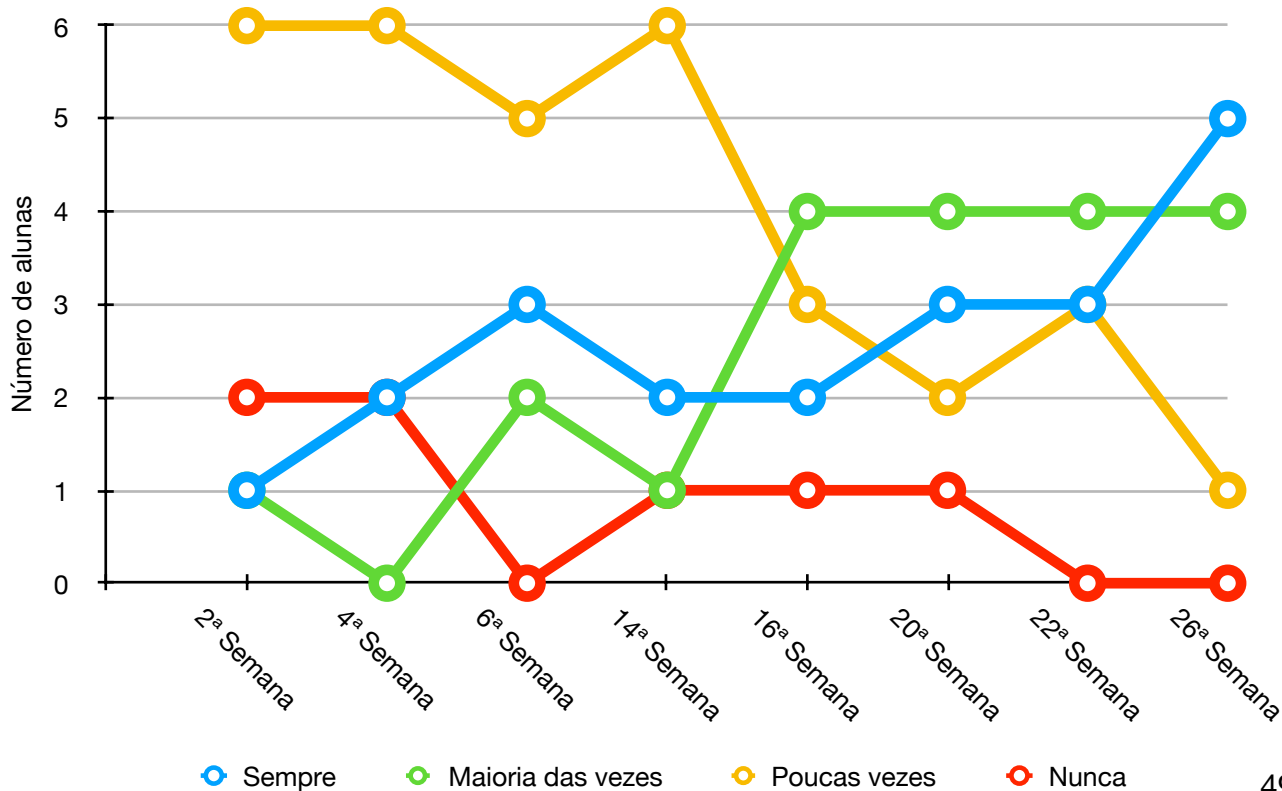
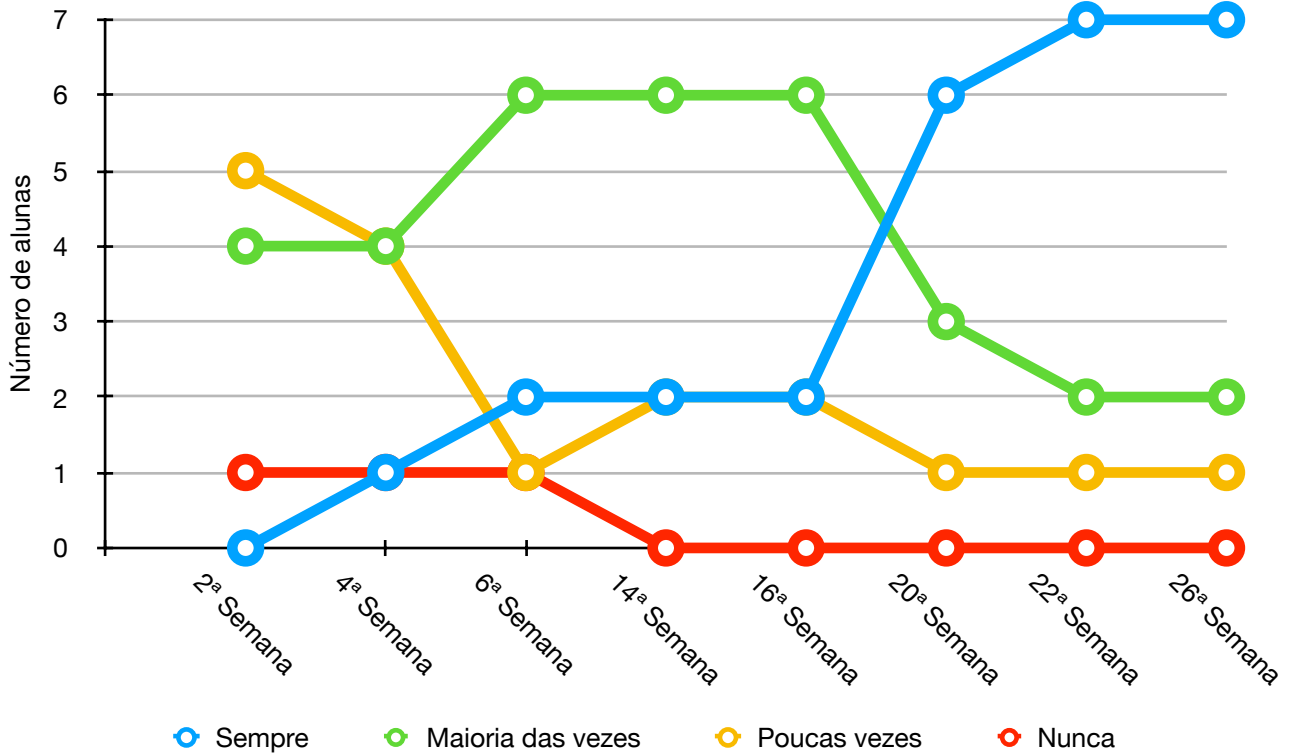


Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
 - Denota-se estabilidade no tornozelo, na subida para as pontas? -



a maioria das alunas já não recorriam a compensações, à exceção de uma que ainda recorria na 'maioria das vezes, enquanto que no gráfico do ponto 13 a partir da 22ª

Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
 - A aluna mantém o en de hors aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta? -

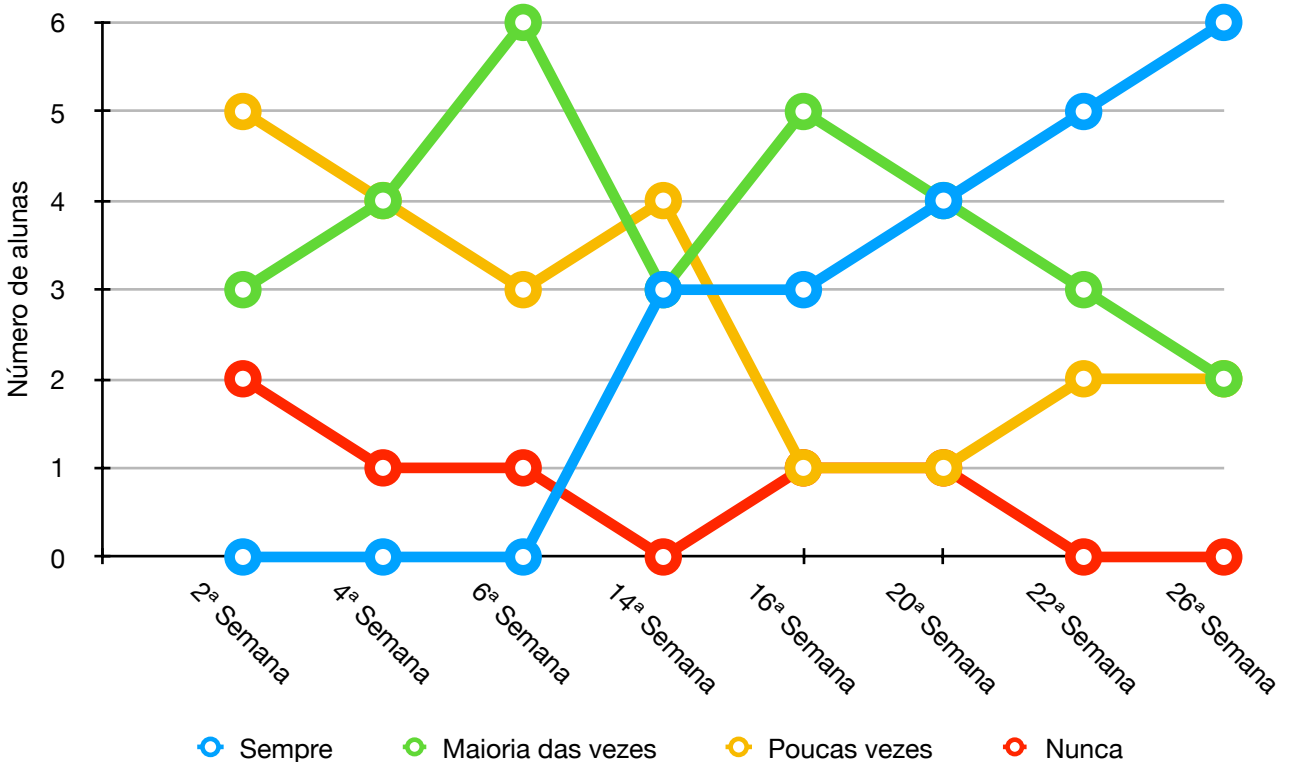
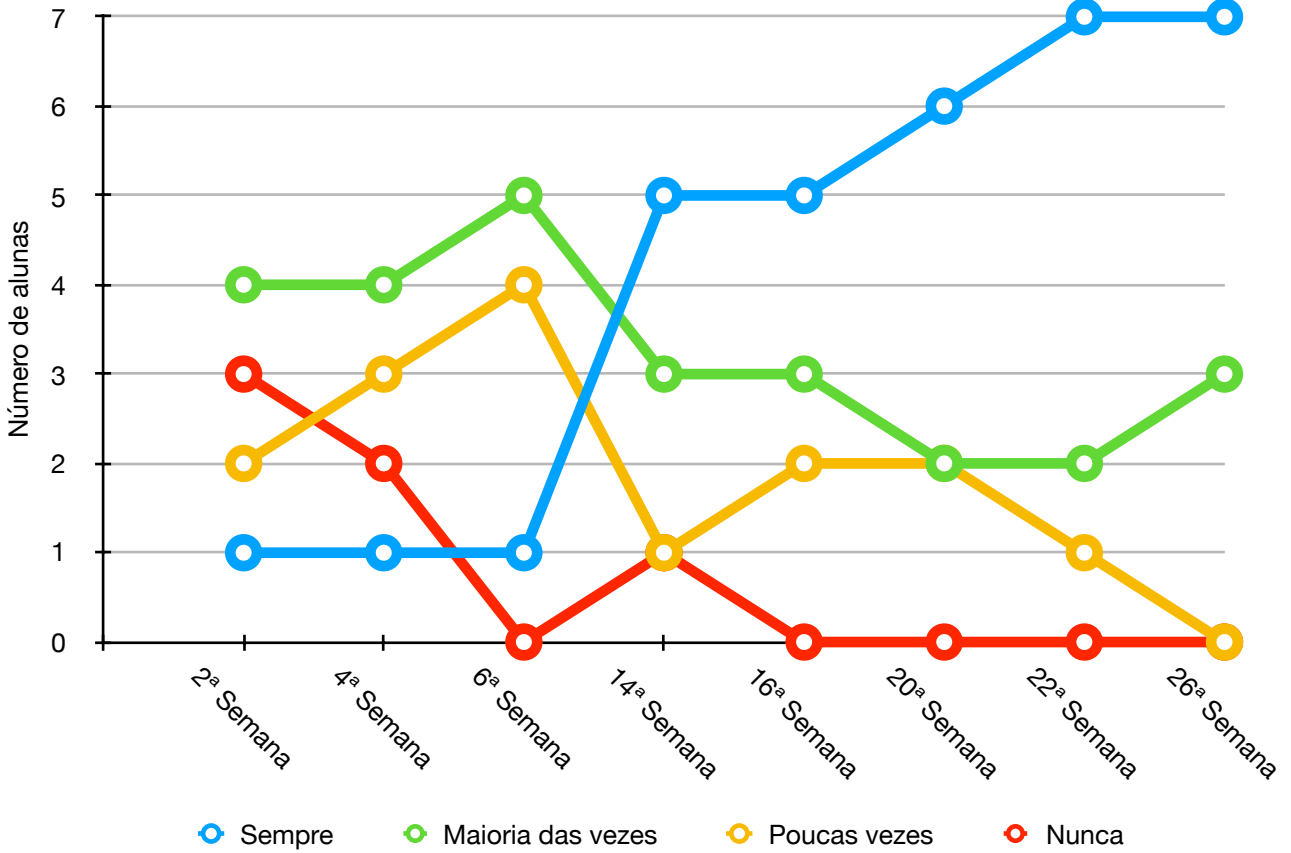


Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
 - Tem equilíbrio em um apoio, em pied plat, com as pontas calçadas? -



semana todas as alunas respiravam corretamente, 'sempre' ou na 'maioria das vezes'.

Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
 - Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta? -

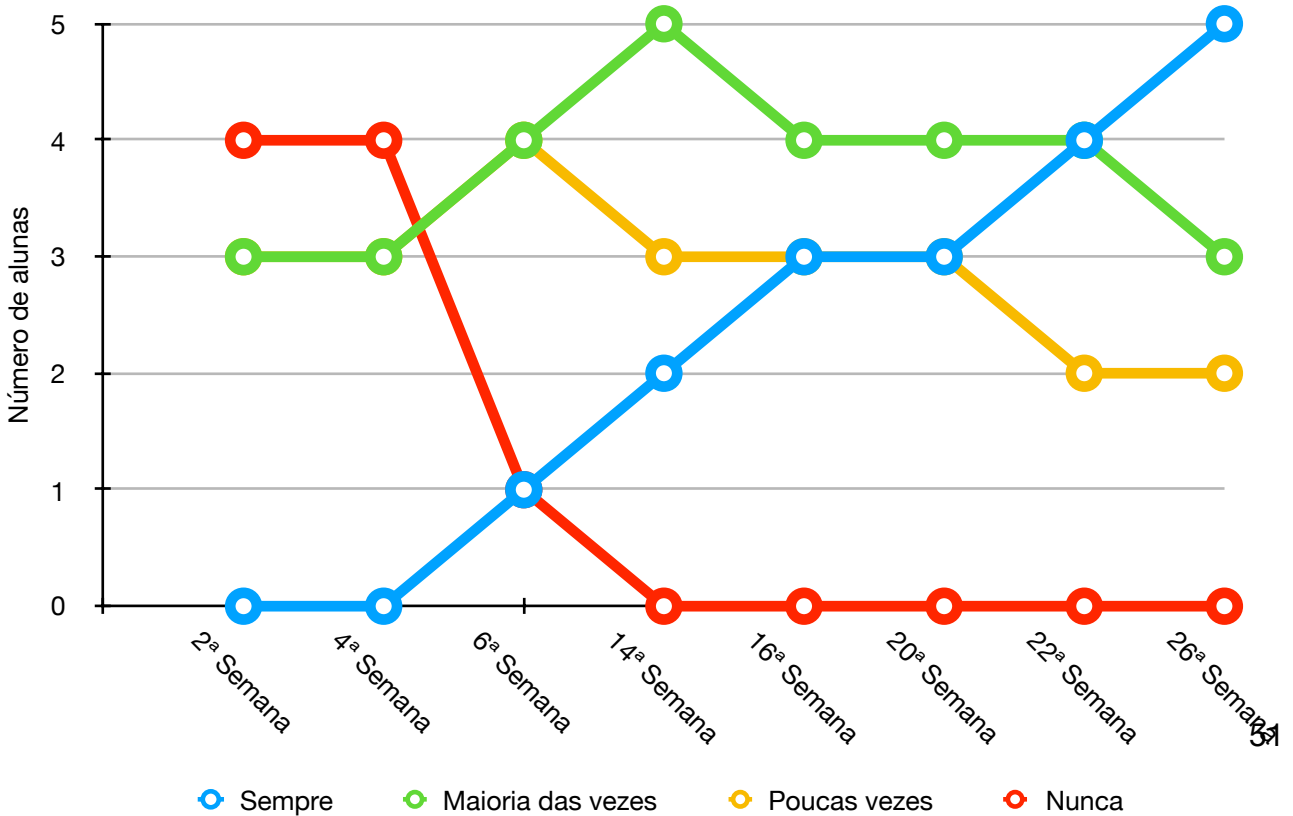


Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
- Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?-

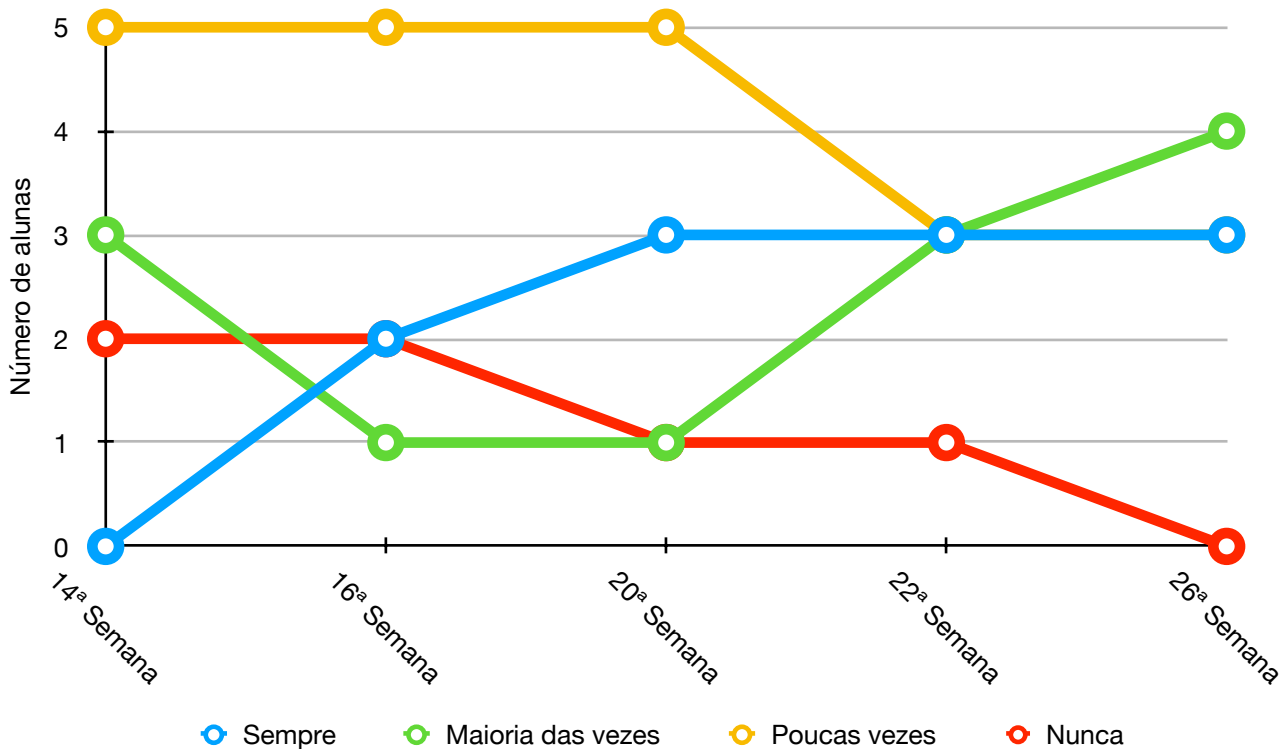
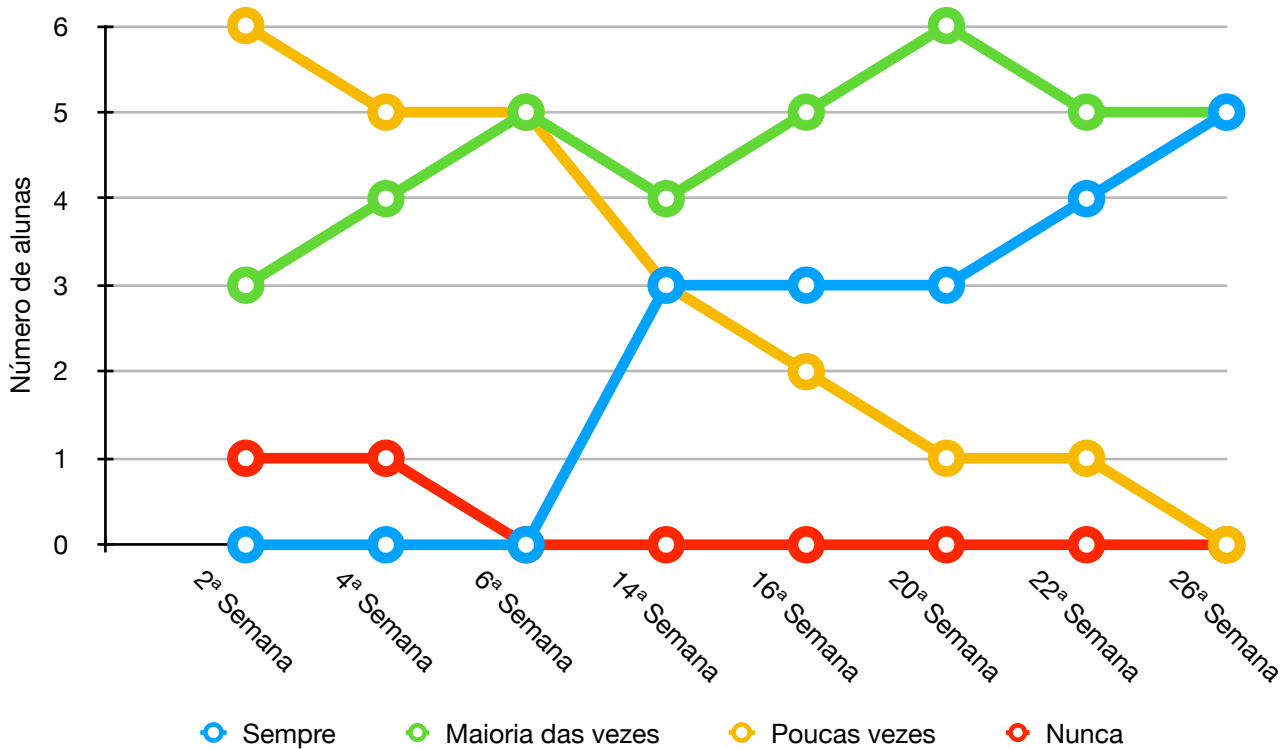


Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
- Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?-



Da interpretação de Filipe Narciso, bailarino e coreógrafo português, atualmente na Companhia de Dança “Quorum Ballet”, apenas discordou da tabela anexa, no que se refere ao ponto 3, na 22ª semana, da aluna número 2, pois defende que nesta semana a aluna já correspondia ‘sempre’ ao ponto em análise.

A bailarina e também coreógrafa portuguesa Beatriz Pereira, ao ver o vídeo, apenas diferiu a sua opinião relativamente às 14ª e 22ª semanas, pois pensa que já nestas semanas as alunas número 2 e 3 demonstravam ter adquirido as capacidades que o ponto 4 representa.

Ambos os coreógrafos, conseguiu perceber se existia dor aquando do trabalho das pontas, por esse motivo colocou que não havia dor em nenhuma das alunas, em nenhuma das semanas. Este fato acontece possivelmente, pois nenhum dos coreógrafos conhece qualquer das alunas presentes nos vídeos, tendo assim menos percepção das suas reações, neste caso à dor.

De uma forma geral, pode-se aferir que as alunas em questão melhoraram o seu equilíbrio e reforçaram o core, bem como evoluíram tecnicamente, tanto na TDC, como no trabalho de pontas inerente a esta técnica.

Relativamente ao suporte vídeo utilizado para os coreógrafos analisarem e preencherem as tabelas,, não se encontram disponíveis. Por uma questão de respeito e proteção da propriedade intelectual e artística da escola que acolheu o estágio, não serão divulgados vídeos que contenham exercícios de aulas dos docentes da mesma.

Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
- Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?-

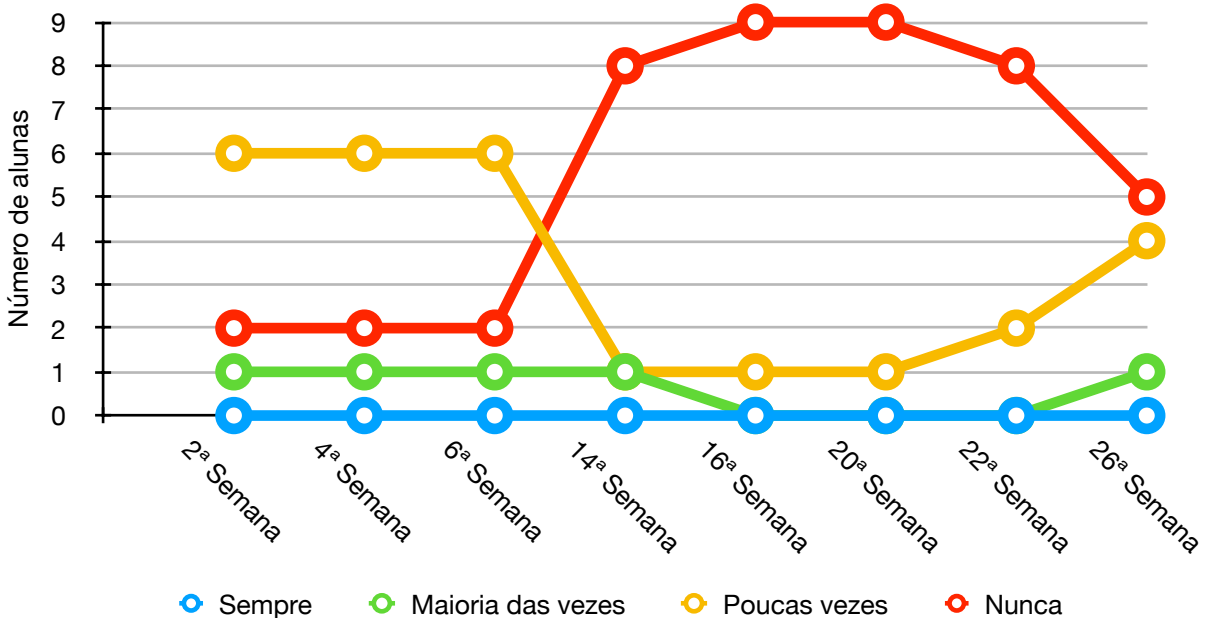


Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
 - Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC -

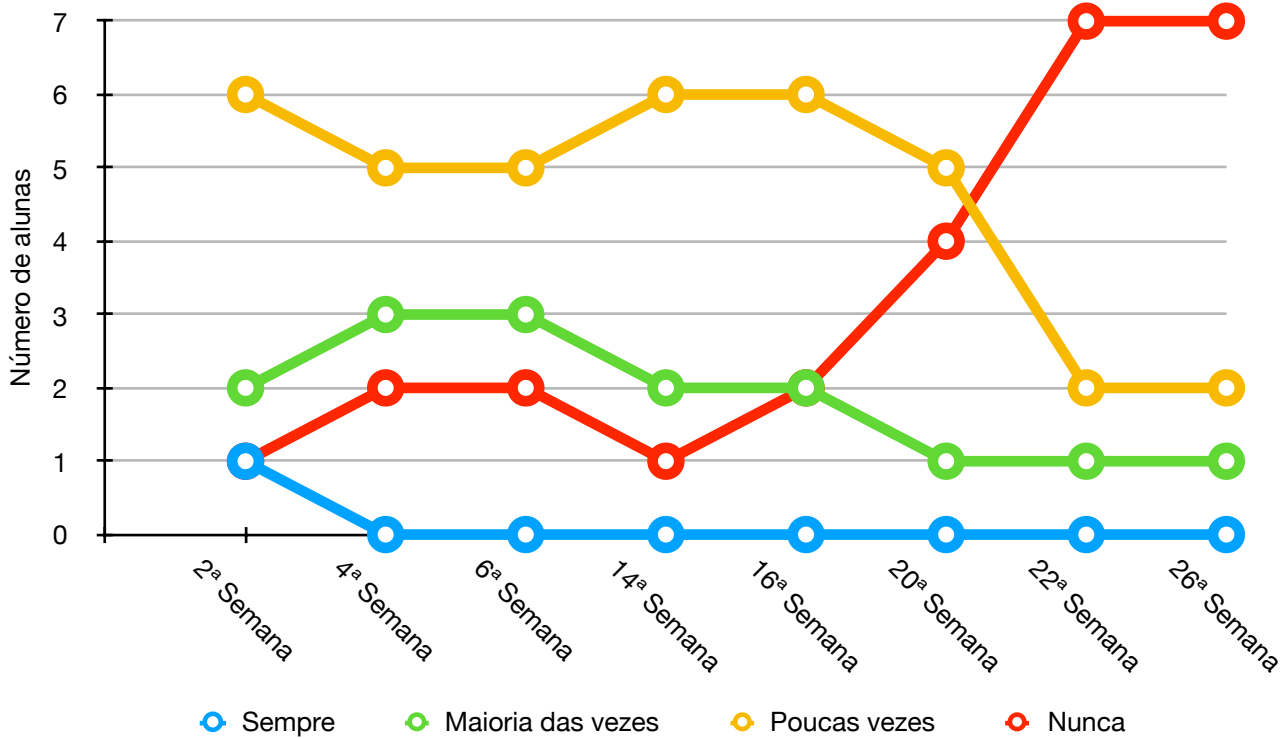
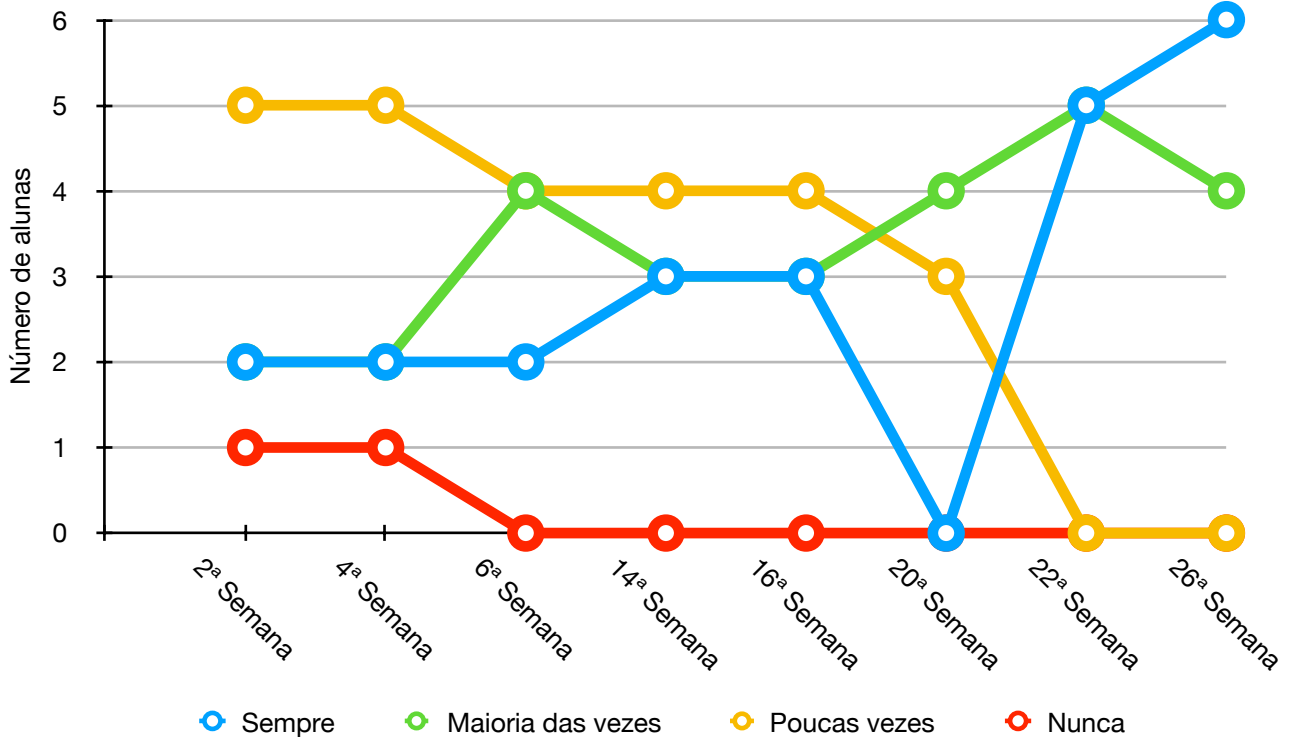


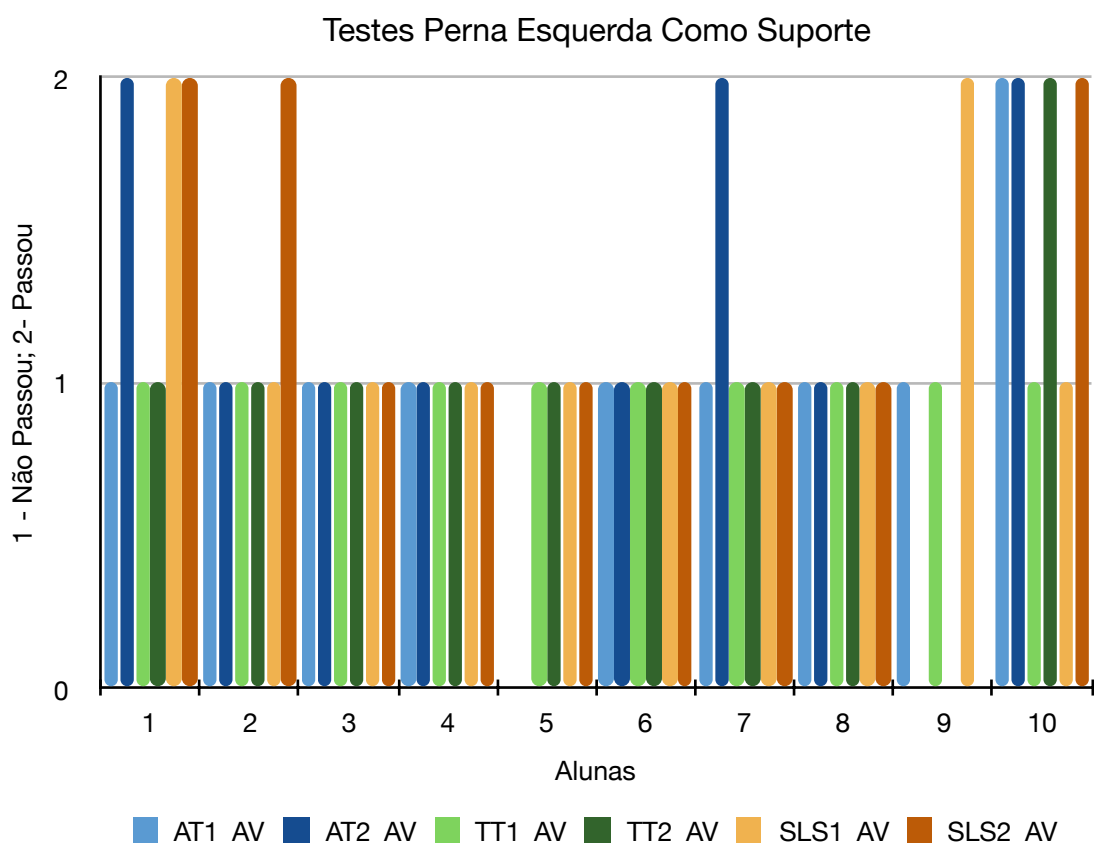
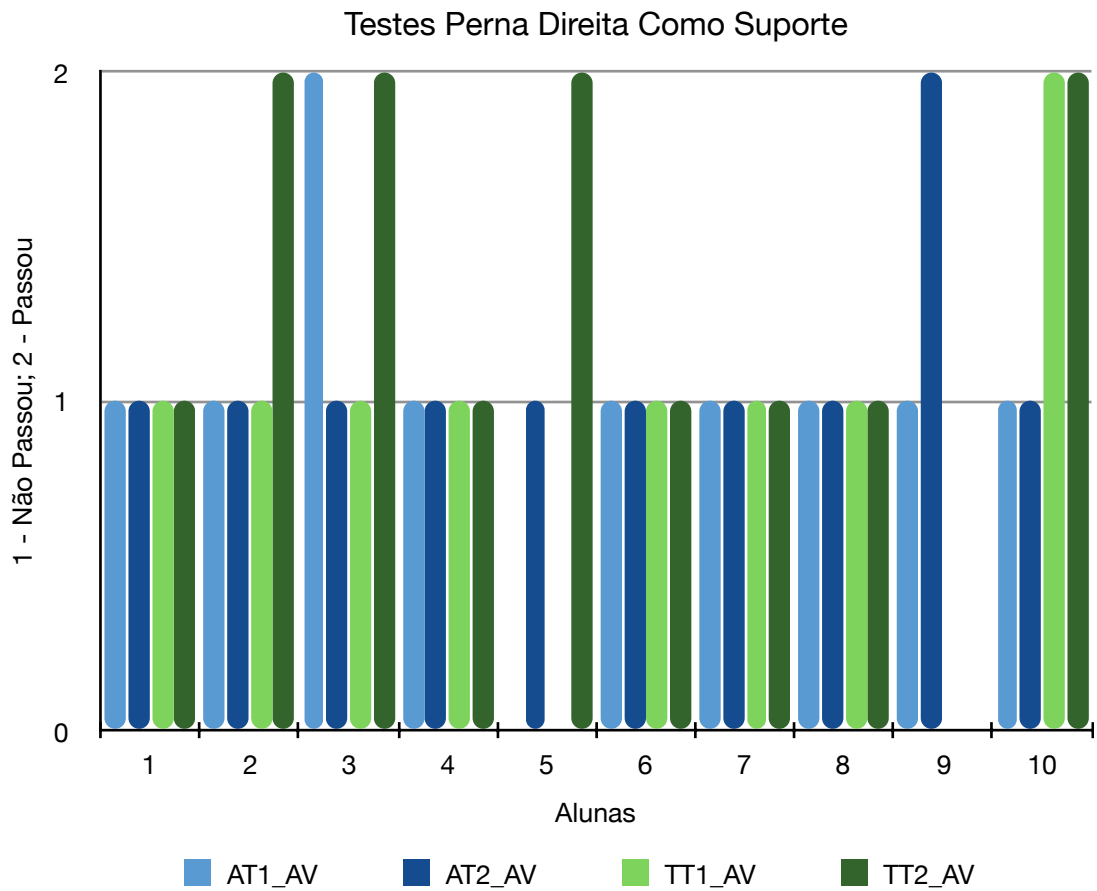
Gráfico de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC
 - A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios? -



13.2 Pointe Readiness Test

Relativamente ao AT, verificou-se que apenas duas alunas (a 3 e a 10), em dez, conseguiram passar na 1ª fase, no entanto uma apenas conseguiu com a perna direita e a outra aluna com a perna esquerda, não fazendo nenhuma o pleno. Na 2ª fase deste teste, passaram três alunas, no entanto a aluna 10 conseguiu atingir o objetivo com ambas as pernas e a aluna 3, que inicialmente conseguiu executar com sucesso o teste, nesta fase, embora continuasse a ser capaz de o fazer, não conseguiu atingir o número de repetições exigidas, pelo que não passou. Das três alunas (a 1, a 7 e a 10) que passaram na 2ª e última fase do AT, denota-se uma evolução notável nas alunas número 1 e 7, no que se refere à perna esquerda, conseguindo a aluna 1 melhorar em 5 parâmetros e a aluna 7 em 4. Quando se analisa o TT, depara-se com o fato de nenhuma das dez alunas ter conseguido passar na 1ª fase deste teste, e apenas a aluna 10 ter conseguido evoluir de forma a conseguir reverter a situação na 2ª fase. A aluna em questão, na primeira fase, tinha atingido todos os parâmetros à exceção do - Executa uma *single pirouette* demonstrando controlo e desaceleração na descida - pelo que houve evolução neste, permitindo que a aluna obtivesse o 'Passou'. Embora, apenas uma aluna tenha atingido a meta 'Passou', todas as restantes alunas evoluíram, à exceção da aluna número 5, relativamente à perna esquerda.

No teste SLS, analisando a tabela de resultados vê-se que relativamente à perna direita, a aluna 9 teve a classificação 'Passou', pois atingiu positivamente todos os



parâmetros, ao contrário das restantes alunas. No entanto, na 2ª fase deste, já quatro alunas (a 2, a 3, a 5 e a 10), atingiram essa classificação, denotando uma evolução. As alunas 2, 5 e 10, evoluíram em três parâmetros, enquanto que a aluna 3 apenas necessitou evoluir em 2 para atingir o objetivo.

A aluna número 9 apenas realizou os testes referentes à fase inicial, não havendo assim forma de comparar resultados com a 2ª fase, bem como a aluna 5, não realizou o AT, em nenhuma das fase.

Analisando a totalidade dos testes, percebe-se que apenas a aluna 10 preenche os requisitos referentes aos três testes representativos do Pointe Readiness, alcançando-os apenas na 2ª fase de testes. Embora as restantes alunas não tenham conseguido passar na totalidade do teste, pode-se afirmar que todas evoluíram. Dentro desta evolução também se constata que no AT, as alunas 7 (perna direita) e as alunas 3 e 7 (perna esquerda), conseguiram alcançar todos os critérios, apenas não passando, pois não conseguiram atingir o número de repetições exigidas. Também no SLS, embora tenha sido o teste, onde as alunas atingiram na 2ª fase os melhores resultados, as alunas 1 e 7 (perna direita), e a aluna 5 (perna esquerda), conseguiram alcançar a totalidade dos parâmetros, apenas não sendo capazes de cumprir com o número de repetições.

O TT, revelou uma dificuldade geral no que se prende com o seguinte parâmetro: Executa uma *single pirouette* demonstrando controlo e desaceleração na descida.

O teste no qual as alunas apresentaram maior percentagem evolutiva foi no TT, apresentando 42,5% de evolução relativamente à perna de suporte esquerda e 47,5% em relação à direita. Quando se avalia, estando a perna de suporte a ser a perna direita, segue-se o SLS com 21,30%, enquanto que na perna esquerda quem ocupa a segunda posição é o AT com 34,45%. No final, sendo o teste com menor taxa evolutiva encontra-se para a perna direita o AT com 24% e para a esquerda o SLS com 18,57%.

14. Reflexão Sobre os Resultados das Observações e Testes Elaborados

No que à tabela de observações diz respeito, encontram-se algumas oscilações, o que é facilmente observável nos diferentes gráficos. Estas oscilações podem ser explicáveis através do que foi visto em aula. Inicialmente houve rápidas melhorias, no entanto estas ainda não estavam no corpo das alunas - memória muscular - , pelo que no período que, segundo a tabela, mostra essas oscilações, de facto, foi um período de assimilação e gravação de toda a nova informação no corpo. Das oscilações referentes ao trabalho de pontas, também poderá ser provocado por existirem semanas em que o trabalho de pontas não foi tão regular, provocando assim altos e baixos, e até mesmo retrocessos em algumas alunas, que logo na semana seguinte voltaram a recuperar. Este facto também pode indicar que a informação, mais uma vez, ainda não estava gravada no corpo. Também se observa nos gráficos um período de retrocesso e no caso de algumas alunas, estagnação, nas últimas semanas que antecedem a prova global, o que é explicável pois, foi a última fase, onde já se via nas alunas algum cansaço e estavam sujeitas a muita informação nova, bem como estavam em ensaios para o espectáculo final, em simultâneo.

A evolução na capacidade respiratória das alunas, aquando dos vários passos da TDC, foi bastante visível, na sua capacidade dançante, fazendo com que todos os exercícios por elas executados parecessem coreografias e não meros exercícios de aula, bem como essa coordenação - respiração - passos -, ajudou bastante na execução facilitada dos passos de TDC, tornando-os mais leves e fluídos.

Olhando para a tabela, e para as alunas em aula, percebe-se que a sua postura quando em posições estáticas e em dois apoios, se mostrava bastante mais correta, quando comparada com passos de técnica que exijam movimento. De uma forma geral, as alunas, em movimento, tinham mais dificuldade em manter a postura e o alinhamento, principalmente se este movimento implicasse apenas um apoio.

Relativamente ao *Pointe Readiness Test*, aquando da primeira fase de testes, do TT, deve referir-se que as alunas nunca tinham experimentado *pirouettes* de quarta

posição, sendo então a sua primeira execução, embora já tivessem executado *pirouettes* de 2ª e 4ª posição (pos). Este facto, tornou esta tarefa bastante mais complexa para esta amostra de alunas, principalmente no ponto de avaliação do controlo e fecho da *pirouette*, tanto da primeira, como da segunda fase. Justifica-se assim, apenas uma aluna ter conseguido 'Passou' no TT, no entanto a maioria apenas não atingiu este parâmetro.

Na 2ª fase, os testes foram colocados em prática na sala de convívio, o que em certos momentos deste, tinha imenso barulho. Assim, alunas como a número 3, que revela alguns problemas de concentração, distraiu-se facilmente, não conseguindo executar as 4 repetições exigidas para passar no AT, ao contrário do que já tinha conseguido na 1ª fase. Esta aluna, também revela algo curioso, tal como visto nos vários testes, embora a aluna revele um *core* bastante reforçado e uma boa noção corporal, o trabalho e utilização devida destes músculos não é coerente nem regular.

Outro problema com que me deparei, foi a fase do dia em que foram elaborados os teste, enquanto que na 1ª fase as alunas estavam bastante energias e despertas para os testes, na 2ª fase isso não se verificou, possivelmente, não só por ser ao final da tarde, em que elas já se encontravam extremamente cansadas, das aulas e ensaios, mas também por ter sido no final do período e já estarem todas a necessitar de férias. Este facto, observa-se nos vídeos elaborados, em que, por mais facilidade que tenham adquirido na execução dos testes e por mais evolução que tenham tido ao longo destas semanas, ainda assim recorreram às suas antigas muletas, como por exemplo, no AT, tocar nos pés com os dedos das mãos, em vez de o fazerem no chão, o que faz com que não consigam manter o alinhamento, não percebendo que se estão a prejudicar.

15. Resolução de Problemas

Um dos primeiros entraves que surgiu durante o Estágio na EADCN, prendeu-se com a dificuldade em encontrar locais onde realizar os necessários testes, pois não houve permissão para despender de horas de aulas, bem como a complexa tarefa de encontrar estúdios livres. Assim, o primeiro teste, acabou por ter lugar no estúdio 2, partilhando o mesmo com uma outra turma. A segunda fase do teste, foi elaborada na sala de convívio, que na altura era a única disponível. As várias fases do teste foram realizadas, em estúdios diferentes e até mesmo, dentro da mesma fase, houve quem tivesse que finalizar o seu teste num outro estúdio.

Também se deu o facto de algumas alunas terem concretizado os primeiros testes em dias diferentes, mas seguidos, bem como uma aluna que por estar doente e à última da hora não pode ficar mais tempo, não fez o AT, concretizando todos os outros testes, e por fim a aluna 9 que por falta de tempo, visto morar longe, não lhe foi possível executar a fase final dos testes. Os teste que se realizaram, revelaram-se morosos e testes que necessitam de alguma dedicação e paciência por parte dos alunos. Ressalva-se, por esse motivo, a capacidade de trabalho destas alunas e a dedicação e ajuda que sempre colocaram em todo o trabalho, quer em aulas, como no que se refere aos testes.

Embora se tenha tentado manter as variáveis de uma fase de testes, para a outra, isso não aconteceu. A primeira fase foi realizada ao fim da manhã, depois de algumas aulas académicas e técnicas, sendo que a segunda fase, foi realizada ao final do dia, posteriormente a aulas e ensaios.

Relativamente à tabela de observação, inicialmente foi pensada para ser preenchida de duas em duas semanas, no entanto nas 8^a, 10^a, 12^a, 18^a e 24^a semanas, não foi possível fazer aulas de observação, pois deu-se prioridade às aulas de participação acompanhada e de lecionação autónoma, na impossibilidade de fazer ambas.

Inicialmente, e como primeiro teste a utilizar, usou-se o Y Balance test. Este teste, com o passar do tempo e aquando da sua repetição percebeu-se facilmente e in loco as suas limitações, quando usado com esta amostra. As bailarinas adaptavam-se ao teste,

‘manipulando’ de certa forma os resultados obtidos. Este teste avalia ‘qual o resultado alcançado’, e não o ‘como é alcançado’.

Constatado o fato, e com vontade de solucionar o problema, mesmo com o tempo limitado, pesquisou-se o mais possível até se encontrar o teste Point Readiness, que é um teste com uma base científica bem suportada e forte, e que se revelou pertinente para a avaliação da estabilidade das alunas na iniciação ao trabalho de pontas. Este teste primeiramente foi construído para avaliar a possibilidade e a capacidade da aluna para a colocação de pontas, no entanto revelou-se também efetivo neste tipo de testes.

Depois de alguma reflexão, pensou-se mais pertinente a utilização do Pointe Readiness Test, também pelo fato deste teste estar diretamente ligado ao trabalho de pontas, tendo sido estudado para esse fim, o que não acontece com o Y Balance test. A juntar a este fato, também o fato de ser um teste com uma maior abrangência de capacidades físicas a avaliação, enquanto que o Y Balance Test apenas nos media o equilíbrio da aluna.

É necessário que a estagiária tenha flexibilidade, de forma a se conseguir adaptar, para que tudo corra bem, pois por muito que se prepare, o que se encontra no local será sempre diferente, ou poderão ocorrer imprevistos.

16. Conclusões

Para a iniciação às pontas, as alunas devem adquirir capacidades como a estabilidade, o equilíbrio, a força muscular, um *core* fortalecido, um alinhamento básico, uma boa postura clássica, *turnout*, entre outras capacidades, conforme visto anteriormente neste relatório. Com o programa adaptado, trabalhou-se fundamentalmente o reforço do *core*, postura e alinhamento, e equilíbrio. Através dos testes efetuados, percebeu-se que de facto houve evolução em algumas destas capacidades e requisitos, o que se verifica não só nas várias observações feitas, como também no teste *pointe readiness*, que independentemente de apenas uma aluna ter apresentado total capacidade para iniciar o trabalho de pontas no teste final, todas elas mostraram evolução ao longo deste, nomeadamente no AT, demonstrando este o reforço do *core* do bailarino, a força e coordenação, como afirma Richardson (2010), podendo dizer-se que houve evolução nestas capacidades das alunas, conseguindo assim melhores resultados nos testes.

O programa adaptado utilizado, no qual se intensificaram dados exercícios, aumentando também o número de repetições em aula, teve influência a nível técnico individual pois, ao longo das aulas, notaram-se melhorias em capacidades individuais, no equilíbrio, postura e alinhamento e reforço do *core* das alunas, usando a TDC apenas. A amostra usada, não é suficiente para tirar conclusões generalistas, no entanto pode dizer-se que houve evolução, nesta turma em específico.

Uma mais valia relativamente aos gráficos provenientes das tabelas de observação direta, foi que estes foram elaborados individualmente, o que nos permite perceber onde cada uma das alunas tem mais dificuldades e facilidades, bem como o ritmo de aprendizagem e evolutivo da turma, podendo assim, o professor agir em conformidade.

No que se refere ao *Pointe Readiness Test*, mais especificamente, houve alguns resultados que não seriam os espetáveis. Segundo Richardson (2005), o teste mais fidedigno é o SLS, dizendo que os alunos mais novos e menos experientes, não têm a força e o controlo necessário à execução do AT devidamente, o que pode explicar o

facto de poucas das alunas terem conseguido alcançar a totalidade destes testes, embora tenha existido evolução. O SLS, sendo o teste mais fidedigno, foi também aquele onde mais alunas conseguiram os melhores resultados, no entanto não se esperaria, tendo em conta a idade das alunas, pois como visto anteriormente, quanto mais experiente e adulto o aluno, maior a capacidade para conseguir executar o maior número de saltos, mantendo o controlo e estabilidade do tronco e o alinhamento das extremidades inferiores.

17. Considerações e Reflexões Finais

Com o início do estágio, percebi que iria fazer muitas mais horas de observação, do que as espetáveis, o que se veio a revelar de uma enorme importância. Estas horas foram bastante úteis para conhecer as alunas individualmente, técnica e pessoalmente, o que proporcionou logo desde o início da minha intervenção, melhores correções e formas de chegar às alunas. Também, no que se refere ao trabalho de pontas foi fundamental, pois como sempre tive facilidade neste campo, sendo sempre algo intuitivo, fez com que acabasse por não ter experimentado/ estudado no meu corpo tão aprofundadamente técnicas e correções, logo consegui ir buscar novas formas de correção para certos problemas do trabalho de pontas, não só à Professora Gabriela C., como a mim própria. Quando temos dificuldades inevitavelmente ouvimos mais, tentamos várias dicas e técnicas e formas de execução, logo estamos mais preparados para ensinar, pois passámos pelas mesmas dificuldades. No entanto, aprendi que, também a minha facilidade, neste trabalho específico, tornou este assunto mais leve para as alunas e consegui nas aulas de observação perceber o que elas faziam diferente de mim, conseguindo ajudar com correções bastante mais pertinentes do que aquelas que eu própria inicialmente esperava conseguir dar.

Conhecendo tão bem as alunas, foi da máxima importância ter outras pessoas/coreógrafos a ver os videos, e a analisá-los, pois por vezes vêm coisas que nós que passamos muito tempo com as alunas nos escapam, pois temos o olhar viciado.

Não só o trabalho de observação, mas todo o trabalho desenvolvido durante este estágio, foi extremamente benéfico para o meu crescimento enquanto professora, levando desta experiência muito conhecimento a utilizar nos meus alunos futuros e na minha Escola de Dança.

Enquanto professora, levo comigo uma bagagem repleta de conhecimento, quer novo, quer renovado, principalmente no que aos membros superiores e cabeças diz respeito. Com o passar dos anos, e leccionando durante todo o meu percurso em escolas não vocacionais, privadas, cujo horário de TDC é bastante mais reduzido, fui-me focando essencialmente no trabalho técnico dos membros inferiores, pensando não

existir tempo para dar mais atenção aos membros superiores e cabeça, pelo que os meus alunos do tronco para cima, apenas sabiam o básico, aprendi agora como conciliar ambos, sem 'perder' tempo, bem como novas combinações. Posso dizer, e depois de já ter usado o que aprendi in loco, que de fato fez completa diferença na técnica deles e tornou-os bastante mais dançantes, quer em aula, quer em espetáculo.

De certo que houve uma partilha de conhecimento entre Professora Titular e Professora Estagiária, o que sem dúvida beneficiou a turma A, de 2º ano, com a qual se trabalhou.

Não quero deixar de destacar todo o conhecimento aprendido com o acompanhador musical, o Maestro Nuno Feist, pois como nunca tinha trabalhado com pianista em aula, a sua ajuda foi da maior importância.

Também as alunas, foram desde o primeiro momento extremamente dedicadas, compreensivas e pacientes, fazendo parte integrante deste processo, ensinando-me bastante. Assim, a elas o meu agradecimento sentido.

18. Referências Bibliográficas

- Ambegaonkar, J., Rickman A. & Cortes, N. (2012). *Core Stability: Implications for Dance Injuries*. In Medical problems of performing artists, George Mason University, United States.
- Batson, G. (2010). *Understanding balance: Applying science to dance training*. In International Association for Dance Medicine & Science, 2 , 15.
- Cook, G. (2003), *Athletic Body in Balance*. Human Kinetics.
- Gallahue DL., Ozmun JC. (2013). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte Editora.
- Hewitt, S., Magnum M., Tyo, B., Nicks, C. (2016). *Fitness testing to determine pointe readiness in ballet dancers*. Journal of Dance Medicine & Science, 20(4), 162-167.
- Homans, J. (2012). *Os anjos de apolo: uma história do ballet*. Lisboa: Edições 70.
- Kassing, G., & Jay, D. (1998). *Teaching beginning ballet technique*. USA: Human Kinetics.
- McCormack, E. (1994). Med. Article. Royal Academy of Dance, 1-5.
- Mello, M., Ferreira, M., Felício, L. (2017). *Postural Control During Different Unipodal Positions in Professional Ballet Dancers*, Journal of Dance Medicine & Science, 151-152.
- Minden, E. G. (1998). *The History of Pointe*. ©1998 Gaynor Minden, Inc.
- Minden, E. G. (2005). *The Ballet Companion*. New York: FIRESIDE
- Puoli, G. G. (2010). *O Ballet no Brasil e a Economia criativa: evolução histórica e perspectivas para o século XXI*. Fundação Armando Alvares Penteado. Faculdade de Economia, Brasil.

- Richardson, M., Liederbach & M., Sandow, E. (2010). *Functional Criteria for Assessing Pointe Readiness*. Journal of Dance Medicine & Science, 14(3), 82-87 .
- Richardson, M., Liederbach & M., Sandow, E. (2015). *Functional Criteria for Assessing Pointe Readiness*. Journal of Dance Medicine & Science, 6(1), 6-7.
- Rufino, R. M. L. (2011). *Estudo anatómico do equilíbrio em pontas no ballet*. Tese de mestrado, Universidade de Lisboa, Faculdade de Belas Artes, Lisboa.
- Sampaio, F. (2014). *Balé: processos – a estabilidade e a perpendicularidade*. Dança Clássica Livro 7- A Dança Clássica - Dobras e Extensões. Organização: Instituto Festival de dança de Joinville, (65-66).
- Skotnicka M., Karpowick K., Bartkowiak S. & Strzelczyk R. (2017). The impact of the corrective and stability exercises program on the quality of basic movement patterns among dance students, *Trends in Sport Sciences*, 1(24), 31-38.
- Sousa, A (2005). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros horizonte.
- Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet*. New York: Dover publications.
- Williams, L. & Wilkins (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Ninth Edition. Wolters Kluwers.
- Wolf, A., McPherson, A., Besong, K., Hiller, C. & Docherty, C. (2018). *Quantitative Measures Utilized in Determining Pointe Readiness in Young Ballet Dancers*. Dance Medicine & Science, 22(4), 212.
- Xarez, L. (2012). *Treino em Dança: Questões pouco frequentes*. Lisboa: Edições FMH.

Documentos Electrónicos:

Amorim, V. (2006). *Estudo Comparativo de duas Metodologias de Ensino da Dança Vocacional no Contexto da Técnica de Dança Clássica* (Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Performance Artística – Dança). Disponível no Repositório Científico do IPL - ESD: <https://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/9195>.

Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (2019), Consultado em Junho 05, 2018, em <https://www.edcn.pt/pt-pt/>

Pinto, J. (2016). *O port de bras do 2º acto de Lago dos Cisnes como potenciador de expressividade nas aulas de Técnica de Dança Clássica - 5o ano da Academia de Música de Vilar do Paraíso* (Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança). Disponível no Repositório Científico do IPL - ESD: https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/7635/1/RF_MED-2016_JoaPin.pdf.

19. Apêndices

- Apêndice A - Pedido de Autorização

CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

No âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, encontra-se em curso um estudo de investigação intitulado “Estratégias de Promoção de Estabilidade no trabalho de iniciação às pontas no contexto das aulas de Técnica de Dança Clássica, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.”, por Diana Guerra e Vala.

Este estudo tem como objectivo a melhoria da estabilidade das alunas em estudo, através do trabalho de dois conceitos principais: o equilíbrio e o reforço do CORE, com o intuito de promover o trabalho de iniciação às pontas. O estudo será acompanhado pela Doutora Vera Amorim e pela Professora titular da turma, Gabriela Cogumbreiro, no ano letivo de 2018/2019.

Para a concretização deste estudo, iremos recorrer a gravação vídeo, de elementos específicos da aula de Técnica de Dança Clássica das alunas de 2º ano, sendo a participação da sua educanda uma peça fundamental, que desde já se agradece.

O vídeo será utilizado apenas para efeitos académicos, e o aluno participante não terá qualquer risco ou custo inerente.

Solicitamos assim, autorização para a gravação de imagem da sua educanda, a fim de obter o maior sucesso neste estudo de investigação.

Eu _____, declaro que li e aceito a participação da educanda _____, no estudo de investigação “Estratégias de Promoção de Estabilidade no trabalho de iniciação às pontas no contexto das aulas de Técnica de Dança Clássica, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.”, e suas inerentes gravações de imagem.

(Assinatura Encarregado Educação)

Grata pelo acolhimento.

Atentamente,
Diana Vala

• **Apêndice B - Tabela de atividades desenvolvidas ao longo do Estágio**

	Segunda-feira	Terça-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana (29 Outubro a 2 Novembro)	----	----	----	1ª aula - Reconhecimento dos intervenientes, professor, alunas e acompanhador.
2ª semana (5 a 9 Novembro)	Aula de Observação	Aula de Observação	----	Aula de Observação
3ª semana (12 a 16 Novembro)	----	Aula de Observação	----	----
4ª semana - (19 a 23 Novembro)	----	Aula de Observação	1ª aula de participação acompanhada. (leccionei 3 exercícios de pontas na barra + <i>reveréce</i>)	Aula de Observação
5ª semana - (26 a 30 Novembro)	Aula de Observação	Aula de Observação (aula de clássico, não fizeram pontas)	Teste 1º período das alunas de 2º ano.	----
6ª semana - (3 a 7 Dezembro)	----	----	Aula de Observação	----
7ª semana - (10 a 14 Dezembro)	Aula de Observação	2ª aula de participação acompanhada. (leccionei 4 exercícios de pontas na barra + <i>reveréce</i>)	----	Aula de Observação

	Segunda-feira	Terça-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8ª semana (7 a 11 Janeiro)			Aula de Observação (aula de clássico, não fizeram pontas)	
9ª semana (14 a 18 Janeiro)				
10ª semana (21 a 25 Janeiro)		3ª aula de participação acompanhada. (leccionei exercícios de pontas na barra + centro e <i>reveréce</i>)		Aula Leccionação Autónoma
11ª semana (28 Janeiro a 1 Fevereiro)		4ª aula de participação acompanhada. (leccionei exercícios de centro em meia ponta + barra, centro e <i>reveréce</i> de pontas)		
12ª semana (4 a 8 Fevereiro)				5ª aula de participação acompanhada. (leccionei exercícios de centro em meia ponta + barra, centro e <i>reveréce</i> de pontas)
13ª semana (11 a 15 Fevereiro)		Aula Leccionação Autónoma		Aula Leccionação Autónoma
14ª semana (18 a 22 Fevereiro)	Aula de Observação			

	Segunda-feira	Terça-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
15ª semana (25 Fevereiro a 1 Março)			6ª aula de participação acompanhada. (Aquecimento + barra)	
16ª semana (11 a 15 Março)		Aula Leccionação Autónoma	Aula de Observação	Aula Leccionação Autónoma
17ª semana (18 a 22 Março)				Aula Leccionação Autónoma
18ª semana (25 a 29 Março)				Aula Leccionação Autónoma
19ª semana (1 a 5 Abril)		Aula de Observação		
20ª semana (22 a 26 Abril)				Aula de Observação
21ª semana (29 Abril a 3 Maio)	TESTES		Aula Leccionação Autónoma	
22ª semana (6 a 10 Maio)	Aula de Observação			
23ª semana (13 a 17 Maio)		Aula Leccionação Autónoma		Aula Leccionação Autónoma
24ª semana (20 a 24 Maio)	Aula Leccionação Autónoma - Assistida pela Professora Orientadora Doutora Vera Amorim		Aula Leccionação Autónoma	Aula Leccionação Autónoma

	Segunda-feira	Terça-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
25ª semana (27 a 31 Maio)		Aula Leccionação Autónoma - Com assistência da Professora e vice diretora Sandra Correia da EADCN		
26ª semana (3 a 7 Junho)		Aula de Observação		
27ª semana (10 a 14 Junho)		Na quarta feira dia 12 de Junho foi a Prova Global das alunas em questão, na qual ajudei e assisti.		
28ª semana (17 a 21 Junho)	---	---	---	---
29ª semana (24 a 28 Junho)	TESTES	---	---	---

Tabela 3. Estágio na EADCN

• Apêndice C - Tabelas de Observação

LEGENDA:			
<u>2ª semana</u> - Preto	<u>10ª semana</u> - Vermelho*	<u>18ª semana</u> - Roxo*	<u>26ª semana</u> - Salmão
<u>4ª semana</u> - Verde	<u>12ª semana</u> - Azul*	<u>20ª semana</u> - Castanho	
<u>6ª semana</u> - Laranja	<u>14ª semana</u> - Rosa	<u>22ª semana</u> - Azul Ciano	
<u>8ª semana</u> - Amarelo*	<u>16ª semana</u> - Lilás	<u>24ª semana</u> - Cinzento*	

NOTA: * cf. página a que corresponde esta informação. (Não foi feita a Observação)

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas					
<p>Docente titular: Gabriela Cogumbreiro Observação nº 1,2 e 3 Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas Aluna: 1</p> <p>- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.</p>					
A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?	X	X X X	X X X X		
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?		X X	X X X X X X		
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?		X X	X X X	X X X	

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 1

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?		X	X X X X	X X X	- A observação deste item referente apenas a exercícios/ passos executados em <i>pied plat</i> até á 12ª semana.
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?	X X	X X X X	X X		
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?		X X X X	X X X X		
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?		X X X X X X	X X		
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?		X X X X X	X X X		
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?		X	X X X X		- Este item apenas começou a ser avaliado a partir da 12ª semana.
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?		X X X	X X X X X		

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 1

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?			X X X	X X X X X	
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.			X X X X X X	X X	
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?	X X	X X X X X X			

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 2

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?	X X	X X X	X X X		
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?	X	X X X	X X X	X	
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?	X	X X X X	X X X		
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?	X	X X X	X X X X		- A observação deste item referente apenas a exercícios/ passos executados em <i>pied plat</i> até à 12ª semana.
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?	X X X	X X	X X X		
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?	X X X	X X	X X X		
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?	X X X	X X	X	X X	

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 2

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?	X	X X X X	X	X X	
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?		X X	X X X		- Este item apenas começou a ser avaliado a partir da 12ª semana.
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?	X	X X X X	X X X		
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?			X X X X	X X X X	
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.			X X X X X	X X X	
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?		X X X	X X X X X		

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 3

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?	X X X X	X X	X X		
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?	X X X X	X X X X			
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?		X X X X X	X X X		
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?		X X X X X	X X X		- A observação deste item referente apenas a exercícios/ passos executados em <i>pied plat</i> até à 12ª semana.
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?	X X X X X X	X X			
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?	X X X X X	X X X			
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?	X X X X X	X X X			

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 3

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?	X X X X	X X X X			
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?	X X X	X X			- Este item apenas começou a ser avaliado a partir da 12ª semana.
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?	X X X X X	X X X			
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?			X X X	X X X X X	
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.			X X X X X	X X X	
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?	X X X X X	X X X			

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 4

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?		X X X X X X X	X		
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?		X	X X X X X X X		
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?		X	X X X X X X X		
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?		X	X X X X X X X		- A observação deste item referente apenas a exercícios/ passos executados em <i>pied plat</i> até à 12ª semana.
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?		X X X X X	X X X		

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 4

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?			X X X X X X X	X	
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?		X	X X X X X X	X	
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?			X X X X X	X X X	
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?			X X X	X X	- Este item apenas começou a ser avaliado a partir da 12ª semana.
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?		X X X X	X X X X		
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?			X X X X X	X X X	

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 4

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.			X X X X X X X X		
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?		X X	X X X X X X		

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 5

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?	X X	X X X X X X			
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?		X X	X X X X X X		
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?		X X X X X	X X X		
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?		X X X	X X X X X		- A observação deste item referente apenas a exercícios/ passos executados em <i>pied plat</i> até à 12ª semana.
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?	X X X	X X X	X X		
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?	X	X X	X X X X X		
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?	X X	X X X	X	X X	

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 5

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?		X X	X X X X	X X	
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?			X X X X	X	- Este item apenas começou a ser avaliado a partir da 12ª semana.
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?		X X X X X	X X X		
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?			X X X X	X X X X	
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.		X X X X X	X X X		
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?	X	X X X X X	X X		

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 6

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?		X	X X X X X	X X	
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?			X X X X	X X X X	
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?			X X X X X X X X		
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?			X X	X X X X X X	- A observação deste item referente apenas a exercícios/ passos executados em <i>pied plat</i> até à 12ª semana.
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?			X X X X X	X X X	
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?			X X	X X X X X X	
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?		X X	X X X X X X		

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 6

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?			X X X X X X	X X	
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?			X	X X X X	- Este item apenas começou a ser avaliado a partir da 12ª semana.
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?		X	X X X X X	X X	
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?		X X X X X	X X X		
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.		X X X X X X X X			
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?		X X	X X X X X X		

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 7

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?	XX	XXX	XX	X	
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?		XXXXX X	XXX		
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?	XX	XXXX	XX		
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?	X	XX	XXXXX X		- A observação deste item referente apenas a exercícios/ passos executados em <i>pied plat</i> até à 12ª semana.
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?	XXX	XXXXX X			
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?		XXXXX XX	XX		
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?	XXXXX X	XXX			

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 7

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?	XX	XXXX	XX		
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?		XX	XXX		- Este item apenas começou a ser avaliado a partir da 12ª semana.
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?	XX	XXXX	XX		
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?			XXXXX X	XXX	
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.	X	XX	XXX	XX	
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?		XX	XXXX	XX	

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 8

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?	X X X X X	X X X			
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?	X X	X X X X X X			
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?	X X X X X X	X X			
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?	X X X	X X X	X X		- A observação deste item referente apenas a exercícios/ passos executados em <i>pied plat</i> até à 12ª semana.
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?	X X X	X X X X	X		
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?	X X	X X X X X	X		
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?	X X X X X	X X X			

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 8

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?		X X X X X X	X X		
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?		X X X	X X		- Este item apenas começou a ser avaliado a partir da 12ª semana.
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?		X X X X X X X	X		
Tem dores visíveis nos pés, quando do trabalho de iniciação às pontas?			X X X	X X X X X	
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.			X X X X X X	X X	
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?	X X	X X X X	X X		

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 9

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?	X X X X X X X	X			
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?	X X X X X X X X				
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?	X X X X X X X X				
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?	X X X X X X X	X			- A observação deste item referente apenas a exercícios/ passos executados em <i>pied plat</i> até à 12ª semana.
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?		X X X X X X X X			
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?	X X X X X	X X X			
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?	X X X X X X X X				

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 9

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?	X X X X X X	X X			
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?	X X X X	X			- Este item apenas começou a ser avaliado a partir da 12ª semana.
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?	X X X X X	X X X			
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?				X X X X X X X X	
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.				X X X X X X X X	
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?	X X X X X X X X				

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 10

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?	X X X X X X X	X			
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?	X X X X X X X X				
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?	X X X X X X X X				
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?	X X X X X X X X				- A observação deste item referente apenas a exercícios/ passos executados em <i>pied plat</i> até à 12ª semana.
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?	X X X X X X X	X			
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?	X X X X X	X X X			
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?	X X X X X	X X X			

Aula de Técnica de dança clássica - Pontas

Docente titular: Gabriela Cogumbreiro

Observação nº 1,2 e 3

Data: 2ª, 3ª e 6ª semanas

Aluna: 10

- Com esta observação pretende-se numa fase inicial fazer uma avaliação prévia da estabilidade das alunas, e posteriormente, pela comparação das várias tabelas de observação, perceber a evolução da estabilidade, analisando o trabalho e força do core e o equilíbrio.

A OBSERVAR:	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	OBSERVAÇÕES
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?	X X X X X	X X X			
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?	X X X X	X			- Este item apenas começou a ser avaliado a partir da 12ª semana.
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?	X X X X X	X X X			
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?				X X X X X X X X	
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.			X	X X X X X X X	
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?	X X X X X X X X				

Tabela 4. Tabelas de Observação

Tabela Geral de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC

	2ª Semana				4ª Semana				6ª Semana			
	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?		4	4	2	2	3	4	1	2	5	3	
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?	2	2	4	2	2	2	5	1	2	2	6	
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?	2	1	6	1	2	1	6	1	3	2	5	
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?	1	1	6	2	2		6	2	2	2	5	1
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?		4	5	1	1	4	4	1	2	6	1	1
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?		3	5	2		4	4	1		6	3	1
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>piéd plat</i> , com as pontas calçadas?	1	4	2	3	1	4	3	2	1	5	4	
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?		3	3	4		3	3	4	1	4	4	1
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?		3	6	1		4	5	1		5	5	
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?		1	6	2		1	6	2		1	6	2
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.	1	2	6	1		3	5	2		3	5	2
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?	2	2	5	1	2	2	5	1	2	4	4	

Tabela Geral de resultados da observação da turma de 2º ano de TDC - Continuação

	22ª Semana				26ª Semana			
	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca	Sempre	Maioria das vezes	Poucas vezes	Nunca
Sobe na ponta com a base desta toda no chão?	7	2	1		8	2		
Sobe e desce da ponta de forma fluída e controlada?	4	4	2		5	4	1	
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em dois apoios?	4	4	2		5	4	1	
Tem os músculos integrantes do core, activos na subida para as pontas, quando está em um único apoio?	3	4	3		5	4	1	
Denota-se estabilidade do tornozelo, na subida para as pontas?	7	2	1		7	2	1	
A aluna mantém o <i>en dehors</i> aquando da execução dos vários passos de TDC (os que o exigem), na subida em ponta?	5	3	2		6	2	2	
Tem equilíbrio em um apoio, em <i>pied plat</i> , com as pontas calçadas?	7	2	1		7	3		
Tem equilíbrio na execução dos passos em dois apoios, em ponta?	4	4	2		5	3	2	
Tem equilíbrio em um apoio, em ponta?	3	3	3	1	3	4	3	
Demonstra equilíbrio na execução dos passos de TDC, adaptados ao seu nível técnico?	4	5	1		5	5		
Tem dores visíveis nos pés, aquando do trabalho de iniciação às pontas?			2	8		1	4	5
Demonstra compensações musculares, de forma a conseguir alcançar maior estabilidade corporal, na execução dos vários passos de TDC.		1	2	7		1	2	7
A aluna respira correctamente (respiração torácica lateral), durante a execução dos passos de TDC e equilíbrios?	5	5			6	4		

Legenda de Parâmetros

PARÂMETROS Airplane Test (AT)	DESCRIÇÃO	PARÂMETROS Topple Test (TT)	DESCRIÇÃO	PARÂMETROS Single-leg Sauté Test (SLS)	DESCRIÇÃO
AT1_1 AT2_1	Mantém o tronco paralelo ao chão.	TT1_1 TT2_1	Executa uma <i>single pirouette</i> com <i>full retiré en dehors</i> .	SLS1_1 SLS2_1	Mantém a posição neutra da pélvis
AT1_2 AT2_2	Mantém a perna de trabalho no alinhamento do tronco (atrás).	TT1_2 TT2_2	Executa uma <i>single pirouette</i> com a perna de suporte completamente esticada.	SLS1_2 SLS2_2	Mantém o tronco ereto e estável.
AT1_3 AT2_3	Mantém a pélvis/ ancas quadradas paralelas ao chão.	TT1_3 TT2_3	Executa uma <i>single pirouette</i> com o tronco ereto e estável, mantendo o alinhamento.	SLS1_3 SLS2_3	Mantém o alinhamento básico inerente à TDC.
AT1_4 AT2_4	Reproduz o movimento sem fazer adução da anca.	TT1_4 TT2_4	Executa uma <i>single pirouette</i> demonstrando controlo e desaceleração na descida.	SLS1_4 SLS2_4	Faz a receção ao solo num apoio com a totalidade da planta do pé em contacto com o mesmo, tendo em atenção se o calcanhar entra em contacto com o solo e se respeita a receção dedos dos pés- Calcanhar, própria da TDC.
AT1_5 AT2_5	Reproduz o movimento sem fazer rotação interna da anca (articulação coxo-femural).			SLS1_5 SLS2_5	Durante o salto/ voo mantém o pé esticado.
AT1_6 AT2_6	Reproduz o movimento sem fazer pronação do pé, da perna de suporte.			SLS1_6 SLS2_6	Durante o salto/ voo mantém o joelho esticado.
AT1_7 AT2_7	Mantém o joelho da perna de suporte paralelo.			SLS1_7 SLS2_7	Executa pelo menos 8 repetições cumprido todos os parâmetros anteriores.
AT1_8 AT2_8	Aquando do Plié, mantém o alinhamento básico.				
AT1_9 AT2_9	Executa, pelo menos, 4 repetições em 5, respeitando todos os parâmetros.				XXXI

Perna Esquerda (suporte) 2ª Fase

ID	AT2_1	AT2_2	AT2_3	AT2_4	AT2_5	AT2_6	AT2_7	AT2_8	AT2_9	AT2_AV	TT2_1	TT2_2	TT2_3	TT2_4	TT2_AV	SLS2_1	SLS2_2	SLS2_3	SLS2_4	SLS2_5	SLS2_6	SLS2_7	SLS2_AV	AV_TOTAL_F2	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Não Passou
2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Não Passou
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	Não Passou
4	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	Não Passou
5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	Não Passou
6	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	Não Passou
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	Não Passou
8	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	Não Passou
9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Não Passou
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Passou

Perna Esquerda (suporte) 1ª Fase

ID	AT1_1	AT1_2	AT1_3	AT1_4	AT1_5	AT1_6	AT1_7	AT1_8	AT1_9	AT1_AV	TT1_1	TT1_2	TT1_3	TT1_4	TT1_AV	SLS1_1	SLS1_2	SLS1_3	SLS1_4	SLS1_5	SLS1_6	SLS1_7	SLS1_AV	AV_TOTAL_F1	
1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Não Passou
2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	Não Passou
3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	Não Passou
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	Não Passou
5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	Não Passou
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	Não Passou
7	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	Não Passou
8	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	Não Passou
9	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Não Passou
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	Não Passou

- **Apêndice E - Aulas leccionadas aquando da Participação Acompanhada 4ª Semana**



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

1ª aula de Participação Acompanhada, no âmbito do Estágio de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.

Docente: Doutora Vera Amorim

Discente: Diana Vala

Ano Letivo 2018-2019

Professora titular: Gabriela Cogumbreiro

Ano: 2º ano de Dança

Observações: Estes exercícios tiveram início com os *relevés*, pois previamente as alunas fizeram o *warm up* (de pés) com a Professora Gabriela, tornando assim possível esta situação.

Estes exercícios sofreram bastantes alterações, como visto acima no relatório.

4ª Semana

EXERCÍCIOS:

RELEVÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
4/4	P.I.: 5ª pos, frente à barra, perna dir. à frente	<i>Bras bas</i>
	Prep.:	
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
&1	<i>Relevé</i>	
2	Espera	
&3-4	%	
&5	<i>Relevé para sur le cou-de-pied devant</i> , com a perna dir.	
6	Espera	
7-8	5ª pos, perna dir. fecha à frente	
&1-4	% o primeiro quatro	
&5	<i>Relevé para sur le cou-de-pied derrière</i> , com a perna dir.	
6	Espera	
7-8	5ª pos, perna dir. fecha atrás	
&1-16	% tudo a começar com a perna esq. à frente	

PAS ECHAPPÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I: 5ª pos, frente à barra, perna dir. à frente Prep.:	Braços em <i>bras bas</i>
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
1-3	<i>Echappé Changé</i>	
4-6	<i>Echappé Changé</i>	
1-2	<i>Relevé</i>	
3	<i>Demi-plié</i>	
4-5	<i>Echappé Changé</i>	
6	<i>Demi-plié</i>	
1-12	<i>Relevé</i> , equilíbrio	1ª pos
1-24	% tudo a começar com a perna esq. à frente	Coloca mãos na barra

RELEVÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
4/4	P.I.: 1ª pos, frente à barra, perna dir. à frente Prep.:	<i>Bras bas</i>
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
1-4	<i>Elevé</i>	
5-8	Desce para 1ª pos	
1-8	%	
1-2	<i>Battement Tendu à la seconde</i> , com a perna esq.	
3-4	<i>Coloca sur le cou-de-pied derrière</i>	
&5	<i>Relevé</i>	
&6	<i>Relevé</i>	
&7	<i>Relevé</i>	

RELEVÉS		
8	1ª pos	
1-8	% começando com <i>Battement Tendu à la seconde</i> , com a perna dir.	
1-32	% tudo	

RÉVÉRENCE		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I. 1ª pos, <i>en face</i>	<i>Demi-seconde</i>
1-4	Prep.:	Respiração
&1-8	<i>Port de bras en avant</i>	1ª pos, 2ª pos, cabeça e olhar seguem a mão dir.
&1-8	%	1ª pos, 2ª pos, cabeça e olhar seguem a mão esq.
&1-8	Passo com a perna dir. para o lado, <i>Classical pose</i> , agradece ao pianista	
&1-8	% para o outro lado, agradecendo à professora	

Abreviaturas:

Pos - Posição

P.I. - Posição Inicial

Prep. - Preparação

Dir. - Direita

Esq. - Esquerda

Mús. - Música

- **Apêndice F - Aulas leccionadas aquando da Participação Acompanhada 7ª Semana**



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

2ª aula de Participação Acompanhada, no âmbito do Estágio de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.

Docente: Doutora Vera Amorim

Discente: Diana Vala

Ano Letivo 2018-2019

Professora titular: Gabriela Cogumbreiro

Ano: 2º ano de Dança

Observações: Após as alterações, foram retirados os *relevés* num único apoio, pois não faziam parte do programa, ao qual tive posterior acesso e começou a introduzir-se os *pas de bourré courus* e *pas de bourré suivi*.

Iniciou-se mais uma vez, a intervenção pelos *relevés*, no entanto as alunas já estavam quentes e com o *warm up* (pés) feito.

7ª Semana

EXERCÍCIOS:

RELEVÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
4/4	P.I.: 1ª pos, frente à barra	<i>Bras bas</i>
	Prep.:	
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
1-4	<i>Elevé</i>	
5-8	Desce para 1ª pos	
1-8	%	
1-4	<i>Elevé</i>	
&5-6	<i>Relevé</i>	
&7-8	Espera	
&1-2	5ª pos, perna dir. fecha à frente	
&3-4	<i>Demi-plié</i>	
&5-8	<i>Battement tendu à la seconde</i> , fecha 5ª pos, perna dir. à frente	
1-32	% tudo em 5ª posição, fazendo <i>Battement tendu</i> com a perna esq., fechando a esq. à frente	
1-32	% tudo 5ª pos com a esq. à frente	

PAS ECHAPPÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: 5ª pos, frente à barra, perna dir. à frente	Braços em <i>bras bas</i>
	Prep.:	
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
1-3	<i>Echappé Changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente
4-6	<i>Echappé Changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente
1-2	<i>Relevé</i>	Cabeça em frente
3	<i>Demi-plié</i>	
4-5	<i>Echappé Changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente
6	<i>Demi-plié</i>	
1-12	<i>Relevé</i> , equilíbrio	1ª pos, cabeça em frente
1-24	% tudo a começar com a perna esq. à frente	Coloca mãos na barra

RELEVÉS (Retirés)		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: 5ª pos, frente à barra, perna dir. à frente	<i>Bras bas</i>
	Prep.:	
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
&1	<i>Relevé</i>	
2	Pos. <i>Sur le cou-de-pied devant</i> , com a perna dir.	
3	5ª pos em ponta	
4	<i>Demi-plié</i>	
&5-8	% fazendo a pos. <i>Sur le cou-de-pied derrière</i> com a perna esq.	
&1	<i>Relevé</i>	

RELEVÉS (Retirés)		
2	Pos. <i>Sur le cou-de-pied devant</i> , com a perna dir.	
3	<i>Retiré devant</i>	
4-5	Equilíbrio	
6	Pos. <i>Sur le cou-de-pied devant</i> , com a perna dir.	
7	5ª pos em ponta	
8	<i>Demi-Plié</i>	
&1-8	% <i>Derrière</i> , com a perna esq.	

PAS DE BOURRÉS COURUS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
2/4	P.I: 5ª pos, frente à barra, perna dir. à frente	Braços em <i>bras bas</i>
	Prep.:	
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
&1-4	<i>Sur le cou-de-pied derrière</i> com a perna esq., <i>en fondu</i> , para <i>pas de bourrés courus, sur place</i>	Cabeça para o lado da perna da frente
&5-8	3 <i>emboités</i> , espera 8	Cabeça para o lado da perna da frente
&1-8	% <i>tudo a começar com a perna esq. à frente</i>	
&1-4	<i>Sur le cou-de-pied derrière, en fondu</i> , para <i>pas de bourrés courus</i> , avançando para o lado dir.	Cabeça para o lado da perna da frente
5-8	<i>Pas de bourrés courus changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente
&1-8	% último oito para o outro lado	

RÉVÉRENCE		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I: 1ª pos, <i>en face</i>	<i>Demi-seconde</i>
1-4	Prep.:	Respiração
&1-8	<i>Port de bras en avant</i>	1ª pos, 2ª pos, cabeça e olhar seguem a mão dir.
&1-8	%	1ª pos, 2ª pos, cabeça e olhar seguem a mão esq.
&1-8	Passo com a perna dir. para o lado, <i>Classical pose</i> , agradece ao pianista	
&1-8	% para o outro lado, agradecendo à professora	

Abreviaturas:

Pos - Posição

P.I. - Posição Inicial

Prep. - Preparação

Dir. - Direita

Esq. - Esquerda

Mús. - Música

- **Apêndice G - Aulas leccionadas aquando da Participação Acompanhada 10ª Semana**



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

3ª aula de Participação Acompanhada, no âmbito do Estágio de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.

Docente: Doutora Vera Amorim

Discente: Diana Vala

Ano Letivo 2018-2019

Professora titular: Gabriela Cogumbreiro

Ano: 2º ano de Dança

Observações: Iniciou-se mais uma vez, a intervenção pelos *relevés*, no entanto as alunas já estavam quentes e com o *warm up* (pés) feito. Relativamente ao exercício de *Relevés*, com preparação para *sissonne simple*, desta vez iniciou-se com a perna esq.

10ª Semana

EXERCÍCIOS:

BARRA PONTAS

<i>RELEVÉS</i>		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
4/4	P.I.: 1ª pos, frente à barra	<i>Bras bas</i>
	Prep.:	
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
1-4	<i>Elevé</i>	
5-8	Desce para 1ª pos	
1-8	%	
1-4	<i>Elevé</i>	
&5-6	<i>Relevé</i>	
&7-8	Espera	
&1-2	5ª pos, perna dir. fecha à frente	
&3-4	<i>Demi-plié</i>	
&5-8	<i>Battement tendu à la seconde</i> , fecha 5ª pos, perna dir. à frente	
1-32	% tudo em 5ª posição, fazendo <i>Battement tendu</i> com a perna esq., fechando a esq. à frente	
1-32	% tudo 5ª pos com a esq. à frente	

PAS ECHAPPÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: 5ª pos, frente à barra, perna dir. à frente Prep.:	Braços em <i>bras bas</i>
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
1-3	<i>Echappé Changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente
4-6	<i>Echappé Changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente
1-2	<i>Relevé</i>	Cabeça em frente
3	<i>Demi-plié</i>	
4-5	<i>Echappé Changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente
6	<i>Demi-plié</i>	
1-12	<i>Relevé</i> , equilíbrio	1ª pos, cabeça em frente
1-24	% tudo a começar com a perna esq. à frente	Coloca mãos na barra

RELEVÉS (Retirés)		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: 5ª pos, frente à barra, perna esq. à frente Prep.:	<i>Bras bas</i>
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
&1	<i>Relevé</i>	
2	Pos. <i>Sur le cou-de-pied devant</i> , com a perna esq.	
3	5ª pos em ponta	
4	<i>Demi-plié</i>	

RELEVÉS (Retirés)		
&5-8	% fazendo a pos. <i>Sur le cou-de-pied derrière</i> com a perna dir.	
&1	<i>Relevé</i>	
2	Pos. <i>Sur le cou-de-pied devant</i> , com a perna esq.	
3	<i>Retiré devant</i>	
4-5	Equilíbrio	
6	Pos. <i>Sur le cou-de-pied devant</i> , com a perna esq.	
7	5ª pos em ponta	
8	<i>Demi-Plié</i>	
&1-8	% <i>Derrière</i> , com a perna dir.	

PAS DE BOURRÉS COURUS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
2/4	P.I: 5ª pos, frente à barra, perna dir. à frente	Braços em <i>bras bas</i>
	Prep.:	
1-4	Espera	1ª pos, coloca mãos na barra.
&1-4	<i>Sur le cou-de-pied derrière</i> com a perna esq., <i>en fondu</i> , para <i>pas de bourrés courus, sur place</i>	Cabeça para o lado da perna da frente
&5-8	3 <i>emboités</i> , espera no tempo 8	Cabeça para o lado da perna da frente
&1-8	% tudo a começar com a perna esq. à frente	
&1-4	<i>Sur le cou-de-pied derrière, en fondu</i> , para <i>pas de bourrés courus</i> , avançando para o lado dir.	Cabeça para o lado da perna da frente
5-8	<i>Pas de bourrés courus changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente
&1-8	% último oito para o outro lado	

CENTRO

RELEVÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
4/4	P.I.: 1ª pos, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
	Prep.:	
1-3	Espera	Respiração abrindo para <i>demi-seconde</i> e voltando a <i>bras-bas</i> .
&4	<i>Relevé</i>	1ª pos
&	Espera	Cabeça para a perna da frente
1	<i>Demi-plié</i>	
&	<i>Relevé</i>	
2	<i>Demi-plié</i>	
&	<i>Relevé</i>	
3	<i>Demi-plié</i>	2ª pos
4&	Estica	<i>Bras bas</i>
5	<i>Relevé</i>	1ª pos
&	<i>Demi-plié</i>	
6	<i>Relevé</i>	
&	<i>Demi-plié</i>	
7	<i>Relevé</i>	
8	Espera	
&1-3	% início do oito	
4	Sous-sus para 5ª pos, perna dir. à frente	
5-8&	<i>Pas de bourrés Courus sur place, trocando para 1ª pos, nos tempos 7-8</i>	<i>Demi bras, bras bas</i>
1-16	% tudo, com sois-sus com a perna esq. à frente	

PAS ECHAPPÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I: 5ª pos, <i>en face</i> , perna dir. à frente	Braços em <i>bras bas</i>
1-4	Prep.: Espera	Respiração abrindo para <i>demi-seconde</i> e voltando a <i>bras-bas</i> .
1-3	<i>Echappé Changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente.
4-6	<i>Echappé Changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente.
1-2	<i>Relevé</i>	Cabeça em frente.
3	<i>Demi-plié</i>	
4-5	<i>Echappé Changé</i>	Cabeça para o lado da perna da frente.
6	<i>Demi-plié</i>	
1-6	<i>Relevé</i> , equilíbrio	1ª pos, cabeça em frente
1-6	<i>Demi-plié</i> , estica	2ª pos, <i>bras bas</i>
1-24	% tudo a começar com a perna esq. à frente	Coloca mãos na barra

RÉVÉRENCE		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I: 1ª pos, <i>en face</i>	<i>Demi-seconde</i>
1-4	Prep.:	Respiração
&1-8	<i>Port de bras en avant</i>	1ª pos, 2ª pos, cabeça e olhar seguem a mão dir.
&1-8	%	1ª pos, 2ª pos, cabeça e olhar seguem a mão esq.
&1-8	Passo com a perna dir. para o lado, <i>Classical pose</i> , agradece ao pianista	
&1-8	% para o outro lado, agradecendo à professora	

Abreviaturas:

Pos - Posição

P.I. - Posição Inicial

Prep. - Preparação

Dir. - Direita

Esq. - Esquerda

Mús. - Música

- **Apêndice H - Aulas leccionadas aquando da Participação Acompanhada 11ª Semana**



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

4ª aula de Participação Acompanhada, no âmbito do Estágio de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.

Docente: Doutora Vera Amorim

Discente: Diana Vala

Ano Letivo 2018-2019

Professora titular: Gabriela Cogumbreiro

Ano: 2º ano de Dança

Observações:

11ª Semana

EXERCÍCIOS:

CENTRO MEIA PONTA

BATTEMENT RELEVÉ LENT		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
4/4	P.I.: 5ª pos, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
	Prep.:	
1-4	Espera	1ª pos, 2ª pos
1-8	<i>Battement relevé lent, devant</i> , a fechar em 1	
1-8	% tudo	
1-8	%	
1-4	<i>Elevé</i>	
&5-6	<i>Relevé</i>	
&7-8	Espera	
&1-2	5ª pos, perna dir. fecha à frente	
&3-4	<i>Demi-plié</i>	
&5-8	<i>Battement tendu à la seconde</i> , fecha 5ª pos, perna dir. à frente	
1-32	% tudo em 5ª posição, fazendo <i>Battement tendu</i> com a perna esq., fechando a esq. à frente	
1-32	% tudo 5ª pos com a esq. à frente	

PIROUETTES		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
2/4	P.I.: 5ª pos, <i>en face</i> , perna dir. à frente Prep.:	Braços em <i>bras bas</i>
1-4	Espera	Respiração abrindo para <i>demi-seconde</i> e voltando a <i>bras-bas</i> .
1-2	<i>Degagé à la seconde</i> , com a perna dir.	2ª pos
3	2ª pos, <i>demi-plié</i>	3ª pos, braço dir. à frente
4	<i>Retiré devant</i> , com a perna dir.	1ª pos
5-6	Equilíbrio /Suspende	
7-8	Fecha 5ª pos <i>devant</i> , <i>Demi-plié</i> , estica	
1-8	% para o lado esq.	
1-2	<i>Degagé à la seconde</i> , com a perna dir.	2ª pos
3	2ª pos, <i>demi-plié</i>	3ª pos, braço dir. à frente
4	<i>Pirouette en dehors</i>	1ª pos
5-6	Equilíbrio /Suspende	
7-8	Fecha 5ª pos <i>devant</i> , <i>Demi-plié</i> , estica	
1-8	% para o lado esq.	

GRANDS BATTEMENTS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: 5ª pos, <i>en face</i> , perna dir. à frente Prep.:	<i>Bras bas</i>
1-2	Espera	
3-4	Espera	1ª pos, 2ª pos
&1	<i>Degagé devant</i>	
2	Grand Battement	
&3	<i>Degagé devant</i>	

GRANDS BATTEMENTS

4	5ª pos	
&5-8	% igual	
&1-4	% igual	
&5	Relevé retiré devant	
6	5ª pos, fecha à frente	
&7	Relevé retiré passé derrière	
8	5ª pos	
&1-16	% começando por trás	
&1	<i>Degagé à la seconde</i>	
2	<i>Grand battement à la seconde</i>	
&3	<i>Degagé à la seconde</i>	
4	Fecha 5ª pos atrás	
&5-8	% igual, mas a fechar à frente	
&1	Grand battement à la seconde	
2	Fecha 5ª pos atrás	
&3	Grand battement à la seconde	
4	Fecha 5ª pos à frente	
&5	<i>Relevé</i>	
6-7	Espera	1ª pos, 5ª pos, 2ª pos
8	5ª pos	<i>Bras bas</i>

- Repetiu-se a Barra de Pontas e seguiu-se para o Centro.

CENTRO PONTAS

RELEVÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
4/4	P.I.: 1ª pos, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
	Prep.:	
1-3	Espera	Respiração abrindo para <i>demi-seconde</i> e voltando a <i>bras-bas</i> .
&4	<i>Relevé</i>	1ª pos
&	Espera	Cabeça para a perna da frente
1	<i>Demi-plié</i>	
&	<i>Relevé</i>	
2	<i>Demi-plié</i>	
&	<i>Relevé</i>	
3	<i>Demi-plié</i>	2ª pos
4&	Estica	<i>Bras bas</i>
5	<i>Relevé</i>	1ª pos
&	<i>Demi-plié</i>	
6	<i>Relevé</i>	
&	<i>Demi-plié</i>	
7	<i>Relevé</i>	
8	Espera	
&1-3	% início do oito	
4	Sous-sus para 5ª pos, perna dir. à frente	
5-8&	<i>Pas de bourrés Courus sur place, trocando para 1ª pos, nos tempos 7-8</i>	<i>Demi bras, bras bas</i>
1-16	% tudo, com sois-sus com a perna esq. à frente	

RÉVÉRENCE		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I: 1ª pos, <i>en face</i>	<i>Demi-seconde</i>
1-4	Prep.:	Respiração
&1-8	<i>Port de bras en avant</i>	1ª pos, 2ª pos, cabeça e olhar seguem a mão dir.
&1-8	%	1ª pos, 2ª pos, cabeça e olhar seguem a mão esq.
&1-8	Passo com a perna dir. para o lado, <i>Classical pose</i> , agradece ao pianista	
&1-8	% para o outro lado, agradecendo à professora	

Abreviaturas:

Pos - Posição

P.I. - Posição Inicial

Prep. - Preparação

Dir. - Direita

Esq. - Esquerda

Mús. - Música

- **Apêndice I - Aulas leccionadas aquando da Participação Acompanhada 12ª Semana**



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

5ª aula de Participação Acompanhada, no âmbito do Estágio de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.

Docente: Doutora Vera Amorim

Discente: Diana Vala

Ano Letivo 2018-2019

Professora titular: Gabriela Cogumbreiro

Ano: 2º ano de Dança

Observações: A

12ª Semana

EXERCÍCIOS:

Repetiram-se os mesmos exercícios da aula anterior, a fim de nos dedicarmos às correcções.

Apêndice J - Exemplar de Aulas leccionadas aquando da leccionação autónoma:

-Aula Assistida, dia 20 de Maio 2019



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Aula Assistida no âmbito do Estágio de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional.

Docente: Doutora Vera Amorim

Discente: Diana Vala

Ano Letivo 2018-2019

Professora titular: Gabriela Cogumbreiro

Ano: 2º ano de Dança

EXERCÍCIOS QUE COMPÕE A AULA:

WARM UP		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
6/8	P.I.: Na diagonal, classical pose (exercício a pares, uma começa de uma diagonal e a outra na outra diagonal simétrica) Prep.:	
1-4	Espera	Braço de dentro na cintura, braço de fora em <i>Demi seconde</i>
&1-&8	8 <i>Polkas en avant</i>	(&1-&2) 1ª pos, (&3&4) <i>demi-bras</i> , repete
&1-&7	7 <i>Skips</i> , fazendo uma meia lua, para fora e até ao centro, de forma a que o par fique frente a frente.	1ª pos, vai abrindo para <i>demi-bras</i>
&8	<i>Petit assemblé</i> , para 1ª pos	Dá a mão ao par
&1-&8	8 <i>Gallops</i> laterais, em direção ao público	
&1-&4	<i>Pas de Bourré Suivi en tournant</i> , em meia ponta, em 5ª pos, com a perna de fora na frente, rodando para fora	3ª pos, com o braço de fora á frente
&5-&8	Final livre	

BARRA

<i>PLIÉS</i>		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: 1º pos	Braço direito em <i>bras bas</i> , o esquerdo na barra
	Prep.:	
1-2		Respiração, <i>demi-seconde</i> , <i>bras bas</i>
&		<i>1ª pos</i>
3-4	<i>Degagé à la seconde, pied plat</i>	Abre 2ª pos
1-2	<i>Demi-plié</i>	Braço <i>bras bas</i> , <i>1ª pos</i> , cabeça acompanha a mão/ braço
3-4	<i>Demi-plié</i>	Abre braço 2ª pos
5-8	<i>Grand-plié</i>	1º <i>port de bras</i> , a cabeça e olhos seguem a mão.
1-4		<i>Port de bras à la seconde</i> , 2ª pos
5	<i>Rise</i>	<i>Allongé</i>
6-8	<i>Plié</i> , traz pé direito todo pelo chão para 5º pos, estica	
1-2	<i>Demi-plié</i>	Braço <i>bras bas</i> , <i>1ª pos</i> , cabeça acompanha a mão/ braço
3-4	<i>Demi-plié</i>	Abre braço 2ª pos
5-8	<i>Grand-plié</i>	1º <i>port de bras</i> , a cabeça segue a mão.
1-4		<i>Port de bras en avant</i> , <i>1ª pos</i>
5	<i>Rise</i>	

PLIÉS		
6-8	<i>Plié</i> , traz pé direito todo pelo chão para 4º pos, estica	Braço abre 2ª pos no <i>plié</i>
1-2	<i>Demi-plié</i>	Braço <i>bras bas</i> , 1ª pos, cabeça acompanha a mão/ braço
3-4	<i>Demi-plié</i>	Abre braço 2ª pos
5-8	<i>Grand-plié</i>	1º <i>port de bras</i> , a cabeça segue a mão.
1-4		<i>Port de bras à la seconde</i> , para fora da barra, 2ª pos
5	<i>Rise</i>	<i>Cambré</i> com 1ª pos <i>allongé</i>
Continuação		
6-8	<i>Plié</i> , trás pé direito pelo chão para 5º pos, vira outro lado	1ª pos
1-32	% tudo para o outro lado	

BATTEMENTS TENDUS COM JETÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
4/4	P.I.: 5ª pos, perna direita à frente, en face	Braço direito em <i>bras bas</i> , o esquerdo na barra
1-2	Prep.:	1ª pos
3	Vira 5ª pos effacé	
4	Espera	
&1-&2	2 <i>Battements tendus devant</i> , com acento dentro	1ª pos
&3-&4	2 <i>Battements jetés devant</i>	
&5-6	Vira croisé, 2 <i>Battements tendus derrière</i> , com a perna de dentro da barra	
&7-&8	2 <i>Battements jetés derrière</i>	

BATTEMENTS TENDUS COM JETÉS

&1-&3	3 <i>Battements tendus écarté devant</i>	Braço vai subindo para 5º pos
4	Vira <i>enface</i>	2ª pos
&5-&6	<i>Battements jeté à la seconde, 2 piqués, 5ª pos</i>	
&	<i>Dégagé à la seconde, com demi-plié</i>	
7	<i>Battement soutenu en tournant 1/2 volta</i>	1ª pos
8	<i>Demi-plié, estica</i>	
1-16	% inverso para o outro lado	

RONDS DE JAMBE À TERRE E EN L'AIR

MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: 1ª pos	Braço direito em <i>bras bas</i> , o esquerdo na barra
	Prep.:	
1		Respiração, braço para <i>demi-seconde</i>
6	<i>Demi-plié</i>	<i>Bras bas</i>
&	<i>Dégagé devant</i>	1ª pos
3-4	<i>Demi- rond de jambe à terre en dehors</i>	Abre 2ª pos
1-4	4 <i>Ronds de Jambe á terre, en dehors</i>	
5	<i>Rond de jambe en dehors relevé lent devant</i>	1ª pos
6	<i>Demi- grand rond de jambe en dehors</i>	2ª pos
7	<i>Fica</i>	
8	<i>Dégagé à la seconde</i>	
1	<i>Relevé lent</i>	
2-3	<i>Demi- grand rond de jambe en dehors</i>	
4	<i>Dégagé derrière</i>	
5-7	<i>Rond de jambe á terre en fondu, finalizando à la seconde</i>	1º Port de bras
8	<i>Relevé lent</i>	

RONDS DE JAMBE À TERRE E EN L'AIR

1-3	3 Ronds de jambe en l'air	
4	Rise	
5	Pied Plat	
6	Pointé à terre, à la seconde	
7	Fecha 5ª pos devant	
8	Degagé devant	
1-4	Demi-plié, na perna de suporte	Port de bras en avant, 1ª pos
5	Battement soutenu 1/2	1ª pos
6-8	% Preparação inverso	
1-32	% inverso para o outro lado	

BATTEMENTS FRAPPÉS E PETITS BATTEMENTS SUR LE COU DE PIED

MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
2/4	P.I.: 5ª pos, perna direita à frente, en face	Braço direito em <i>bras bas</i> , o esquerdo na barra
1-2	Prep.:	Respiração, <i>demi-seconde</i> , <i>bras bas</i> , 1ª pos
3	Abre <i>degagé à la seconde</i> em meia ponta	2ª pos
4	Espera	
1-3	3 <i>Battements Frappés devant</i>	Cabeça fora (rotação lateral com ligeira inclinação)
&4	Desce e sobe meia ponta	
5-7	3 <i>Battements Frappés à la seconde</i>	Cabeça frente
&8	Desce e sobe meia ponta	
1-3	3 <i>Battements Frappés derrière</i>	Cabeça fora (rotação lateral com ligeira inclinação)
&4	Desce e sobe meia ponta	
5	<i>Coupé derrière</i> , com a perna de dentro da barra em posição de <i>cou-de-pied devant</i>	Bras bas, 1ª pos, abre 2ª pos
&	<i>Coupé devant</i> , com a perna de fora da barra, em posição de <i>cou-de-pied derrière</i>	
6	<i>Relevé</i> na perna de suporte, abrindo a outra à <i>la seconde</i> com <i>petit développé</i>	

BATTEMENTS FRAPPÉS E PETITS BATTEMENTS SUR LE COU DE PIED

7	<i>Coupé devant</i> , com a perna de fora da barra, em posição de <i>cou-de-pied derrière</i>	Bras bas, 1ª pos, abre 2ª pos
&	<i>Coupé derrière</i> , com a perna de dentro da barra em posição de <i>cou-de-pied devant</i>	
8	<i>Relevé</i> na perna de suporte, abrindo a outra à <i>la seconde</i> com <i>petit développé</i>	
1-&2	3 <i>Petits Battements sur le cou-de-pied (derrière, devant, derrière)</i>	<i>Bras bas.</i> Cabeça vira para dentro da barra no tempo 2
3-&4	<i>Petits Battements sur le cou-de-pied (devant, derrière, devant)</i>	Cabeça vira para fora da barra no tempo 4
&5-&8	8 <i>Petits Battements sur le cou-de-pied</i>	
&1-&4	8 <i>Petits Battements sur le cou-de-pied</i>	
5	Abre à <i>la seconde</i> com <i>petit développé</i>	2ª pos
6	Fecha 5ª pos <i>devant</i> em meia ponta, <i>demi-detourné</i>	1ª pos
7-8	% Preparação	2ª pos
1-32	% tudo para o outro lado	

ADÁGIO

MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: 5ª pos, perna esquerda á frente	Braço direito em <i>bras bas</i> , o esquerdo na barra
	Prep.:	
1-2	Espera	
3-4		Respiração, braço para <i>demi-seconde</i>
1-3	<i>Développé derrière</i>	Bras bas, 1ª pos, 2ª pos
4	<i>Retiré passé</i>	
5-6	<i>Développé devant</i>	
7-8/1-2	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	
3-4	<i>Retiré passé</i> , vira para <i>écarté derrière</i>	
5-6	<i>Développé écarté derrière</i>	Cabeça e braços (por 1ª pos) de <i>écarté derrière</i>

ADÁGIO

7	Fica	<i>Abre 2ª pos</i>
&		<i>Allongé</i>
8	<i>Pointé à la seconde</i>	
&1	<i>Rise para tombé, pas de valse</i>	3ª pos esq. á frente
2	Vira para a barra, em <i>degagé en fondu</i> com a perna direita á frente (<i>effacé</i>)	1ª pos
3	<i>Posé en avant</i> , em <i>attitude derrière</i>	5ª pos
4	<i>Rise</i>	
5-6	Equilibrio	Tira mão da barra
7-8	Fecha 5ª pos <i>devant</i> , em meia ponta	
1-2	<i>Développé derrière</i> , com a perna da barra	Braços em <i>arrabesque (4º)</i>
3-6	Equilibrio	Tira mão da barra
7-8	5ª pos	<i>Bras bas</i>

CENTRO

BATTEMENTS FONDUS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4 1-4	P.I.: 5ª pos, perna direita à frente, <i>en croisé</i> Prep.:	<i>Bras bas</i> Respiração, <i>demi-seconde</i> , <i>bras bas</i> , 1ª pos, 3ª pos braço em oposição á perna da frente
1-2	Battement fondu devant	
3	<i>Demi-plié</i> , na perna de suporte	
4	<i>Battement soutenu</i>	1ª pos
5-6	<i>Battement fondu derrière</i>	3ª pos, braço direito á frente
7	<i>Demi-plié</i> , na perna de suporte	
8	<i>Battement soutenu</i>	1ª pos
1-&2	<i>Double battement fondu à la seconde</i> , fecha 5ª pos em meia ponta	1º <i>port de bras</i>
3-&4	<i>Double battement fondu à la seconde</i> , fecha 5ª pos em meia ponta	1º <i>port de bras</i>
5	<i>Demi-plié</i>	3ª pos, mesmo braço da perna da frente
6	Relevé retiré devant	1ª pos
7	Equilibrio	
8	5ª pos em <i>demi-plié</i> , estica	
1- 16	% outro lado	

PIROUETTES EN DEHORS DE 5ª POSIÇÃO

MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: 5ª pos, perna direita à frente, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
1-4	Prep.:	Respiração, <i>demi-seconde</i> , <i>bras bas</i>
&1-3	<i>Relevé retiré devant</i> , equilíbrio	3ª pos, mesmo braço perna da frente, 1ª pos
4	<i>Demi-plié</i>	3ª pos, mesmo braço perna da frente
&5-8	%	
&1	<i>Relevé retiré devant</i> , com 1/2 volta, equilíbrio	1ª pos
2	<i>Demi-plié</i>	3ª pos, mesmo braço perna da frente
&3-4	%	
&5	<i>Relevé</i>	1ª pos
6	<i>Demi-plié</i>	3ª pos, mesmo braço perna da frente
7-8	<i>Pirouette en dehors</i> , 5ª pos fecha á frente	
1-16	% outro lado	

ADÁGIO		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4 &1-4	P.I.: 5ª pos, perna direita à frente, <i>en croisé</i> Prep.:	<i>Bras bas</i> Respiração, <i>demi-seconde</i> , por <i>bras bas</i> para 1ª pos, abre 4ª pos, com ligeira inclinação do tronco, braço do público em cima
1-4		4º <i>port de bras de Cecchetti</i>
5-8	<i>Grand plié</i>	1º <i>port de bras</i>
1-3	<i>Developpé devant</i>	4ª pos, braço em oposição á perna da frente
4	<i>Pointé devant</i>	2ª pos
5	Passa por 1ª pos para <i>degagé derrière</i>	1ª pos
6-7	<i>Relevé lent derrière, en fondu</i>	1º <i>arrabesque</i>
&a8	<i>Pas de bourrée changé</i> , finalizando 5ª pos en <i>face</i>	1º <i>port de bras</i>
1-4	<i>Developpé à la seconde</i> , iniciando com a perna da frente, fechando a trás	1º <i>port de bras</i>
5-7	<i>Developpé à la seconde</i> , iniciando com a perna da frente	1º <i>port de bras</i>
8	<i>Retiré passé</i>	1ª pos
1	Vira 1/4 volta	
2-5	<i>Developpé derrière, sustenta</i>	1º <i>arrabesque</i>
6	Fecha 5ª pos <i>devant, en croisé</i>	
7	<i>Pas glissade en avant</i>	5ª pos
8		<i>Demi-bras</i>

GRAND BATTEMENTS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
2/4	P.I.: 5ª pos, perna direita à frente, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
1-2	Prep.: Espera	
3-4		1ª pos, 2ª pos
1-2	<i>Battement tendu devant</i>	
3-&6	<i>2 Grands battements devant</i> , passando por <i>dégagé devant</i> no fecho	
7-8	<i>Battement tendu à la seconde</i> , fecha <i>derrière</i>	
1-8	% outra perna	
&	<i>Vira effacé</i>	
1-&4	<i>2 Grands battements devant</i> , passando por <i>dégagé devant</i>	4ª pos, em oposição á perna da frente
5-&8	<i>2 Grands battements derrière</i> , passando por <i>dégagé derrière</i> no fecho	1º <i>arrabesque</i>
1-&4	<i>2 Grands battements écarté derrière</i> , <i>changé</i> , passando por <i>dégagé</i> no fecho	Braços e tronco de <i>écarté derrière</i>
5	<i>Dégagé en fondu à la seconde</i> , <i>en face</i> , saindo a perna da frente	2ª pos
6	<i>Battement soutenu en tournant</i>	1ª pos
7-8	<i>Demi-plié</i> , <i>estica</i>	2ª pos, <i>bras bas</i>
1-32	% <i>outro lado</i>	

PETITS SAUTS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
4/4	P.I.: 5ª pos, perna direita à frente, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
1-4	Prep.:	Respiração, <i>demi-seconde</i> , <i>bras bas</i>
1-2	<i>Echappé sauté changé</i>	1ª pos baixa, <i>demi-seconde</i> . Cabeça acompanha a mão, para o lado da perna da frente
3-4	<i>Echappé sauté changé</i>	1ª pos baixa, <i>demi-seconde</i> . Cabeça acompanha a mão, para o lado da perna da frente
5	<i>Echappé sauté changé</i> 4ª pos, <i>en croisé</i>	3ª pos, em oposição á perna da frente
6-7	<i>Relevé, demi-plié</i>	
8	5ª pos	1ª pos
1-2	<i>Echappé sauté changé, en face</i>	1ª pos baixa, <i>demi-seconde</i> . Cabeça acompanha a mão, para o lado da perna da frente
3-4	<i>Relevé, demi-plié</i>	1ª pos
5-8	4 <i>Changements en tournant</i> , para os cantos da sala, e para o lado da perna da frente	<i>Bras bas</i>
1-16	% outro lado	

PAS JETÉS		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
2/4	P.I.: 5ª pos, perna esquerda à frente, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
1-4	Prep.:	Respiração, <i>demi-seconde</i> , <i>bras bas</i>
1	<i>Jeté derrière</i>	1ª pos, 3ª pos, mesmo da perna da frente. Cabeça e olhar por cima do cotovelo, do braço da frente
&2	<i>2 Petits jetés derrière</i>	
3-&4	<i>% outro lado</i>	
&5-&6	<i>2 Pas de chats</i>	
&7-&8	<i>Pas de Bourrée changé</i>	
1-8	<i>% outro lado</i>	

GRAND ALLEGRO		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: Diagonal (<i>upstage</i>), <i>Classical pose</i>	<i>Demi-seconde</i>
1-4	Prep.:	<i>Bras bas</i> , 1ª pos
1	<i>Pas de valse en avant</i>	<i>1º arabesque</i>
2	<i>Pas de valse en arrière</i>	3ª pos, em oposição á perna da frente
3	<i>Temps levé en arabesque</i>	1ª pos, 1º arabesque
4	<i>Pas de valse en tournant</i>	4ª pos cruzada
5-8	<i>% tudo</i>	
1	<i>Temps levé en arabesque, de côté</i>	<i>1º arabesque</i>
2	<i>Chassé</i>	<i>Allongé</i> , 1ª pos
3-5	<i>% (1-2) 2x</i>	
6	<i>Full contretemps</i>	1ª pos
7-8	<i>Temps levé en 1º arabesque, corre para fora</i>	<i>1º arabesque</i>

PONTAS

WARM UP (PÉS)		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
2/4	P.I: 6ºpos, de frente para a barra	Braços em <i>bras bas</i>
1-2	Prep.:	
3-4	Rise, fica	1ª pos, coloca braços na barra
1-7	Descida da ponta, com passagem por meia ponta, alternando de uma perna para a outra	
&8	Sobe à meia ponta, <i>pied plat</i>	
1	<i>Demi- plié</i>	
2	Sobe meia ponta, ponta	
3	Estica pernas	
4	<i>Pied plat, desce mantendo a extensão</i>	
5-8	% 1-4	
&	<i>Abre pés para 1ªpos</i>	
1	<i>Demi- plié, com ponta na perna direita</i>	
2	<i>Estica</i>	
3-8	<i>3 Demi- plié, com ponta alternando as pernas</i>	
1	<i>Rise, em ponta</i>	
2	<i>Demi- plié</i>	
3	<i>Desce calcanhares, para 1ªpos</i>	
4	<i>Estica</i>	
5-8	% 1-4	

RELEVÉS COM POSÉ PIQUÉS

MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
2/4	P.I: 5ª pos, de lado para a barra	Braço esquerdo na barra, outro em <i>bras bas</i>
1-4	Prep.:	Respiração, braço <i>para demi-seconde, bras bas, 1ªpos, abre 2ªpos</i>
1-3	<i>Relevé, ficou</i>	Braço por <i>bras bas</i> para 1ªpos
4	<i>Demi-plié</i>	Abre 2ªpos, cabeça acompanha a mão
5	<i>Relevé</i>	Braço por <i>bras bas</i> para 1ªpos
6	<i>Demi-détourné</i>	Troca braços
7	Fica	<i>Abre braço para 2ªpos, cabeça acompanha a mão</i>
8	<i>Demi-plié</i>	<i>Allongé e bras bas</i>
1-8	% do outro lado	
1	<i>Piqué en avant por petit développé, em retiré</i>	Braço para 1ªpos
2	<i>Demi-plié</i>	
3	<i>Piqué en avant por petit développé, em retiré</i>	
4	<i>Demi-plié</i>	
5	<i>Relevé</i>	
6	<i>Demi-détourné</i>	Troca braços
7	<i>Demi-plié</i>	
8	<i>Relevé, 1/4 de volta, fica de frente para a barra</i>	
&1	<i>Piqué retiré de côté (com retiré derrière)</i>	Cabeça para a perna da frente
2	<i>Demi-plié</i>	
&3	<i>Piqué de côté (com retiré devant)</i>	Cabeça para a perna da frente
4	<i>Demi-plié</i>	

RELEVÉS COM POSÉ PIQUÉS

&5	<i>Piqué retiré de côté (com retiré derrière)</i>	Cabeça para a perna da frente
6	<i>Demi-plié</i>	
7	<i>Relevé, 1/4 de volta, fica de lado para a barra para começar tudo do outro lado</i>	1ª pos
8	<i>Demi-plié</i>	Abre 2ª pos
1-32	% tudo para outro lado	

CENTRO

PAS ECHAPPÉS

MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4 Mazurca	P.I: 5ªpos, en face, perna dir. á frente	Braços em <i>bras bas</i>
1-4	Prep.:	Respiração, braços <i>para demi-seconde, bras bas</i>
1-3	<i>Echappé Changé</i>	1ª pos baixa, <i>demi-seconde</i> . Cabeça acompanha a mão, para o lado da perna da frente
4-6	<i>Echappé Changé</i>	1ª pos baixa, <i>demi-seconde</i> . Cabeça acompanha a mão, para o lado da perna da frente
1-2	<i>Echappé 4ªpos, en croisé</i>	3ª pos em oposição á perna da frente Cabeça para o “público”
3	<i>Demi-plié</i>	
4-5	<i>Relevé</i>	
6	<i>Demi-plié</i>	
1-2	<i>Sous-sus</i>	1ª pos
3	<i>Demi-plié</i>	
4-6	<i>Echappé Changé</i>	1ª pos baixa, <i>demi-seconde</i> . Cabeça acompanha a mão, para o lado da perna da frente

PAS ECHAPPÉS		
1-3	<i>Echappé Changé</i>	1ª pos baixa, <i>demi-seconde</i> . Cabeça acompanha a mão, para o lado da perna da frente
4-6	<i>Sous-sus en avant, plié estica</i>	3º arrabesque Cecchetti / arrabesque á deux bras.

RELEVÉ RETIRÉ		
MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
4/4	P.I: 5ª pos, en face, perna dir. á frente	Braços em <i>bras bas</i>
1-4	Prep.:	Respiração, <i>demi-seconde</i> , <i>bras bas</i>
&1-2	<i>Relevé, plié</i>	1ª pos
3-4	<i>Relevé retiré passé derrière</i>	<i>Demi-bras</i> Cabeça acompanha a mão
5-8	% 1-4 a começar com a esquerda	
1-2	<i>Relevé</i>	1ª pos
3-4	<i>Echappé Changé</i>	<i>Demi-seconde</i> . Cabeça acompanha a mão, para o lado da perna da frente
5-7	3 <i>Relevé retiré passé derrière</i>	3ª pos, alternada, mesmo braço do <i>retiré passé</i>
8	<i>Estica</i>	<i>Bras bas</i>

PAS DE BOURRÉES SUIVI / BOURRÉES E PAS COURUS

MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: Classical pose, perna	<i>Demi-seconde</i>
1-4 &	Prep.: Cou-de-pied derrière en fondu	Respiração 3ª pos, braço direito à frente
1-4	<i>Bourrés voyagé de côté</i>	Braço direito vai subindo para 5ª pos
5-8	<i>Bourrées en tournant</i> , terminando <i>en croisé</i> , perna direita à frente	<i>2º arrabesque Cecchetti</i>
1-&4	<i>2 Pas de Bourrée piqué changé</i>	3ª pos, braço da perna de suporte á frente, passando por 1ª pos, para 3ªpos e repete
5	<i>Piqué retiré en avant</i>	3ª pos, braço esquerdo á frente
6	<i>Demi-plié</i>	1ª pos
7	<i>Pas glissade de côté</i>	3ª pos <i>allongé</i>
8	Estica	<i>Bras bas</i>

RÉVÉRENCE

MÚS.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÕES
3/4	P.I.: Classical Pose	<i>Demi-seconde</i>
1-4	Prep.:	Respiração
&1-4	<i>Cou-de-pied derrière, bourrées sur place</i>	1ª pos, <i>demi-bras</i>
&5-7	%	
&8	<i>Dégagé en fondu devant, croisé</i>	1ª pos, <i>allongé</i> , mão do público cruza por cima.
&1-3	<i>Bourrées de côté</i> para a diagonal do público	4ª pos, braço do público em cima
&4	<i>Dégagé en fondu devant, croisé</i>	1ª pos, <i>allongé</i> , mão do público cruza por cima.

RÉVÉRENCE		
&5-6	<i>Bourrées de côté</i> para a diagonal do público	
&7-8	<i>Courus en arrière</i> , termina em 1ª pos	1ª pos, <i>bras bas</i> , <i>demi-bras</i>
&1-2	<i>Posé de côté</i> , para <i>dégagé à la seconde</i>	2ª pos
&	<i>Dégagé derrière</i> passando por 1ª pos, <i>en croisé</i>	
3&4	Transferência de peso por 4ª pos, <i>para degagé devant</i>	1ª pos
&5-6		<i>Demi-bras</i>
7-8	<i>Fecha 5ª pos</i>	<i>Bras bas</i>
&1-8	% último oito, acabando em <i>Classical pose</i>	

Abreviaturas:

Pos - Posição

P.I. - Posição Inicial

Prep. - Preparação

Dir. - Direita

Esq. - Esquerda

Mús. - Música