

Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Estimular a expressividade através da correlação entre o aplomb e o  
épaulement com alunas do 4º ano da Escola Artística de Dança do  
Conservatório Nacional**

Maria Antunes da Fonseca Albuquerque Barroso

Orientação: Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

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

setembro de 2025

Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Estimular a expressividade através da correlação entre o aplomb e o  
épaulement com alunas do 4º ano da Escola Artística de Dança do  
Conservatório Nacional**

Maria Antunes da Fonseca Albuquerque Barroso

Orientação: Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

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

setembro de 2025



## Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero expressar a minha profunda gratidão à minha Professora orientadora, Doutora Vanda Nascimento, cuja motivação e orientação constantes foram determinantes para que conseguisse concluir este Relatório.

À Escola Superior de Dança, pela formação sólida e pelo estímulo à investigação, que me permitiram crescer não só como bailarina, mas também como futura docente.

À Companhia Nacional de Bailado, instituição onde exerço a minha atividade profissional, agradeço em especial à coordenadora artística Filipa Rola, pelo apoio incondicional, pela amizade e pela força diária que foram fundamentais para a concretização deste trabalho. Aos meus diretores, o ex-diretor Carlos Prado e o atual Fernando Duarte, pela confiança depositada em mim e pelo incentivo a seguir este caminho.

À Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, não apenas por ter sido a minha casa de formação dos 9 aos 16 anos, mas também pelo carinho e pela oportunidade de aí desenvolver o meu Estágio. À Professora Titular Elsa Maria de Barros Almeida e às alunas envolvidas neste processo, deixo um agradecimento especial pela disponibilidade, entrega e colaboração.

Aos meus amigos, antigos e novos, que fizeram parte deste percurso, Wilson Baptista, Teresa Dias, Cátia Lourenço e Carlos Silva, com quem tive a alegria de me reencontrar, e Daniela Pinto e Mariana Matos, companheiras desta caminhada. Uma nota especial para a minha grande amiga Daniela, que foi incansável, um apoio constante e uma verdadeira fonte de incentivo diário, não apenas neste mestrado, mas em muitos aspetos da minha vida.

À minha amiga Carla Pereira, pelo apoio sempre presente, e à Mestre de bailado Barbora Hruskova, pelo valioso contributo de sabedoria que enriqueceu este Relatório.

Aos meus familiares, em particular aos meus queridos pais, à minha avó e aos meus irmãos, pela força, amor e confiança que sempre me transmitiram.

Por fim, ao Pedro, companheiro incansável, que esteve ao meu lado em todos os momentos, apoiando-me nos altos e baixos e acreditando sempre em mim, sendo o maior impulsionador desta conquista.

## Resumo

O presente Relatório Final de Estágio, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, descreve e analisa a intervenção pedagógica realizada no contexto do Ensino Artístico Especializado da Dança. O Estágio decorreu no ano letivo 2024/2025, tendo como público-alvo alunas do 4º ano A, na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, e teve como principal objetivo investigar de que forma o *aplomb* e o *épaulement* contribuem para o desenvolvimento da expressividade do movimento, no decurso de uma aula de Técnica de Dança Clássica.

A Técnica de Dança Clássica, exige não só o domínio técnico, mas também a integração de componentes expressivas que conferem intencionalidade ao movimento. Neste sentido, a abordagem pedagógica centrou-se na correlação entre a estabilidade e o alinhamento corporal proporcionados pelo *aplomb* e a qualidade interpretativa potenciada pelo uso consciente do *épaulement*.

Através do método de Investigação-Ação, foi desenvolvido um plano de intervenção dividido em quatro fases: observação estruturada, lecionação acompanhada, lecionação autónoma e participação em atividades complementares da Escola Cooperante. Os dados foram recolhidos mediante grelhas de observação, diário de bordo, registo videográfico e questionários aplicados às alunas.

Os resultados obtidos evidenciam que o trabalho específico sobre o *aplomb* e o *épaulement* contribuiu para uma melhoria gradual da expressividade, favorecendo maior clareza, intenção e projeção do movimento. Constatou-se ainda que a integração de estratégias com recurso à imagética e correções individualizadas potenciaram uma maior atenção das alunas à aplicação do *aplomb* e do *épaulement*, refletindo-se numa execução mais consciente e expressiva.

*Palavras-chave:* técnica de dança clássica, imagética, *aplomb*, *épaulement*, expressividade

## **Abstract**

This present internship report, developed within the scope of the Master's Degree program in Dance Education, at the Escola Superior de Dança, describes and analyses the pedagogical intervention carried out in the context of Specialized Artistic Education. The Internship took place during the 2024/2025 academic year, with the 4th year A class students as the target group, at the Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, and its main objective was to investigate how *aplomb* and *épaulement* contribute to the development of movement expressivity, in the course of a Classical Dance Technique class.

Classical Dance Technique, as a performing art, requires not only technical mastery but also the integration of expressive components that give meaning to movement. In this sense, the pedagogical approach focused on the correlation between the stability and body alignment provided by *aplomb* and the interpretative quality enhanced by the conscious use of *épaulement*.

Through the Action-Research method, an intervention plan was developed and divided into four phases: structured observation, assisted teaching, autonomous teaching, and participation in complementary activities at the Host School. Data were collected through observation grids, a logbook, video recordings, and questionnaires applied to the students.

The results obtained show that specific work on *aplomb* and *épaulement* contributed to a gradual improvement in expressivity, promoting greater clarity, intention, and projection of movement. It was also found that the integration of strategies using imagery and individualized corrections fostered greater student awareness in the application of *aplomb* and *épaulement*, resulting in more conscious and expressive execution.

*Keywords:* classical dance technique, imagery, *aplomb*, *épaulement*, expressivity

## Índice

Capítulo I. Enquadramento geral .....	14
1. Caracterização da instituição cooperante.....	14
1.2 Orientações curriculares e metodológicas da TDC na EDCN.....	16
1.3 Projeto educativo da EDCN .....	16
1.4 Localização e distribuição das aulas.....	17
2. Caracterização do público-alvo.....	18
3. Objetivos.....	21
3.1 Objetivo geral .....	21
3.2 Objetivos específicos.....	21
Capítulo II. Enquadramento Teórico .....	22
2.1 <i>Épaulement</i> - Contextualização histórica e reorganização do corpo no espaço cénico .....	22
2.2 <i>Aplomb</i> .....	25
2.3 Agrippina Vaganova.....	27
2.4 Método Vaganova .....	29
2.5 Expressividade .....	31
2.5.1 Imagética como mediador técnico-expressivo na TDC.....	33
Capítulo III. Enquadramento metodológico.....	35
3.1 Metodologia de investigação .....	35
3.2 Instrumentos de recolha de dados.....	36
3.2.1 Grelhas de observação/avaliação: .....	36
3.2.2 Diário de bordo: .....	37
3.2.3 Registo vídeo: .....	37
3.2.5 Entrevista semiestruturada: .....	37
3.2.6 Inquéritos por questionário: .....	37

3.2.7 Pesquisa bibliográfica: .....	37
3.3 Plano de ação e procedimentos .....	38
Tabela 2 – Cronologia das etapas do Estágio .....	40
Capítulo IV. Estágio- apresentação e análise dos dados .....	41
4.1 Primeira fase de observação estruturada com participação acompanhada (1º Período) 41	
4.2 Fase de lecionação autónoma (2º Período) .....	51
4.3 Fase de lecionação autónoma e observação final (3º Período) .....	65
Capítulo V. Reflexão final.....	76
Referências bibliográficas.....	79
Apêndices.....	81
1. Apêndice A – Consentimento livre e informado.....	81
2. Apêndice B - Diário de Bordo .....	83
3. Apêndice C - Diário de Bordo .....	84
4. Apêndice D - Diário de Bordo + Grelha de Observação .....	87
5. Apêndice E - Diário de Bordo .....	89
6. Apêndice F - Diário de Bordo.....	91
7. Apêndice G - Diário de Bordo .....	92
8. Apêndice H - Diário de Bordo.....	93
9. Apêndice I - Diário de Bordo.....	96
10. Apêndice J - Diário de Bordo .....	102
11. Apêndice K - Diário de Bordo.....	105
12. Apêndice L - Diário de Bordo.....	106
13. Apêndice M - Diário de Bordo .....	109
14. Apêndice N - Diário de Bordo .....	111
15. Apêndice O - Diário de Bordo.....	114
16. Apêndice P - Diário de Bordo + Grelha de observação.....	116

17.	Apêndice Q - Diário de Bordo .....	118
18.	Apêndice R - Diário de Bordo .....	119
19.	Apêndice S - Diário de Bordo.....	121
20.	Apêndice T - Diário de Bordo.....	125
21.	Apêndice U - Diário de Bordo .....	127
22.	Apêndice V - Diário de Bordo .....	128
23.	Apêndice W - Diário de Bordo .....	131
24.	Apêndice X - Diário de Bordo .....	132
25.	Apêndice Y - Diário de Bordo .....	134
26.	Apêndice Z - Diário de Bordo + Grelha de Observação.....	136
27.	Apêndice AA - Diário de Bordo .....	139
28.	Apêndice AB - Diário de Bordo .....	141
29.	Apêndice AC - Diário de Bordo .....	143
30.	Apêndice AD - Diário de Bordo .....	143
31.	Apêndice AE - Diário de Bordo.....	145
32.	Apêndice AF - Diário de Bordo.....	151
33.	Apêndice AG - Diário de Bordo .....	153
34.	Apêndice AH - Entrevista Barbora Hruskova.....	156
35.	Apêndice AI - Inquéritos de autoavaliação final de Estágio 2024/25.	167
	Anexo A – Conteúdos programáticos.....	198

## Índice de figuras

Figura 1 - Colocação axial .....	46
Figura 2 - Registos de visionamento da variação de Raymonda .....	49
Figura 3 - 5.ª posição em bras bas, comparação entre execução sem <i>aplomb</i> e com <i>aplomb</i> .....	51
Figura 4 - <i>Écarté derrière</i> a 90°, <i>Adage</i> na barra.....	54
Figura 5 - Exercício de perceção escapular.....	58
Figura 6 - Exercício de ativação do glúteo médio (concha com faixa de resistência) .....	59
Figura 7 - Demonstração do <i>épaulement</i> no exercício de <i>petit battement</i> .....	67
Figura 8 - Execução de <i>battement tendu</i> ao centro, com meias (sem recurso a sapatilhas de meia-ponta) .....	72

## Introdução

Este Relatório insere-se no âmbito do Estágio Profissionalizante realizado no ano letivo de 2024/2025, no contexto do Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança (ESD), do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL). A intervenção foi desenvolvida na Escola Artística de Dança do Conservatório de Lisboa (EDCN), em Lisboa, e incidiu sobre a disciplina de Técnica de Dança Clássica (TDC), com a turma do 4.ºB do ensino artístico (nível 8.º ano de escolaridade), composta por oito alunas com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos. A temática explorada ao longo do Estágio centrou-se na relação entre o desenvolvimento do *aplomb* e a utilização do *épaulement*, enquanto componentes estruturais e expressivos do movimento na TDC.

No caso específico desta turma, a faixa etária e o nível técnico situam as alunas numa etapa de transição importante, em que a consolidação dos fundamentos deve sustentar a execução de vocabulário mais complexo e exigente. Ao longo do ano letivo, os conteúdos programáticos abrangeram a estabilidade em grandes poses; o trabalho de pontas; a preparação e execução de *tours* nas grandes poses; a *batterie*, a introdução aos *grands sauts* e a coordenação de sequências *en tournant*. O domínio do *aplomb* e do *épaulement*, nesta fase, não é apenas desejável, mas necessário: o primeiro garante o controlo e a segurança do eixo em movimentos de maior amplitude ou em transições rápidas, enquanto o segundo assegura a clareza direcional, a articulação do tronco e a expressividade indispensáveis para integrar técnica e interpretação. Sem uma base sólida destes dois princípios, a progressão técnica pode ficar comprometida, resultando em perda de estabilidade, precisão e presença cénica. Em [Anexo A](#) – Conteúdos programáticos, encontram-se discriminados os conteúdos programáticos definidos para este nível e ano letivo, permitindo compreender de forma detalhada as metas técnicas trabalhadas.

A escolha da EDCN como contexto educativo para o desenvolvimento do Estágio teve também um significado pessoal acrescido, por se tratar da nossa Escola de formação, o que reforça o vínculo afetivo e o sentido de responsabilidade em contribuir para o desenvolvimento artístico e técnico dos seus alunos. Este fator, aliado à reputação da instituição enquanto referência nacional no ensino da dança e à sua dinâmica pedagógica, que valoriza o contacto com diferentes professores, coreógrafos, técnicas e abordagens, tornou a realização deste estudo especialmente pertinente. A diversidade de estímulos

presente no quotidiano da EDCN cria um terreno fértil para a aplicação e observação de estratégias pedagógicas, particularmente, no que diz respeito à integração do *aplomb* e do *épaulement* no trabalho técnico e expressivo.

Ao longo da prática pedagógica na aula de TDC, foi-se tornando evidente a necessidade de revisitar os fundamentos que estruturam o corpo do bailarino, não apenas enquanto ferramenta técnica, mas enquanto veículo expressivo e sensível. Entre esses fundamentos, o *aplomb* e o *épaulement* destacam-se como dois pilares muitas vezes desvalorizados, mas absolutamente determinantes para a clareza, elegância e intenção do movimento. Foi precisamente a constatação de que, por vezes, se avança no vocabulário sem que o alicerce esteja sólido, que despertou a vontade de aprofundar estes dois conceitos. O trabalho com alunos em formação revelou, de forma muito concreta, como a ausência de consciência, em relação ao eixo corporal e da ‘torção’ do tronco, condiciona não só o equilíbrio físico, mas também a expressividade e a musicalidade do gesto.

O *aplomb*, enquanto domínio do eixo e da gravidade, oferece ao bailarino a possibilidade de organizar o movimento a partir de um centro interno estável, que não anula a mobilidade, mas pelo contrário, a potencia. Para sustentar esta reflexão, recorri a uma entrevista realizada a Barbora Hruskova, ex-primeira bailarina da Companhia Nacional de Bailado (CNB), atual mestre de bailado, cuja experiência permitiu, a par com autores de referência, contextualizar a prática pedagógica em torno do *aplomb* e do *épaulement*. Como refere Hruskova ([Apêndice AH](#) - Entrevista Barbora Hruskova), “o *aplomb*, em francês, tem a ver com a confiança de uma pessoa. *L’aplomb*. Isto sim, trabalha-se”. Esta perspetiva mostra que o *aplomb* não deve ser entendido como rigidez, mas antes como uma colocação confiante e segura, que permite estabilidade e naturalidade ao movimento.

Já o *épaulement*, longe de ser um simples adorno ou formalidade do estilo, é o que permite ao gesto ganhar tridimensionalidade, direção e intencionalidade. Trata-se, como defende Vaganova (1969), de um princípio construtivo do movimento, que dá ‘alma’ ao corpo.

Mais do que analisar estes conceitos de forma isolada, este trabalho propôs-se a observá-los na prática pedagógica, num contexto real de ensino. Foi no confronto com as dificuldades técnicas e artísticas das alunas que se evidenciou a pertinência de uma

abordagem mais consciente e sistematizada do *aplomb* e do *épaulement*. A exploração destes elementos revelou-se não só benéfica para a estabilidade e o controlo técnico, mas também para o desenvolvimento de uma presença mais enraizada, alinhada com os princípios estilísticos e expressivos da TDC.

Neste processo, o papel do professor é fundamental, não como transmissor de fórmulas, mas como facilitador de descobertas. Ao propor imagens, exercícios específicos e momentos de auto-observação, o docente pode ajudar o aluno a reorganizar a sua relação com a gravidade, com o espaço e consigo mesmo. O relato da prática pedagógica que aqui se apresenta parte, assim, de um olhar atento ao corpo em formação, à escuta do movimento e à procura de uma pedagogia que una precisão técnica e liberdade artística. Mais do que simples conteúdos curriculares, o *aplomb* e o *épaulement* constituem-se como estruturas fundamentais do vocabulário clássico, cuja integração profunda transforma a qualidade do movimento e a consciência corporal do intérprete.

Este Relatório está estruturado em cinco capítulos principais. No primeiro capítulo (Enquadramento geral) procede-se à caracterização da instituição cooperante, às orientações curriculares e metodológicas da TDC na EDCN, ao Projeto Educativo, à localização e distribuição das aulas, bem como à caracterização do público-alvo e à definição dos objetivos (geral e específicos). O segundo capítulo (Enquadramento teórico) aborda a contextualização histórica do *épaulement* e a reorganização do corpo no espaço cénico, o *aplomb*, a perspetiva de Agrippina Vaganova e o Método Vaganova, assim como a expressividade. O terceiro capítulo (Enquadramento metodológico) explicita a metodologia de investigação, os instrumentos de recolha de dados, com destaque para as técnicas baseadas na observação, e o plano de ação e procedimentos. O quarto capítulo (Estágio – apresentação e análise dos dados) reúne a descrição e análise das três fases do Estágio (1.º, 2.º e 3.º períodos), com relato das aulas, observações e estratégias pedagógicas adotadas. Por fim, o quinto capítulo (Reflexão final) sintetiza os resultados, reflete sobre o processo e apresenta perspetivas futuras de trabalho.

Apresenta-se de seguida a listagem das referências bibliográficas e, por fim, o anexo e os apêndices, documentos imprescindíveis à compreensão e à corroboração do que se apresenta no corpo do trabalho.

## Capítulo I. Enquadramento geral

### 1. Caracterização da instituição cooperante

A EDCN<sup>1</sup> é a uma escola pública de ensino integrado de dança do país, enquadrado pela legislação específica em vigor, nomeadamente, pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e pelas Portarias n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, e 229-A/2018, de 14 de agosto, que regulamentam os Cursos Artísticos Especializados de Dança. Localizada no Bairro Alto, esta Escola Pública, de Ensino Artístico Especializado, tem como missão formar bailarinos profissionais nas áreas da dança clássica e da dança contemporânea. Funciona em regime integrado (os alunos frequentam, na escola, todas as componentes do currículo: formação geral e formação artística) e tem como destinatários alunos dos segundo e terceiro ciclos do ensino básico e do secundário.

De acordo com a informação disponibilizada no próprio site da EDCN, a instituição apresenta uma história rica, marcada por diversos momentos significativos desde a sua criação. Fundada em 1839 sob a influência de Almeida Garrett, o Conservatório estabeleceu o seu primeiro programa educacional naquele ano. Inicialmente, a Escola de Dança acolheu 36 alunos, mas a sua frequência diminuiu ao longo dos anos, levando ao seu encerramento em 1869, quando tinha apenas três alunas. Entre os professores notáveis que passaram pela instituição estão Francisco York e Arthur Saint-Léon.

Entre 1913 e 1939, as aulas de dança foram reintroduzidas como parte de um curso vinculado à secção de Teatro, sob a liderança de Encarnación Fernandez. De 1939 a 1971, Margarida de Abreu liderou um Curso de Dança, inicialmente exclusivo para bailarinas, mas aberto para alunos masculinos a partir de 1949. Durante esse período, Alice Tournay também dirigiu um Curso Especial de Dança entre 1946 e 1948.

Em 1971, iniciou-se um processo de reforma do ensino artístico impulsionado pelo ministro Veiga Simão, resultando na criação da EDCN, que passou por duas fases de ensino integrado (académico e artístico) até 1983. Tendo a população estudantil crescido significativamente nesse período.

---

<sup>1</sup> Informações retiradas do site da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional  
[Microsoft Word - Proposta revisão Projeto Educativo - Anos letivos 2021-2024 \(edcn.pt\)](https://www.edcn.pt)

Posteriormente, entre 1983 e 1986, a instituição foi renomeada Escola de Dança de Lisboa, sob a direção de Elisa Worm. A partir de 1987, sob a gestão de Ana Pereira Caldas, a Escola consolidou o regime de ensino integrado, oferecendo disciplinas de formação geral até ao 12.º ano.

Em 1991, a Escola recuperou a sua designação original e celebrou a graduação dos primeiros alunos a completarem integralmente o seu percurso de formação na instituição. Desde então, a escola testemunhou um aumento na presença de figuras nacionais e estrangeiras como professores.

Em maio de 2002, o primeiro Conselho Executivo foi estabelecido, liderado por Ana Cristina Pereira. Posteriormente, em 2009/2009, Pedro Carneiro assumiu a presidência do Conselho Executivo.

Em maio de 2009, Pedro Carneiro foi eleito Diretor da EDCN, conforme o Decreto-Lei n.º 75/2008. Paulo Ferreira foi eleito diretor em junho de 2017, mantendo Pedro Mateus como Subdiretor e Sandra Correia como Adjunta da Direção. Durante o seu mandato, Paulo Ferreira foi reeleito em abril de 2021, permanecendo Pedro Mateus como Subdiretor e Sandra Correia como Adjunta da Direção. José Luís Vieira ocupou o cargo de diretor artístico até agosto de 2021.

A Escola tem consolidado a sua reputação como uma instituição de excelência no ensino da dança, tanto em âmbito nacional quanto internacional. O crescente reconhecimento global tem resultado em um aumento significativo no número de alunos estrangeiros matriculados nos últimos anos, demonstrando a atratividade e a qualidade do programa educacional oferecido pela escola.

Situado na Rua João Pereira da Rosa, o edifício da escola resulta de uma construção encomendada pelo Marquês de Pombal após o terramoto de 1775. A sua recuperação, iniciada em 1989 e inaugurada em 1994, preservou intencionalmente elementos históricos, desde a espessura das paredes às portadas e fechos, passando pelos azulejos, escadas, arcos e esconsos. Contudo, devido às limitações de espaço, especialmente para as aulas de técnicas artísticas, a EDCN recorre também a instalações adicionais no edifício do Conservatório Nacional, no antigo Convento dos Caetanos, onde funciona igualmente a Escola de Música do Conservatório Nacional.

A proximidade a monumentos de valor histórico, juntamente com a atmosfera vibrante e cosmopolita do bairro, enriquecida pela presença de alfarrabistas, teatros e salas de cinema, oferece aos professores e alunos uma rica variedade de estímulos culturais e oportunidades de interesse diversificado.

Durante o ano letivo de 2018/19, devido a obras em andamento no edifício do Conservatório Nacional na Rua dos Caetanos, foi necessário ajustar a utilização dos espaços. Para suprir as necessidades artísticas, três estúdios de dança foram temporariamente realocados para o Dance Spot, instalações alugadas pela Parque Escolar, localizadas nas Amoreiras, substituindo os estúdios 5, 6 e 8.

A partir de janeiro de 2019, parte das disciplinas de Formação Geral, Formação Científica e Música passaram a ser ministradas na Academia das Ciências, ocupando os antigos espaços das salas 8, 9 e 10. Além disso, uma parte da Produção e o Guarda-roupa também foram transferidos para esse espaço.

Devido à suspensão temporária das obras em março de 2020, retomadas apenas em setembro de 2021, as mudanças na ocupação dos espaços foram estendidas. Com o objetivo de melhorar as condições de trabalho, as aulas de técnicas de dança foram transferidas dos estúdios do Dance Spot para os do Jazzy, localizado em Santos, no início do ano letivo 2020/21, situação que se mantém até à data.

## **1.2 Orientações curriculares e metodológicas da TDC na EDCN**

Embora a EDCN não possua atualmente uma metodologia técnica, oficialmente estabelecida, para o ensino da TDC, a forte influência do período em que o professor Pedro Carneiro foi diretor, durante o qual se adotou a metodologia Vaganova, permanece presente na prática de muitos docentes. Esta continuidade informal levou-nos a optar por seguir, também, essa linha metodológica, de forma a alinhar o nosso trabalho e a nossa formação inicial com a abordagem predominante na escola e garantir coerência pedagógica no contexto do nosso Estágio.

## **1.3 Projeto educativo da EDCN**

O Projeto Educativo (PE) da EDCN define um caminho que une formação artística e académica, garantindo equilíbrio, justiça e estabilidade no desenvolvimento dos alunos. Considera a dança parte integrante do quotidiano escolar e da vida futura de cada estudante, promovendo experiências enriquecedoras que contribuem para a cultura, a

cidadania e a produção artística. Valoriza a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, preparando os alunos para uma integração profissional e social plena no final do curso.

#### 1.4 Localização e distribuição das aulas

Durante o período em análise, a turma desenvolveu as atividades letivas da disciplina de TDC em dois espaços distintos, organizados segundo a distribuição semanal:

Segundas, terças e quartas-feiras – As aulas tiveram lugar nos estúdios Jazzy, em Santos, localizados na Avenida Brasília, em Lisboa. Esta unidade dispõe de sete estúdios amplos, equipados com piso adequado à prática de dança, paredes espelhadas, barras fixas e móveis, climatização e sistemas de som de alta qualidade. Estes espaços acolheram as aulas de TDC e outras disciplinas artísticas, oferecendo condições técnicas e funcionais essenciais para a realização do trabalho letivo.

Quintas e sextas-feiras – As aulas decorreram no edifício principal da EDCN, situado na Rua João Pereira da Rosa, no Bairro Alto.

Dado que o Estágio foi realizado com alunos do 4.º ano do Grau Intermédio (3.º ciclo), considerou-se pertinente apresentar a matriz curricular correspondente, de forma a enquadrar a distribuição das disciplinas e respetiva carga horária semanal (x 45 min).

**Tabela 1** – matriz curricular do 4.º/8.º ano da EDCN evidenciando a carga horária semanal atribuída a cada disciplina.

Disciplina	Horas
Língua portuguesa	5
Inglês II	3
Francês I	2
História	3
Geografia	2

Matemática	5
Ciências Naturais	2
Ciências Físico-Químicas	3
Educação Visual (opcional)	2
Cidadania e Desenvolvimento	1
Técnica de Dança Clássica	10
Técnica de Dança Contemporânea	4
Música	2
Práticas Compl. de Dança	2
Repertório Clássico	1
Preparação Física	1
Educação Moral e Religiosa	1

## 2. Caracterização do público-alvo

A turma com que se desenvolveu o nosso Estágio, era composta por 8 alunas que foram identificadas por letras (A-H). Estas alunas encontram-se no 4.º ano do curso de dança da EDCN e apresentam diferentes perfis técnicos e artísticos. A sua faixa etária situa-se entre os 12 e 13 anos, e todas possuem uma base sólida de treino em TDC, embora com níveis de proficiência distintos no que diz respeito à aplicação do *épaulement*.

As alunas têm experiências variadas no estudo da dança ([Apêndice AI](#) - Inquéritos de autoavaliação final de Estágio 2024/25), sendo que algumas começaram a sua formação desde muito novas, enquanto outras tiveram um percurso mais recente ou irregular. Este fator influenciou a forma como assimilaram e aplicaram os conceitos abordados durante as aulas, nomeadamente, no que concerne à coordenação, expressividade e integração do *aplomb* e do *épaulement* na execução técnica. Pudemos validar este diagnóstico pois, por meio de um inquérito realizado em formato de

entrevista, foi possível compreender o contexto formativo de cada aluna participante neste Estágio. Segue-se, de forma sintética, uma breve caracterização individual do percurso de formação de cada uma:

#### **Aluna A**

Começou na ginástica rítmica aos 3 anos, praticando até aos 9. Depois ingressou no Teatro Ópera e Ballet, na Ucrânia. Em 2022, devido à guerra, mudou-se primeiro para Espanha, onde continuou a praticar TDC online. Mais tarde, em Portugal, manteve-se temporariamente com aulas online até deixar o Teatro Ópera e Ballet por incompatibilidade de horários. Frequentou a Escola de Dança Eva Vieira de Almeida, em Oeiras, antes de ingressar na EDCN em 2024.

#### **Aluna B**

Iniciou-se na TDC aos 2 anos e 9 meses, na EDAK (Escola de Dança Ana Kohler). No 1º/5.º ano ingressou na EDCN, onde permanece. Entre os 8 e os 11 anos praticou ginástica rítmica de competição no Algés e Dafundo, o que considera ter contribuído para a disciplina e exigência necessárias à EDCN.

#### **Aluna C**

Frequentou dos 4 aos 9 anos a Escola EDRA (Escola de Dança Rita Andrea). Aos 10 anos ingressou na EDCN, no 1.º/5.º ano, onde continua os seus estudos de TDC.

#### **Aluna D**

Começou TDC aos 2/3 anos na ilha de Trinidad e Tobago. Viveu em Inglaterra durante 5 anos, onde iniciou sapateado aos 4 anos e, posteriormente, TDC segundo o método *Royal Academy of Dance*, durante 3 anos, em duas escolas diferentes. Paralelamente, teve aulas de teatro musical e ginástica acrobática. Durante a pandemia, manteve-se com aulas online. Aos 8 anos mudou-se para Portugal, ingressando nos cursos livres da EDCN; aos 9 anos fez audição e entrou no curso regular da escola (1º/5.º ano).

#### **Aluna E**

Iniciou-se na dança aos 5 anos, em danças folclóricas russas, e posteriormente frequentou diversos estúdios de *ballet*. Mais tarde, integrou o Colégio Ginásio Coreográfico Estatal da Bielorrússia, onde estudou durante um ano. Em 2022 ingressou na EDCN. Tem 9 anos de prática de TDC.

### **Aluna F**

Pratica TDC e barra de chão desde os 4 anos, tendo frequentado cursos livres de ballet, barra de chão, dança criativa e outras modalidades desde os 6 anos. Ingressou na EDCN no 1º/5.º ano.

### **Aluna G**

Começou a dançar contemporâneo aos 3 anos e meio. Dos 4 aos 7 anos praticou ginástica acrobática e, aos 7, iniciou-se nas danças nacionais ucranianas, interrompendo com o início da guerra no seu país. Entrou na EDCN no 1º/5.º ano, no final do ano letivo de 2022. Em 2025 passou também a frequentar aulas adicionais de contemporâneo no Jazzy.

### **Aluna H**

Não tinha experiência significativa de TDC antes da EDCN, exceto seis meses de aulas em 2017, na Junta de Freguesia da Estrela. Nesse mesmo ano experimentou *hip hop*. Ingressou na EDCN no 1º/5.º ano, onde iniciou formalmente o seu percurso na dança.

No que respeita à condição física e às características morfológicas, observam-se algumas diferenças naturais entre as alunas, influenciadas não só pela sua estrutura corporal, mas também pela diversidade das suas anteriores aprendizagens, como referido. Tal como se pôde observar ao longo do Estágio, estes fatores contribuíram de forma significativa a abordagem individual ao movimento e, conseqüentemente, a forma como cada aluna explorava e integrava os conceitos em estudo na sua prática. Algumas alunas demonstraram maior facilidade na mobilização do tronco e na coordenação dos membros superiores, enquanto outras enfrentaram desafios acrescidos, seja por questões biomecânicas, seja por hábitos adquiridos ao longo da sua formação.

Para efeitos deste estudo, as alunas foram acompanhadas ao longo de um período letivo completo, durante as aulas de TDC. A análise incidu sobre a assimilação do conceito de *aplomb* e a respetiva aplicação do *épaulement* em exercícios de barra e centro, articulados com o desenvolvimento da expressividade. Foram utilizados, como instrumentos de recolha de dados, as grelhas de observação estruturada, os registos de vídeo e o diário de bordo. A documentação complementar encontra-se nos ([Apêndices B](#)

– AG). A análise e a descrição detalhadas destes materiais são apresentadas no **Capítulo IV** deste Relatório.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo geral**

O trabalho realizado com a turma de alunas do 4.º/8ª ano teve como objetivo principal desenvolver competências práticas em TDC, com foco específico no aprimoramento do *aplomb* e do *épaulement*, visando aprofundar a expressividade do movimento.

#### **3.2 Objetivos específicos**

Para conseguir alcançar o aprimoramento e melhoria do *aplomb* e consequentemente do *épaulement*, definiram-se os seguintes objetivos específicos:

1. Despertar a consciência das alunas sobre os benefícios do *aplomb* para uma aquisição mais eficaz do *épaulement*;
2. Promover a consciencialização das alunas acerca das discrepâncias entre a execução de um mesmo movimento com e sem o uso do *épaulement*, visando a compreensão do potencial enriquecedor que essa utilização correta pode proporcionar ao movimento;
3. Promover a dimensão expressiva do movimento das alunas através de exercícios que enfatizem o *aplomb* e o *épaulement*;
4. Desenvolver uma dinâmica de movimento mais assertiva e refinada, conjugando-a com musicalidade.

## Capítulo II. Enquadramento Teórico

### 2.1 *Épaulement* - Contextualização histórica e reorganização do corpo no espaço cénico

De acordo com Homans (2010), o *ballet* teve origem na Renascença Italiana, como uma forma de entretenimento cortesão. Durante os séculos XV e XVI, a técnica da dança foi formalizada. Com o casamento da aristocrata de origem Italiana Catherine de Médicis com Henry II (Rei de França), o epicentro da arte moveu-se para França, “it is here that the history of ballet begins” (Homans, 2010, p.26).

Homans (2010) refere que em 1581, Balthasar de Beaujoyeux (mestre de dança) concebeu o que foi o primeiro de vários *Ballets comique de la Reine*, para o casamento da irmã da rainha, Marguerite de Vaudémont com o Duque de Joyeuse. Ainda segundo Homans (2010), o desejo de Beaujoyeux de codificar a dança e a música, veio trazer uma disciplina mais rigorosa ao *ballet* e inaugurar uma longa tradição de *ballet de cour*, em França, que atingiu o seu auge sob o reinado de Luís XIV, em meados do século XVII: “In the Ballet comique de la reine, by contrast, there was a formal discipline and design, derived from the desire to make dance and music a measure of the order of the universe.” (Homans, 2010, p.31).

Se Homans (2010) descreve o processo de codificação da dança como um esforço de sistematização estética e simbólica, a entrevista com Barbora Hruskova ([Apêndice - AH](#)) permite compreender de que modo esse mesmo processo se materializou no corpo do bailarino, particularmente na génese do *épaulement*. Apesar de a literatura nem sempre fornecer informações detalhadas sobre as origens exatas deste elemento técnico, o testemunho de Hruskova ilumina o seu enraizamento no contexto cortesão francês, salientando a sua ligação ao gesto simbólico perante o rei:

Agora, tu tens que ir para trás, para quando a dança foi codificada, não criada. Porque isto é outro assunto completamente. Os franceses codificaram. Foram os primeiros. Não inventaram nada, só codificaram. E por codificar, foi criado o estilo clássico. E o *épaulement* vem dos ombros. Inicialmente. Tinha tudo a ver com a tua relação com o rei. (...) O *effacé* era porque o rei avança e tu trazes o ombro para trás. Então vem daí, *effacé*, tu *te effaces*, apagar. Tu te apagas, à medida que o rei

entra. (...) O rei anda no corredor e ‘tu effaces l’*épaules pour bow*’, deixar passar... (Hruskova, 2024).

Esta leitura encontra ressonância na codificação realizada no início do século XIX por Charles Blasis, autor do influente *Traité élémentaire, théorique et pratique de l’art de la danse* (1820). No *Traité de l’art de la danse*, Blasis emprega repetidamente o verbo “*épauler*” e o substantivo *épaulement*, atribuindo-lhes um sentido técnico específico, próximo da dança e distinto do seu uso que originalmente possuía uma conotação militar, associada ao gesto de apoiar a arma sobre o ombro, mas que, na sua obra, são redefinidos e aplicados à dança. Como escreve: “*Épauler [tourner] le corps et surtout la tête*” (Blasis, 1820/2007<sup>2</sup>, p. 44), definindo o *épaulement* como uma ação integrada que envolve tronco, ombros e cabeça, e não apenas um simples deslocamento dos ombros.

Tal como assinalou Hruskova ([Apêndice – AH](#)), “não é só os ombros, mas também o tronco” (Hruskova 2024), uma conceção que Blasis (1820/2007) confirma e aprofunda. A introdução do *épaulement* não corresponde, assim, a um detalhe decorativo, mas ao resultado de uma nova visão técnica, inspirada pela necessidade de enriquecer a expressividade da dança e pela influência dos estilos nacionais então em voga. Como refere Blasis (1820/2007): “On a introduit dans la danse théâtrale les grâces et les beautés caractéristiques de la tarentelle, du fandango, et de plusieurs danses nationales” (p. 45), mostrando que o *épaulement* nasce também da assimilação de tradições populares que valorizavam o uso expressivo do tronco e da parte superior do corpo.

Ainda de acordo com Blasis (1820/2007), deste modo, o *épaulement* afirma-se como testemunho da transição da dança cortesã para uma linguagem académica mais complexa e expressiva. Essa evolução seria posteriormente consolidada nos métodos pedagógicos do século XX, ainda que com ênfases distintas. Conforme acrescenta Blasis (1820/2007), enquanto Vaganova preserva a ideia do *épaulement* como uma rotação diagonal de todo o corpo, Cecchetti privilegia sobretudo a torção do tronco em relação às pernas, propondo uma interpretação mais marcada pela oposição corporal. Apesar das diferenças, ambas as abordagens reforçam o papel do *épaulement* como princípio estruturante da técnica clássica e da sua dimensão expressiva.

---

<sup>2</sup> Nota. *Traité élémentaire, théorique et pratique de l’art de la danse* (1820). Utiliza-se aqui a edição estabelecida por Flavia Pappacena: *Traité de l’art de la danse* (Gremese, 2007). Todas as referências (páginas/trechos) são desta edição.

Entendemos que o trabalho do *épaulement* não apenas contribui para o desenvolvimento do treino técnico, mas também para o refinamento da sensibilidade artística desde idades precoces. A integração de movimentos subtis dos ombros e do tronco permite aos alunos compreender a importância da expressão corporal na transmissão de emoções e narrativas durante a prática da dança. Como destacado por Vaganova (1969), “*Épaulement* is the first suggestion of future artistry of classical dancing which is brought into beginner’s and children’s exercises” (p. 20). Ao conferir dimensão e elegância aos movimentos, os alunos passam a perceber a dança como uma forma de arte que transcende a mera execução técnica.

Warren (1989), Grant (1982) e Bordier (1975) adotam designações semelhantes para o conceito de *épaulement* e enfatizam a posição dos ombros como elemento precursor e determinante da sua execução correta.

De acordo com Warren (1989), *épaulement* refere-se ao posicionamento dos ombros. A maneira como um bailarino torce levemente o tronco quando de frente para o público, trazendo um ombro ligeiramente para a frente do outro. “*Épaulement*, or *shouldering*, gives a more dimensional, stylized look to the body, particularly in movements executed en face.” (Warren, 1989, p.26).

Para Grant (1982), o conceito de *épaulement* é descrito como um movimento que ocorre da cintura para cima, enfatizando também a coordenação da cabeça com a direção dos ombros.

Shouldering. The placing of the shoulders. A term used to indicate a movement of the torso from the waist upward, bringing one shoulder forward and the other back with the head turned or inclined over the forward shoulder. The two fundamental positions of *épaulement* are *croisé* and *effacé*. When *épaulement* is used the position of the head depends upon the position of the shoulders and the shoulder position depends upon the position of the legs. *Épaulement* gives the finishing artistic touch to every movement and is a characteristic feature of the modern classical style compared to the old French style, which has little *épaulement*. (Grant, 1982, p.65).

De acordo com as ideias de Bordier (1975) anatomicamente falando, o *épaulement*, é a ação de rotação da cintura escapular em relação à cintura pélvica. Referimo-nos a uma

série de rotações ascendentes que acontecem em cada vértebra. Essas rotações vão aumentando gradualmente em amplitude, de baixo para cima ao longo do eixo vertebral, chegando até às primeiras vértebras cervicais. A partir dos pontos de apoio na bacia, o trabalho em torção é o mais natural e adequado à disposição em espiral das fibras musculares do tronco e do pescoço. O trabalho em torção nos movimentos de rotação-inclinação alonga toda a musculatura do tronco, dos ombros e do pescoço, promovendo a flexibilidade do gesto e uma maior liberdade de expressão.

Face ao descrito, enquanto ação motora, a execução do *épaulement* de forma correta deve obedecer a esta ‘rotação’ em espiral que a permite realizar com segurança física evitando-se os erros comuns que destaca Warren (1989). O primeiro reside na possibilidade de desalinhamento das ancas, as quais devem manter-se sempre *en face* (de frente), ao passo que o segundo erro comum ocorre quando o olhar não acompanha em linha a direção do queixo.

Ainda segundo Warren (1989), o ensino do *épaulement* deve ser reservado para o momento em que o aluno já tenha alcançado estabilidade adequada sem o auxílio da barra. A autora destaca ainda a importância do desenvolvimento da coordenação desde os primeiros anos, em que a inclinação da cabeça em direção à perna da frente atua como uma preparação para o uso subsequente do tronco.

Neste sentido, torna-se evidente que o domínio do *épaulement* pressupõe um corpo previamente estruturado e ‘enraizado’. A estabilidade postural, a verticalidade do eixo e o controlo do centro são condições fundamentais para que as rotações e inclinações do tronco ocorram com liberdade e precisão. É neste ponto que o conceito de *aplomb* assume particular relevância, funcionando como base técnica indispensável para a expressividade do gesto e a eficácia da projeção cénica.

## **2.2 *Aplomb***

Em nosso entendimento, não faria sentido trabalhar em direção a um objetivo, a mestria do *épaulement*, sem antes mencionar e assegurar o *aplomb*. A compreensão e utilização correta desse conceito técnico é fundamental na TDC. Sem uma colocação e postura adequadas, a execução dos movimentos ficará, sempre, comprometida. Portanto, não podemos almejar a excelência nos movimentos sem antes garantir uma base sólida, que se traduz também numa maior confiança do aluno.

Como sublinha Hruskova, “o *aplomb*, em francês, *l’aplomb*, tem a ver com a confiança de uma pessoa. A confiança de um bailarino vem da confiança que o professor, o mestre ou o ensaiador lhe dá. (...) Vai chegar no palco, está confiante, sabe. (...) Agora, o *aplomb* trabalha-se! Pela postura.” (Hruskova, 2024).

Segundo Nascimento, (2023), os princípios fundamentais para a obtenção de uma postura correta são a verticalidade da coluna vertebral; o alinhamento dos eixos horizontais do corpo; posicionamento dos ombros; alinhamento da coluna vertebral com os pés e o controle muscular.

A postura correta em dança exige que a coluna vertebral (eixo central) se encontre alongada (verticalidade) pela ação de forças de oposição (para o chão e inversamente para o teto) de forma a aumentar o espaço intervertebral e atenuar as curvas naturais da coluna (lordoses e cifoses). Os eixos horizontais formados pelos tornozelos, joelhos, ancas e ombros encontram-se paralelamente alinhados, sendo que, os ombros pela ação de oposição entre o posicionamento da pélvis, para cima, e do cóccix, para baixo - ficam, ligeiramente, à frente da linha das ancas. A coluna vertebral encontra-se, perpendicularmente, alinhada com a parte mediana dos pés. (Nascimento, 2023, pp. 102-103).

Retomando a Nascimento (2023), manter uma postura correta exige que o centro do corpo esteja ativo e controlado. Isso significa sustentar a cintura abdominal com força e estabilidade, manter as omoplatas bem encaixadas e planas para permitir a liberdade dos braços, alongar o pescoço sem criar tensão e posicionar a cintura pélvica de forma a favorecer a rotação externa das pernas (*en dehors*) a partir da articulação coxofemoral.

Para a obtenção do correto alinhamento do tronco, Vaganova (1969) destaca particularmente o conceito de *aplomb*, como sendo a base fundamental para o desenvolvimento do controle do corpo na dança.

Vaganova considered the firm training of the trunk of the body to be the major prerequisite of free bodily control in dancing. From the first pliés, which she recommends learning compulsorily in the first position – more difficult for beginners, but in turn important for the strengthening of the body – her efforts were directed toward the creation of *aplomb*. Later on, *aplomb* becomes the foundation for tour and complicated jumps in the allegro. (Vaganova, 1969, p.xi).

Ainda de acordo com Vaganova (1969), o *aplomb* é aperfeiçoado ao longo dos anos de treino e só pode ser completamente alcançado ao final dos estudos. No entanto, a autora defende a inclusão do *aplomb* nos conceitos básicos da TDC, pois um corpo corretamente posicionado é o fundamento de cada passo.

to master stability in the dance, to gain aplomb, is a matter of primary importance to every dancer. Aplomb is perfected during the years of training and can be fully gained only at the end of study. Nevertheless, I think it is necessary to include aplomb in the basic conceptions of classical ballet, because a correctly set body is the foundation of every step. (Vaganova, 1969, p. 24).

A importância do *aplomb* na formação do bailarino transcende a mera colocação física. Trata-se de um princípio estruturante da técnica clássica, que sustenta o equilíbrio, a rotação, a suspensão e a projeção do gesto no espaço. É neste sentido que Agrippina Vaganova, uma das pedagogas mais influentes do século XX, confere ao *aplomb* um papel central no seu método de ensino. Para ela, a firmeza do eixo e o controlo do tronco são os alicerces sobre os quais se constrói toda a técnica académica, desde os primeiros *pliés* até aos movimentos mais complexos do repertório.

Assim, o *aplomb*, longe de constituir um mero princípio postural, assume uma dimensão formativa e expressiva que estrutura a prática da TDC e prepara o corpo para a riqueza e a complexidade do vocabulário técnico do bailado. A centralidade deste conceito no método de Vaganova não é apenas técnica, mas também pedagógica: forma bailarinos conscientes do seu centro, da sua relação com o espaço e da expressividade que daí decorre. Com base nesse princípio, o seu método propõe um trabalho progressivo e rigoroso sobre o eixo corporal, que será desenvolvido ao longo da formação e complementado por outros elementos essenciais, como o *épaulement*.

Considerando o contexto em que se desenvolveu o nosso Estágio, já explicitado no enquadramento geral (p.16) torna-se pertinente recuperar o percurso de Vaganova enquanto intérprete e pedagoga.

### **2.3 Agrippina Vaganova**

A escolha por abordar a figura de Agrippina Vaganova neste enquadramento teórico prende-se com a sua influência incontornável no ensino da TDC na EDCN. Embora a

escola não siga atualmente uma versão ‘pura’ do método russo, o longo período de adoção dessa metodologia deixou marcas profundas na prática pedagógica institucional. Para assegurar a coerência entre o trabalho desenvolvido em Estágio e a linha pedagógica da Professora Titular, cuja formação de base assenta no método Vaganova (EDCN, sob a direção de Pedro Carneiro) e que se mantém em atualização contínua neste sistema, optámos, enquanto estagiárias, por alinhar a nossa intervenção com o programa de 4.º ano do referido método, quer na seleção de exercícios, quer nos critérios de correção. A centralidade que o método atribui ao domínio do *aplomb*, ao uso do *épaulement* e à expressividade do tronco justifica, por isso, a sua presença e análise nesta secção.

Na introdução a *Basic Principles of Classical Ballet*, Chistyakova (1953/1969<sup>3</sup>) apresenta Agrippina Vaganova (São Petersburgo, 1879–1951) como bailarina, professora e uma das pedagogas mais influentes do ballet russo no século XX. Formou-se na *Escola Imperial de Teatro* em São Petersburgo, sendo aluna de Ivanov, Vazem, Pavel Gerdt e Nikolai Legat, e posteriormente estudou com Preobrajenska. Formou-se em 1897 no *Teatro Mariinsky*, mas apesar das suas capacidades técnicas poderosas, só foi promovida a bailarina principal em 1915, um ano antes de se reformar. A sua carreira, enquanto bailarina, não teve grande relevância pelo facto de ter dançado ao mesmo tempo que Pavlova, Karsavina, Preobrajenska e Kschessinska, e de não ter a mesma influência política, o crítico Valerian Svetlov uma vez descreveu-a, como 'a rainha das variações'. Apesar de em palco, não ter tido o destaque das suas compatriotas, Vaganova alcançou, ainda assim, uma fama duradoura como uma das professoras mais importantes na história do *ballet*. Começou a ensinar numa escola privada de *ballet* em São Petersburgo, a Escola de Ballet Russo dirigida por Akim Volynsky, em 1917. Em 1920, transferiu-se para a Escola Imperial de Teatro (entretanto renomeada *Escola de Ballet de Leningrado*), onde permaneceu até à sua morte em 1951. Dos seus alunos destacam-se: Semonova, Ulanova, Dudinskaya, Moiseyeva, Kolpakova e Volkova. Uma das suas primeiras obras coreográficas, *Os Vislumbres de um Poeta* (1927), foi criada para o teatro da escola. Mulher de grande poder analítico, desenvolveu o seu próprio sistema de ensino que tem como designação o seu próprio nome. Este método originou o sistema moderno de ensino russo e, atualmente, serve de base para a TDC tanto na Rússia como em vários países

---

<sup>3</sup> Nota. A citação refere-se à introdução de Chistyakova (1953) incluída na edição inglesa de 1969 de *Basic Principles of Classical Ballet*, de Agrippina Vaganova. A paginação indicada corresponde a essa introdução.

ocidentais. Publicou os detalhes do seu sistema em *Basic Principles of Classical Ballet* em Leningrado em 1934 (tradução para inglês por Anatole Chujoy, Nova Iorque, 1937). De 1917 a 1951, lecionou e orientou no Kirov; de 1931 a 1937, foi diretora artística do *Ballet Kirov*. Encorajou as primeiras produções de *Flames of Paris* de Vainonen (1932) e *Fonte de Bakhchisarai* de Zakharov (1934), e ela própria encenou novas produções de *Swan Lake* (1933) e *La Esmeralda* (1935). Em 1957, a escola de ballet de São Petersburgo foi renomeada *Instituto Vaganova* em sua honra.

Foi através do ensino que Vaganova encontrou a sua verdadeira linguagem artística. O seu trabalho com jovens bailarinos revelou a importância de uma abordagem sistemática e consciente da técnica, aliando precisão formal e expressividade. Daí emergiu o método que leva o seu nome, estruturado sobre princípios claros de organização do movimento, entre os quais se destacam o domínio do *aplomb*, o uso do *épaulement* e o desenvolvimento expressivo do tronco.

#### **2.4 Método Vaganova**

Chistyakova (1953/1969) assinala, na introdução a *Basic Principles of Classical Ballet*, que do confronto entre as escolas francesa e italiana, dominantes no palco russo no final do século XIX, resultou o desenvolvimento gradual do método de Vaganova. Para Vaganova, enquanto a escola francesa enfatizava movimentos suaves e graciosos, por vezes excessivamente decorativos, a escola italiana priorizava a virtuosidade e a técnica brilhante, o seu *aplomb* confiável (firmeza), *pirouettes* dinâmicas e a força e resistência dos dedos dos pés. Agrippina Vaganova, estudou com professores da escola francesa, mas reconheceu as vantagens da escola italiana. Ela procurou suavizar as lacunas do método italiano e adaptá-lo ao estilo russo de dançar. Apesar das críticas iniciais e da resistência a mudanças, Vaganova persistiu na promoção da técnica de dança clássica e implementou um sistema de ensino rigoroso. Como acima referido, os seus alunos, incluindo Marina Semyonova e Olga Galina Ulanova, destacaram-se como algumas das maiores bailarinas da sua geração, contribuindo para a consolidação do método *Vaganova* como uma abordagem respeitada e eficaz para o treino de bailarinos. Os princípios defendidos por Vaganova transcendiam a técnica

Vaganova sought from her pupils emotional expressiveness, strictness of form and a resolute, energetic manner of performance. The dancing of Vaganova's pupils

corresponded to the very essence of Soviet ballet as an art of great meaning, lofty lyricism and heroic spirit. (Chistyakova, 1953/1969, p. xi).

Mesmo bailarinos masculinos que não foram diretamente instruídos por ela, adotaram a sua abordagem. As suas escolas de *ballet* em Moscovo e Leningrado gradualmente começaram a ser reconhecidas e difundiram o seu método por todo o país. Chistyakova (1953/1969) assinala como traços do método de Vaganova: o planeamento rigoroso do ensino, exercícios complexos para desenvolver uma técnica virtuosa e uma abordagem consciente para cada movimento. Os alunos não apenas dominavam os passos, mas também compreendiam o seu propósito e como executá-los corretamente. Vaganova enfatizava a importância do controle do tronco (*aplomb*) desde os primeiros *pliés*, fortalecendo o corpo para sustentar *tours* e saltos complexos. Vaganova destacava ainda a necessidade de iniciar os movimentos a partir do tronco, visando garantir o suporte adequado e expressividade artística a um passo. É também evidenciada por Chistyakova (1953/1969) a dedicação especial de Vaganova ao conceito de *épaulement*, demonstrada pela variação constante da postura corporal durante as suas lições, tendo “introduced into the exercises various forms of fouetté<sup>4</sup>, renversé<sup>5</sup> and other movements based on the turning of the body.” (Chistyakova, 1953/1969, p. xii). Ainda não menos importante, o correto trabalho de braços, devendo “actively aid the movement in high jumps and especially in tours, which are sometimes performed without a preparatory ‘springboard’ push off...” (Chistyakova, 1953/1969, p. xii). Em resumo, o principal propósito de Vaganova, por meio da sua metodologia de ensino, era cultivar nos alunos a fluidez nos gestos, visando expandir sua capacidade expressiva.

---

<sup>4</sup> *Fouetté*; [fweh-TAY]. Whipped. A term applied to a whipping movement. The movement may be a short whipped movement of the raised foot as it passes rapidly in front of or behind the supporting foot (see Flic-flac) or the sharp whipping around of the body from one direction to another. There is a great variety of fouettés: petit fouetté, which may be devant, à la seconde or derrière and executed à terre, sur la demi-pointe or sauté; and grand fouetté, which may be sauté, relevé and en tournant. Grant, (1982, p.69)

<sup>5</sup> *Renversé*: [rahn-vehr-SAY]. Upset, reversed. Of Spanish origin, this is the bending of the body during a turn in which the normal balance is upset but not the equilibrium. It applies to only three steps: a pirouette, a pas de bourrée en tournant and a détourné. The body bends from the waist, sideways and backward, the head following the movement of the body. Renversé may be performed en dehors and en dedans with either a relevé or a temps levé on the supporting foot. There are several varieties of renversé when performed en dehors. For renversé en dedans, see Pirouette renversée; Renversé en écarté. Grant, (1982, pp. 119-120)

O método de Vaganova continuou a evoluir ao longo dos anos, influenciando gerações de bailarinos e professores de TDC em todo o mundo. A sua dedicação ao *ballet* clássico e o seu compromisso com a excelência técnica deixaram um legado duradouro que ainda inspira e molda o mundo do *ballet* atualmente.

## 2.5 Expressividade

Após ter sido analisada a importância estrutural do *aplomb* e do *épaulement* na construção técnica do bailarino, torna-se indispensável refletir sobre a dimensão interpretativa que deles emana. Estes elementos não apenas sustentam a execução formal, como também potenciam a qualidade comunicativa do movimento. É nesse ponto que se inscreve a expressividade, um conceito central no ensino artístico da dança, especialmente em contextos de formação onde se pretende cultivar não só a precisão do gesto, mas também a sua intencionalidade e impacto emocional.

Neste Relatório, a expressividade considerada e trabalhada não corresponde à dimensão artística associada à construção de uma personagem ou à narração de uma história, mas sim àquela que emerge do próprio movimento. Trata-se de uma expressividade intrínseca, que resulta da clareza, intencionalidade e projeção do gesto técnico, na forma como o corpo comunica através da sua organização espacial e dinâmica. Como sublinha Martha Graham, “A técnica (...) é o que permite ao corpo chegar à sua plena expressividade (...). Adquirir a técnica da dança tem apenas um fim: treinar o corpo para responder a qualquer exigência do espírito que tenha a visão do que quer dizer” (Garaudy, 1980, p. 97).

De acordo com Fazenda (2007, p.49), a técnica não constitui um fim em si mesma, correspondendo antes a um conjunto de procedimentos que desenvolvem no corpo competências de movimento, permitindo ao bailarino manifestar-se no código que domina com clareza, intencionalidade e projeção do gesto. Neste quadro, cabe ao professor criar condições para que a expressividade surja do próprio movimento, procurando “estimular a expressividade e o ‘sentir do corpo’, utilizando-o no máximo das suas potencialidades técnicas e artísticas, encorajando a procura da individualidade e da melhor performance” (Nascimento, 2016, p. 189), orientando, assim, a formação de bailarinos de excelência.

Este entendimento articula-se com o trabalho sobre o *aplomb* e o *épaulement*. O *aplomb*, enquanto base de estabilidade, confiança e domínio do eixo, sustenta a presença do bailarino e permite-lhe projetar o movimento para além da mera colocação física. O *épaulement*, por sua vez, introduz a dimensão expressiva da assimetria, da torção e da relação entre tronco, ombros e olhar, que conferem teatralidade e legibilidade ao gesto. Assim, ambos os conceitos funcionam como mediadores entre a função técnica e a dimensão comunicativa do movimento. Como referiu, em entrevista, Hruskova (2024):

Porque há duas coisas, quando vamos ver do lado educacional, tens um teste final, como te apresentas e como vais chamar a atenção para que olhem para ti. Tem a ver com *aplomb*, confiança em ti, os *épaulements* certos, a coordenação entre o tronco e as pernas, etc... agora, artisticamente trabalhar um papel é outra coisa. São coisas bem distintas, uma coisa é a apresentação, numa variação técnica, que precisa de um estilo específico, como Forsythe, como Balanchine. Não há uma história por trás, não há uma personagem por trás. Outra coisa é a abordagem de uma personagem, é um trabalho artístico, expressão é uma palavra um bocadinho dúbia... é muito difícil de definir, é interessante, seria interessante tentar definir. (Hruskova, 2024, p.9).

A pedagogia de Vaganova, como vimos anteriormente, inscreve esta visão desde os estádios iniciais do treino. A introdução precoce de elementos como o *aplomb* e o *épaulement* visa não apenas a construção de uma técnica eficaz, mas também o desenvolvimento de uma presença corporal expressiva, capaz de dar vida aos movimentos com verdade emocional. Vaganova sublinha essa intencionalidade ao afirmar: “The pupil stands en face, directly facing the teacher, until she gets used to doing the exercises holding the body still. Then some play of the body may be introduced and a hint of future artistic colour added.” (Vaganova, 1969, p. 20)

Esta dimensão interpretativa não surge como resultado tardio, mas como um princípio embutido na estrutura do ensino, mesmo nos exercícios mais elementares. A expressividade, nestes termos, não é acrescentada ao gesto, ela é cultivada desde o início, através do trabalho consciente da postura, da mobilidade do tronco, do uso do olhar e da intenção no movimento.

Durante o Estágio, esta abordagem revelou-se particularmente relevante. A forma como as alunas utilizavam (ou não) o *épaulement*, o seu domínio do eixo e a

intencionalidade do gesto estavam diretamente ligadas à expressividade demonstrada em aula. A ausência de *aplomb* ou de direção no olhar resultava, muitas vezes, numa execução ‘vazia’ ou meramente mecânica, enquanto pequenos ajustes, de colocação, de foco, de projeção, transformavam o mesmo exercício num momento interpretativo com autenticidade expressiva. Neste sentido, o trabalho do *épaulement*, em articulação com o *aplomb*, adquire uma dimensão expressiva e não apenas formal, sendo fundamental para conferir tridimensionalidade e intenção ao movimento. A técnica, longe de ser um fim em si mesma, torna-se matéria viva da interpretação, um corpo que pensa, sente e se dirige ao outro através da qualidade do gesto.

### 2.5.1 Imagética como mediador técnico-expressivo na TDC

A imagética revelou-se, neste Estágio, a ferramenta pedagógica mais útil: apesar do pouco tempo disponível, produziu efeitos imediatos observáveis em aula. Prevista como recurso complementar, acabou por se tornar central no estudo (Capítulo IV).

Enquanto estratégia de sugestão e construção de imagens, a imagética mostra-se pertinente para acelerar a compreensão do corpo, clarificar objetivos técnicos e promover autonomia na evocação dessas imagens pelos próprios alunos. Como afirma Xarez (2012), “a imagética é particularmente aconselhada como um potencial instrumento do próprio treino, na aprendizagem, na preparação, na antecipação e no reforço das habilidades técnicas e do repertório coreográfico” (Xarez, 2012, p. 148).

Para Franklin (2014), os benefícios da imagética são amplos e bem documentados, impactando o controlo motor, a motivação/ confiança, a recuperação e a própria expressividade:

These beneficts or functions, of imaginary are the results that can be achieved through the effective use of dance imaginary. These beneficts include improving movement skills (motor control), increasing motivation or confidence, healing, and rehabilitation from injury, learning steps, and enhancing expressivity and creativity (Franklin, 2014, p. 9).

Franklin (2014) caracteriza ainda o potencial da imagética: “Imagine a tool that allows you to create anything you want, test it, manipulate it, move it around until it does what you want it to do and fulfills your requirements. That is imagery.” (Franklin, 2014, p. 8).

Os efeitos desta abordagem serão retomados no Capítulo IV, na descrição do Estágio.

## Capítulo III. Enquadramento metodológico

### 3.1 Metodologia de investigação

O presente estudo adota uma abordagem de investigação qualitativa, fundamentada nas técnicas e instrumentos da investigação-ação. Tratando-se de uma investigação baseada na prática de lecionação, este trabalho alinha-se com o que afirma Nascimento (2023), “Entendo que seria benéfico para os professores recorrerem às premissas da metodologia da investigação-ação em que se observam um conjunto de fases que se desenvolvem de forma contínua, em sequências de planificação, ação, observação (avaliação) e reflexão (teorização)” (p. 68). A Investigação-Ação é uma metodologia de pesquisa que tem ganho destaque no campo educacional e em diversas áreas profissionais, devido à sua capacidade de promover mudanças significativas e sustentáveis na prática profissional. Como sugerem Coutinho et al (2009), “(..) metodologia mais apta a favorecer as mudanças nos profissionais e/ou instituições educativas que pretendem acompanhar os sinais do tempo, o que só é possível quando toda a comunidade educativa se inspira num mesmo dinamismo de ação e intervenção” (p.356). Esta abordagem combina a pesquisa empírica com a ação prática, permitindo aos profissionais investigar e melhorar a sua própria prática de forma colaborativa e reflexiva. Pode ser entendida como uma forma de pesquisa social com base empírica que tem como associação a teoria (pesquisa) e a prática (ação), em oposição à pesquisa tradicional - crítica ao positivismo - a partir de uma colaboração mútua entre pesquisador e pesquisado.

Um dos principais objetivos da investigação-ação é a promoção da mudança positiva e significativa dentro de uma determinada prática ou contexto. Envolvendo a implementação de novas estratégias, políticas ou procedimentos, bem como a avaliação e adaptação contínuas dessas intervenções com base nos resultados obtidos. De acordo com Cardoso (2014), “A implementação de um determinado segmento da ação poderá demorar algum tempo, porque envolve mudanças no comportamento de todos os intervenientes (...) Quanto mais radicais forem as mudanças propostas, mais tempo levará a sua concretização.” (p. 49). Ainda segundo Cardoso (2014), a mudança ocorre “sempre que é possível verificar a existência de diferenças, numa situação, ou numa pessoa, entre um tempo inicial e um tempo posterior.” (Cardoso, 2014, p. 17)

“Nesta aceção, ‘a mudança constitui, genericamente, um movimento de transição de uma realidade social para outra, qualquer que ela seja, não implicando um conteúdo preciso.’” (Cardoso, 2000, como citado em Cardoso, 2014, p. 17). Ao adotar uma abordagem cíclica e reflexiva, a investigação-ação permite que os praticantes aprendam com as suas próprias ações, identifiquem áreas de melhoria e desenvolvam soluções sustentáveis para os desafios enfrentados. Segundo Cardoso (2014), a inovação não precisa ser uma invenção completamente nova, mas sim algo percebido como novo e significativo pelos participantes ou observadores em um contexto específico “Pode ser algo de inédito, mas para um determinado contexto e vivido como tal pelos atores ou observadores, não é necessariamente uma invenção” (Cardoso, citado por Cardoso 2014, p. 16). O autor destaca ainda a importância da compreensão do ambiente e das necessidades locais na implementação de mudanças. Destacando a natureza adaptativa da investigação-ação, onde as soluções são desenvolvidas em resposta às demandas e realidades específicas de uma determinada situação ou contexto.

Escolhemos esta abordagem como a mais apropriada para o contexto educativo e artístico, pois integra a investigação de forma intrínseca com a prática, garantindo uma conexão direta entre ambas. Ao basear-se na observação ativa e na participação direta do investigador no ambiente real, possibilitou ajustes e adaptações ao longo do processo por forma a alcançar resultados eficazes.

### **3.2 Instrumentos de recolha de dados**

Para auxiliar na recolha de informações para a nossa investigação e como meio facilitador à nossa reflexão, foram utilizadas técnicas e instrumentos de recolha de dados, os quais baseados no modelo de Latorre, citado por Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., Viera, S. (2009). Estes instrumentos permitiram uma aproximação sistemática ao objeto de estudo, às alunas do 4.º ano, e à sua evolução no trabalho técnico e expressivo. Para tal, foram utilizadas:

#### **3.2.1 Grelhas de observação/avaliação:**

Construídas com base nos objetivos do trabalho técnico e expressivo, permitiram identificar padrões, dificuldades e progressos relacionados com o *aplomb* e o *épaulement*.

### **3.2.2 Diário de bordo:**

Documento reflexivo preenchido ao longo do Estágio, no qual se registaram observações informais, perceções, decisões pedagógicas e ajustes à prática.

### **3.2.3 Registo vídeo:**

Permitiu rever e analisar, em detalhe, aspetos técnicos e expressivos que poderiam escapar à observação em tempo real, funcionando também como apoio à autoavaliação e à análise comparativa ao longo do tempo<sup>6</sup>.

### **3.2.4 Técnicas baseadas na conversação:**

Permitiram recolher informação a partir da perspetiva dos intervenientes no processo, sendo particularmente úteis para aceder à perceção subjetiva das alunas e da Professora Titular:

### **3.2.5 Entrevista semiestruturada:**

Foi conduzida uma entrevista à Mestre de Bailado Barbora Hruskova ([Apêndice AH](#) – Entrevista a Barbora Hruskova), com o propósito de clarificar critérios técnico-pedagógicos relativos ao *aplomb* e ao *épaulement* na TDC e a sua articulação com a expressividade do movimento. Este contributo permitiu fundamentar opções metodológicas adotadas ao longo do Estágio.

### **3.2.6 Inquéritos por questionário:**

Aplicados às alunas, de forma anónima, permitiram recolher dados sobre a sua perceção do próprio corpo, grau de dificuldade técnica e compreensão do trabalho expressivo desenvolvido.

### **3.2.7 Pesquisa bibliográfica:**

Foi transversal a todo o período de desenvolvimento do Estágio e centrou-se no ensino da TDC, com particular incidência no *aplomb* e no *épaulement*. Foram analisados documentos institucionais (orientações curriculares e metodológicas, projeto educativo), manuais e artigos especializados. O visionamento de registos videográficos e materiais

---

<sup>6</sup> Nota. Por motivos de calendário e logística, a recolha videográfica foi pontual, triangulou-se com grelhas de observação e diário de bordo.

de repertório serviu como exemplo e referência para fundamentar as opções pedagógicas e interpretar a expressividade do movimento observada nas aulas.

### 3.3 Plano de ação e procedimentos

A aplicação do Estágio decorreu conforme o estipulado no Artigo 9º do Regulamento de Estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança (p.4), segundo o qual cada aluno deverá cumprir um total de 60 horas. Sendo distribuídas da seguinte forma: 8 horas para observação estruturada, 8 horas para participação acompanhada, 40 horas para lecionação e 4 horas para colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante.

O calendário escolar da EDCN, dividido em três períodos letivos, levou à adaptação do plano de ação de acordo com as datas e atividades previstas, incluindo interrupções letivas nas férias de Natal e da Páscoa. Foi importante, ao longo deste percurso, considerar tanto o calendário escolar dos alunos, como as atividades programadas pela Companhia Nacional de Bailado (CNB), como os ensaios e apresentações dos bailados *Alice no País das Maravilhas* e *Coppélia*. Ainda que estas produções envolvessem apenas os alunos finalistas da EDCN, o seu impacto refletiu-se diretamente na gestão do tempo disponível enquanto estagiária, uma vez que estivemos envolvidas no acompanhamento dos mesmos em contexto de formação. Tal circunstância exigiu uma reorganização cuidada do trabalho de Estágio, de forma a assegurar a continuidade e profundidade da nossa intervenção junto da turma de 4.º/8.º ano.

Inicialmente, foi ponderada a hipótese de distribuir as fases do Estágio, observação estruturada, participação acompanhada e lecionação autónoma, de forma alternada ao longo dos três períodos letivos. No entanto, optou-se por um modelo sequencial, com uma maior concentração da observação no 1.º período ([Apêndice B](#) – Diário de Bordo), seguida da participação acompanhada e da lecionação autónoma nos períodos seguintes. Apesar do desenho sequencial, a calendarização escolar e a preparação do teste tornaram o processo parcialmente não linear, com momentos de sobreposição e cruzamento de fases. Ao longo do ano letivo, utilizámos uma grelha de observação estruturada, aplicada em três momentos distintos, início ([Apêndice D](#) – Diário de Bordo), meio ([Apêndice P](#) – Diário de Bordo) e final do Estágio ([Apêndice Z](#) – Diário de Bordo), como instrumento de acompanhamento da evolução das alunas. Na última aplicação, a grelha permitiu aferir os progressos alcançados e possibilitou a comparação com os dados recolhidos nas fases

anteriores. Cada parâmetro desta grelha será explicado mais adiante, de forma a clarificar os critérios que orientaram a observação.

Assim, a primeira fase de observação estruturada decorreu sobretudo ao longo do 1.º período letivo, repartida por diversas aulas. Durante esta fase, foi possível acompanhar momentos de TDC e, pontualmente, de Reportório, ainda que o foco da observação se tenha centrado na técnica clássica, por ser o eixo do trabalho do Estágio.

A fase de participação acompanhada desenrolou-se de forma contínua e progressiva, com intervenções nossas já a partir das últimas semanas do 1.º período, prolongando-se para o início do 2.º. Esta fase estendeu-se por um conjunto de aulas, permitindo uma colaboração contínua com a Professora Titular, quer no acompanhamento das alunas através de correções direcionadas, quer na construção e organização da aula.

A fase de lecionação autónoma teve início logo após o início do 2.º período letivo e estendeu-se até ao final do 3.º período, acumulando cerca de 40 horas. Houve algumas interrupções pontuais associadas à preparação de espetáculos e exames, mas esta etapa foi, ainda assim, desenvolvida com consistência, permitindo-nos aplicar de forma continuada e refletida as estratégias delineadas. A lecionação autónoma foi também acompanhada de registos regulares em diário de bordo, grelhas de observação e recurso ao vídeo, o que possibilitou uma análise mais rigorosa da evolução técnica e expressiva das alunas e que se apresentará no item dedicado à apresentação e análise dos dados.

Paralelamente, a colaboração noutras atividades escolares concretizou-se através do acompanhamento da formação em contexto de trabalho dos alunos finalistas da EDCN, integrados nos bailados *Alice no País das Maravilhas* e *Coppélia*, apresentados pela CNB. Esta vertente do Estágio ultrapassou largamente as horas mínimas estipuladas, refletindo uma integração em atividades pedagógicas efetivas, ainda que não diretamente dirigidas ao público-alvo definido para o nosso Estágio. Enquanto bailarina da CNB, esta colaboração permitiu-nos estabelecer uma relação direta e contínua com os alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento técnico e expressivo, e proporcionando-nos uma vivência concreta da articulação entre pedagogia e *performance* em contexto profissional. Esta experiência revelou-se profundamente enriquecedora, ampliando a nossa visão sobre o ensino da dança e reforçando a importância de uma abordagem integrada entre o universo académico e o artístico.

**Tabela 2** – Cronologia das etapas do Estágio

<b>Fase</b>	<b>Período letivo</b>	<b>Horas estimadas</b>
Observação estruturada	1.º e 3.º períodos	6 + 2 horas
Participação acompanhada	Final do 1.º e início do 2.º período	8 horas
Lecionação autónoma	2.º e 3.º períodos	40 horas
Colaboração com a CNB	Ao longo do ano letivo	Excedente às horas mínimas

## Capítulo IV. Estágio- apresentação e análise dos dados

O Estágio iniciou-se em outubro de 2024 com uma abordagem qualitativa, descritiva e interpretativa, que integra a explicação das estratégias utilizadas, a planificação das aulas e o relato das observações realizadas ao longo do mesmo, com o objetivo de proporcionar uma visão minuciosa, contextualizada e pedagógica do processo. Serão descritas em maior detalhe as aulas que, pela sua relevância pedagógica, contribuíram para a evolução técnica e expressiva das alunas ou pela introdução de estratégias significativas, se destacaram no percurso desenvolvido. As restantes aulas, ainda que não alvo de análise aprofundada nesta secção, encontram-se registadas no diário de bordo ([Apêndices B](#) – AG – Diários de Bordo), onde foi assegurado o acompanhamento contínuo da turma e das dinâmicas de trabalho ao longo do Estágio.

As informações recolhidas por meio dos diferentes instrumentos, grelhas de observação estruturada, diário de bordo e registos videográficos foram, posteriormente, analisados de forma reflexiva, permitindo identificar padrões, dificuldades recorrentes e evidências de evolução, com base na triangulação de dados e no confronto entre a perspetiva do observador e o comportamento observado.

O registo em vídeo foi utilizado pontualmente e, por constrangimentos logísticos e de calendário, nem sempre foi possível gravar o necessário. Reconhecemos, por isso, lacunas de continuidade e potenciais enviesamentos de amostragem, a análise foi triangulada com grelhas de observação e diário de bordo para mitigar esta limitação.

### 4.1 Primeira fase de observação estruturada com participação acompanhada (1º Período)

A fase inicial do nosso Estágio, correspondente ao 1.º período letivo, desenvolveu-se entre outubro e novembro de 2024 e consistiu numa observação estruturada das aulas da turma 4.º/8.º B. Foi, também, neste período que se iniciou, progressivamente, a fase de participação acompanhada. Esta etapa foi essencial para conhecermos em profundidade o nível técnico, a dinâmica do grupo e as principais dificuldades das alunas, particularmente no que diz respeito ao *aplomb*, ao uso do *épaulement* e à consciência corporal.

Durante este período, acompanhámos as aulas de forma atenta e sistemática, procedendo ao registo detalhado de cada sessão em diário de bordo ([Apêndice B](#) – Diário

de Bordo). Paralelamente, realizámos o preenchimento de uma grelha de observação estruturada ([Apêndice D](#); [P](#) e [Z](#) – Diário de Bordo + Grelha de observação), aplicada três vezes ao longo do Estágio (uma vez por período letivo), com o objetivo de recolher dados comparativos que apoiassem uma análise reflexiva sustentada.

Esta grelha de observação foi construída com base numa escala qualitativa ordinal de 0 a 5 e foi aplicada ao desempenho das alunas ao longo do Estágio. O instrumento permitiu avaliar e comparar, face a grelhas anteriores, a qualidade técnica e artística observada, assegurando consistência na leitura da evolução. Na escala adotada, 0 corresponde a muito fraco, 1 a fraco, 2 a insuficiente, 3 a satisfatório, 4 a bom e 5 a muito bom, entendendo-se estes valores como níveis de proficiência (não como diferenças métricas).

#### **Parâmetros observados:**

*Aplomb* – para avaliar o domínio do eixo corporal, o alinhamento e a confiança postural, enquanto fundamentos da estabilidade e da projeção técnica;

Utilização do *épaulement* – enquanto componente técnico e expressivo que articula tronco, cabeça e membros superiores;

Qualidade das dinâmicas – entendida como a forma como o movimento se desenrola no tempo, com variação de intensidade, fluidez e ritmo, sendo um dos principais indicadores da maturidade técnica e da interiorização da musicalidade;

Expressividade do movimento – que diz respeito à intencionalidade do gesto e à capacidade de comunicar emoção e presença cénica através do corpo.

A escolha destes parâmetros visou observar a relação entre o domínio técnico e a expressividade, especialmente no que diz respeito à articulação entre *aplomb* e *épaulement*. A inclusão do critério ‘dinâmicas’ revelou-se particularmente relevante para perceber até que ponto as alunas conseguiam explorar a variação qualitativa do movimento, em oposição à sua simples execução formal, tornando visível a evolução na relação entre técnica e expressividade. Este instrumento permitiu sistematizar as observações realizadas no decorrer do Estágio, oferecendo uma base objetiva e consistente para a identificação de padrões, dificuldades recorrentes e evidências de progresso ao longo do processo pedagógico. Da análise dos dados recolhidos foi possível identificar fragilidades comuns, como a fraca distribuição do peso nos pés, com apoio

excessivo nos calcanhares, a instabilidade na colocação do tronco e ombros, e a pouca utilização consciente dos braços.

No decurso da aula de **21/10** ([Apêndice B](#) – Diário de Bordo), destaca-se a necessidade verificada de reforçar o ‘enraizamento’ dos pés a *pied plat* e o alinhamento dos membros inferiores, sendo notória a falta de manutenção do eixo e da colocação instável de várias alunas, nomeadamente nas alunas D e G, causa para os evidentes desequilíbrios. Já na aula de **22/10** ([Apêndice C](#) – Diário de Bordo), registou-se um momento emocionalmente marcante, quando as alunas C e B não conseguiram conter as lágrimas perante as dificuldades sentidas na execução dos *hops* em pontas. Apesar de não estar contido nos objetivos da nossa observação, intuímos que este comportamento possa advir da elevada carga emocional associada ao seu percurso, como também a pressão interna que ambas parecem exercer sobre si próprias, por serem reconhecidas como as alunas tecnicamente mais fortes do grupo, não estando ainda munidas de ferramentas emocionais para lidar com a frustração de não conseguirem executar um passo específico com a precisão desejada.

No início da nossa intervenção pedagógica, aplicámos a primeira grelha de observação ([Apêndice D](#) – Diário de Bordo + grelha de observação), que permitiu identificar com clareza o ponto de partida do grupo relativamente aos quatro parâmetros em análise: *aplomb*, utilização do *épaulement*, dinâmicas e expressividade do movimento. Os resultados revelaram uma disparidade significativa entre as alunas, permitindo-nos orientar as intervenções pedagógicas com maior precisão.

Assim, de uma primeira análise pudemos constatar que, a aluna B destacou-se, apresentando valores elevados em todos os critérios (4 ou 5), demonstrando um bom domínio do eixo corporal, uma utilização eficaz do *épaulement* e uma qualidade dinâmica que favorecia a expressividade. A sua postura revelava segurança, coordenação entre tronco e membros e um claro entendimento da musicalidade.

Em contraste, as alunas G e H registaram valores baixos em todos os parâmetros, com especial fragilidade na colocação e na expressividade (valores entre 1 e 2). Observou-se uma postura ainda instável, ausência de projeção e um uso muito reduzido do *épaulement*, o que originava uma execução contida, ainda sem evidências claras de intenção artística.

As restantes alunas - A, C, D, E e F - posicionaram-se em níveis intermédios (valores entre 2 e 4), revelando competências técnicas ainda em consolidação. A maioria apresentava dificuldades na coordenação entre o tronco e a base de apoio, o que se refletia em desequilíbrios momentâneos ou em gestos pouco integrados. No caso da aluna C, por exemplo, observou-se alguma expressividade no olhar e no movimento dos braços (expressividade: 4), mas o *épaulement* surgia desarticulado (3), e a colocação global carecia de maior verticalidade e estabilidade.

O parâmetro referente às dinâmicas mostrou-se particularmente revelador, pois permitiu perceber não só a gestão do tempo e da energia ao longo dos exercícios, mas também, o grau de intenção na execução. Alunas como D e E demonstravam boa musicalidade e variação de qualidades de movimento (dinâmicas: 4), mesmo que a estrutura técnica ainda carecesse de maior clareza (*aplomb* e *épaulement*: 3)

Esta primeira análise ajudou-nos a perceber quais os aspetos técnicos e expressivos mais frágeis em cada caso, orientando a construção das aulas seguintes. A avaliação sistemática, sustentada por dados observacionais, confirmou que a integração entre colocação, direção e qualidade do gesto era ainda incipiente, em grande parte do grupo, justificando uma abordagem centrada no reforço do *aplomb* e do *épaulement* desde os exercícios mais elementares.

No decorrer das aulas de **28** ([Apêndice E](#) – Diário de Bordo) e **30 de outubro** ([Apêndice F](#) – Diário de Bordo), iniciámos a nossa participação acompanhada através de intervenções pontuais, nomeadamente, através de correções individuais e de indicações de foco técnico que deslocaram o centro de atenção do habitual trabalho de pernas para o *épaulement* e para a organização tronco - cabeça - braços. Nesta última aula, começou a desenhar-se uma participação mais ativa da nossa parte, ainda que subtil e sempre articulada com a Professora Titular, através de correções sugeridas ou aplicadas diretamente às alunas com o seu consentimento. Foi também nesta fase que passámos a recorrer a estratégias pedagógicas simples, como correções verbais, reforço da observação no espelho e indicações técnicas centradas na rotação externa a partir da bacia, ativação do médio glúteo e verticalidade da coluna (eixo). Evitámos introduzir demasiados elementos novos, optando antes por consolidar os princípios de colocação e promover a consciência postural. A Professora Titular mostrou-se recetiva às nossas observações e acolheu várias sugestões, como o reforço de exercícios na barra e o retorno

a fundamentos básicos quando necessário. Estas primeiras intervenções incidiram sobretudo nas fragilidades já identificadas na fase de observação, como o alinhamento entre os joelhos e os dedos dos pés, a reeducação da rotação externa e o reforço da consciência do ‘enraizamento’ da planta do pé no solo (*piéd plat*). Surgiu também, nesta altura, a recomendação da utilização (em casa, como exercício de reforço) de bandas elásticas à volta dos joelhos, com o objetivo de ativar o médio glúteo e reforçar a estabilidade da bacia. Embora apresentada de forma ainda exploratória, esta proposta viria a ser mais estruturada e, formalmente, integrada em fases posteriores do Estágio, com resultados positivos, e que explicitaremos mais adiante. Também fruto da observação ([Apêndice F](#) – Diário de Bordo), a colocação dos braços, sobretudo na 1.ª posição, emergiu como uma dificuldade comum, verificando-se falta de controlo ao nível das omoplatas em alunas como A, F e G, que necessitavam de sucessivas repetições para conseguir fixar a forma e a estabilidade da posição. Neste contexto, duas estratégias em particular revelaram-se relevantes na melhoria da consciência corporal e da qualidade técnica das alunas ao longo deste período. A primeira consistiu na colocação das mãos na cintura durante a execução das *pirouettes*, com o intuito de promover uma perceção mais clara da ação correta dos ombros no movimento giratório. Esta abordagem permitiu às alunas identificar o papel funcional da parte superior do corpo na dinâmica do giro, reduzindo significativamente o excesso de movimento nos braços, uma dificuldade até então recorrente, e potenciando um eixo mais estável, rotações mais limpas e maior perceção do papel dos ombros no movimento. Os efeitos desta proposta foram quase imediatos: a estabilização da parte superior do corpo tornou-se visível em várias alunas, e algumas chegaram mesmo a verbalizar, espontaneamente, que “sentiam melhor o corpo a girar”.

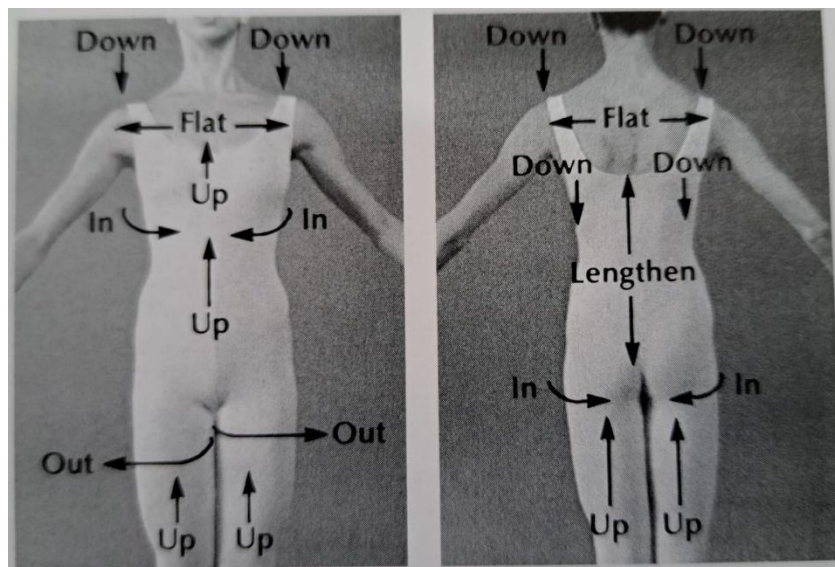
A segunda estratégia baseou-se na apresentação de uma imagem ilustrativa da colocação axial<sup>7</sup> (Fig. 1), com o objetivo de oferecer às alunas uma referência visual concreta que facilitasse a compreensão da relação entre o alinhamento do tronco e o eixo vertical do corpo. Esta estratégia teve impacto positivo na interiorização progressiva do conceito de verticalidade e na noção de centralização da energia ao longo do eixo. Em

---

<sup>7</sup>*Axial*: relativo ao eixo. No presente trabalho, o termo é utilizado para designar o alinhamento do corpo em relação ao eixo vertical, associado ao conceito de *aplomb*. Fonte: *Infopedia – Dicionário da Língua Portuguesa* (Porto Editora), verbete “axial”. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/axial>

particular, favoreceu o entendimento das relações entre segmentos corporais, nomeadamente entre a base pélvica e a parte superior do tronco, permitindo às alunas corrigirem com maior autonomia posturas desalinhadas ou com perda de sustentação. Ainda assim, os efeitos desta proposta não se revelaram de forma tão imediata quanto os da estratégia anterior, sendo visíveis apenas melhorias subtis, ao nível da postura estática e da intenção do porte. Continuaram, no entanto, a observar-se dificuldades recorrentes na construção de um *aplomb* sólido e sustentado, o que nos indicou, desde logo, que o *aplomb* não seria um aspeto de assimilação imediata, mas antes um objetivo a ser construído progressivamente, através da repetição e da consolidação ao longo do tempo.

Figura 1 - Colocação axial



Fonte: Imagem ilustrativa da colocação axial. “Correct Stance” (Warren 1989, p.5)

Na aula de **6 de novembro** ([Apêndice G](#) – Diário de Bordo), tornou-se evidente a tendência de várias alunas para perderem o alinhamento corporal à medida que a complexidade dos exercícios aumentava, especialmente durante a execução do *lame duck*. Esta perda de colocação, visível no desequilíbrio do eixo, na instabilidade do apoio e na imprecisão da rotação, levou-nos a selecionar este passo como objeto de trabalho específico. Considerámos que o *lame duck*, pela sua exigência em termos de enraizamento, verticalidade e coordenação axial, seria particularmente eficaz para tornar

perceptível a importância do alinhamento correto, uma vez que se trata de um movimento que dificilmente pode ser bem-sucedido sem uma colocação eficaz desde o início.

Perante esta dificuldade, optámos por decompor o passo em várias etapas, com o objetivo de tornar a sua construção técnica mais inteligível. Iniciámos com o *tombe en avant* para 4ª posição *en fondu*, prosseguindo com o *piqué*, trabalhámos de forma isolada a colocação do *retiré* e, por fim, introduzimos a rotação (*pirouette*). Esta abordagem progressiva e segmentada revelou-se especialmente produtiva, permitindo às alunas compreender a lógica interna do movimento e aceder com maior clareza à mecânica do giro. Ainda durante essa mesma aula, foram visíveis melhorias significativas na execução do passo completo, com um maior controlo do eixo e maior consciência da articulação entre apoio, tronco e braços.

Por volta desta fase, os limites da nossa intervenção começaram a evidenciar-se, o trabalho centrava-se quase exclusivamente na colocação física (*aplomb*), sem que conseguíssemos ainda introduzir de forma consistente o *épaulement*. Esta limitação, somada às dificuldades técnicas persistentes, à oscilação no empenho das alunas e à grande heterogeneidade da turma, levou-nos a questionar se a escolha do 4.º ano como grupo-alvo teria sido, de facto, a mais acertada. Perante este cenário, tornou-se necessário reajustar o posicionamento enquanto estagiária, moderando as expectativas iniciais quanto à profundidade dos conteúdos a abordar e recentrando o foco da intervenção pedagógica.

Reconhecendo que o trabalho sobre o *épaulement* exigia bases técnicas mais consolidadas, optámos por privilegiar estratégias estruturais e progressivas, com ênfase na estabilização do *aplomb*, do eixo e do ‘enraizamento’. Este reajuste traduziu-se na adoção de abordagens baseadas na decomposição técnica dos exercícios, na repetição consciente e no uso de recursos visuais e sensoriais, como imagens ilustrativas e propostas que apelassem à percepção corporal, para facilitar a assimilação dos princípios fundamentais. Em alguns casos, optou-se pelo retorno à barra para determinados exercícios, com o objetivo de simplificar a execução e reforçar o foco no alinhamento e estabilidade, proporcionando às alunas uma referência física que favorecesse a consolidação das sensações de eixo e colocação.

Esta primeira fase permitiu-nos, assim, compreender melhor a realidade do grupo e preparar, com base em evidências concretas, as estratégias de lecionação autónoma a aplicar no segundo período.

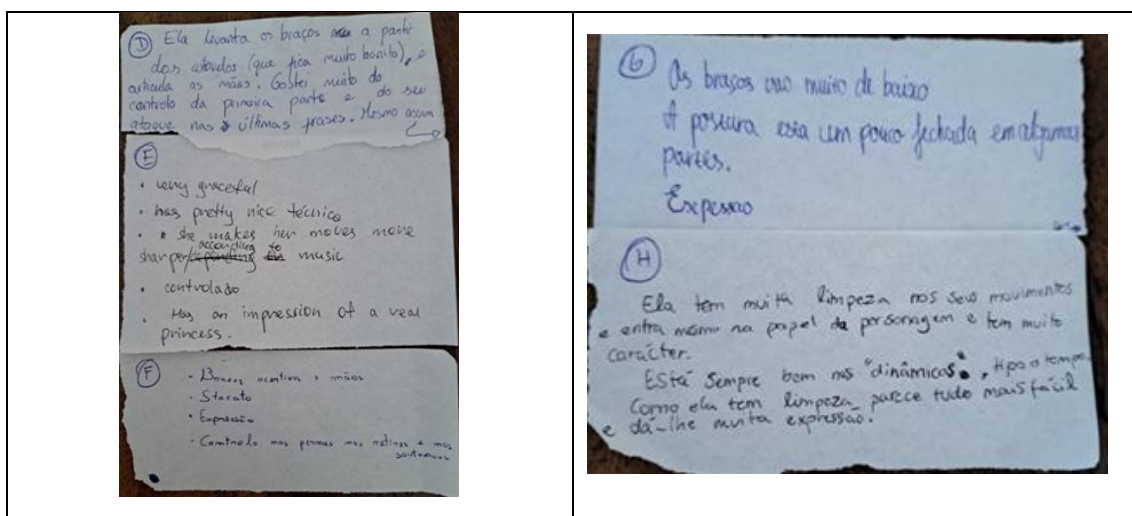
Na aula do dia **13 de novembro**, a participação da aluna G ficou condicionada por um atraso significativo, tendo sido acordado com a Professora Titular que permaneceria a assistir. Esta circunstância foi, no entanto, aproveitada de forma pedagógica, tendo-lhe sido atribuído o papel de observadora, com foco nos aspetos da execução técnica, o que lhe permitiu manter-se envolvida no trabalho da turma mesmo sem participar fisicamente.

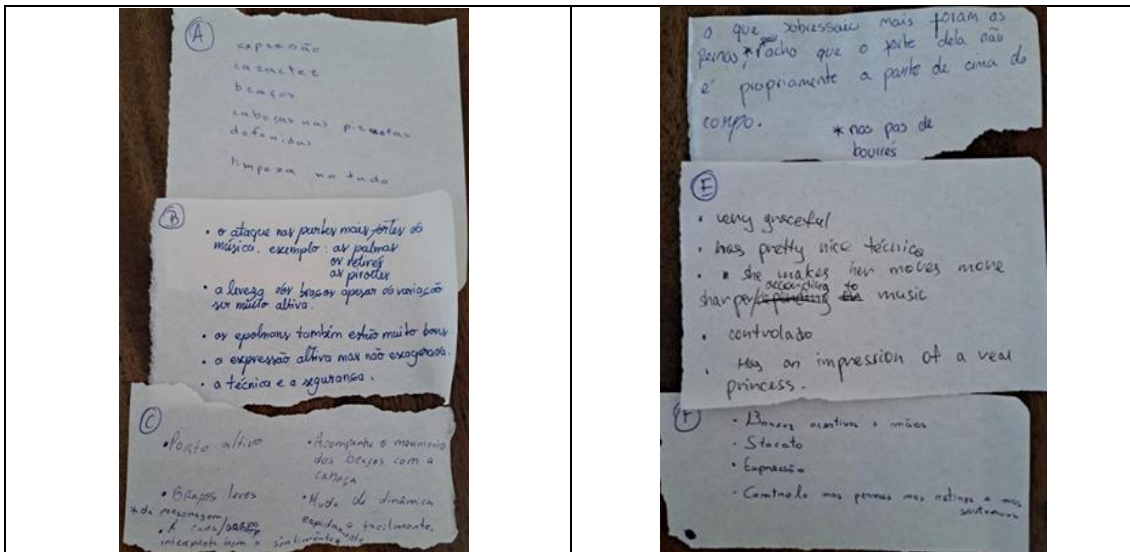
A aula iniciou-se na barra, como habitual, mas foi no centro que concentrámos a nossa intervenção pedagógica, dedicando grande parte do tempo ao exercício de *battement tendu*, com o objetivo de abordar uma dificuldade que persistia desde as primeiras aulas e que se revelou recorrente e constante nos registos dos diários de bordo: a distribuição desequilibrada do peso entre os apoios. Este desequilíbrio, transversal à maioria das alunas, manifestava-se tanto no alinhamento dos pés e das ancas como na estabilidade geral dos movimentos, comprometendo o *aplomb* e a clareza da execução. Neste exercício, aproveitámos os *alignements* do corpo para clarificar, de forma concreta, a oposição entre ancas e ombros, sublinhando a importância da colocação dos braços enquanto suporte técnico e expressivo fundamental para a correta aplicação do *épaulement*. Ainda nesta aula - como continuidade ao trabalho iniciado nas aulas anteriores e com o intuito de consolidar a consciência corporal e expressiva das alunas - introduzimos uma proposta de observação crítica de um ato performativo. Foi apresentado um excerto em vídeo da variação de *Raymonda* (3.º ato, Variação 6), uma escolha feita pela sua riqueza no uso do *épaulement* e pela exigência técnica e interpretativa que apresenta. A visualização foi realizada em silêncio, com indicação prévia de que, após o visionamento, seria solicitado a cada aluna que, de forma individual e por escrito, registasse os aspetos que, na sua perspetiva, mais se destacavam na execução da bailarina. Esta tarefa foi cuidadosamente conduzida sem qualquer sugestão ou influência da nossa parte, de modo a garantir a autenticidade das respostas e permitir aceder à perceção crítica real de cada aluna. Concluída a escrita individual ([Apêndice H](#) – Diário de Bordo) promoveu-se uma breve discussão em grupo, com o objetivo de desenvolver uma capacidade de análise partilhada, através da troca de perspetivas sobre a mesma variação. A partilha decorreu num ambiente de escuta atenta, e as alunas

demonstraram disponibilidade para considerar diferentes visões. As respostas escritas revelaram, no geral, um nível crescente de consciência sobre a articulação entre técnica e expressividade. Foram frequentemente referidos elementos como o *épaulement*, a leveza e intenção dos braços, o controlo técnico e a musicalidade. Algumas alunas demonstraram uma perceção clara do carácter da personagem e da densidade expressiva do movimento (A, B, C, H), enquanto outras destacaram aspetos mais formais como a articulação das mãos, a limpeza do *couru* ou a variação das dinâmicas (D, E, F). A aluna G, por sua vez, apresentou uma observação mais crítica da postura e da expressividade, referindo, por exemplo, que a bailarina “tinha os braços muito baixos” e que “a postura estava um pouco fechada em algumas partes”, o que sugere uma perceção mais dirigida às falhas do que às qualidades do desempenho.

Os comentários apresentados pelas alunas revelaram não apenas o que observam, mas também como observam, e essa dimensão metacognitiva foi particularmente interessante. A aluna D, por exemplo, destacou com minúcia a articulação dos cotovelos e das mãos, enquanto a aluna H valorizou, sobretudo, a expressividade e a capacidade da bailarina “entrar no papel da personagem”. Já a aluna B mostrou-se atenta à relação entre música, intenção e precisão técnica, mencionando o “ataque nas partes mais fortes da música” e a “leveza dos braços apesar da variação ser muito altiva”.

Figura 2 - Registos de visionamento da variação de *Raymonda*





Fonte: Registos de visionamento da variação de *Raymonda* (turma 4.º/8.º B). Montagem de excertos manuscritos das Alunas A–H. Fonte: arquivo da autora. (Consentimento: Apêndice A; transcrições integrais: [Apêndice H](#).)

Ainda que não se possa afirmar, com rigor, uma progressão concreta em relação a momentos anteriores, por ausência de termos de comparação escritos prévios, é legítimo inferir que houve um amadurecimento no olhar técnico e expressivo das alunas. As respostas indicam um maior envolvimento com os conteúdos trabalhados ao longo do período, nomeadamente com o conceito de *épaulement*, que, apesar de ainda não ter sido aprofundado de forma sistemática nesta fase, foi sendo introduzido, pontualmente, através de pequenos apontamentos e correções. Esta abordagem gradual teve como objetivo sensibilizar as alunas para a importância do *épaulement* e levá-las a começar a dirigir o seu foco para esse aspeto, reconhecendo-o não apenas como uma exigência formal, mas como um recurso expressivo ao serviço da interpretação.

Como reflexão, podemos intuir que no final do 1.º período letivo, era ainda evidente que a turma apresentava uma perceção física do *épaulement* bastante incipiente. Apesar de terem adquirido uma noção mais clara do que este conceito representa e da sua importância técnica e expressiva, a maioria das alunas ainda não conseguia aplicá-lo de forma funcional ou integrada no corpo. A consciencialização estava em curso, mas a incorporação prática permanecia limitada.

Por motivos de apoio aos alunos em Formação em Contexto de Trabalho (FCT), no âmbito do bailado *Alice no País das Maravilhas* da CNB, foi necessário realizar um interregno na nossa intervenção pedagógica, o que marcou o encerramento desta primeira

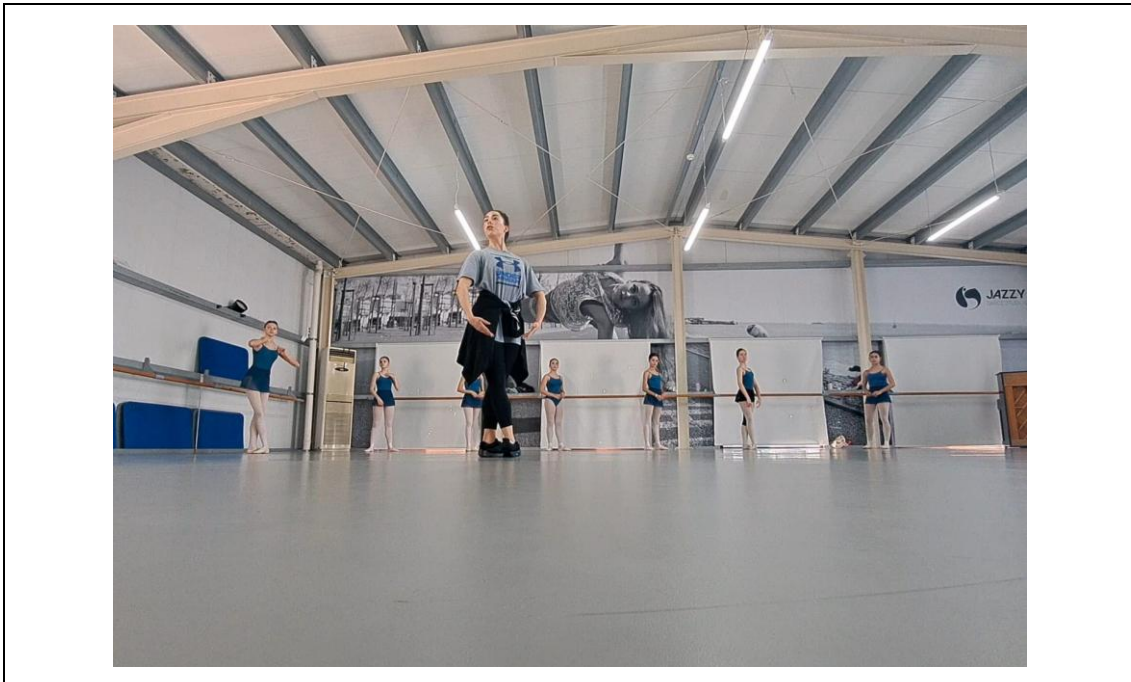
fase do Estágio. As horas de acompanhamento realizadas durante este período foram devidamente contabilizadas como componente prática do Estágio como horas de colaboração em outras atividades escolares.

#### 4.2 Fase de lecionação autónoma (2º Período)

A aula de **27 de janeiro** ([Apêndice I](#) – Diário de Bordo) marcou o início efetivo da nossa lecionação autónoma, numa sessão em que a Professora Titular nos propôs assumir a condução da turma, dado que o calendário letivo e a preparação da aula de teste o permitiam. A proposta pedagógica delineada para esta aula teve como eixo central o reforço da consciência postural e da colocação corporal, com foco particular na consolidação do conceito de *aplomb*.

*Figura 3 - 5.ª posição em bras bas, comparação entre execução sem aplomb e com aplomb*





Fonte: fotografia da autora (turma 4.º B, 27/01/2025, EDCN)

Optámos por uma estrutura de aula intencionalmente mais contida e focada, quer em termos de intensidade física, quer de complexidade coreográfica. O objetivo foi criar um ambiente calmo, concentrado e tecnicamente rigoroso, que permitisse às alunas interiorizar os princípios do alinhamento axial e da distribuição equilibrada do peso ([Apêndice I](#) – Diário de Bordo).

Grande parte da aula foi dedicada ao trabalho na barra, escolhida como espaço privilegiado de correção e construção técnica, onde foi possível realizar intervenções individualizadas. As correções focaram-se sobretudo na precisão da relação entre os segmentos corporais: ombros, bacia, joelhos e pés. E na estabilidade do eixo, com ênfase no ‘enraizamento’ da planta dos pés, no alongamento axial e na rotação externa correta.

No centro, foram propostos apenas dois exercícios cuidadosamente selecionados: *battement tendu* e *pirouettes* em diagonal. A escolha destes conteúdos técnicos teve como intenção aplicar, de forma concreta e consciente, os princípios de colocação previamente trabalhados na barra. O exercício de *battement tendu* permitiu reforçar a estabilidade e o controlo nas transferências de peso, enquanto a diagonal de *pirouettes* proporcionou um momento de experimentação mais dinâmico, desafiando a integridade do *aplomb* em contexto do movimento de rotação.

Durante toda a aula, privilegiou-se a qualidade da execução em detrimento da quantidade de conteúdo proposto, permitindo um trabalho mais focado e ajustado ao nível do grupo. O recurso frequente a estratégias de imagética revelou-se particularmente eficaz, sobretudo no reforço do *aplomb*, tendo-se notado indícios de melhoria no alinhamento postural. O ritmo mais pausado e o ambiente de concentração contribuíram para uma maior capacidade de escuta e uma atitude mais disponível por parte das alunas.

Dando seguimento ao trabalho iniciado na aula anterior, a **28 de janeiro** demos continuidade à exploração do *aplomb* e introduzimos, de forma mais incisiva, o foco pedagógico no *épaulement*, recorrendo de forma sistemática à imagética como estratégia facilitadora da consciência corporal, procurou-se reforçar a perceção da relação entre a base estável do corpo e a mobilidade expressiva do tronco, favorecendo uma abordagem mais consciente e integrada do *épaulement*.

Na barra, o trabalho concentrou-se nos *alignements*, com destaque para os *écartés devant* e *derrière*, enquanto recurso para explorar a oposição entre o eixo e a orientação do tronco, condição essencial para o desenvolvimento do *épaulement*. As correções individuais incidiram sobretudo na colocação do centro e na organização da bacia, procurando assegurar a verticalidade sem comprometer a mobilidade da parte superior.

Figura 4 - *Écarté derrière a 90º, Adage na barra*



Fonte: fotografia da autora (turma 4.º B, 28/01/2025, EDCN)

No centro, foi introduzido o exercício de *rond de jambe à terre en tournant*, acompanhado da imagem de “uma jóia projetada a partir do esterno”, cujo brilho acompanhava o movimento do tronco. Esta proposta teve como objetivo estimular a abertura e mobilidade torácica, bem como a clareza da rotação sobre um eixo – a perna de suporte.

Durante os pequenos saltos, *soubresauts*, *échappés* e *petits jetés*, foi aplicada uma estratégia de progressão didática baseada na supressão temporária e reintrodução gradual do *port de bras*. Ao iniciar os exercícios com os braços em *bras bas*, procurou-se isolar a ação dos ombros e estimular o uso do *épaulement* como motor expressivo do gesto. Esta preparação revelou-se eficaz, permitindo uma transição mais fluida e orgânica aquando da introdução dos braços, já integrada a dinâmica do tronco. Foi ainda sugerida a imagem de um “véu leve pousado sobre os ombros”, de modo a promover o controlo postural sem gerar tensões excessivas.

De forma geral, a imagética revelou-se eficaz na aplicação prática do *épaulement*, com as alunas a demonstrarem maior fluidez na coordenação e uma utilização mais consciente do tronco. As correções individuais, centradas na postura e no recurso às imagens mentais, contribuíram para avanços no alinhamento e na clareza dos movimentos, dando continuidade ao percurso iniciado nesta fase da lecionação autónoma.

A aula de **3 de fevereiro** inseriu-se na fase de consolidação do trabalho técnico desenvolvido ao longo do segundo período e foi orientada com base nas diretrizes da Professora Titular, que solicitou a repetição da aula de teste, previamente construída com as alunas. O principal objetivo foi garantir a estabilização dos conteúdos abordados, através da aplicação do tema da lecionação, com ênfase na correção da colocação corporal (*aplomb*) e no aprofundamento progressivo do *épaulement*, recorrendo, para tal, a correções técnicas, estratégias de imagética e *feedback* imediato.

Durante a aula, procurou-se manter uma presença vocal mais ativa, conforme sugerido pela Professora Titular, criando um ambiente energeticamente sustentado e favorável à concentração. Este uso mais consciente da voz revelou-se eficaz na manutenção do ritmo e no reforço da autoridade pedagógica, contribuindo para uma melhor escuta e maior disponibilidade por parte das alunas.

O trabalho técnico desenvolveu-se a partir da estrutura da aula de teste, o que permitiu aprofundar a familiaridade com o material, enquanto se ajustavam aspetos técnicos individuais. As correções foram aplicadas diretamente durante a execução dos exercícios, aproveitando o decurso da prática para potenciar a assimilação. O recurso à imagética, já integrado nas sessões anteriores, foi novamente utilizado para reforçar intenções posturais e articulações expressivas do tronco, com propostas individualizadas consoante as fragilidades observadas.

Foi ainda aproveitado o tempo destinado à aula de reportório para prolongar o trabalho técnico e aprofundar a aplicação dos princípios fundamentais da colocação e do *épaulement*. A repetição da aula de teste, articulada com este acompanhamento contínuo, contribuiu para um maior apuro na execução e para o reforço da confiança das alunas perante os critérios avaliativos.

A aula de **4 de fevereiro** teve como principal objetivo a contribuição para o teste de final de 2.º período, através da introdução de exercícios específicos acordados,

previamente, com a Professora Titular. A lecionação decorreu no âmbito da prática autónoma, contando com a presença da nossa Professora Orientadora.

Na barra, foram introduzidos dois novos exercícios: *battement frappé* com *petit battement* e um *adage*, concebidos para reforçar o trabalho técnico, com ênfase na colocação (*aplomb*) e na utilização dos *alignements* como base para a aplicação consciente dos *épaulements*. Em continuidade, foram preparados três exercícios de pontas: *relevés*, *échappés* e *sissonnes simples*, cuidadosamente estruturados para se alinharem com os critérios do teste e com os conteúdos técnicos desenvolvidos ao longo do período. O trabalho manteve-se ancorado nos princípios que têm orientado esta fase da lecionação: o aprofundamento do *épaulement* enquanto elemento expressivo e a consolidação do *aplomb* como base técnica imprescindível. As correções aplicadas foram detalhadas e dirigidas, muitas vezes com recurso a referências diretas a aprendizagens anteriores, permitindo reforçar de forma contextualizada os pontos críticos de cada aluna.

Apesar da solidez da estrutura e da clareza dos objetivos, a aula decorreu com níveis de energia ligeiramente mais baixos, o que poderá estar associado ao tempo prolongado na barra e ao nível de exigência técnica dos exercícios propostos. Ainda assim, a concentração da turma foi, de forma geral, satisfatória, permitindo dar continuidade ao percurso de consolidação técnica e de preparação para a avaliação.

A aula de **5 de fevereiro** marcou uma pausa pontual na lecionação autónoma, uma vez que a Professora Titular esteve ausente. As turmas foram agrupadas com os alunos do sexo masculino e a aula foi conduzida por outro docente. Perante este contexto, retomámos o papel de observadoras, centrando a nossa atenção na análise da aplicação dos conceitos de *aplomb* e *épaulement* por parte das alunas.

Este momento de observação ([Apêndice M](#) – Diário de Bordo) revelou-se particularmente útil para reavaliar o estado atual da turma e aferir o grau de apropriação dos conteúdos técnicos trabalhados ao longo do segundo período. De forma geral, verificou-se uma maior consciência por parte da maioria das alunas no que respeita ao *aplomb* e ao *épaulement*, embora a sua aplicação ainda não esteja totalmente consolidada.

Algumas alunas evidenciaram uma progressão visível: a aluna B demonstrou bom alinhamento e capacidade de aplicar o *épaulement* com maior naturalidade, apesar de manter, por vezes, uma atitude de superioridade que interfere com o ambiente

colaborativo. A aluna F revelou-se mais recetiva às correções, aplicando-as com empenho crescente, embora a sua energia de execução ainda possa ser trabalhada. A aluna D manteve a sua habitual dinâmica de movimento, com boa intenção, mas persistem dificuldades na colocação dos ombros.

Por outro lado, alunas como A, G e H continuam a apresentar fragilidades técnicas. A aluna A passa frequentemente despercebida, sugerindo que o *épaulement* ainda não está interiorizado, possivelmente por timidez. A aluna G continua a evidenciar lacunas técnicas mais profundas e a aluna H, embora apresente melhorias pontuais após correções diretas, ainda se encontra aquém do esperado para esta fase do percurso.

A aluna C manteve dificuldades significativas na colocação do tronco, o que compromete o alinhamento global, e a aluna E revelou um envolvimento discreto ao longo da aula, demonstrando uma abordagem algo automática na execução dos exercícios e sem revelar uma atenção evidente aos objetivos técnicos do trabalho. Em termos de colocação (*aplomb*), não apresentou falhas particularmente evidentes, no entanto, o *épaulement* ainda não parece constituir um foco consciente no seu trabalho, sendo aplicado de forma pouco consistente e sem intencionalidade expressiva clara.

Esta sessão de observação permitiu-nos (com algum distanciamento) consolidar uma visão mais nítida do perfil técnico e expressivo de cada aluna, reforçando a pertinência das estratégias já em curso e permitindo ajustar o modo como seriam operacionalizadas nas aulas seguintes, com foco no *aplomb* e no *épaulement*.

Na aula de **6 de fevereiro**, a Professora Titular concedeu-nos total liberdade para conduzir a sessão, permitindo-nos dirigir a execução dos exercícios que compunham o teste de final de período e integrar os contributos que desenvolvemos para a sua elaboração. Mantivemos como eixos orientadores da aula o reforço do *aplomb* e do *épaulement*, dando continuidade à linha de trabalho das sessões anteriores.

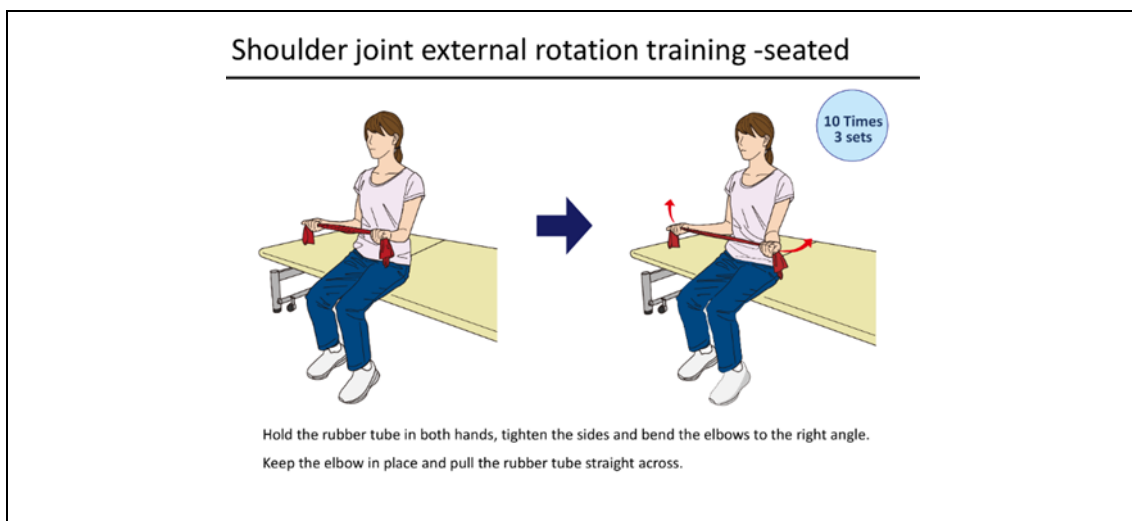
A aula teve início com a exploração dos exercícios definidos para o teste, procurando assegurar a consolidação técnica e expressiva dos mesmos. As alunas demonstraram, de forma geral, alguma dificuldade na memorização do material técnico do teste, com uma tendência acentuada para a dependência da aluna B, que, evidenciando maior segurança e clareza de execução, acabou por assumir um papel quase orientador dentro do grupo.

O trabalho desenvolvido ao longo da aula assentou em correções verbais individualizadas e no reforço das correções técnicas previamente abordadas, com destaque para a estabilidade postural, a mobilização correta do tronco e o uso consciente do *épaulement*. Foram, também, introduzidas propostas de reforço físico com banda elástica, dirigidas a alunas específicas ou ao grupo como um todo, com o intuito de promover a ativação muscular necessária à manutenção de uma colocação estável e alinhada.

A título de exemplo:

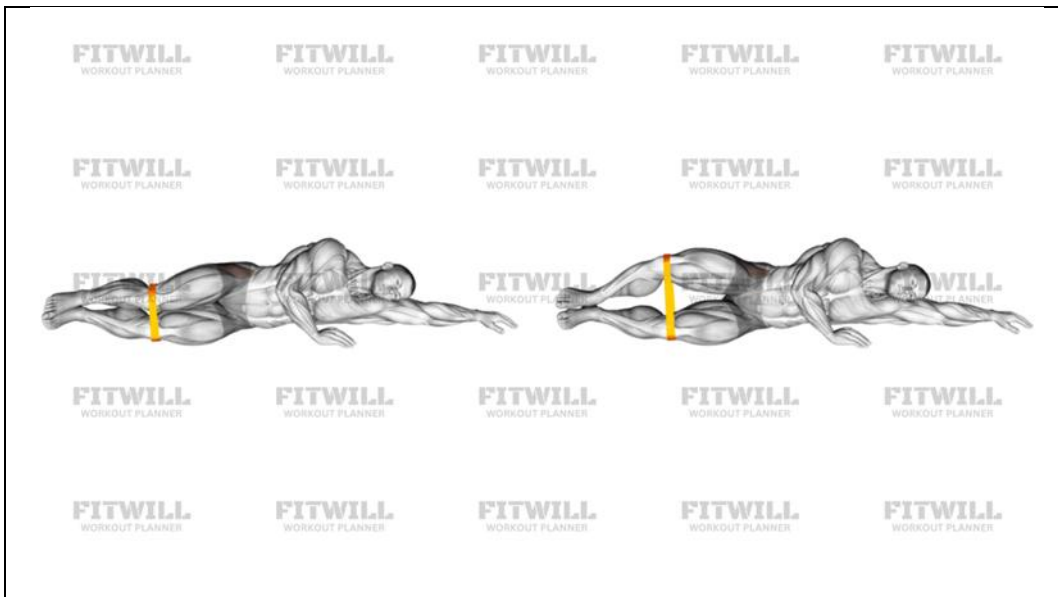
- À aluna D foi proposto um exercício de percepção escapular com banda elástica e apoio da parede, com o objetivo de reforçar a ativação do centro e a colocação dos ombros.
- À aluna H (e posteriormente ao grupo) foi sugerido um exercício de ativação do médio glúteo, realizado deitada, com banda elástica à volta dos joelhos, como forma de promover o correto alinhamento dos membros inferiores e maior consciência do ‘enraizamento’.

Figura 5 - Exercício de percepção escapular



Fonte: Physiovisuals, “Scapular perception exercise”, physiovisuals.com.

Figura 6 - Exercício de ativação do glúteo médio (concha com faixa de resistência)



Fonte: Fitwill, “Concha com Faixa de Resistência”, fitwill.app.

Foi ainda notória a necessidade de um acompanhamento mais atento à aluna F, cuja energia e motivação se têm revelado oscilantes. Com base na informação partilhada pela Professora Titular, adotou-se uma postura pedagógica empática e discreta, reforçando a confiança da aluna sem expô-la, de forma a não comprometer ainda mais o seu equilíbrio emocional.

De modo geral, a aula permitiu consolidar conteúdos e aferir o grau de autonomia técnica das alunas na fase final do período. A introdução de material auxiliar e o reforço das correções técnicas contribuíram para aprofundar a consciência corporal e a clareza na execução, mantendo como prioridade os princípios de *aplomb* e *épaulement* que norteiam o presente Estágio.

Dando continuidade à fase de lecionação autónoma, a aula do dia **10 de fevereiro** decorreu num regime partilhado com a Professora Titular, que iniciou a sessão com um momento de diálogo individualizado com as alunas, solicitando-lhes uma autoavaliação relativamente às suas fragilidades técnicas e artísticas. Este momento de escuta e reflexão revelou-se particularmente pertinente, uma vez que as dificuldades identificadas pelas alunas coincidiram, em grande medida, com as observações que temos vindo a registar ao longo do nosso Estágio. Esta convergência entre perceção interna e avaliação externa

demonstrou um maior grau de consciência corporal e técnica por parte da turma, sinalizando uma progressiva maturação na sua relação com a prática.

O tempo letivo foi integralmente aproveitado, incluindo o horário habitualmente destinado a reportório. Mantivemos o foco na aula de teste, que tem vindo a ser lecionada de forma recorrente para reforço e consolidação, mas aproveitámos também os últimos minutos para integrar dois novos exercícios propostos pela Professora Titular: *rond de jambe à terre en tournant* e *grand adage*, ambos no centro. Estas introduções visaram enriquecer o vocabulário técnico da aula de teste e aprofundar a articulação entre *aplomb* e *épaulement*.

De modo geral, notou-se uma ligeira evolução na utilização da cabeça e na intenção do movimento, sobretudo no centro. A aplicação do *épaulement* começou a surgir com maior naturalidade, ainda que de forma inconsistente. As estratégias mantiveram-se centradas na consciencialização da colocação axial, com o reforço do alinhamento e da estabilidade postural, assim como no uso do *épaulement* como recurso técnico e expressivo. Para tal, foi especialmente útil, da nossa parte, a demonstração comparativa dos exercícios com e sem a aplicação do *épaulement*, promovendo, por contraste, uma melhor compreensão do seu impacto na qualidade do movimento.

As intervenções individuais foram diversas e ajustadas às necessidades específicas de cada aluna. Destaca-se:

- A **aluna A**, que, embora revele progressos subtis na estabilidade, continua a hesitar na aplicação do *épaulement*, ainda que já vá integrando algumas correções, como o posicionamento dos ombros nas *pirouettes*.
- A **aluna B**, demonstrou maior envolvimento, mantendo bom *aplomb* e assimilando com facilidade correções técnicas, nomeadamente na colocação dos braços e o alinhamento axial. Apresentou também uma atitude mais recetiva e colaborativa.
- A **aluna C**, continua a apresentar rigidez no tronco, particularmente visível nos *cambrés*, com uma compressão evidente na coluna. Recorremos a correção tátil durante os *battement tendu* e *jetés* para facilitar a perceção do alongamento e mobilidade correta.

- A **aluna D**, reagiu positivamente ao toque como ferramenta de correção, sobretudo no encaixe das omoplatas e ombros, embora persistam dificuldades na sustentação dos braços em 2.ª posição.
- A **aluna E**, foi corrigida durante o *adage*, mais concretamente no *failli* com *soutenu*, através do recurso ao toque nos cotovelos e pulsos, promovendo o alinhamento do *port de bras* e a sua articulação com o *épaulement*. Esta correção foi também aproveitada para uma intervenção mais alargada ao grupo, uma vez que o erro era comum. Corrigimos ainda a colocação dos calcanhares, que estavam a ser deixados em *en dedans*.
- A **aluna F**, manteve uma energia bastante baixa e uma atitude pouco confiante, mesmo após várias chamadas de atenção. Insistimos na correção da 1.ª posição dos braços, que se mantêm frágeis e pouco definidos.
- A **aluna G**, revelou, mais uma vez, pouco empenho e escassa motivação, com justificações pouco consistentes para evitar a participação. Corrigimos-lhe o *cambré*, explicando com detalhe o início do movimento a partir o topo da cabeça, mas sem resultados visíveis de assimilação.
- A **aluna H**, manteve uma postura atenta e participativa, apesar de continuar a evidenciar dificuldades de coordenação, especialmente no centro. Esta limitação poderá estar relacionada, segundo a Professora Titular, com um crescimento súbito durante as férias de verão, o que pode ter alterado o centro de gravidade da aluna.

Esta aula foi particularmente útil para consolidar aspetos estruturais da aula de teste e reforçar os conteúdos técnicos trabalhados ao longo do período, nomeadamente a aplicação do *aplomb* e do *épaulement*. Observou-se uma evolução lenta, mas progressiva, na consciência corporal das alunas e na qualidade da sua execução.

Nesta aula de 90 minutos, do dia **11 de fevereiro**, foi dada continuidade ao trabalho desenvolvido na aula anterior, uma vez mais, reforçando os conteúdos estruturantes da aula de teste. A planificação centrou-se na consolidação do alinhamento axial (*aplomb*) e na integração consciente do *épaulement* nos exercícios técnicos, com particular atenção à sua expressão nas transições entre movimentos. Esta opção pedagógica prende-se com o facto de o *épaulement*, muitas vezes trabalhado de forma isolada ou mecânica, ganhar

maior naturalidade e expressividade precisamente nas passagens entre movimentos, quando é mobilizado como parte integrante da dinâmica e da intenção direcional do corpo. Ao chamar a atenção para estas transições, pretendeu-se não só reforçar a sua aplicação técnica correta, mas também despertar a consciência das alunas para o potencial expressivo do movimento em fluxo, em vez de apenas nas posições fixas.

A repetição dos exercícios anteriormente trabalhados pareceu contribuir para a consolidação das correções individuais e para a naturalização de padrões técnicos, sobretudo nos *soutenus* e nos *ronds de jambe à terre en tournant*, momentos em que o *épaulement* surgiu com maior fluidez e organicidade. Ao longo da aula, foram promovidos momentos de pausa para observação coletiva e diálogo individualizado, com o intuito de reforçar a consciência corporal e a intencionalidade expressiva no movimento.

Este momento letivo teve também como foco a recolha sistematizada de dados, com base numa **grelha de observação estruturada** ([Apêndice P](#) – Diário de Bordo), centrada em quatro parâmetros: *aplomb*, *épaulement*, dinâmicas e expressividade do movimento. A grelha foi reaplicada com os mesmos critérios utilizados numa aula anterior, com o propósito de verificar a consistência dos dados recolhidos e aferir eventuais progressos observáveis, ainda que subtis. Esta reaplicação procurou também assegurar a fiabilidade da avaliação, permitindo estabelecer uma base comparativa sólida entre os dois momentos de observação.

A tabela seguinte apresenta a comparação entre os dois momentos de avaliação:

**Tabela 3 – Grelha de observação comparativa (1.ª e 2.ª aplicações)**

Objetivo: Avaliar e comparar (com as grelhas anteriores) o *aplomb*, *épaulement*, dinâmicas e expressividade do movimento nas alunas da turma 4.º/8.º B, com base na execução técnica e artística observada. Escala de medida: 0 – Muito fraco; 1 – Fraco; 2 – Insuficiente; 3 – Satisfatório; 4 – Bom; 5 – Muito bom

Aluna	<i>Aplomb</i>	<i>Épaulement</i>	Dinâmicas	Expressividade
A	3 → 3	3 → 4	3 → 3	3 → 3
B	5 → 5	5 → 5	5 → 5	4 → 5
C	3 → 3	3 → 3	3 → 3	4 → 4
D	3 → 4	4 → 4	5 → 5	4 → 4
E	4 → 4	4 → 5	4 → 4	4 → 5
F	3 → 3	3 → 3	2 → 3	3 → 3

G	2 → 2	2 → 2	2 → 2	1 → 2
H	2 → 2	2 → 2	3 → 3	2 → 2

Ainda que os progressos registados não sejam significativos, é possível identificar sinais de evolução qualitativa em várias alunas. Destacam-se, por exemplo, a aluna A, pela maior aplicação do *épaulement* nas transições, a aluna B, cuja expressividade se revelou mais intencional, e a aluna E, que integrou o *épaulement* de forma mais orgânica e expressiva. A aluna D apresentou uma colocação mais firme e vertical, demonstrando maior estabilidade postural. Por sua vez, a aluna F evidenciou melhorias ao nível das dinâmicas, com movimentos menos rígidos e mais claros. Até mesmo alunas em níveis mais frágeis, como G, revelaram uma entrega ao movimento ligeiramente mais presente.

Estas pequenas alterações promovem uma continuidade metodológica entre as aulas, e a repetição consciente dos exercícios começa a evidenciar efeitos positivos na assimilação tanto ao nível técnico como expressivo, por parte das alunas. A reaplicação da grelha, enquanto instrumento de avaliação comparativa, demonstrou ser uma ferramenta útil para detetar essas nuances evolutivas e sustentar futuras decisões pedagógicas.

Na aula do dia **12 de fevereiro** de 2025, lecionada em regime de autonomia, centrámo-nos no trabalho de pontas desde o início da barra ([Apêndice Q](#) – Diário de Bordo). O objetivo pedagógico definido foi o aperfeiçoamento da colocação do pé na sapatilha de ponta, com especial atenção à correta distribuição do peso e ao alinhamento dos membros inferiores, fundamentais para a estabilidade axial e a integridade técnica do movimento.

A proposta partiu da introdução do *flic-flac en tournant* como exercício-chave. A sua execução exigiu das alunas uma gestão rigorosa do eixo corporal e da estabilidade rotacional, revelando-se um excelente pretexto para consolidar a qualidade do apoio no trabalho em ponta. Esta escolha metodológica permitiu abordar simultaneamente questões de coordenação, mobilidade articular e consciência postural.

Ao longo da aula, reforçou-se de forma consistente a importância da distribuição equilibrada do peso ao longo do pé, promovendo uma abordagem sensoriomotora mais atenta. Para isso, propôs-se às alunas que visualizassem os dedos dos pés a expandirem-

se dentro da sapatilha de ponta, de modo a estimular o contacto com a palmilha e a percepção do apoio. Indicou-se ainda a necessidade de aplicar maior carga sobre o dedo mindinho, como estratégia para evitar o colapso do arco plantar, bem como a manutenção do alinhamento do joelho com o segundo dedo do pé como referência anatómica funcional.

Durante os exercícios de centro, foi pontualmente utilizado o apoio da barra, não como suporte técnico, mas como recurso de realinhamento postural, sobretudo em situações de desequilíbrio ou compensação mecânica.

Apesar dos progressos observados ao nível da consciência corporal e da ativação muscular, persistem dificuldades, sobretudo nos momentos de transferência de peso ou rotação, que continuam a comprometer o alinhamento global.

No que diz respeito à análise individual, verificaram-se diferenças significativas no grupo ([Apêndice Q](#) – Diário de Bordo):

- As alunas **A, F, G e H** continuam a demonstrar dificuldades na subida à ponta, em grande parte devido à falta de força e estabilidade nos tornozelos. Esta limitação reflete-se num controlo reduzido do eixo e numa visível insegurança na execução técnica.
- As alunas **B, C, D e E**, por sua vez, apresentam maior domínio na transição para a ponta, conseguindo uma distribuição de peso mais eficaz, sobretudo a partir do *pied plat*. É de destacar a evolução das alunas **B e C**, cujo *cou-de-pied* acentuado, inicialmente responsável por alguma instabilidade, deixou de ser um fator limitador graças à melhoria na força e no controlo articular do tornozelo.

De modo geral, a aula permitiu consolidar algumas aquisições técnicas importantes, tendo-se verificado um maior grau de consciência por parte das alunas relativamente ao apoio em ponta e ao impacto direto que este exerce sobre o alinhamento corporal. Contudo, a necessidade de reforçar a força dos membros inferiores e de promover uma maior estabilidade na articulação do tornozelo permanece uma prioridade pedagógica nas aulas seguintes.

A aula do dia **17 de fevereiro** decorreu em regime de lecionação acompanhada, articulada com questões de logística associadas à preparação para o teste do 2.º período. Os objetivos do Estágio mantiveram-se inalterados nesta fase, centrando-se no reforço da

estabilidade do eixo (*aplomb*) e na promoção do *épaulement*, recorrendo a estratégias imagéticas como suporte pedagógico.

Ao longo da aula foram aplicadas diversas imagens metafóricas, que se revelaram eficazes na promoção de maior clareza na intenção do movimento, bem como no desenvolvimento da consciência postural e da expressividade. Entre as imagens propostas, destacaram-se: “Imagina que estás a abraçar uma esfera de ar com os braços e o tronco, envolvendo o espaço” (*port de bras*), “Pensa que tens um fio invisível que te puxa suavemente pelo alto da cabeça” (verticalidade do eixo), “Imagina que o teu olhar é um feixe de luz que atravessa o espaço e guia o movimento” (projeção do olhar), “Sente o teu peito como o centro de uma bússola: cada rotação do tronco aponta numa nova direção do espaço” (consciência espacial do tronco) e “Imagina que estás a crescer a partir do chão como uma planta, sentindo a energia subir pelas pernas até aos braços” (início do movimento).

De forma global, as estratégias imagéticas utilizadas têm-se revelado um recurso pedagógico fundamental, auxiliando as alunas a orientar os segmentos do corpo com maior precisão e a integrar sensações físicas com direções espaciais, o que tem favorecido a criação de pontes consistentes entre técnica e expressividade.

Assim como aconteceu anteriormente no período de Estágio, em dezembro, com a realização da FCT no âmbito do bailado *Alice no País das Maravilhas*, registou-se novamente uma pausa na atividade com a turma devido à necessidade de prestar apoio aos alunos finalistas do 12.º ano da EDCN integrados no bailado *Coppélia*, apresentado pela CNB. Apesar desta pausa na intervenção direta com a turma do 4.º/8.º B, o segundo período terminou com indícios de consolidação dos aspetos técnicos e expressivos trabalhados até então. Esta etapa representou uma continuidade no processo de desenvolvimento iniciado no primeiro período, abrindo caminho para delinear as metas para a fase final do Estágio.

### **4.3 Fase de lecionação autónoma e observação final (3º Período)**

O início do terceiro e último período de Estágio marcou uma nova fase no processo de acompanhamento da turma do 4.º/8.º B, caracterizada por uma maior consolidação dos objetivos delineados anteriormente, com particular ênfase na articulação entre clareza técnica e intencionalidade expressiva. Nesta etapa, o foco passou a recair também sobre

a preparação para a aula de teste final, já agendada para o mês de maio, permitindo um trabalho mais dirigido e orientado para a *performance*, sem perder de vista a qualidade do gesto técnico e a interpretação.

A nossa intervenção pedagógica manteve-se ativamente integrada nas dinâmicas da turma, com crescente autonomia e liberdade para propor exercícios e estratégias, sempre em diálogo com a Professora Titular.

A aula de dia **22 de abril**, representou um momento relevante dentro do terceiro período, quer pela autonomia concedida na construção dos exercícios a integrar na aula de teste, quer pelo recurso ao registo videográfico como ferramenta de análise. O vídeo permitiu-nos captar com maior detalhe as nuances técnicas e expressivas do trabalho desenvolvido, oferecendo posteriormente um suporte valioso para a autoavaliação e reflexão.

Tivemos liberdade para sugerir exercícios tanto na barra como no centro, sendo os nossos contributos alvo de apreciação crítica e reflexão conjunta com a Professora Titular. As propostas por nós elaboradas incluíam, na barra, *plié*, *rond de jambe à terre*, *battement frappé* e *petit battement*; e no centro, *battement fondu*. Após a análise das sugestões, a professora optou por não incluir no teste final o exercício de *rond de jambe à terre* na barra, nem o *battement fondu* no centro. A aula permitiu, ainda assim, testar estas sequências com as alunas, no sentido de observar a sua execução e resposta aos exercícios propostos.

Ainda durante esta aula, as alunas mostraram-se particularmente concentradas, revelando consciência da proximidade do teste. Verificou-se uma maior atenção aos alinhamentos e à qualidade das transições, bem como à clareza da direção do olhar, sinalizando progressos na integração dos princípios de *aplomb* e *épaulement*.

Em articulação com estas observações, as estratégias utilizadas incluíram demonstrações práticas com e sem *épaulement*, correções verbais individualizadas e *feedback* imediato durante a execução, promovendo uma maior consciência da colocação e da intencionalidade do movimento.

*Figura 7 - Demonstração do épaulement no exercício de petit battement*



*Fonte: fotografia da autora (turma 4.º B, 22/04/2025, EDCN).*

As aulas de lecionação autónoma, dos dias **23 e 30 de abril**, ficaram registadas em diário de bordo, tendo decorrido com normalidade e continuidade em relação às sessões anteriores. Não se verificaram alterações estruturais ou acontecimentos de particular relevo, pelo que optámos por não as descrever em detalhe nesta secção. Prosseguimos, assim, com a descrição detalhada a partir da aula de **5 de maio**, mantendo o acompanhamento contínuo da turma e a linha de trabalho já em curso nas semanas anteriores.

A aula de **5 de maio**, também de lecionação autónoma, deu continuidade ao trabalho técnico orientado para o teste de final de período, mantendo a linha de atuação desenvolvida nas sessões anteriores. Com uma duração alargada de 2h15, resultante da junção do horário habitual da aula de TDC com o tempo da aula de repertório, cedido para reforço da preparação técnica, foi possível aprofundar a consolidação dos exercícios previstos, com especial atenção ao trabalho de pontas.

Por iniciativa da Professora Titular, foram integrados alguns exercícios específicos de pontas, nomeadamente *relevés*, *échappés* e *sissonnes simples*. Paralelamente, propusemos a inclusão de uma diagonal de *soutenus* com *lame duck*, como forma de reforçar o trabalho técnico neste âmbito e complementar os exercícios já previstos para o teste.

Durante a aula, observou-se um nível de empenho globalmente positivo, ainda que com algumas oscilações na concentração, sobretudo durante sequências mais longas, como o *adage* do centro. A aproximação do momento de avaliação revelou diferentes formas de envolvimento e gestão emocional por parte das alunas, com manifestações que oscilaram entre um foco acrescido e episódios de desconcentração ou insegurança técnica, particularmente visíveis durante as sequências mais longas ou exigentes.

Persistem fragilidades técnicas transversais ao grupo, nomeadamente ao nível da colocação, da coordenação entre membros superiores e inferiores e da estabilidade no trabalho de pontas. Segundo o que foi possível observar no decorrer da aula de **5 de maio** ([Apêndice V](#) – Diário de Bordo) estas dificuldades poderão estar associadas, em alguns casos, a padrões posturais que denotam alguma resistência à correção. A sua superação poderá eventualmente beneficiar de uma abordagem mais prolongada e de carácter interdisciplinar, envolvendo práticas complementares ao trabalho técnico em sala, como o reforço da consciência corporal através de métodos como Pilates, Gyrotonic ou outras técnicas somáticas.

As estratégias pedagógicas aplicadas incluíram a repetição orientada de exercícios de pontas com correções verbais individualizadas, bem como demonstrações práticas no centro. Procurou-se, com esta abordagem, reforçar a consciência postural, a precisão na execução e a integração expressiva do movimento, garantindo a continuidade do percurso técnico da turma nesta fase de preparação para o teste final.

Neste seguimento, as aulas dos dias **6, 7 e 12 de maio**, foram de lecionação autónoma e ficaram devidamente registadas em diário de bordo, mas não serão descritas detalhadamente nesta secção, uma vez que seguiram a mesma linha de trabalho técnico-pedagógico adotada nas sessões anteriores, centrada na consolidação dos exercícios a integrar no teste de final de período.

A aula do dia **14 de maio** correspondeu à realização do teste final de avaliação do 3.º período, o qual teve como principais objetivos aferir o nível de consolidação técnica das alunas relativamente aos exercícios previamente definidos, bem como observar a aplicação consciente dos princípios de *aplomb* e *épaulement* em contexto performativo. Este momento avaliativo foi igualmente aproveitado para o preenchimento da grelha de observação estruturada ([Apêndice Z](#) – Diário de Bordo + Grelha de observação), instrumento que permitiu reavaliar os padrões técnicos e expressivos previamente

definidos e trabalhados ao longo do Estágio, oferecendo indicadores comparativos entre os diferentes períodos de acompanhamento.

A consciência da avaliação trouxe consigo um aumento de empenho visível, sobretudo na tentativa das alunas em evitar erros e finalizar os movimentos com maior clareza. Esta preocupação com a finalização do gesto revelou um ponto pedagógico relevante, frequentemente negligenciado durante as aulas: a necessidade de tratar a finalização não como um pormenor técnico, mas como parte integrante da intenção e da expressividade do movimento. O teste evidenciou que, mesmo em exercícios formalmente corretos, a ausência de um final claro e expressivo pode comprometer o impacto geral do movimento/ passo.

Paralelamente, observou-se um esforço generalizado por parte das alunas em manter uma expressão facial adequada. No entanto, a falta de trabalho sistemático sobre a expressividade facial no quotidiano da aula tornou-se evidente neste contexto mais exigente, levando a que a técnica assumisse primazia sobre a componente artística. Esta constatação sugere a pertinência de integrar, de forma mais regular, propostas pedagógicas que abordem a expressividade facial e a presença interpretativa.

Do ponto de vista técnico, o desempenho geral foi competente, tendo em conta o tempo disponível de preparação. Ainda assim, persistem fragilidades já anteriormente identificadas, como a coordenação entre membros superiores e inferiores, especialmente evidente nos saltos e, em algumas alunas, instabilidades ao nível dos apoios. Os princípios de *aplomb* e *épaulement*, que constituíram o eixo central deste Estágio, mostram avanços, mas ainda não se encontram plenamente integrados de forma coesa e consistente. A colocação, em particular, revela momentos de colapso postural ou compensações que comprometem a clareza da direção e da intenção do movimento.

Segundo o preenchimento da grelha de observação e as anotações registadas em ([Apêndice Z](#) – Diário de Bordo + Grelha de observação), destaca-se ainda que as maiores dificuldades técnicas se concentraram no trabalho de pontas. Em várias alunas, observou-se uma tensão excessiva no tronco como estratégia de compensação para subirem à ponta, o que não só fragiliza a colocação axial como compromete a expressividade do movimento.

Esta observação encontra eco na terceira aplicação da grelha de observação, cujos resultados se apresentam na tabela seguinte. A comparação dos dados com os momentos anteriores permite aferir, de forma mais sistematizada, os progressos individuais e coletivos, bem como os aspetos que se mantêm frágeis no final do período de Estágio.

**Tabela 4 – Grelha de observação comparativa (2.ª e 3.ª aplicações)**

Objetivo: Avaliar e comparar (com as grelhas anteriores) o *aplomb*, *épaulement*, dinâmicas e expressividade do movimento nas alunas da turma 4.º/8.º B, com base na execução técnica e artística observada. Escala de medida: 0 – Muito fraco; 1 – Fraco; 2 – Insuficiente; 3 – Satisfatório; 4 – Bom; 5 – Muito bom

Aluna	<i>Aplomb</i>	<i>Épaulement</i>	Dinâmicas	Expressividade
A	3 → 3	4 → 4	3 → 3	3 → 4
B	5 → 5	5 → 5	5 → 5	5 → 5
C	3 → 4	4 → 4	4 → 4	4 → 4
D	4 → 4	4 → 4	5 → 5	4 → 4
E	4 → 4	5 → 5	4 → 5	5 → 5
F	3 → 3	3 → 4	3 → 3	3 → 3
G	2 → 2	2 → 3	2 → 2	2 → 2
H	2 → 2	2 → 2	3 → 3	2 → 3

Observa-se uma estabilização geral nos parâmetros avaliados, com pequenos progressos em casos pontuais, sobretudo no domínio da expressividade e da colocação. Ainda que não se registem melhorias transversais ao grupo, algumas alunas evidenciaram um investimento mais consistente, traduzido em ganhos subtis, mas significativos no contexto da trajetória individual.

A Aluna C destaca-se com uma evolução na colocação (3→4), sugerindo um maior controlo postural e uma resposta positiva às correções direcionadas para a organização axial do movimento.

A Aluna E confirmou a sua tendência de progresso, já evidente na 2.ª aplicação, apresentando agora melhorias na dinâmica (4→5), o que pode indicar uma maior fluência e intencionalidade no gesto.

A Aluna A, apesar de manter os níveis nos critérios técnicos, revela um aumento na expressividade (3→4), o que poderá estar relacionado com uma maior apropriação da intenção interpretativa nos exercícios propostos.

Pequenas melhorias foram também verificadas na Aluna F (*épaulement*: 3→4) e na Aluna G (*épaulement*: 2→3), ainda que sem reflexo imediato noutras dimensões do movimento.

A Aluna H, embora mantenha níveis baixos nos critérios de base, apresentou um ligeiro avanço na expressividade (2→3), que poderá traduzir um esforço consciente para se envolver de forma mais intencional na execução dos exercícios.

Ainda que se verifiquem alguns progressos pontuais, os resultados apresentados na grelha de observação ficam, de forma geral, aquém do desejável para esta fase do Estágio. Tal poderá ser justificado pelo curto período disponível para a preparação do teste de final de período, durante o qual a nossa intervenção se centrou quase exclusivamente no apoio à consolidação técnica dos exercícios definidos.

Este foco mais direto e funcional, necessário face à proximidade da avaliação, reduziu o tempo útil para o desenvolvimento de estratégias de natureza mais exploratória, como a imagética, que no segundo período havia demonstrado resultados particularmente positivos ao nível da expressividade e da clareza na intenção do gesto. Esta limitação poderá, assim, ter condicionado o impacto do trabalho realizado no início do terceiro período, sobretudo no que se refere à interiorização plena dos princípios de *aplomb* e *épaulement*.

A aula de **19 de maio** decorreu num formato alargado de 2h15, resultante da junção do horário habitual da disciplina de Técnica de Dança Clássica com o da aula de Repertório. Iniciou-se com um momento de partilha orientado pela Professora Titular, no qual foi fornecido a cada aluna um breve *feedback* individual relativo ao desempenho no teste final do 3.º período. Segundo nos foi comunicado, no dia imediatamente após o teste, as alunas haviam assistido ao registo videográfico da aula e realizado uma autoavaliação das suas prestações. A coincidência entre essas autoavaliações e a perceção da Professora Titular revelou que o grupo tem, de forma geral, uma consciência relativamente ajustada do seu nível técnico e expressivo atual.

Seguiu-se uma proposta acordada entre nós e a Professora Titular: repetir exatamente a mesma aula do teste, mas invertendo o lado de execução dos exercícios. Com esta estratégia pretendia-se não só reforçar o conteúdo já conhecido, mas também avaliar e desenvolver a simetria corporal das alunas. Para potenciar a consciência postural, foi ainda adotada a substituição das sapatilhas de meia ponta por meias (Fig.7). Esta alteração eliminou o apoio estrutural oferecido pelas solas das sapatilhas, obrigando as alunas a sustentar o *en dehors* exclusivamente através da rotação externa das pernas e da ativação muscular profunda, nomeadamente da musculatura rotadora dos membros inferiores.

Figura 8 - Execução de *battement tendu* ao centro, com meias (sem recurso a sapatilhas de meia-ponta)



Fonte: fotografia da autora (turma 4.º B, 19/05/2025, EDCN).

Este trabalho revelou-se particularmente útil para aprofundar a compreensão dos princípios técnicos que sustentam a colocação e o equilíbrio. Com efeito, a componente do *en dehors*, quando executada de forma ativa e consciente a partir da articulação coxofemoral, está diretamente relacionada com a clareza da colocação corporal, aspeto fundamental para o desenvolvimento do *aplomb*. A rotação externa correta permite alinhar os segmentos do corpo de forma mais eficiente, favorecendo a verticalidade, o ‘enraizamento’ e a estabilidade do movimento. Esta relação entre *en dehors*, colocação e *aplomb* reforça a importância de estratégias como a utilizada nesta aula, em que se retirou

o apoio estrutural das sapatilhas, para promover um maior controlo postural, elemento central na construção da técnica clássica e da expressividade do gesto.

A proposta revelou-se bastante exigente, quer do ponto de vista técnico, quer ao nível da resistência muscular. Tal tornou necessária a interrupção e repetição frequente de sequências, o que limitou o avanço da aula até à parte dos saltos. A componente de pontas não chegou a ser realizada. Ainda assim, a atividade permitiu observar assimetrias relevantes na execução técnica e reforçar a perceção individual sobre a colocação e o controlo postural.

A nível individual, destacaram-se positivamente as alunas B e D, que demonstraram maior consciência na ativação da rotação das pernas a partir da bacia, mantendo uma colocação estável mesmo sem o suporte adicional das sapatilhas. Em contraste, as alunas A, G e H revelaram dificuldades significativas em sustentar o *en dehors* de forma ativa, o que comprometeu a estabilidade dos apoios e o alinhamento geral. Já as alunas E e F apresentaram oscilações ao nível da colocação, revelando tendência para recorrer a compensações, sobretudo em exercícios de equilíbrio estático.

As três aulas lecionadas nos dias **20, 21 e 22 de maio** foram concebidas como um bloco sequencial de aprofundamento expressivo, dando continuidade ao trabalho técnico previamente consolidado e procurando intensificar a presença interpretativa das alunas. A estrutura do teste final foi mantida como base, permitindo concentrar os esforços no aperfeiçoamento do *épaulement*, na intencionalidade do olhar e na expressividade gestual, com ênfase no recurso à imagética como estratégia pedagógica central.

Na aula de **20 de maio**, retomámos uma das abordagens que até então se revelara mais eficaz, o uso de imagens mentais para guiar o movimento. A familiaridade com a sequência de exercícios permitiu canalizar a atenção para aspetos mais subtis da presença cénica, como a continuidade das linhas, a clareza da direção do olhar e a articulação do tronco. O ambiente mais descontraído, após o teste, favoreceu a abertura ao trabalho expressivo. A receção às imagens foi, de forma geral, positiva, e observou-se um aumento da fluidez e da intencionalidade, sobretudo nos *ports de bras* e nos *adages* (barra e centro).

A aula de **21 de maio** aprofundou essa mesma linha de atuação. Mantivemos a estrutura da aula anterior, com reforço das imagens previamente introduzidas e pequenos

ajustes no vocabulário imagético, orientados para clarificar intenções específicas. Esta continuidade permitiu consolidar os ganhos observados, promovendo uma maior coerência entre a colocação técnica (*aplomb*), o uso do *épaulement* e a expressividade do movimento. Notou-se que as alunas começaram a envolver-se com mais naturalidade nas propostas expressivas, explorando as imagens com maior autonomia e intenção.

Por fim, a aula de **22 de maio** representou um desdobramento natural do trabalho anterior, introduzindo variações subtis nos exercícios de centro, com destaque para alterações nos *ports de bras*, nos focos visuais e na qualidade do movimento. Estas mudanças, ainda que discretas, exigiram uma escuta mais apurada do gesto e reforçaram a ligação entre técnica e intenção artística. O grupo demonstrou boa capacidade de adaptação, com melhorias notórias na fluidez das transições e na construção de uma presença mais conectada e consciente.

As três últimas aulas letivas observadas e/ou lecionadas no âmbito deste Estágio revelaram diferentes focos estratégicos, adequados ao momento de encerramento da intervenção pedagógica e à necessidade de aferição final dos progressos alcançados.

A aula de **26 de maio** foi concebida com o objetivo de intensificar o ritmo da prática, reduzindo o tempo de preparação entre os exercícios e desafiando as alunas a responderem de forma mais imediata aos estímulos técnicos. Esta proposta permitiu observar o grau de automatização dos princípios de *aplomb* e *épaulement*, anteriormente trabalhados de forma mais dirigida. A resposta do grupo foi positiva, ainda que, como esperado, o aumento da exigência rítmica tenha exposto fragilidades na consistência técnica, especialmente em momentos de transição ou maior complexidade. As observações individuais confirmaram que o domínio técnico se encontra em fases distintas de consolidação, com algumas alunas a manterem boa colocação e clareza de foco, e outras a revelarem dificuldades acrescidas perante o ritmo mais célere.

Já a aula de **27 de maio** teve como intuito integrar e rever, de forma mais estruturada, os conteúdos principais do trimestre. A aula assumiu um carácter de síntese, retomando a estrutura do teste com espaço alargado para correções técnicas e expressivas. Foi evidente uma maior autonomia do grupo na autorregulação dos movimentos, bem como uma compreensão mais clara dos objetivos propostos. As alunas mostraram-se disponíveis, colaborantes e capazes de aplicar os princípios técnicos com maior

consistência, o que indicia um progresso significativo, sobretudo ao nível da consciência postural e da intencionalidade dos gestos.

Finalmente, a aula de **28 de maio** decorreu sob forma de observação, conduzida exclusivamente pela Professora Titular. Esta última aula foi significativa para aferir o comportamento do grupo em contexto regular, sem influência direta da nossa intervenção. Verificou-se um ambiente sereno e focado, onde os automatismos adquiridos ao longo do Estágio puderam ser observados com maior objetividade. Embora persistam fragilidades técnicas, sobretudo em alunas com maior instabilidade postural, foi possível identificar um esforço generalizado para manter os alinhamentos e aplicar os princípios anteriormente trabalhados. A expressividade, apesar de ainda desigual entre alunas, revelou-se mais presente, sobretudo através do olhar e da fluidez dos braços.

No seguimento desta observação final, foi também disponibilizado um inquérito por questionário online ([Apêndice AI](#) - Inquéritos de autoavaliação final de Estágio 2024/25), solicitando a participação voluntária e anónima das alunas, com o intuito de recolher as suas perceções sobre o processo de aprendizagem vivido ao longo do ano letivo e sobre os efeitos da intervenção no seu desenvolvimento técnico e expressivo. Os dados recolhidos através deste instrumento complementarão a análise final dos resultados do Estágio.

## Capítulo V. Reflexão final

Ao longo deste Estágio procurámos articular, de forma consequente, a técnica e a expressividade do movimento como dimensões indissociáveis da TDC. O eixo de trabalho assentou no *aplomb* (estabilidade, eixo e projeção) e no *épaulement* (organização da cabeça, ombros e tronco no espaço), não enquanto adereços estilísticos, mas como motores da qualidade dinâmica e da clareza do gesto. Esta opção decorre do enquadramento teórico-metodológico e dos objetivos definidos para a turma, privilegiando a expressividade do movimento através da organização corporal integrada e da presença cénica que daí resulta, em vez de recorrer a elementos expressivos isolados.

Na prática letiva, as estratégias centraram-se em: (i) consciência postural (alinhamento axial) e (ii) coordenação tronco–cabeça–braços (*épaulement*). Aspetos de fluidez rítmica surgiram de forma incidental, decorrentes da melhor organização corporal, não constituindo foco de intervenção. Pequenas ‘chaves de atenção’ redirecionaram o foco habitual das pernas para o tronco e membros superiores, favorecendo uma execução mais orgânica. A observação sistemática, por meio de grelhas e registos videográficos, permitiu comparar desempenhos em momentos distintos e ler tendências de evolução, garantindo consistência ao longo do processo.

Do ponto de vista dos resultados, observámos melhorias na estabilidade e no controlo do eixo, maior definição do *épaulement* (incluindo mobilidade cervical) e ganhos progressivos nas dinâmicas de movimento. Estes avanços refletiram-se num movimento mais intencional e comunicativo, com maior legibilidade musical e espacial.

Nem todas as etapas decorreram de forma linear: houve sobreposições entre fases de observação e lecionação, motivadas pelo calendário escolar e pela preparação de avaliação, o que exigiu flexibilidade e reajuste contínuo de metas de curto prazo. Ainda assim, a alternância entre observar, intervir e voltar a observar funcionou como um ciclo formativo produtivo para nós e para as alunas.

Entre as limitações, destacamos o pouco tempo efetivo de intervenção. Quando houve intervenção direta, ocorreu sobretudo no âmbito dos exercícios já destinados à preparação do teste, o que restringiu a possibilidade de desenhar progressões específicas para o *aplomb* e o *épaulement*, acabando por limitar a experimentação. Acresce que o registo videográfico foi pontual e, por constrangimentos logísticos, nem sempre foi

possível captar os momentos-chave, o que reduziu a comparabilidade longitudinal e a objetivação de evidências.

Idealmente, teríamos integrado um módulo complementar de barra de chão e trabalho preparatório de baixo impacto (para reforço muscular sem sobrecarga articular, alinhamento axial, estabilização escapular e mobilidade cervical), e teríamos ainda alargado as fontes de informação através de inquéritos por entrevista a docentes/especialistas/ bailarinos, de modo a triangular perspectivas e robustecer a fundamentação das decisões pedagógicas. Teria sido igualmente relevante reservar tempo para trabalhar excertos de repertório, de modo a contextualizar o *épaulement* em situações performativas, e recorrer sistematicamente a vídeo com protocolos simples de autoavaliação/autocorreção (com grelhas e *checklists*) para potenciar a consciência técnica entre aulas. Contudo, todas estas opções ficaram condicionadas pelo fator tempo, que se revelou o principal constrangimento deste processo.

Realizou-se ainda um inquérito, em formato de entrevista, que permitiu mapear o contexto formativo de cada aluna participante no Estágio. Verificou-se que as trajetórias eram heterogêneas, algumas iniciaram a formação muito cedo, outras tiveram percursos mais recentes ou irregulares, o que influenciou a assimilação e a aplicação dos conteúdos trabalhados, nomeadamente no que respeita à coordenação, expressividade e integração do *aplomb* e do *épaulement* na execução técnica. Para aferir a eficácia das estratégias pedagógicas, incluiu-se no questionário de autoavaliação final (Apêndice AI - Inquéritos de autoavaliação final de Estágio) uma questão sobre a abordagem que mais despertou a atenção das alunas para a temática, os resultados apontaram para a imagética como o recurso com maior impacto, corroborando a opção metodológica seguida.

Este Estágio reforçou a convicção que já trazíamos: *aplomb* e *épaulement*, trabalhados desde idades tenras e tratados como aquilo que são, elementos técnicos estruturantes, geram resultados tangíveis na expressividade do movimento. Um movimento fluido, harmonioso e com as dinâmicas certas é, por natureza, um movimento expressivo. Acreditamos que este é o caminho mais próximo de cultivar a qualidade de uma *étoile*: algo que excede a soma das competências técnicas. Como afirma Hruskova (2024), “Quem passava para *étoile* era aquela pessoa que tinha o que não se explica. (...) tecnicamente, era igual a uma *Première danseuse* ou *danseur*, igual. (...) Ou até menos.

Que até tinha, eventualmente, menos técnica, mas tinha aquela coisa extra que os outros não têm.” (p. 5).

Como projeção futura, sugere-se iniciar desde idades precoces a abordagem dos conceitos de *épaulement* e *aplomb*, ainda que, numa fase inicial, apenas ao nível da consciencialização/ intenção, potenciando a expressividade artística e preparando o aluno, de forma mais sólida, para as exigências do mercado de trabalho atual.

Estamos convictos de que trabalhar desde cedo o *aplomb* e o *épaulement* é a via mais direta para fomentar esta qualidade de *étoile* na TDC.

## Referências bibliográficas

- Blasis, C. (2007). *Traité de l'art de la danse* (F. Pappacena, Ed.). Gremese. (Obra original publicada em 1820)
- Bordier, G. (1975). *Anatomie appliquée à la danse*. Éditions Amphora.
- Cardoso, A. (2014). Inovar com a investigação-ação: Desafios para a formação de professores. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., & Vieira, S. (2009). Investigação-ação: Metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), 455–479.
- Craine, D., & Mackrell, J. (2010). *The Oxford dictionary of dance*. Oxford University Press.
- Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional. (2023). Informações. <https://edcn.pt/pt-pt/>
- Fazenda, M. J. (2007). *Dança teatral: Ideias, experiências, ações*. Lisboa: Celta.
- Franklin, E. N. (2014). *Dance imagery for technique and performance* (2ª ed.). Human Kinetics.
- Garaudy, R. (1980). *Dançar a vida*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Grant, G. (1982). *Technical manual and dictionary of classical ballet*. Dover Publications.
- Homans, J. (2010). *Apollo's Angels: A History of Ballet*. New York, NY: Random House.
- Nascimento, V. (2023). *Técnica da dança clássica: Reflexões, análise, testemunhos*. Politécnico de Lisboa.
- Nascimento, V. (2016). Ensaio sobre prática e pedagogia nas artes performativas. A (In)visibilidade dos professores de técnica de dança: O reconhecimento que se impõe. 6. 178-191. [https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/8641/1/revista\\_alicerces6\\_vn\\_2016.pdf](https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/8641/1/revista_alicerces6_vn_2016.pdf)

Porto Editora. (s.d.). Axial. *Infopedia — Dicionário da Língua Portuguesa*. Acedido em 31 de agosto de 2025, de <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/axial>

Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet: Russian ballet technique* (A. Chujoy, Trad.). Dover Publications. (Obra original publicada em 1934)

Warren, G. W. (1989). *Classical ballet technique*. University Press of Florida.

Xarez, L. (2012). *Treino em dança: questões pouco frequentes*. Edições FMH.

## Apêndices

### 1. Apêndice A – Consentimento livre e informado



#### Consentimento livre e informado

No âmbito do Estágio profissionalizante a ser realizado pela Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, durante o ano letivo de 2024/2025, na Escola Artística de Dança do Conservatório de Lisboa, a estagiária Maria Barroso, sob a orientação da Professora Doutora Vanda Nascimento, irá desenvolver um trabalho sobre **a correlação entre o *aplomb* e o desenvolvimento correspondente do *épaulement*: Uma abordagem para estimular a expressividade** com alunas do 4º/8ª ano, da turma B da Professora Elsa Maria de Barros.

Neste sentido, solicitamos a sua autorização para a recolha de dados pela estagiária, incluindo: registos escritos em tabelas de observação estruturada, aplicação de questionários, registo em diário de bordo, assim como o registo de fotografias e vídeos, durante o ano letivo, na disciplina referida.

Reforçamos que todos os dados obtidos serão utilizados, única e exclusivamente, para fins académicos, sendo compilados e apresentados no contexto do Estágio e no Relatório Final de Estágio, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

A participação do seu/sua Educando/a é essencial para a concretização deste estudo Estágio e será muito valorizada, sendo estritamente anónima e confidencial.

A Mestranda,

Maria Antunes da Fonseca Albuquerque Barroso

Preencher e devolver assinado à Professora Elsa Maria de Barros

Eu, \_\_\_\_\_,

Encarregado de Educação do/a aluno/a \_\_\_\_\_

Declaro que autorizo o/a meu/minha Educando/a a participar no estudo referido e compreendo que os dados e as imagens serão utilizados exclusivamente para fins académicos, em contexto de Estágio e apresentação de Relatório Final de Estágio.

Data: \_\_/\_\_/\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

## 2. Apêndice B - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Observação da aula</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>21/10/2024</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da observação</b>	A aula começou com uma breve apresentação da Professora Titular, que apresentou cada aluna individualmente e nos apresentou a nós. A professora contextualizou os conteúdos a serem trabalhados no período e partilhou os seus objetivos até ao final do ano letivo, destacando a melhoria da técnica de pontas e o trabalho de <i>épaulement</i> , que é o foco do nosso Estágio.
<b>Objetivo</b>	Nesta primeira aula, o principal objetivo foi identificar as principais dificuldades técnicas, tanto individuais como gerais, com especial atenção ao alinhamento estrutural das alunas.
<b>Observações gerais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dificuldade em manter o peso na parte de trás dos pés, levando a um arco plantar descaído.</li><li>- Nas <i>attitudes devant</i>, observa-se que, frequentemente, o joelho se posiciona demasiado elevado em relação ao pé, o que evidencia uma rotação interna proveniente da bacia.</li><li>- De modo geral, as alunas ainda não utilizam de forma adequada o fecho simultâneo dos braços para auxiliar a rotação em bloco nas <i>pirouettes</i>.</li></ul>
<b>Observações individuais</b>	- <b>Aluna A:</b> Apresentou um desempenho discreto, participando sem interrupções e cumprindo as indicações, mas raramente se destacando em termos técnicos, de <i>épaulement</i> ou expressivos. Nas combinações, manteve execução maioritariamente correta, embora com pouca projeção de movimento e expressão facial neutra, o que

	<p>fez com que passasse, na maioria das sequências, de forma pouco notória para o observador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aluna B:</b> Revelou uma coordenação muito boa entre braços e pernas. Demonstrou já um nível consistente de consciência de <i>aplomb</i> na execução dos movimentos.</li> <li>- <b>Aluna C:</b> Trabalha com muita tensão muscular e tende a retrainir o queixo durante as <i>pirouettes</i>, no entanto, demonstra grande foco e potencial.</li> <li>- <b>Aluna D:</b> Tem diagnóstico de escoliose, o que dificulta o encaixe correto dos ombros e compromete a postura.</li> <li>- <b>Aluna E:</b> Precisa de controlar melhor a expressão facial, evitando demonstrar esforço ou frustração. Nos saltos, apresenta dificuldade em manter os calcanhares em contacto com o chão.</li> <li>- <b>Aluna F:</b> Necessita de executar os movimentos com mais energia e determinação.</li> <li>- <b>Aluna G:</b> Demonstrou pouco interesse e desatenção, tendo dificuldade em acompanhar o ritmo e o nível da turma.</li> <li>- <b>Aluna H:</b> Apresenta um desalinhamento dos joelhos em relação à linha média dos dedos dos pés e enfrenta grandes dificuldades técnicas.</li> <li>- <b>Alunas D e H:</b> Ambas apresentam uma colocação dos ombros projetada demasiado para trás em relação à bacia.</li> </ul>
<p><b>Estratégias utilizadas</b></p>	<p>Na barra, a Professora Titular recorreu ao uso do pé fletido durante a execução do <i>rond de jambe en l'air</i> a 45º como forma de corrigir a colocação das ancas. Esta estratégia mostrou-se eficaz, permitindo uma execução mais alinhada e correta do movimento.</p>

### 3. Apêndice C - Diário de Bordo

Categoria	Informação
Relatório de	Participação acompanhada
Turma	4º/8º B
Data	22/10/2024

<b>Horário</b>	<b>13h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da participação</b>	<p>Nesta aula, as pontas foram utilizadas desde o primeiro exercício da barra, referindo a Professora Titular, que o objetivo era de desenvolver maior força e estabilidade no pé e facilitar a execução no centro.</p> <p>Embora inicialmente não estivesse previsto, decidimos, em concordância com a Professora Titular, intervir para auxiliar na execução dos <i>hops</i> em pontas, especialmente com as alunas que apresentam maiores facilidades técnicas e físicas, pois eram precisamente as que demonstravam maior dificuldade. Esta situação poderá estar relacionada com a maior mobilidade articular destas alunas, o que resulta numa falta de estabilidade necessária para a execução deste exercício tão exigente para os tornozelos.</p>
<b>Objetivo</b>	Mantivemos os objetivos de observação definidos na aula anterior, dado que ainda nos encontramos numa fase de familiarização com a turma.
<b>Observações gerais</b>	- Constatámos que se trata de uma turma bastante motivada, o que foi visível tanto pela sua postura em aula como pelas respostas obtidas em momentos de conversa informal. Contudo, foi também possível perceber que enfrentam diversas situações de frustração, muitas vezes por não conseguirem realizar certos movimentos. Estas dificuldades pareceram advir não apenas da falta de estabilidade e força, ainda em desenvolvimento, mas também de erros pontuais na execução de exercícios específicos. Tanto pela observação direta, como por comentários espontâneos das próprias alunas durante e após as aulas, foi possível inferir que existe, por vezes, uma falta de reflexão prévia antes de executar os movimentos, o que compromete a eficiência da execução.

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Com o uso das pontas, voltámos a constatar a necessidade geral de direcionar mais peso para a parte de trás do pé, de forma a evitar que os arcos ‘descaíssem’.</li><li>- Há uma falha generalizada na ativação do médio glúteo, o que compromete o alinhamento corporal, particularmente da bacia, que tende a ficar projetada para trás.</li></ul>
<b>Observações individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna G:</b> Mostrou-se mais focada, possivelmente devido à mudança de lugar na barra. Esta perceção resultou da comparação com a aula anterior, na qual se verificava maior dispersão e menor atenção às correções. A Professora Titular referiu que esta alteração foi uma estratégia deliberada com o intuito de aumentar a sua concentração, o que parece ter produzido efeitos positivos, evidenciados pela maior prontidão na execução e pela atenção constante durante a aula.</li><li>- <b>Aluna B:</b> Demonstrou uma atitude de superioridade, aparentando sentir-se ‘acima’ do restante grupo. Essa postura refletiu-se em comportamentos como não terminar os exercícios conforme marcado e, em momentos de dificuldade, expressar frustração de forma evidente, chegando mesmo a bater com os pés no chão quando não conseguia executar um movimento como desejado. Esta atitude poderá ter implicações na expressividade e no envolvimento com o grupo, uma vez que a disponibilidade emocional e a relação interpessoal influenciam a forma como o <i>aplomb</i> e o <i>épaulement</i> se manifestam em <i>performance</i>.</li><li>- <b>Alunas B e C:</b> Ambas choraram por não conseguirem executar os <i>hops</i> em pontas no centro. Entreviemos para ajudá-las a compreender a importância do <i>aplomb</i> na execução deste movimento, salientando também o papel do posicionamento do tronco e da cabeça (<i>épaulement</i>) na estabilidade e fluidez. Explicou-se que, quando o <i>aplomb</i> é corretamente aplicado, parte do peso é redistribuído, reduzindo a sobrecarga nos tornozelos e facilitando a execução técnica deste passo. Posteriormente, regressámos à barra para utilizar</li></ul>

	o apoio desta, realizando um exercício específico de fortalecimento dos tornozelos, com o objetivo de facilitar a execução adequada do movimento e aumentar a segurança, condição essencial para uma expressão mais confiante.
<b>Estratégias utilizadas</b>	A Professora Titular dedicou atenção especial ao alinhamento do corpo e da cabeça, sublinhando a importância dessa conexão para a execução harmoniosa dos movimentos. Para reforçar este princípio, recorreu à imagética: “Em dança olhamos com o nariz... o nariz está numa linha diretamente relacionada com a mão.”  Destacou também a importância do alinhamento da anca no <i>grand rond de jambe jeté</i> , afirmando: “A bacia deve estar alinhada como se fosse uma linha.”

#### Exercício de fortalecimento dos tornozelos nos *hops*

##### Exercício na barra:

Exercício	Descrição
Preparação para os <i>hops</i> na ponta	(1ª pos.) 4x <i>relevés</i> 4x <i>rises</i> 4x <i>Plié</i> + estica os joelhos, mantendo o pé em ponta <i>Balance</i> % 2ª + <i>cou-de-pied derrière</i>

#### 4. Apêndice D - Diário de Bordo + Grelha de Observação

Categoria	Informação
Relatório de	Observação
Turma	4º/8º B
Data	27/10/2024
Horário	13h30
Duração da aula	90 minutos

<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da observação</b>	<p>Nesta fase inicial do Estágio, mantivemo-nos numa posição sobretudo observacional, com intervenções pontuais. A aula decorreu de forma estruturada, com foco em exercícios de barra. que permitiram observar com mais detalhe a colocação postural e o uso do tronco.</p> <p>Foi possível começar a identificar padrões recorrentes nas alunas ao nível da instabilidade do eixo e do uso pouco consciente do <i>épaulement</i>.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Preencher a grelha de observação com o objetivo de recolher dados sistematizados que permitam, posteriormente, uma análise evolutiva e comparativa do percurso técnico e expressivo de cada aluna</p>
<b>Observações gerais</b>	<p>O preenchimento da grelha de observação nesta aula revelou-se uma ferramenta fundamental para orientar o olhar de forma mais objetiva e alinhada com o foco do Estágio. Ao seguir critérios previamente definidos, foi possível evitar a dispersão habitual para outros tipos de falhas técnicas menos relevantes neste contexto, permitindo um pensamento mais estruturado e uma análise centrada especificamente no <i>aplomb</i> e no <i>épaulement</i>.</p>
<b>Observações individuais</b>	<p>Foram feitas anotações informais para futura referência. Algumas alunas, como <b>B</b> e <b>E</b>, demonstram já maior consciência do seu <i>aplomb</i> e estabilidade na execução técnica. Outras, como <b>A</b>, <b>C</b> e <b>H</b>, revelam hábitos posturais desalinhados mais enraizados, sobretudo na sustentação do tronco e na coordenação dos braços. Estes aspetos, diretamente ligados ao <i>aplomb</i> e ao uso do <i>épaulement</i>, exigirão acompanhamento mais próximo e contínuo ao longo do Estágio.</p>
<b>Estratégias utilizadas</b>	<p>Grelha de observação</p>

**Grelha de Observação – Data: 26/10/2024**

Objetivo: Avaliar o *aplomb*, *épaulement*, dinâmicas e expressividade do movimento nas alunas da turma 4.º/8.º B, com base na execução técnica e artística observada. Escala de medida: 0 – Muito fraco; 1 – Fraco; 2 – Insuficiente; 3 – Satisfatório; 4 – Bom; 5 – Muito bom

Alunas	<i>Aplomb</i>	<i>Épaulement</i>	Dinâmicas	Expressividade do movimento
<b>A</b>	3	2	3	3
<b>B</b>	4	4	5	4
<b>C</b>	3	3	3	4
<b>D</b>	3	3	4	4
<b>E</b>	3	3	4	3
<b>F</b>	3	2	2	3
<b>G</b>	2	2	2	1
<b>H</b>	2	2	3	2

### 5. Apêndice E - Diário de Bordo

Categoria	Informação
<b>Relatório de</b>	<b>Participação acompanhada</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>28/10/2024</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>6 (faltaram 2 alunas: E e G)</b>
<b>Descrição da participação acompanhada</b>	<p>As alunas <b>E</b> e <b>G</b> faltaram.</p> <p>Nesta aula, observou-se que a maioria das alunas se mostrou mais dispersa e com menor atenção aos exercícios propostos, sem que tenha sido identificado um motivo aparente.</p> <p>Esta foi a quarta semana consecutiva a repetir a mesma aula.</p> <p>Apesar dos esforços tanto da nossa parte como da Professora Titular, em destacar a falta de ativação do médio glúteo e o consequente alinhamento correto entre os ombros - bacia – joelhos e tornozelos,</p>

	<p>ainda não se observou uma consciencialização nem uma melhoria significativa, em todas as alunas.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Observar, corrigir e analisar o <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i> na execução dos movimentos, focando na correta alavancagem da postura e no alinhamento da bacia para melhorar a fluidez dos movimentos e a coordenação entre o tronco e os membros superiores.</p>
<b>Observações gerais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verificámos uma falta generalizada de estabilidade nos braços, acompanhada de uma perceção errada de que o foco deve ser apenas nas pernas, quando, na verdade, os braços desempenham um papel fundamental como suporte nos movimentos.</li><li>- A turma, de forma geral, demonstra boa coordenação no <i>port de bras</i> durante a execução dos <i>grand pliés</i> na barra.</li><li>- Nas <i>pirouettes</i> na barra, iniciadas com <i>temps relevé</i>, as alunas não se encontravam no seu eixo, colocando o peso para trás. A Professora Titular corrigiu com a orientação: “Ancas em cima da perna”, o que permitiu à turma alcançar uma colocação mais precisa.</li><li>- Outra orientação valiosa dada pela Professora Titular na barra para melhorar a colocação do peso foi: “Peso nos dedos dos pés, e não nos metatarsos.”</li></ul>
<b>Observações individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna A:</b> Permite que o pé da frente na 5ª posição role, apresentando um desalinhamento entre as cadeias articulares do joelho, tornozelo e dedos. Durante o <i>port de bras penché de côté</i> (em direção à barra), não mantém a 3ª posição de braços e o espaçamento entre ombro e pescoço. No centro, a Professora Titular decidiu trocá-la de lugar, posicionando-a na fila da frente, com o objetivo de incentivá-la a destacar-se mais. Esta estratégia já tinha sido aplicada anteriormente na barra, tendo-se verificado, nessa ocasião, um aumento da sua concentração e participação, pelo que se procurou agora reproduzir o mesmo efeito no trabalho de centro.</li><li>- <b>Aluna B:</b> Nesta aula, esteve particularmente inquieta,</li></ul>

	<p>demonstrando sinais de frustração e ‘amuo’ por não conseguir executar os exercícios corretamente.</p> <p>- <b>Aluna C:</b> Exerce força excessiva na parte superior do tronco (acima da cintura).</p> <p>- <b>Aluna H:</b> Demonstra dificuldades técnicas evidentes, principalmente devido à colocação inadequada da bacia, o que compromete o <i>en dehors</i> e afeta toda a sua execução técnica.</p>
<b>Estratégias utilizadas</b>	(Não foram indicadas novas estratégias específicas nesta aula, para além das intervenções verbais e da orientação recorrendo ao toque)

## 6. Apêndice F - Diário de Bordo

Categoria	Informação
<b>Relatório de</b>	<b>Participação acompanhada</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>30/10/2024</b>
<b>Horário</b>	<b>10h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>6</b>
<b>Descrição da participação acompanhada</b>	<p>As alunas <b>G</b> e <b>H</b> faltaram.</p> <p>A Professora Titular dedica as quartas-feiras a uma aula completa de pontas, desde a barra até ao centro.</p> <p>Foi uma aula de lecionação acompanhada, em que interviemos para reforçar a importância do <i>aplomb</i>.</p> <p>Recorremos à imagética, utilizando uma imagem ilustrativa (remeter) como referência para clarificar e reforçar a compreensão da postura correta.</p> <p>Para otimizar a ação dos ombros nas <i>pirouettes</i>, sugerimos a colocação das mãos na cintura, o que se revelou bastante eficaz.</p> <p>Devido a dificuldades na força e controlo dos pés durante os <i>hops</i> em pontas, regressámos à barra para repetir um exercício previamente</p>

	utilizado, focado no fortalecimento e na ativação muscular necessária para a execução correta do movimento.
<b>Objetivo</b>	Reforçar o <i>aplomb</i> , corrigir a ação dos ombros nas <i>pirouettes</i> e fortalecer os pés para maior estabilidade em pontas.
<b>Observações gerais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A utilização da imagem facilitou a compreensão do alinhamento corporal.</li> <li>- A colocação das mãos na cintura melhorou o uso dos ombros nas <i>pirouettes</i>.</li> <li>- Foi necessário recorrer a um exercício de fortalecimento na barra, previamente ensinado, para melhorar a força e a estabilidade na ponta, condição essencial para a execução segura e tecnicamente correta dos movimentos.</li> </ul>
<b>Observações individuais</b>	- <b>Alunas D e F:</b> Verbalizaram que sentiam “melhor o corpo a girar” com a estratégia das mãos na cintura.
<b>Estratégias utilizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de imagem ilustrativa para apoiar a compreensão do <i>aplomb</i>.</li> <li>- Mãos na cintura durante <i>pirouettes</i> para corrigir a ação dos ombros.</li> <li>- Exercícios específicos na barra para fortalecimento e estabilidade dos pés em pontas.</li> </ul>

## 7. Apêndice G - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Participação acompanhada</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>06/11/2024</b>
<b>Horário</b>	<b>10h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da participação acompanhada</b>	Foi uma aula de pontas desde o início da barra, focada no aquecimento e na preparação da musculatura (na barra) para o trabalho no centro.

	<p>Após consolidar a estabilidade e o controlo postural, introduzimos o <i>lame duck</i>, exercício que exige coordenação entre <i>aplomb</i> e dinâmica.</p> <p>Explicámos a importância da transferência de peso fluida, do papel dos ombros e do olhar na orientação do movimento. Decomposemos o exercício em fases: <i>tombé</i>; <i>piqué</i> com <i>retiré</i>, transição e <i>pirouette</i> controlada.</p> <p>Realizámos correções individuais sobre o posicionamento dos braços de preparação e o uso da coordenação com as pernas.</p> <p>O progresso foi visível, refletindo-se tecnicamente numa execução mais estável, com melhor controlo postural e coordenação entre segmentos corporais, e artisticamente numa maior naturalidade e melhor ligação entre os movimentos.</p>
<b>Objetivo</b>	Consolidar estabilidade e controlo postural, desenvolver a técnica do <i>lame duck</i> com ênfase no <i>aplomb</i> e na coordenação dinâmica.
<b>Observações gerais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A decomposição do movimento facilitou a compreensão do <i>lame duck</i>.</li> <li>- As correções individuais permitiram ajustes importantes na execução.</li> </ul>
<b>Observações individuais</b>	(As observações individuais foram feitas durante a aula, mas não foram registadas em detalhe neste diário de bordo).
<b>Estratégias utilizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Decomposição do exercício em fases para facilitar a aprendizagem.</li> <li>- Correções individuais focadas no posicionamento dos braços e na coordenação.</li> </ul>

## 8. Apêndice H - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Participação acompanhada</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>13/11/2024</b>
<b>Horário</b>	<b>10h30</b>

<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da participação acompanhada</b>	<p>A aluna <b>G</b> ficou a assistir à aula devido a um atraso, tendo sido orientada pela Professora Titular a manter o foco através da observação técnica das colegas, com a sugestão de tomar notas sobre a aula como forma de permanecer atenta e envolvida no trabalho.</p> <p>A turma continua a demonstrar dificuldades na correta distribuição do peso, sendo este aspeto mais notório nos exercícios realizados na barra, onde se observa desalinhamento sobretudo na relação entre bacia, joelho e tornozelo, o que compromete a estabilidade e a eficiência técnica dos movimentos.</p> <p>Para trabalhar esta questão, concentrámo-nos no centro, durante grande parte da aula, no exercício de <i>battements tendus</i>, utilizando os <i>alignements</i> para clarificar a oposição entre as ancas e os ombros, sublinhando ainda a relevância da colocação dos braços para a aplicação correta do <i>épaulement</i>.</p> <p>Recorremos ainda à visualização da variação <i>Raymonda</i> (3.º Ato, Variação 6), com o propósito de proporcionar às alunas um exemplo claro da aplicação do <i>épaulement</i> em contexto performativo, com a esperança de que, nesta fase do trabalho, estivessem já mais conscientes e sensíveis para os princípios de <i>épaulement</i> e <i>aplomb</i>.</p> <p>Após a visualização, foi-lhes solicitado que, de forma individual e por escrito, sem qualquer influência da nossa parte, identificassem o ou os elementos que, na sua perspetiva, mais se destacava na execução da bailarina naquela variação.</p> <p>Após a atividade escrita, promovemos uma breve discussão em grupo, na qual as alunas puderam, de forma voluntária, partilhar as suas observações. Esta partilha orientada teve como objetivo estimular o desenvolvimento de um olhar analítico coletivo, permitindo que cada aluna tomasse contacto com diferentes perspetivas sobre a mesma variação.</p>

<b>Objetivo</b>	Promover a consciência do <i>épaulement</i> e do <i>aplomb</i> através da observação crítica de um exemplo performativo e da reflexão individual escrita.
<b>Observações gerais</b>	<p>As respostas escritas das alunas revelaram uma crescente capacidade de observação e sensibilidade para aspetos técnicos e expressivos como o <i>épaulement</i>, a leveza dos braços, o controlo corporal e a musicalidade. De forma geral, demonstraram uma perceção consciente da relação entre técnica e expressividade.</p> <p>Algumas alunas destacaram elementos como o carácter da personagem, a limpeza do movimento e a articulação das mãos, enquanto outras se focaram na dinâmica e no uso do tronco. Ainda que não possamos afirmar com certeza uma progressão, por não existir um termo de comparação anterior, as respostas indicam níveis diferenciados de reflexão e sugerem um bom envolvimento com os conceitos que estamos a trabalhar (<i>aplomb</i> e <i>épaulement</i>).</p>
<b>Observações individuais</b>	<p>Notas de cada aluna referentes à análise crítica:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna A:</b> “Expressão; carácter; braços; cabeças nas <i>pirouettes</i> definidas e limpeza em tudo.”</li><li>- <b>Aluna B:</b> “O ataque nas partes mais fortes da música, exemplo: as palmas; os <i>retirés</i> e as <i>pirouettes</i>. A leveza dos braços apesar da variação ser muito altiva. Os <i>épaulements</i> também estão muito bons. A expressão altiva, mas não exagerada. A técnica e a segurança.”</li><li>- <b>Aluna C:</b> “Porte altivo. Braços leves. A cara/ corpo interpreta bem o sentimento da personagem. Acompanha o movimento dos braços com a cabeça. Muda de dinâmica rapidamente e facilmente.”</li><li>- <b>Aluna D:</b> “Ela levanta os braços a partir dos cotovelos (que fica muito bonito) e articula as mãos. Gostei muito do controlo da primeira parte e do seu ataque nas últimas frases. Mesmo assim o que sobressaiu mais foram as pernas, nos <i>bourrées</i>, pois acho que o forte dela não é propriamente a parte de cima do corpo.”</li></ul>

	<p>- <b>Aluna E:</b> “Very graceful. Has pretty nice technique. She makes her moves sharper according to music. Controlado. Has an impression of a real princess.”</p> <p>- <b>Aluna F:</b> “Braços assertivos e mãos. Stacatto. Expressão. Controlo nas pernas, nos <i>retirés</i> e nos <i>soutenus</i>.”</p> <p>- <b>Aluna G:</b> “Os braços vão muito de baixo. A postura está um pouco fechada em algumas partes. Expressão”.</p> <p>- <b>Aluna H:</b> “Ela tem muita limpeza nos seus movimentos, entra mesmo no papel da personagem e tem muito carácter. Está sempre bem nas dinâmicas, tipo o tempo. Como ela tem limpeza parece tudo mais fácil e dá-lhe muita expressão.”</p>
<b>Estratégias utilizadas</b>	<p>- Visualização orientada de um vídeo da variação <i>Raymonda</i> (3.º Ato, Variação 6), com foco na observação do uso do <i>épaulement</i>.</p> <p>- Pedido de resposta escrita individual, sem influência externa, para estimular a reflexão crítica e a perceção pessoal das alunas.</p> <p>- Discussão em grupo orientada, com partilha voluntária das observações, promovendo o desenvolvimento do olhar analítico coletivo.</p>

## 9. Apêndice I - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>27/01/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30 – 15h00 + 15h15-16h00</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>135 minutos (2h15)</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Nesta aula, a Professora Titular sugeriu que a nossa ação fosse de lecionação autónoma, uma vez que o calendário e a preparação para a aula de teste o permitiam.

	<p>O objetivo principal foi trabalhar a correção da colocação corporal, num ambiente de aprendizagem calmo e focado na consciência postural.</p> <p>Selecionámos exercícios fisicamente menos exigentes para concentrar a atenção no alinhamento e precisão dos movimentos. Grande parte da aula foi dedicada ao trabalho na barra, permitindo um acompanhamento próximo e personalizado.</p> <p>No centro, realizámos apenas dois exercícios: <i>battements tendus</i> e <i>pirouettes</i> em diagonal.</p> <p>A aposta na qualidade da execução, em detrimento da quantidade de material, resultou numa evolução significativa na estabilidade, coordenação e compreensão do conceito de <i>aplomb</i>.</p>
<b>Objetivo</b>	Promover a consciência postural, corrigir a colocação corporal e consolidar o conceito de <i>aplomb</i> .
<b>Observações gerais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A aula teve um ritmo mais calmo e focado.</li><li>- Houve uma melhoria visível na aplicação dos princípios técnicos.</li><li>- A estabilidade e a coordenação das alunas evoluíram positivamente.</li></ul>
<b>Observações individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna A</b>, na barra, conseguiu já manter um <i>aplomb</i> mais estável e alinhado. No exercício de <i>battements tendus</i> no centro, demonstrava alguma dificuldade em compreender a correta distribuição do peso durante a execução do <i>temps lié</i>. Foi-lhe então proposto que imaginasse o cóxis como um ponto com peso, com o objetivo de favorecer uma transferência equilibrada entre as duas pernas, tendo sido observada uma melhoria significativa na verticalidade da postura.</li><li>- <b>Aluna B</b>, esta aluna apresenta, de forma geral, um <i>aplomb</i> bem consolidado, no entanto, quando surgem sinais de fadiga, tende a projetar ligeiramente a bacia para trás, comprometendo o alinhamento. Esta tendência foi particularmente notória nas poses em <i>arabesque</i> durante o trabalho na barra, momento em que foi chamada a atenção para o realinhamento da bacia e o controlo da zona lombar.</li></ul>

	<p>A correção mostrou-se eficaz, refletindo-se positivamente na execução dos exercícios no centro.</p> <p>- <b>Aluna C</b>, A aluna C é, entre o grupo, uma das que revela maiores dificuldades em manter um <i>aplomb</i> consistente, apresentando indícios, ainda que não formalmente avaliados, de uma possível tendência para a hiperlordose lombar. Para ajudar a contrariar esta instabilidade postural, procurámos orientar a sua atenção para a ativação contínua do centro, sugerindo-lhe que imaginasse uma faixa suave a envolver o tronco, como se houvesse uma fita a segurar a cintura de forma firme, mas flexível. Esta imagem favoreceu um maior controlo durante o trabalho na barra, permitindo-lhe organizar melhor o eixo e a bacia, contudo, no centro, foram ainda observados momentos de perda dessa consciência postural.</p> <p>- <b>Aluna D</b>, revelou, ao longo da aula, uma postura algo impaciente, demonstrando uma tendência para procurar resultados imediatos e uma menor disponibilidade para escutar e integrar correções de forma sustentada. Durante o trabalho na barra, foi-lhe solicitado que centrasse a atenção na colocação dos braços e na ativação das omoplatas, uma vez que tende a abandoná-los, perdendo o suporte necessário à organização da parte superior do corpo. Como auxílio, propusemos que imaginasse estar a sustentar uma nuvem entre os antebraços e o tronco, de forma a manter os braços presentes e leves, mas ativos, e que visualizasse duas pequenas asas a crescer entre as omoplatas, incentivando a sensação de alargamento e suporte da parte superior das costas. Apesar de alguma resistência inicial, foram registados pequenos progressos quando a aluna conseguiu manter o foco nesse aspeto ao longo dos exercícios.</p> <p>- <b>Aluna E</b>, esta aluna apresenta, de forma geral, uma colocação estável e um <i>aplomb</i> bem conseguido, o que permite iniciar, de forma mais consistente, o trabalho de <i>épaulement</i>. Ao longo da aula, foi possível observar uma boa consciência postural e coordenação, embora se tenha registado, pontualmente, alguma dificuldade em</p>
--	--

	<p>manter os calcanhares em contacto com o chão durante a execução dos <i>pliés</i>, o que poderá indicar uma limitação na mobilidade do tendão de aquiles.</p> <p>- <b>Aluna F</b>, o <i>aplomb</i> desta aluna encontra-se frequentemente comprometido pela falta de tonicidade e energia na sustentação da postura, o que resulta numa presença corporal mais ‘apagada’ e num eixo instável. Para contrariar esta tendência, foi sugerida a imagem de um fio que, partindo do topo da cabeça, a puxaria suavemente para cima, como se estivesse suspensa, incentivando o alongamento axial e a ativação do centro. Esta proposta ajudou a melhorar ligeiramente a postura, mas o efeito era momentâneo e apenas se verificava quando era chamada a atenção.</p> <p>- <b>Aluna G</b>, revela uma notória falta de compromisso com o trabalho técnico, o que tem dificultado a eficácia das correções e das propostas pedagógicas. Apesar de terem sido feitas várias tentativas de orientação, incluindo correção por toque para ajustar a postura, os resultados revelaram-se pouco duradouros, não se verificando uma integração real das indicações fornecidas.</p> <p>- <b>Aluna H</b>, revelou uma atitude atenta e recetiva ao longo da aula, embora apresente ainda dificuldades significativas ao nível do <i>aplomb</i>, em particular no alinhamento entre os joelhos e a ponta dos pés durante os <i>pliés</i>. Como estratégia de correção, foi-lhe sugerido que imaginasse um diamante a formar-se entre os joelhos a cada <i>plié</i>, com o objetivo de incentivar uma ativação mais consciente da rotação externa.</p>
<b>Estratégias utilizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Escolha de combinações simples para reforçar o foco técnico.</li><li>- Ênfase na qualidade da execução.</li><li>- Correções individuais frequentes e detalhadas com recurso à imagética.</li></ul>

### Aula 27/01/2025

#### Exercícios de barra:

<b>Exercício</b>	<b>Descrição</b>
<i>Pliés</i>	<i>Demi-plié alongé + rise braço 3ª (x2)</i> <i>Grand plié</i> <i>Port de bras en avant</i> <i>Balance</i> % 2ª, 4ª e 5ª pos.
<i>Battement tendu</i>	<i>2 Battements tendus devant + 1 temps lié en avant</i> <i>2 Battements tendus à la seconde + 1 pour le pied</i> <i>4 Battement tendus devant croisé (com braço a desenvolver para 3ª pos.) + passé par terre + pas de bourrée</i> % inverso <i>Balance sur le cou de pied arrondi</i>
<i>Battement jeté</i>	(igual ao <i>Battement tendu</i> mas com <i>piqué</i> )
<i>Rond de jambe à terre</i>	<i>2 ronds en dehors + 3 rápidos</i> % <i>1 rond en l'air</i> <i>Battement devant + enveloppé + développé</i> % inverso <i>Port de bras en avant + cambré + port de bras lunge + cambré</i> <i>Arabesque + penchée</i> <i>Balance arabesque</i>
<i>Battement fondu</i>	<i>Battement fondu devant + double à la seconde</i> % en arrière <i>Fondu devant 90°</i> <i>Fondu écarté derrière 90°</i> % inverso

<i>Battement frappé</i>	<p>2 battements frappés devant effacé</p> <p>3 battements frappés écarté derrière</p> <p>% en arrière</p> <p>Double battement frappé en croix</p> <p>Flic-flac</p> <p>% inverso</p> <p>Balance à la seconde</p>
<i>Petit battement</i>	<p>1 petit battement (&amp; 1) + 1 petit battement (&amp; 2)</p> <p>3 petits battements (&amp; 1 &amp; 2 &amp; 3 – en fondu)</p> <p>% en arrière</p> <p>Double frappé en avant effacé (com bend) + relevé</p> <p>Battement serré</p> <p>% inverso</p>
<i>Adage</i>	<p>Pas ballotté en avant</p> <p>Pas ballotté en arrière</p> <p>Grand rond jambe 90°</p> <p>Port de bras en avant</p> <p>% inverso</p>
<i>Grand battement</i>	<p>2 grand battements effacé + 1 battement tendu + 1 grand battement</p> <p>% derrière croisé</p> <p>4 grand battements à la seconde</p> <p>Retiré derrière + plié 5ª + passé retire ½ volta para lado esq.</p>

Exercícios de centro:

Exercício	Descrição
-----------	-----------

<p><i>Battement tendu</i></p>	<p>2 <i>battements tendus devant</i> + <i>passé par terre</i> + <i>fouetté</i> + <i>passé par terre</i> + <i>fouetté</i> + <i>temps lié en avant</i></p> <p>4 <i>battement tendus a la seconde</i> alternando a perna</p> <p><i>Piqué 5ª en avant</i> + <i>pirouette</i></p> <p>% esquerda</p> <p><i>Tombé</i> + <i>pas de bourrée en avant</i> + <i>tendu seconde</i> para 5ª</p> <p><i>Retiré</i> + <i>plié 5ª</i> + <i>pirouette</i> (para 5ª <i>derrière</i>) + <i>tendu</i> (fecha 5ª <i>devant en plié</i>) + <i>pirouette</i> para 4º + <i>relevé</i> + <i>pirouette</i></p>
<p><i>Pirouettes</i></p>	<p><i>Tombé</i> + <i>pas de bourrée en avant</i></p> <p><i>Pirouette</i> (para 4ª)</p> <p>%</p> <p><i>Relevé</i> na 4ª + <i>pirouette</i> fecha 5ª <i>derrière</i></p> <p><i>Détourné</i></p> <p><i>Single lame duck</i> + <i>single lame duck</i> + <i>single/ double lame duck</i></p>

## 10. Apêndice J - Diário de Bordo

Categoria	Informação
Relatório de	Lecionação autónoma
Turma	4º/8º B
Data	28/01/2025
Horário	13h30
Duração da aula	90 minutos
Número de Alunas	8
Descrição da lecionação	A aula deu continuidade à linha de trabalho da sessão anterior, mantendo o foco no uso da imagética, desta vez com o objetivo de

	<p>começar a incidir mais diretamente no <i>épaulement</i>. Pretendeu-se explorar de que forma imagens mentais podem potenciar a consciência da colocação corporal em articulação com o <i>épaulement</i>, promovendo simultaneamente a expressividade do movimento.</p> <p>Foi mantida a mesma estrutura do dia anterior, tanto na barra como no centro. Na barra, o trabalho centrou-se na utilização dos <i>alignements</i> em grande parte dos exercícios, com especial incidência nas posições em <i>écarté devant</i> e <i>derrière</i>, como forma de explorar a oposição entre o eixo e o direcionamento do tronco.</p> <p>No centro, foi introduzido o exercício de <i>rond de jambe à terre</i> com <i>en tournant</i>, acompanhado da proposta de visualizar uma joia projetada a partir do esterno, cujo brilho se orientava com a rotação do tronco, imagem pensada para estimular uma maior abertura e mobilidade na parte superior do corpo.</p> <p>Nos pequenos saltos, foram trabalhadas combinações de <i>soubresauts</i>, <i>échappés</i> e <i>petits jetés</i>, primeiro com os braços em <i>bras bas</i> e, posteriormente, com a introdução do <i>port de bras</i>. Esta estratégia foi cuidadosamente pensada: ao restringir temporariamente o uso dos braços, procurou-se obrigar as alunas a recorrer mais intensamente à ação dos ombros e à mobilização do <i>épaulement</i> como motores expressivos do movimento. A posterior reintrodução do <i>port de bras</i> revelou-se facilitada, uma vez que o corpo já tinha integrado, de forma mais consciente, a dinâmica do tronco e a sua articulação com o eixo. Sugeriu-se ainda a visualização de um véu leve pousado sobre os ombros, com o objetivo de controlar a postura sem gerar tensões desnecessárias.</p>
<b>Objetivo</b>	Utilizar a imagética para melhorar a consciência do <i>épaulement</i> , promovendo a coordenação entre a parte superior e inferior do corpo e garantindo um movimento mais expressivo.
<b>Observações gerais</b>	- A imagética revelou-se eficaz na aplicação prática do <i>épaulement</i> . - As alunas demonstraram maior naturalidade e fluidez nos movimentos.

<b>Observações individuais</b>	Correções individuais focadas na postura e na utilização das imagens mentais para melhorar o alinhamento e a fluidez nos movimentos.
<b>Estratégias utilizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de imagéticas mentais como a visualização de uma joia ou de um véu leve.</li> <li>- Estratégia progressiva baseada na supressão temporária e reintrodução gradual do <i>port de bras</i></li> <li>- Introdução de <i>rond jambe à terre</i> com <i>en tournant</i> no centro.</li> <li>- Recurso aos <i>alignements</i> no trabalho de barra com foco nos <i>écartés</i>.</li> </ul>

### Aula 28/01/2025

#### Exercício de centro:

<b>Exercício</b>	<b>Descrição</b>
<i>Rond de jambe à terre</i>	Preparação 1 <i>rond de jambe à terre en tournant</i> para cada ponto do estúdio (1-8) 1 <i>grand rond de jambe en l'air 45°</i> 6º <i>port de bras</i> <i>Balance arabesque</i> % <i>inverso</i> perna esq.

#### Exercícios de saltos:

<b>Exercício</b>	<b>Descrição</b>
<i>Soubresauts</i>	2 <i>soubresauts 1ª</i> 2 <i>soubresauts 2ª</i> 4 <i>changements</i> 1 <i>petit sissonne fermée en avant</i> 1 <i>petit sissonne fermée en arrière</i> 1 <i>sissonne tombée en avant + assemblé</i> 1 <i>sissonne tombée de côté + assemblé</i>
<i>Échappés</i>	2 <i>échappés 2ª</i>

	<p>1 <i>échappé</i> 4ª + 2ª + 4ª <i>fermée</i> 5ª</p> <p>2 <i>échappés</i> 2ª</p> <p>2 <i>échappés en tournant</i> ½ volta</p>
<i>Petit jeté</i>	<p>1 <i>jeté</i> + <i>temps levé</i></p> <p>2 <i>jetés</i> alternando pernas</p> <p><i>Glissade</i> + <i>jeté dessus</i></p> <p><i>Glissade</i> + <i>jeté dessus</i></p> <p><i>Coupé dessus</i> + <i>fouetté raccourci Coupé dessus</i> + <i>fouetté raccourci</i></p> <p><i>Pas de bourrée dessus</i> + <i>pas de chat</i> + <i>pas de bourrée dessus</i></p>

### 11. Apêndice K - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>03/02/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30 – 15h00 + 15h15-16h00</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>135 minutos (2h15)</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	<p>A aula foi dedicada à aplicação do tema da lecionação, utilizando correções técnicas e imagética, bem como intervenções de <i>feedback</i> imediato durante os exercícios, para facilitar a assimilação das correções.</p> <p>Em preparação para o teste de final de 2º período, a Professora Titular pediu para mantermos a aula de teste que as alunas estão a aprender e a decorar, de modo a consolidar o material ensinado. A professora também sugeriu que utilizássemos melhor a voz para manter um ritmo energético adequado, criando uma atmosfera dinâmica que facilitasse a concentração das alunas.</p>

	Foi igualmente aproveitado o tempo destinado à aula de reportório para dar continuidade ao trabalho do Estágio.
<b>Objetivo</b>	Aplicar o tema da lecionação com foco em correções técnicas e imagética, utilizando <i>feedback</i> imediato para aprimorar a execução dos exercícios e consolidar o material para o teste de final de 2º período.
<b>Observações gerais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A utilização de <i>feedback</i> imediato durante os exercícios facilitou a assimilação das correções.</li> <li>- A dinâmica criada pela utilização da voz ajudou a manter o foco e o ritmo na aula.</li> <li>- A preparação para o teste de final de período foi eficaz, com as alunas a consolidarem o material aprendido.</li> </ul>
<b>Observações individuais</b>	Correções técnicas focadas em melhorar a execução dos exercícios e estratégias específicas aplicadas a cada aluna para ajudar na preparação do teste de final de 2º período.
<b>Estratégias utilizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correções técnicas durante os exercícios.</li> <li>- Uso de <i>feedback</i> imediato para ajustes na execução.</li> <li>- Uso da voz para manter um ritmo energético adequado e melhorar o foco.</li> <li>- Repetição da aula de teste para consolidar o material aprendido.</li> </ul>

## 12. Apêndice L - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>04/02/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>

<b>Descrição da leção</b>	<p>Nesta aula, ficou acordado entre mim e a Professora Titular que eu contribuiria para o teste de final de 2.º período com a adição de exercícios específicos. Na barra, foi-nos sugerido que introduzíssemos um exercício de <i>battements frappés</i> com <i>petits battements</i>, bem como um <i>adage</i>. Adicionalmente, como a nossa professora orientadora veio assistir à aula, ficou estabelecida a inclusão de três exercícios de pontas: <i>relevés</i>, <i>échappés</i> e, por fim, um exercício de <i>sissonnes simples</i>.</p> <p>A aula foi estruturada com foco na importância do <i>aplomb</i> e do <i>épaulement</i>, utilizando correções detalhadas e referências a elementos já aprendidos anteriormente. No entanto, a energia da turma esteve ligeiramente mais baixa, possivelmente devido ao tempo passado na barra, o que exigiu maior concentração.</p>
<b>Objetivo</b>	Contribuir para o teste de final de 2.º período com a adição de exercícios específicos e reforçar a importância do <i>aplomb</i> e do <i>épaulement</i> .
<b>Observações gerais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A aula foi bem estruturada e focada na prática de exercícios específicos para o teste.</li><li>- A energia da turma esteve mais baixa devido ao trabalho intenso na barra, que exigiu concentração.</li></ul>
<b>Observações individuais</b>	Correções focadas na execução precisa dos exercícios, com especial atenção ao <i>aplomb</i> e ao <i>épaulement</i> durante os exercícios de barra e pontas.
<b>Estratégias utilizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Introdução de exercícios específicos para o teste.</li><li>- Correções detalhadas sobre a técnica de <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i>.</li><li>- Referências a aprendizados de aulas anteriores para reforçar conceitos.</li><li>- Uso de exercícios de pontas criados pela Professora Titular.</li></ul>

### Aula 04/02/2025

#### Exercícios de barra:

<b>Exercício</b>	<b>Descrição</b>
<i>Battement frappé</i>	<p>3 <i>battements frappés</i> + rond 2ª</p> <p>3 <i>battments frappés à la seconde</i> + 3 <i>battments frappés à la seconde</i></p> <p><i>Battemnt frappé battu devant efface</i></p> <p>3 <i>battements frappés devant</i> + 3 <i>battements frappés devant</i></p> <p>% inverso</p>
<i>Petit battement</i>	<p><i>Double frappé en avant effacé</i> (com <i>bend</i>) + <i>relevé</i></p> <p><i>Battement serré</i></p> <p>4ª pos. <i>en avant, en fondu</i> (com <i>bend</i>)</p> <p><i>Battement serré</i></p> <p>4ª pos. <i>en avant, en fondu</i> (com <i>bend</i>) + <i>vira en face</i></p> <p><i>Tombée + coupé à la seconde</i></p> <p><i>Tombée + coupé à la seconde</i></p> <p><i>Petits battements</i></p> <p>% inverso</p>
<i>Adage</i>	<p>¼ <i>Grand rond jambé</i> + <i>passé retiré derrière</i></p> <p><i>Port de bras en avant</i> para perna <i>degagé en fondu</i></p> <p><i>Battement relevé lent</i></p> <p><i>Développé écarté devant</i></p> <p>% outro lado</p> <p>Pausa</p> <p>% inverso dos dois lados</p>

Exercícios de pontas:

<b>Exercício</b>	<b>Descrição</b>
<i>Relevés</i>	4 <i>relevés</i> 1ª

	<p>4 <i>relevés</i> 2ª</p> <p>4 <i>sous-sus</i> 5ª</p> <p><i>Piqué</i> 5ª <i>en avant</i></p> <p><i>Piqué de côté</i></p> <p>% outro lado</p>
<i>Échappés</i>	<p>2 <i>échappés</i> 2ª</p> <p>1 <i>échappé</i> 2ª + <i>sous-sus</i> 5ª</p> <p>% esquerda</p> <p>4 <i>échappé</i> 4ª <i>en tournant</i> (começando no <i>éffacé</i>, até <i>croisé</i>) – pontos 2/ 4/ 6 e 8</p>
<i>Sissonnes simples</i>	<p>1 <i>sissonne simple</i> + 1 <i>retiré passé derrière</i></p> <p>1 <i>sissonne simple</i> + 1 <i>retiré passé derrière</i></p> <p>4 <i>retirés passés derrière</i> (alternando as pernas)</p> <p><i>Retiré passé derrière en tournant</i> (ponto 3)</p> <p><i>Retiré passé devant en tournant</i> (ponto 5)</p> <p><i>Retiré passé derrière en tournant</i> (ponto 7)</p> <p><i>Retiré passé devant en tournant</i> (ponto 1)</p> <p><i>Pas de bourrée couru</i> + <i>pirouette</i></p>

### 13. Apêndice M - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Observação</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>05/02/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>10h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>

<b>Descrição da observação</b>	A aula foi essencialmente de observação, já que a Professora Titular esteve ausente, e as turmas foram agrupadas com os rapazes. Aproveitámos para fazer observações individuais referentes ao <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i> . A maioria das alunas demonstrou uma maior consciência desses conceitos, embora a aplicação ainda não esteja totalmente assimilada. As alunas: A; G e H continuam a apresentar maior dificuldade em acompanhar o progresso.
<b>Objetivo</b>	Observar e analisar a aplicação do <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i> durante os exercícios, identificando pontos de progresso e dificuldades nas alunas.
<b>Observações gerais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- As alunas demonstraram uma maior consciência dos conceitos de <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i>, mas a sua aplicação ainda não está totalmente consolidada.</li><li>- As alunas A, G e H apresentaram maiores dificuldades de adaptação, evidenciadas por maior lentidão na assimilação das correções, necessidade de repetição frequente das instruções e menor consistência na aplicação dos princípios de <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i> ao longo dos exercícios.</li></ul>
<b>Observações individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna A:</b> Ao longo das aulas observadas, a aluna manteve-se com um desempenho discreto, cumprindo as indicações, mas raramente se destacando em termos técnicos ou expressivos. Esta presença pouco notória foi acompanhada por um tronco e cabeça pouco ativos, sem a rotação e articulação características do <i>épaulement</i>, o que sugere que este conceito ainda não foi plenamente assimilado. A ausência desta componente, aliada à expressão facial neutra, contribuiu para que a sua participação se diluísse no conjunto, tornando-a menos perceptível ao observador.</li><li>- <b>Aluna B:</b> Apresenta bom alinhamento corporal, evidenciando correta relação entre bacia, joelhos e tornozelos, bem como estabilidade do tronco, o que contribui para uma aplicação eficaz do <i>aplomb</i> e favorece a coordenação com o <i>épaulement</i>. Pontualmente,</li></ul>

	<p>revelou menor disponibilidade para integrar plenamente o trabalho em grupo, o que levou a pequenas interrupções na fluidez coletiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aluna C:</b> Dificuldades significativas na colocação do tronco, comprometendo o alinhamento global. A execução do <i>épaulement</i> ainda é desafiante.</li> <li>- <b>Aluna D:</b> Ainda apresenta dificuldades na colocação dos ombros, evidenciando, por vezes, ligeira elevação ou projeção para a frente, o que compromete a linha do tronco e a integração harmoniosa do <i>épaulement</i>. Apesar disso, demonstra boa dinâmica e ‘ataque’ no movimento, conseguindo transmitir energia e intenção nas execuções.</li> <li>- <b>Aluna E:</b> Técnica mais instintiva, com falta de reflexão antes de executar movimentos. Expressão transmite falta de envolvimento.</li> <li>- <b>Aluna F:</b> Falta de energia na execução, mas com dedicação crescente. Aplica as correções com mais rapidez.</li> <li>- <b>Aluna G:</b> Apresenta falhas técnicas significativas, sobretudo relacionadas com o <i>aplomb</i>, evidenciando dificuldades em manter o alinhamento do tronco em relação à bacia e aos membros inferiores, bem como na distribuição equilibrada do peso entre ambas as pernas e sobre a base de apoio. Estas limitações comprometem a estabilidade e o controlo dos movimentos, afetando consequentemente todo o seu trabalho técnico e artístico.</li> <li>- <b>Aluna H:</b> Progresso ligeiro, sobretudo no alinhamento entre joelhos e tornozelos. Apesar disso, a evolução técnica ainda se encontra aquém do esperado para esta fase de formação.</li> </ul>
<p><b>Estratégias utilizadas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação do trabalho individual das alunas focando no <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i>.</li> <li>- Análise dos progressos e dificuldades de cada aluna, com base nos seus desempenhos.</li> </ul>

#### 14. Apêndice N - Diário de Bordo

Categoria	Informação
-----------	------------

<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>06/02/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>08h15</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Nesta aula, a Professora Titular deu-nos liberdade para lecionar, permitindo-nos conduzir os exercícios do teste bem como os exercícios que constituíram o nosso contributo para a sua elaboração.
<b>Objetivo</b>	Mantiveram-se os objetivos previamente definidos, com foco no <i>épaulement</i> e no <i>aplomb</i> .
<b>Observações gerais</b>	As alunas apresentam alguma dificuldade em decorar os exercícios apoiando-se na aluna B.
<b>Observações individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna A:</b> Demonstra dificuldade a aplicar imediatamente qualquer correção que lhe é dada. Está sempre ligeiramente atrasada em relação à música.</li><li>- <b>Aluna B:</b> Demonstra confiança na execução dos exercícios e, graças a um bom <i>aplomb</i>, revela maior facilidade na utilização correta do <i>épaulement</i>. Na maioria das vezes, demonstra saber todos os exercícios, o que a leva a assumir, naturalmente, um papel de 'líder' dentro da turma.</li><li>- <b>Aluna C:</b> Ao longo da aula, o nosso <i>feedback</i> dirigiu-se sobretudo à necessidade de ativação do <i>core</i>, uma vez que o seu alinhamento se encontra frequentemente comprometido, dando a sensação de estar 'espetada' e sem mobilidade na coluna.</li><li>- <b>Aluna D:</b> Demonstra boas dinâmicas e uma ligeira melhoria na consciencialização dos ombros. No final da aula, propusemos-lhe um exercício com banda elástica, realizado com as costas encostadas à parede, mantendo os braços em ângulo de 90º e as mãos alinhadas em frente, com os cotovelos. O objetivo era abrir e fechar as mãos com</li></ul>

	<p>controlo, promovendo a ativação do centro e a perceção do encaixe das omoplatas.</p> <p>- <b>Aluna E:</b> Passa maioritariamente despercebida, mas demonstra empenho e escuta ativa durante a aula. Nesta aula, não se registou nenhum aspeto particularmente marcante ou diferenciador na sua prestação.</p> <p>- <b>Aluna F:</b> Tem apresentado falhas de atenção recorrentes e a sua energia, que já era habitualmente baixa, tem vindo a diminuir ainda mais. A Professora Titular partilhou connosco que a aluna se encontra a atravessar um momento de fragilidade pessoal, manifestando dificuldades em lidar com a imagem que vê ao espelho e expressando insegurança em relação ao seu corpo, dizendo sentir-se "gorda em relação às colegas". A nossa abordagem em relação a esta aluna tem sido, intencionalmente, mais empática e encorajadora, embora discreta, procurando não expor a sua vulnerabilidade. Sem que ela se aperceba de forma explícita, temos orientado a nossa intervenção de modo a reforçar a sua autoestima e a mantê-la focada no trabalho, evitando que a fragilidade que atravessa interfira ainda mais com o seu percurso técnico e emocional.</p> <p>- <b>Aluna G:</b> Continua a revelar pouca autonomia na execução dos exercícios, sendo visível a sua dependência visual das colegas. A concentração é instável, o que compromete a consistência do trabalho.</p> <p>- <b>Aluna H:</b> Demonstra vontade em aplicar as correções, mas continua a evidenciar falhas na colocação dos membros inferiores, nomeadamente no alinhamento dos joelhos em relação à linha dos dedos dos pés. No final da aula, sugerimos a esta aluna, e ao grupo em geral, a realização de um exercício de ativação do médio glúteo com banda elástica colocada à volta dos joelhos, em posição deitada. Recomendámos que o integrassem na rotina diária, com o objetivo de promover maior estabilidade e correção postural.</p>
--	--

<b>Estratégias utilizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Correções verbais individualizadas e reforço dos aspetos técnicos ligados ao <i>épaulement</i> e <i>aplomb</i>.</li><li>- Integração de exercícios propostos para o teste como forma de reforço e treino específico.</li><li>- Utilização de material auxiliar (banda elástica) para trabalhar a perceção postural e a consciência escapular.</li></ul>
-------------------------------	---

### 15. Apêndice O - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>10/02/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30 – 15h00 + 15h15 – 16h00</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>135 minutos (2h15)</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	A Professora Titular iniciou a aula com um ponto de situação individual, questionando cada aluna sobre os aspetos que considera precisar de melhorar. De forma geral, as alunas demonstraram consciência das suas principais dificuldades técnicas e artísticas, que coincidem, em grande medida, com as observações que temos vindo a registar ao longo do nosso Estágio. A Professora Titular optou por utilizar o horário destinado ao repertório para prolongar a aula de TDC, proporcionando mais tempo de preparação para o teste.
<b>Objetivo</b>	O nosso objetivo nesta aula manteve-se o de lecionar a aula de teste, porém os últimos minutos foram dedicados à integração de novos exercícios para a mesma, por parte da Professora Titular, nomeadamente o exercício de <i>rond de jambe à terre</i> no centro, bem como o <i>grand adage</i> também no centro.

<b>Observações gerais</b>	Observa-se uma ligeira evolução no uso da cabeça por parte da turma, evidenciando uma maior consciência na coordenação com o tronco e os ombros ( <i>épaulement</i> ) e os <i>port de bras</i> .
<b>Observações individuais</b>	<p>- <b>Aluna A:</b> Mantém uma postura discreta e pouco expressiva, raramente se destacando na aplicação do <i>épaulement</i>. Nas <i>pirouettes</i>, perde a noção da correta colocação dos ombros, o que limita a rotação harmoniosa do tronco e a expressividade do movimento.</p> <p>- <b>Aluna B:</b> Demonstrou mais envolvimento nesta aula, mantendo uma boa postura e concentração. É notória a facilidade com que assimila correções técnicas, especialmente na colocação dos braços e no alinhamento axial. Apresenta uma atitude mais disponível para ouvir e receber correções.</p> <p>- <b>Aluna C:</b> Ainda apresenta rigidez no tronco. Nos <i>cambrés</i>, encurta o espaçamento da coluna. Para facilitar a percepção do alinhamento, foi utilizada a correção com recurso ao toque durante a execução do exercício de <i>battement tendu</i> e <i>battement jeté</i> da barra.</p> <p>- <b>Aluna D:</b> Ao longo da barra reagiu de forma muito positiva às correções por toque no que diz respeito ao encaixe das omoplatas e dos ombros, demonstrando boa receptividade à orientação física. No entanto, ainda revela dificuldades na colocação dos braços, especialmente na 2ª posição.</p> <p>- <b>Aluna E:</b> Foi corrigida a posição dos braços através de um toque suave nos cotovelos e pulsos durante o <i>adage</i> no centro, especificamente no <i>failli</i> com <i>soutenu</i> com o intuito de alinhar corretamente o <i>port de bras</i> e estimular a coordenação com o <i>épaulement</i>. Corrigimos esta aluna, aproveitando a situação para intervir junto de toda a turma, que não estava a apresentar a coordenação adequada neste passo. Aproveitámos ainda para corrigir a colocação dos calcanhares, que estavam a ser deixados <i>en dedans</i> antes da execução do <i>soutenus</i>.</p> <p>- <b>Aluna F:</b> Apesar das várias chamadas de atenção, continua a não aplicar energia suficiente na execução dos exercícios, revelando</p>

	<p>também falta de confiança. Corrigimos repetidamente a posição dos braços em 1ª, que tendem a apresentar-se desalinhados e sem firmeza.</p> <p>- <b>Aluna G:</b> Esta aluna demonstra uma atitude pouco empenhada e revela escassa motivação para melhorar. Frequentemente apresenta justificações para evitar determinados exercícios, ou mesmo a aula completa, sendo que estas são inconsistentes e variam de dia para dia, o que levanta dúvidas quanto à sua veracidade. Revela também desconhecimento dos exercícios. Durante o trabalho na barra, corrigimos-lhe o <i>cambré</i> e dedicámos algum tempo a explicar que o movimento deve ocorrer da cintura para cima, como se nos deitássemos sobre uma superfície. No entanto, a aluna não assimilou a correção nem demonstrou esforço significativo para o fazer, apesar da nossa tentativa de a ajudar.</p> <p>- <b>Aluna H:</b> Demonstra estar atenta às sequências e evidencia um esforço consistente para melhorar diariamente. Ainda assim, apresenta uma descoordenação acentuada, que, segundo a Professora Titular, poderá estar relacionada com um crescimento em altura bastante repentino ocorrido durante as férias de verão.</p>
<p><b>Estratégias utilizadas</b></p>	<p>As estratégias mantiveram-se centradas na consciencialização do <i>épaulement</i>, recorrendo à demonstração comparativa da execução dos mesmos exercícios com e sem a sua aplicação. As correções incidiram maioritariamente sobre o <i>aplomb</i>, reforçando o alinhamento e a estabilidade postural.</p>

#### 16. Apêndice P - Diário de Bordo + Grelha de observação

Categoria	Informação
Relatório de	Lecionação autónoma
Turma	4º/8º B
Data	11/02/2025
Horário	13h30
Duração da aula	90 minutos

<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Nesta aula, demos continuidade ao trabalho realizado na véspera, mantendo a estrutura da aula de teste e reforçando os pontos técnicos que ainda geram dúvidas ou insegurança nas alunas.
<b>Objetivo</b>	Consolidar o alinhamento axial e a estabilidade postural ( <i>aplomb</i> ), promovendo a integração do <i>épaulement</i> de forma consciente, através da repetição e aperfeiçoamento dos exercícios da aula de teste.
<b>Observações gerais</b>	O uso do <i>épaulement</i> revelou-se mais natural nos momentos de ligação entre os movimentos, sobretudo nos <i>soutenus</i> e nos <i>rond de jambé à terre en tournant</i> . A continuidade entre aulas parece ter favorecido a assimilação das correções propostas no dia anterior.
<b>Observações individuais</b>	Este dia foi dedicado à recolha sistematizada de dados através do preenchimento de uma grelha de observação, com base em quatro parâmetros essenciais: colocação corporal, aplicação correta do <i>épaulement</i> e qualidade das dinâmicas e da expressividade do movimento.
<b>Estratégias utilizadas</b>	Momentos de paragem para identificação de pontos de melhoria e diálogo individualizado com algumas alunas, no decorrer da aula.

### Grelha de Observação – Data: 11/02/2025

Objetivo: Avaliar e comparar (com a grelha anterior) o *aplomb*, *épaulement*, dinâmicas e expressividade do movimento nas alunas da turma 4.º/8.º B, com base na execução técnica e artística observada. Escala de medida: 0 – Muito fraco; 1 – Fraco; 2 – Insuficiente; 3 – Satisfatório; 4 – Bom; 5 – Muito bom

Alunas	<i>Aplomb</i>	<i>Épaulement</i>	Dinâmicas	Expressividade do movimento
<b>A</b>	3	4	3	3
<b>B</b>	5	5	5	5
<b>C</b>	3	3	3	4
<b>D</b>	4	4	5	4

<b>E</b>	4	5	4	5
<b>F</b>	3	3	3	3
<b>G</b>	2	2	2	2
<b>H</b>	2	2	3	2

### 17. Apêndice Q - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>12.02.2025</b>
<b>Horário</b>	<b>10h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Nesta aula, dedicada ao trabalho de pontas desde o início da barra, optámos por investir algum tempo no aperfeiçoamento do <i>flic-flac en tournant</i> , utilizando-o como oportunidade para reforçar a qualidade do apoio e a estabilidade axial. A aula centrou-se essencialmente na colocação do pé em ponta e na distribuição adequada do peso ao longo do pé, com o objetivo de melhorar o alinhamento corporal global. Esta abordagem foi mantida ao longo de toda a aula.
<b>Objetivo</b>	Aperfeiçoar a colocação do pé na sapatilha de ponta, promovendo o correto alinhamento dos membros inferiores (pé, tornozelo, joelho e anca) e, conseqüentemente, a verticalidade e estabilidade do eixo corporal, fundamentais para a aplicação consistente do <i>aplomb</i> .
<b>Observações gerais</b>	Apesar de se observarem progressos, persistem ainda falhas na distribuição equilibrada do peso sobre o pé em ponta. Estas dificuldades comprometem o alinhamento dos membros inferiores e afetam a estabilidade global do movimento, especialmente em exercícios de transferência de peso ou rotação.

<p><b>Observações individuais</b></p>	<p>- <b>Alunas A, F, G e H:</b> Revelam maiores dificuldades na subida à ponta, evidenciando ainda falta de força e estabilidade nos tornozelos, o que compromete o controlo do eixo e a confiança no trabalho de pontas.</p> <p>- <b>Alunas B, C, D e E:</b> Apresentam maior estabilidade ao subir à ponta, demonstrando uma distribuição de peso mais eficaz, sobretudo em <i>pied plat</i>. Destaca-se a evolução das alunas B e C, que, apesar de possuírem um melhor <i>cou-de-pied</i> (fator que inicialmente comprometia a estabilidade), revelam agora um progresso notório na força do tornozelo.</p>
<p><b>Estratégias utilizadas</b></p>	<p>Sugerimos às alunas que visualizassem os dedos dos pés a expandirem-se dentro da sapatilha de ponta, promovendo o contacto e a consciência tátil.</p> <p>Indicámos a necessidade de aplicar mais peso sobre o dedo mindinho, como forma de evitar o colapso dos arcos plantares.</p> <p>Reforçámos o alinhamento do joelho com o segundo dedo do pé, como referência para uma colocação mais funcional.</p> <p>Nos exercícios de centro, recorremos pontualmente à barra como ferramenta de realinhamento postural.</p>

### 18. Apêndice R - Diário de Bordo

Categoria	Informação
Relatório de	<b>Lecionação acompanhada</b>
Turma	<b>4º/8º B</b>
Data	<b>17/02/2025</b>
Horário	<b>10h30</b>
Duração da aula	<b>90 minutos</b>
Número de Alunas	<b>8</b>
Descrição da lecionação	Foi mantida a estrutura de aula de preparação para o teste.

<b>Objetivo</b>	Reforçar a estabilidade do eixo ( <i>aplomb</i> ), utilizando o <i>épaulement</i> como fundamento para uma execução clara e expressiva dos exercícios no centro, com recurso a estratégias imagéticas.
<b>Observações gerais</b>	A turma mostrou-se recetiva ao trabalho proposto, com boa concentração e atenção à correção postural. Algumas alunas evidenciaram progressos na diferenciação entre os eixos do corpo e na projeção do olhar. Persistem algumas dificuldades na manutenção do <i>en dehors</i> , especialmente nas transferências de peso.
<b>Observações individuais</b>	<p>Foram utilizadas, ao longo da aula, estratégias imagéticas que se revelaram eficazes e bem acolhidas por toda a turma, promovendo uma maior clareza na intenção do movimento, consciência postural e expressividade. Estas imagens metafóricas permitiram às alunas estabelecer ligações sensoriais entre conceitos técnicos e sensações corporais, facilitando a assimilação e aplicação prática dos objetivos definidos.</p> <p>Entre as imagens utilizadas, destacam-se:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– <i>Port de bras</i>: “Imagina que estás a abraçar uma esfera de ar com os braços e o tronco, envolvendo o espaço”;</li><li>– Verticalidade do eixo: “Pensa que tens um fio invisível que te puxa suavemente pelo alto da cabeça”;</li><li>– Projeção do olhar: “Imagina que o teu olhar é um feixe de luz que atravessa o espaço e guia o movimento”.</li><li>– Consciência espacial do tronco: “Sente o teu peito como o centro de uma bússola: cada rotação do tronco aponta numa nova direção do espaço”;</li><li>– Início do movimento: “Imagina que estás a crescer a partir do chão como uma planta, sentindo a energia subir pelas pernas até aos braços”.</li></ul> <p>- <b>Aluna B:</b> manteve consistência técnica, aplicando com clareza os princípios do <i>épaulement</i>.</p> <p>- <b>Aluna G:</b> apresentou melhorias na estabilidade ao retomar o trabalho na barra e demonstrou maior consciência do eixo.</p>

	- <b>Aluna H:</b> dificuldades em manter o <i>en dehors</i> e alinhamento dos ombros em relação à bacia.
<b>Estratégias utilizadas</b>	Foram aplicadas estratégias imagéticas e metafóricas ao longo da aula, com o objetivo de promover uma maior consciência postural, clareza na intenção do movimento e expressividade. As imagens propostas, como “um fio invisível que puxa suavemente pelo alto da cabeça” ou “o peito como o centro de uma bússola”, ajudaram as alunas a orientar os segmentos do corpo com precisão e a integrar sensações físicas com direções espaciais.

(Interregno para FCT na CNB)

### 19. Apêndice S - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma (com registo videográfico)</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>22/04/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	<p>Recorremos ao registo videográfico como ferramenta de apoio à análise posterior da aula, permitindo-nos observar com maior detalhe a aplicação prática das correções, a eficácia das estratégias propostas bem como a evolução técnica das alunas ao longo do tempo.</p> <p>Nesta aula, tivemos total liberdade para integrar novos exercícios na aula de teste do 3.º período, cuja data já se encontra definida para o dia 14 de maio. Considerando que faltava menos de um mês para a realização do teste, a Professora Titular solicitou o nosso contributo na definição de alguns exercícios a incluir, tanto na barra como no</p>

	<p>centro. As propostas por nós elaboradas incluíram, na barra: <i>Pliés</i>, <i>Rond de jambe à terre</i>, <i>Battements frappés</i> e <i>Petits battements</i>; e no centro: <i>Battements fondus</i>.</p> <p>Apesar da colaboração aberta, no entanto, a Professora Titular optou por não incluir no teste final o nosso exercício de <i>Rond de jambe à terre</i> na barra, nem o <i>Battement fondu</i> no centro.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Colaborar na definição dos exercícios que integrarão o teste de final de 3.º período, testando a eficácia técnica e expressiva dos mesmos nas alunas. Promover a consolidação do alinhamento corporal (<i>aplomb</i>) e do uso consciente do <i>épaulement</i> nos exercícios propostos, com foco na clareza de execução e na maturidade artística.</p>
<b>Observações gerais</b>	<p>As alunas demonstraram empenho na assimilação dos exercícios, revelando uma postura mais concentrada, consciente da aproximação do teste.</p> <p>Verificou-se uma maior atenção à qualidade do movimento, tanto nos detalhes técnicos como na transição entre posições.</p>
<b>Observações individuais</b>	<p>- <b>Aluna A:</b> Apresentou sinais de desinteresse ao longo da aula, com dificuldade em manter a concentração e uma atitude algo ‘desligada’ durante os exercícios.</p> <p>- <b>Aluna B:</b> Revelou uma execução segura e tecnicamente clara, sobretudo nos <i>battement frappés</i>, mantendo um bom controlo postural e atenção às correções.</p> <p>- <b>Aluna C:</b> Demonstrou frustração após não conseguir executar o <i>lame duck</i> no centro, com a precisão desejada. Embora não tenha exteriorizado a emoção verbalmente, foram visíveis: um bloqueio momentâneo e um aumento de tensão corporal. No final da aula, dedicámos-lhe algum tempo com <i>feedback</i> individualizado, uma vez que se trata de uma aluna consistentemente trabalhadora e recetiva às correções.</p> <p>- <b>Aluna D:</b> Apresenta resistência em ouvir atentamente as correções, evidenciando uma vontade de executar rapidamente os exercícios sem uma compreensão consciente do que está a fazer. Possui</p>

	<p>facilidade técnica e uma boa dinâmica de movimento, o que poderá contribuir para esta atitude mais impulsiva e pouco refletida, por acreditar que consegue alcançar o resultado sem necessidade de aprofundar o processo.</p> <p>- <b>Aluna E:</b> Mostrou consistência técnica e atitude positiva ao longo da aula, com boa capacidade de adaptação aos exercícios e disponibilidade para receber correções.</p> <p>- <b>Aluna F:</b> Esta aluna mantém atitudes e comportamentos que revelam falta de energia e envolvimento ao longo da aula. Corrigimos recorrentemente a colocação dos braços, especialmente na 1.<sup>a</sup> posição, uma vez que tende a esquecer o encaixe das omoplatas, comprometendo a estabilidade do <i>aplomb</i> e a eficácia do <i>épaulement</i>.</p> <p>- <b>Aluna G:</b> Demonstrou total desinteresse durante a aula, não respondendo aos estímulos nem às correções propostas, apesar da intervenção das professoras (titular e estagiária) em envolvê-la.</p> <p>- <b>Aluna H:</b> Revelou uma atitude fragilizada ao longo da aula e acabou por chorar discretamente quando lhe foi apontado que ainda não está a aplicar de forma consciente as correções que lhe são dadas. Este momento ocorreu durante a execução dos <i>battements tendus</i> no centro, ao chamarmos a atenção para a colocação incorreta da bacia e o conseqüente <i>en dedans</i> dos calcanhares.</p>
<p><b>Estratégias utilizadas</b></p>	<p>Recurso ao registo videográfico para observar detalhes técnicos e avaliar a clareza da execução.</p> <p>Demonstração prática com e sem <i>épaulement</i>, para ilustrar a diferença na expressividade e colocação.</p> <p>Correções verbais individualizadas, com reforço dos pontos de apoio e direccionalidade do olhar.</p> <p>Aplicação de <i>feedback</i> imediato durante a execução, orientando a atenção das alunas para os alinhamentos e a fluidez do movimento.</p>

Exercícios de barra:

Exercício	Descrição
-----------	-----------

<p><i>Pliés</i></p>	<p>1 <i>demi plié</i> com <i>bend</i> frente+ 1 <i>demi plié</i> com <i>bend</i> atrás  <i>Grand plié</i> com <i>full port de bras</i>  <i>Port de bras en avant</i>  <i>Balance</i>                      % 2ª / 4ª e 5ª posições</p>
<p><i>Rond de jambe à terre</i></p>	<p>1 <i>rond de jambe</i> + 1 <i>rond de jambe</i> termina fora do chão <i>devant</i> (<i>en dehors</i>)                      % <i>en dedans</i>                      4 <i>ronds de jambe à terre en dehors</i> com <i>full port de bras</i>                      1 <i>grand rond de jambe en l'air</i>  <i>Battement devant</i> + <i>envélopé</i> + <i>développé</i>                      % inverso  <i>Port de bras en avant</i> + <i>cambré</i> + <i>port de bras lunge</i> + <i>cambré</i>  <i>Arabesque</i> + <i>penchée</i>  <i>Balance arabesque</i></p>
<p><i>Battement frappé</i></p>	<p><i>Double battement frappé en croix</i>                      3 <i>battement frappés devant</i>                      3 <i>battement frappés à la seconde</i>  <i>Double frappé effacé devant en fondu</i>                      3 <i>battement frappés devant</i> + 3 <i>écarté derrière</i>                      % inverso  <i>Retiré</i> (1) 5ª <i>plié</i> (2); <i>Retiré</i> (3) 5ª <i>plié</i> (4);  <i>Retiré</i> (5) 5ª <i>plié</i> (6)  <i>Pirouette</i>  <i>Balance attitude effacé derrière</i></p>
<p><i>Petit battement</i></p>	<p>8 tempos <i>petit battement</i>  <i>Tombée en avant, coupé dessous</i></p>

	<p>½ volta <i>cou-de-pied devant relevé</i></p> <p><i>Flic-flac</i></p> <p>% inverso</p>
--	--

Exercícios de centro:

Exercício	Descrição
<i>Battement fondu</i>	<p>1 <i>battement fondu croisé devant</i> + <i>passé par terre arabesque en fondu</i> + <i>passé par terre 4ª en avant en relevé</i></p> <p>% outra perna, inverso</p> <p>2 <i>battements fondus à la seconde</i></p> <p>3 <i>ronds de jambe en l'air en dehors</i> + 3 <i>ronds de jambe en l'air en dehors</i></p> <p>% outro lado</p>

**20. Apêndice T - Diário de Bordo**

Categoria	Informação
Relatório de	<b>Lecionação autónoma (com registo videográfico)</b>
Turma	<b>4º/8º B</b>
Data	<b>23/04/2025</b>
Horário	<b>10h30</b>
Duração da aula	<b>90 minutos</b>
Número de Alunas	<b>8</b>
Descrição da lecionação	Esta aula deu continuidade ao trabalho iniciado na sessão anterior, reforçando os aspetos técnicos abordados, nomeadamente a colocação axial e o uso expressivo do <i>épaulement</i> . Repetimos parte do material, tanto na barra como no centro, com o objetivo de consolidar tanto os exercícios de teste como as correções já introduzidas. O registo videográfico permitiu-nos observar com

	maior detalhe a evolução de cada aluna e identificar aspetos que carecem de reforço individualizado.
<b>Objetivo</b>	Consolidar os princípios técnicos de <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i> através da repetição orientada de exercícios, com foco no teste final de período. Utilizar o registo videográfico como ferramenta de análise e autoavaliação.
<b>Observações gerais</b>	A aula decorreu com normalidade, sem situações de destaque positivo ou negativo. As alunas demonstraram o comportamento habitual, com níveis de participação e empenho coerentes com o seu registo ao longo do Estágio. Não houve dificuldades técnicas relevantes nem episódios comportamentais fora do comum. Ainda assim, foi possível observar uma boa predisposição para aplicar as correções previamente trabalhadas, sobretudo nos exercícios de barra. A dinâmica da aula foi fluida e cumpriu os objetivos estabelecidos, mantendo-se dentro do esperado para esta fase do percurso. O ambiente de trabalho revelou-se estável e propício à consolidação dos conteúdos técnicos e expressivos já abordados.
<b>Observações individuais</b>	De forma geral, as alunas mantiveram o seu desempenho habitual, sem alterações significativas. A maioria aplicou com correção os exercícios propostos e respondeu com disponibilidade às indicações dadas ao longo da aula. As correções foram pontuais e ajustadas às necessidades técnicas já identificadas previamente, não se tendo verificado comportamentos nem progressos particularmente diferenciadores comparativamente com a aula do dia anterior.
<b>Estratégias utilizadas</b>	Repetição intencional de exercícios para consolidação técnica. Registo videográfico para análise posterior e reforço da autoavaliação. Correções verbais individualizadas e demonstrações práticas.

## 21. Apêndice U - Diário de Bordo

Categoria	Informação
Relatório de	Lecionação autónoma
Turma	4º/8º B
Data	30/04/2025
Horário	10h30
Duração da aula	90 minutos
Número de Alunas	6
Descrição da lecionação	Demos continuidade ao trabalho técnico sobre exercícios já familiares à turma. A aula decorreu dentro da normalidade, sem alterações estruturais nem acontecimentos de relevo. As alunas D e E, estiveram ausentes.
Objetivo	Consolidar a correção técnica de exercícios fundamentais, com especial foco na clareza da execução e na integração do <i>épaulement</i> , promovendo uma colocação mais consciente e, conseqüentemente, uma maior expressividade do movimento.
Observações gerais	Verificou-se uma execução globalmente estável, com empenho das alunas em aplicar as correções previamente introduzidas. Foi dada atenção particular à regulação da altura da perna nos <i>battements jetés</i> e ao trabalho de <i>épaulement</i> nos <i>pliés</i> .
Observações individuais	<ul style="list-style-type: none"><li>– <b>Aluna A:</b> demonstrou progressos na expansão do movimento, mas mantém incorreções na colocação do <i>écarté</i>; recebeu uma correção verbal com recurso à imagética, por parte da Professora Titular: “Luz no peito, roda os ombros”.</li><li>– <b>Aluna B:</b> evidenciou uma colocação corporal muito precisa e boa consciência do alinhamento.</li><li>– <b>Aluna C:</b> mantém dificuldades no alinhamento, o que compromete a clareza da execução.</li><li>– <b>Aluna H:</b> continua a demonstrar dificuldade na atenção aos calcânhares, o que afeta a estabilidade do apoio.</li></ul>

<b>Estratégias utilizadas</b>	Correções verbais individualizadas; aplicação pontual de imagética verbal como reforço da colocação postural e expressiva; observação direta e intervenções técnicas ajustadas às dificuldades observadas.
-------------------------------	--

## 22. Apêndice V - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação acompanhada</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>05/05/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30 – 15h00 + 15h15-16h00</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>135 minutos (2h15)</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Mantivemos a estratégia de preparação para o exame, focando a aula no reforço técnico e na consolidação dos exercícios previstos. Foram marcados alguns exercícios de pontas por parte da Professora Titular, nomeadamente: <i>relevés</i> , <i>échappés</i> , <i>sissonnes simples</i> . Foi-nos pedido que criássemos uma diagonal de <i>soutenus</i> com <i>lame duck</i> , com o objetivo de trabalhar a clareza dos apoios, a coordenação dos braços e a fluidez nas transições. A aula decorreu com normalidade e as alunas mostraram-se empenhadas, embora com algumas oscilações no nível de concentração, especialmente nas sequências mais longas como foi o caso do <i>adage</i> do centro.
<b>Objetivo</b>	Reforçar a preparação para o exame através da repetição orientada de exercícios de pontas, promovendo a clareza técnica, o controlo postural e a integração do <i>épaulement</i> .
<b>Observações gerais</b>	A proximidade do exame fez emergir diferenças claras no grau de empenho e de gestão emocional entre as alunas. Algumas demonstram maior foco e esforço, enquanto outras mantêm uma postura mais instável ou desmotivada.

	<p>Persistem fragilidades técnicas, nomeadamente na colocação, por vezes na coordenação entre braços e pernas e na estabilidade nas pontas. Em alguns casos, os hábitos posturais já enraizados dificultam a assimilação das correções, apontando para a possível utilidade de trabalho corporal complementar. Ainda assim, observa-se, de forma geral, uma tentativa genuína de aplicar as orientações dadas e melhorar o desempenho.</p>
<b>Observações individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna A:</b> Revela uma atitude algo dispersa e desligada, com dificuldade em manter o foco durante a aula. É frequente ter de repetir várias vezes as mesmas correções, o que sugere pouca retenção e integração das indicações. Demonstra falta de consciência na zona das omoplatas, comprometendo a colocação dos braços e a aplicação do <i>épaulement</i>. A proximidade do exame não parece ter alterado o seu grau de envolvimento.</li><li>- <b>Aluna B:</b> Manteve a segurança habitual, com um trabalho limpo e consciente. Continua a demonstrar grande maturidade técnica e foco.</li><li>- <b>Aluna C:</b> Revela atenção às correções durante a aula, mas nem sempre consegue integrá-las de forma duradoura, voltando com frequência aos hábitos de colocação menos corretos. Poderá estar relacionado com uma automatização postural difícil de contrariar apenas com a prática em aula. Tal como outras alunas do grupo, beneficiaria de um trabalho complementar, como Pilates ou <i>Gyrotonic</i>, que favorecesse o desenvolvimento da consciência corporal e da reorganização estrutural do movimento.</li><li>- <b>Aluna D:</b> Devido à recente cirurgia ao nariz, nesta aula ainda evitou movimentos com rotação ou impacto. No entanto, demonstra um esforço consciente para recuperar o tempo perdido, estando particularmente atenta às indicações e mostrando uma atitude proativa. Referiu por mais do que uma vez a sua intenção de retomar a aula completa até ao teste</li><li>- <b>Aluna E:</b> Apresenta um trabalho tecnicamente correto e é geralmente segura na execução, embora sem grande projeção</li></ul>

	<p>expressiva. Tem vindo a mostrar uma evolução subtil, sobretudo ao nível da precisão dos braços. Apesar de não se destacar, mantém uma atitude estável e consistente.</p> <p>- <b>Aluna F:</b> Continua a apresentar oscilações no nível de concentração e alguma inconsistência técnica, sendo provável que a proximidade do teste esteja a acentuar essas fragilidades, tornando-as ainda mais evidentes nesta fase.</p> <p>- <b>Aluna G:</b> Pediu para se ausentar da aula, alegando estar com uma crise de asma, informação que foi comunicada pela primeira vez neste dia e que a Professora Titular desconhecia até então. Esta ausência, somada à sua atitude geralmente desmotivada, levanta dúvidas quanto ao seu real envolvimento no processo e à sua capacidade de manter um compromisso consistente com o trabalho de aula.</p> <p>- <b>Aluna H:</b> Nota-se um esforço claro da aluna em agradar e corresponder às expectativas, o que a torna especialmente sensível a qualquer reparo ou sugestão de que o seu trabalho ainda não é suficiente. Essa fragilidade emocional manifesta-se de forma evidente, mas também revela uma grande vontade de evoluir. Está nitidamente a tentar aplicar as correções e melhorar o seu desempenho, embora continue a apresentar fragilidades técnicas, sobretudo no trabalho de pontas, onde demonstra instabilidade e insegurança.</p>
<p><b>Estratégias utilizadas</b></p>	<p>- Repetição orientada de exercícios de pontas com correção individualizada.</p> <p>- Correções verbais e demonstrações pontuais durante os exercícios de centro.</p>

Diagonal:

Exercício	Descrição
<p><i>Soutenu + lame duck</i></p>	<p>4 <i>soutenus</i> 1 <i>lame duck</i> + 1 <i>soutenu</i> (x2)</p>

	<p><i>Chaînés</i></p> <p><i>Double lame duck</i></p> <p><i>Chassé en avant</i></p>
--	--

### 23. Apêndice W - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma (com registo videográfico)</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>06/05/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	A aula foi direcionada para a consolidação dos exercícios definidos para o teste. Trabalhámos com foco nos detalhes técnicos, na organização dos braços e na projeção do movimento.
<b>Objetivo</b>	Nesta aula, solicitámos às alunas que o seu foco incidisse especialmente sobre a colocação dos braços, em articulação com os exercícios definidos para o teste, procurando reforçar a clareza das posições, a coordenação com o tronco e a aplicação consciente do <i>épaulement</i> .
<b>Observações gerais</b>	A ansiedade associada ao teste começa a ser visível em algumas alunas, mas o empenho tem sido crescente.
<b>Observações individuais</b>	De forma geral, nota-se um esforço conjunto para aplicar as correções e manter o foco. Persistem diferenças no grau de maturidade técnica e expressiva entre alunas, mas a maioria tem-se mostrado disponível e empenhada neste momento final de preparação.
<b>Estratégias utilizadas</b>	Revisão dos exercícios do teste, correções verbais direcionadas, repetição de sequências críticas.

## 24. Apêndice X - Diário de Bordo

Categoria	Informação
Relatório de	Lecionação autónoma (com registo videográfico)
Turma	4º/8º B
Data	07/05/2025
Horário	10h30
Duração da aula	90 minutos
Número de Alunas	7
Descrição da lecionação	<p>A aluna D faltou.</p> <p>Nesta fase próxima do teste final, a estrutura da aula seguiu o formato da prova, mas manteve-se o foco nas correções individualizadas, recorrendo ao toque, à imagética e ao <i>feedback</i> verbal para reforçar a aplicação do <i>épaulement</i>. Procurou-se que as alunas não só executassem a técnica de forma correta, mas também que desenvolvessem maior confiança na sua expressão corporal, usando o posicionamento da cabeça e o trabalho harmonioso de tronco e braços como recursos interpretativos.</p>
Objetivo	Aprimorar a integração do <i>épaulement</i> na técnica, especialmente na coordenação entre a rotação do tronco, o uso da cabeça e os <i>ports de bras</i> , explorando a expressividade resultante dessa ligação.
Observações gerais	O ambiente revelou maior tensão devido à proximidade do teste, o que exigiu um trabalho de incentivo maior ao uso do <i>épaulement</i> para reduzir bloqueios e inseguranças. Apesar disso, observou-se um esforço contínuo para aplicar o <i>épaulement</i> , ainda que com níveis de consistência distintos entre as alunas.
Observações individuais	- <b>Aluna A:</b> Ao longo do Estágio, esta aluna mostrou-se a que apresentou maior resistência na aplicação do <i>épaulement</i> , seja por timidez ou por dificuldade em interiorizar o conceito. Nesta aula, apesar de cumprir a estrutura técnica, manteve uma utilização mínima do tronco e da cabeça, sem explorar o potencial expressivo do movimento. A rotação do tronco é frequentemente substituída por um

	<p>posicionamento estático, comprometendo a fluidez e a ligação entre braços e olhar.</p> <p>- <b>Aluna B:</b> Apresentou dor no joelho, o que a levou a evitar saltos. No entanto, manteve empenho nos exercícios de barra e centro, demonstrando atenção à ligação entre cabeça, ombros e <i>port de bras</i>. A ausência dos saltos reduziu a oportunidade de avaliar a aplicação do <i>épaulement</i> em movimento mais dinâmico.</p> <p>- <b>Aluna C:</b> Aos poucos, demonstra uma ligeira melhoria na tensão da parte superior do tronco. O movimento apresenta agora maior fluidez, evidenciando melhor coordenação entre braços e cabeça, embora ainda se encontre aquém do seu potencial expressivo. Ao longo dos exercícios, recorri por várias vezes a toques leves ao longo dos braços, para que percebesse a necessidade de ‘relaxar’ a tensão e permitir um <i>épaulement</i> mais natural e integrado no movimento.</p> <p>- <b>Aluna E:</b> Apesar de estável tecnicamente, mantém um uso do <i>épaulement</i> algo ‘mecânico’, sem ligação plena à intenção expressiva do movimento. Foi estimulada a utilizar o olhar como prolongamento do movimento, apresentando progressos e demonstrando maior ligação entre a direção do olhar e a fluidez do <i>port de bras</i>.</p> <p>- <b>Aluna F:</b> Notou-se alguma distração ao longo dos exercícios, evidenciada por vários erros na execução das combinações. Tem tendência para direcionar o olhar para o chão, comprometendo o alinhamento da cabeça em relação ao <i>port de bras</i> e, conseqüentemente, a correta aplicação do <i>épaulement</i>. Apesar das chamadas de atenção ao longo da aula, neste dia revelou pouco foco, regressando rapidamente ao hábito de baixar o olhar.</p> <p>- <b>Aluna G:</b> A aluna G sentiu-se indisposta a meio da barra, tendo solicitado para ficar a assistir. Segundo a Professora Titular, esta situação repete-se com alguma frequência, não sendo clara a sua causa (poderá estar relacionada com baixa de tensão ou falta de motivação, entre outros fatores). Nesta aula, não foi possível recolher</p>
--	---

	<p>informação relevante sobre a sua aplicação do <i>épaulement</i> ou evolução técnica, dado que não participou ativamente nos exercícios.</p> <p>- <b>Aluna H:</b> A aluna H mantém-se empenhada e demonstra boa capacidade de memorização dos exercícios e das correções individuais que lhe têm sido transmitidas. Nesta aula, foi-lhe solicitado um foco especial no alinhamento dos tornozelos e na transferência do peso do corpo para a zona dos dedos dos pés, evitando o calcanhar. Conseguiu manter essa atenção de forma consistente, o que resultou numa melhoria visível do seu alinhamento axial e, conseqüentemente, numa maior liberdade da parte superior do tronco para a execução dos <i>épaulements</i> com maior precisão técnica.</p>
<b>Estratégias utilizadas</b>	- Correção através do toque; instruções focadas no alinhamento axial; reforço verbal e visual; registo videográfico

## 25. Apêndice Y - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>12/05/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30 – 15h00 + 15h15-16h00</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>135 minutos (2h15)</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Aula com foco na consolidação técnica e artística dos elementos presentes na aula de teste, com atenção particular ao uso do <i>épaulement</i> e à expressividade do movimento. Mantivemos a estrutura da aula já habitual nesta fase, reforçando detalhes de colocação, <i>port de bras</i> e coordenação tronco-cabeça.
<b>Objetivo</b>	Reforçar a aplicação consciente do <i>aplomb</i> e do <i>épaulement</i> nos exercícios de barra e centro, promovendo maior coordenação entre

	braços, tronco e cabeça, e incentivando a expressividade integrada na técnica.
<b>Observações gerais</b>	Nota-se um empenho consistente, embora com variações individuais na concentração e na aplicação das correções. A proximidade do teste continua a gerar alguma tensão, mas também maior atenção aos detalhes técnicos.
<b>Observações individuais</b>	<p>- <b>Aluna A:</b> Foi corrigido o encaixe da anca na posição de <i>écarté devant</i>, durante o <i>adage</i> na barra, recorrendo à colocação da perna sobre a barra. Incentivou-se toda a turma a realizar o mesmo exercício, de forma a experimentar a posição correta da bacia sem a tensão muscular inerente ao suporte da perna a 90°. Esta estratégia revelou efeitos positivos, não apenas nesta aluna em particular, mas também na turma em geral, sendo observada uma maior consciência do encaixe pélvico em todo o grupo.</p> <p>- <b>Aluna B:</b> A aluna continua a apresentar dor no joelho, embora nesta aula tenha realizado os saltos. Observou-se dificuldade em manter os calcanhares em contacto com o chão, não apenas nos exercícios de saltos, mas também já desde a barra. Este aspeto poderá estar relacionado, como causa ou consequência, com a dor referida no joelho. Foi dado o devido alerta, uma vez que a não colocação do pé em contacto com o chão compromete a correta distribuição do peso do corpo, afetando não apenas a saúde física da aluna, mas também o seu <i>aplomb</i> e, conseqüentemente, o seu <i>épaulement</i>, limitando a expressividade transmitida ao público.</p> <p>- <b>Aluna D:</b> Boa energia ainda precisa de maior suavidade nos <i>port de bras</i>.</p> <p>- Nas alunas <b>C, E, F, G e H</b> não foram registadas alterações significativas em relação ao observado nas aulas anteriores, mantendo-se a linha de progressos e dificuldades previamente identificadas.</p>

<b>Estratégias utilizadas</b>	Correção através do toque; instruções focadas no alinhamento axial; reforço verbal e visual; atenção individualizada; uso de imagética para estimular a expressividade.
-------------------------------	---

## 26. Apêndice Z - Diário de Bordo + Grelha de Observação

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Observação</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>14/05/2025 (teste)</b>
<b>Horário</b>	<b>10h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da observação</b>	Teste final de 3º Período
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliar o nível de consolidação técnica das alunas nos exercícios definidos para o teste de final de período.</li><li>- Observar e comparar a aplicação consciente dos princípios de <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i> em contexto performativo.</li><li>- Preencher a nossa grelha de observação com o objetivo de reavaliar padrões de colocação, dinâmica e expressividade, com vista à análise final e comparativa do progresso individual e coletivo.</li></ul>
<b>Observações gerais</b>	<p>- Neste dia de teste, foi notório que a consciência da avaliação levou a um aumento do empenho por parte das alunas, especialmente na preocupação em não cometer erros e em concluir os movimentos com clareza. Este comportamento evidenciou um ponto pedagógico importante: a necessidade de reforçar, durante as aulas, a atenção não só à execução do movimento, mas também à forma como este termina. A finalização do gesto deve ser encarada como parte integrante da construção expressiva e técnica, e não como um detalhe secundário.</p>

	<p>- Observou-se ainda uma tentativa generalizada de manter uma expressão facial adequada, embora essa dimensão não tenha sido suficientemente explorada no trabalho diário. A ausência de treino consciente da expressividade facial tornou-se evidente neste momento de maior exigência, onde o foco na técnica acabou por sobrepor-se à intenção artística.</p> <p>- Do ponto de vista técnico, as alunas revelaram, de forma geral, um desempenho competente, tendo em conta o tempo limitado de preparação. No entanto, persistem fragilidades em aspetos como a coordenação entre os braços e pernas, especialmente nos saltos, e em certas alunas, alguma instabilidade nos apoios.</p> <p>- Importa referir que os objetivos centrais deste Estágio, centrados no <i>aplomb</i> e no <i>épaulement</i>, ainda não se encontram plenamente consolidados. A colocação continua a carecer de maior coesão e consistência, o que reforça a importância de um trabalho continuado e sistemático para que estes princípios sejam verdadeiramente integrados no corpo e na intenção das alunas.</p>
<b>Observações individuais</b>	<p>- <b>Aluna A:</b> Teve um desempenho bastante apagado, em linha com o seu registo habitual ao longo do ano. Revelou pouca presença e ausência de intenção clara nos movimentos.</p> <p>- <b>Aluna B:</b> Destacou-se pela positiva, evidenciando o bom trabalho desenvolvido ao longo do ano. Apresentou uma execução tecnicamente sólida, com bom uso do <i>épaulement</i> e domínio do movimento. Demonstrou, no entanto, algum nervosismo, expresso num tique recorrente de morder os lábios durante o teste.</p> <p>- <b>Aluna C:</b> Surpreendeu pela positiva, contrariando a tendência habitual de excesso de tensão. Apresentou-se serena, com uma qualidade dançante mais fluida e uma expressão facial agradável. Persistem, contudo, falhas na colocação das ancas, que comprometem as posições em <i>écarté</i> e tornam os <i>cambrés</i> excessivamente quebrados.</p>

	<p>- <b>Aluna D:</b> Teve uma boa prestação geral, embora se note que se ‘atira’ aos movimentos sem total consciência corporal, utilizando por vezes força em excesso, sem controlo na finalização. Apresentou uma expressão facial de esforço e desconforto, justificada por uma cirurgia nasal recente, que afetou a sua respiração.</p> <p>- <b>Aluna E:</b> Teve uma prestação tecnicamente clara e bem colocada, mas ainda com pouca projeção cénica, passando algo despercebida. Será importante trabalhar a fluidez e a amplitude do <i>plié</i>, que se revelou limitado.</p> <p>- <b>Aluna F:</b> Demonstrou falta de intenção nos movimentos, com uma postura algo apática mesmo em contexto de avaliação. Cometeu alguns erros de sequência e manteve uma energia geral baixa, sem grande investimento expressivo.</p> <p>- <b>Aluna G:</b> Revelou, mais uma vez, falta de empenho e motivação. A sua presença passou despercebida, e as falhas técnicas, nomeadamente no eixo e na coordenação, foram evidentes.</p> <p>- <b>Aluna H:</b> Continua a apresentar dificuldades significativas na colocação, o que compromete a coordenação global. Os <i>pliés</i> revelam-se especialmente problemáticos, com os joelhos a rodarem para dentro de forma persistente.</p>
<p><b>Estratégias utilizadas</b></p>	<p>Observação direta das alunas durante o teste, com recurso ao preenchimento de uma grelha de observação estruturada e ao registo no diário de bordo.</p>

### Grelha de Observação – Data: 14/05/2025

Objetivo: Avaliar e comparar (com as grelhas anteriores) o *aplomb*, *épaulement*, dinâmicas e expressividade do movimento nas alunas da turma 4.º/8.º B, com base na execução técnica e artística observada. Escala de medida: 0 – Muito fraco; 1 – Fraco; 2 – Insuficiente; 3 – Satisfatório; 4 – Bom; 5 – Muito bom

Alunas	<i>Aplomb</i>	<i>Épaulement</i>	Dinâmicas	Expressividade do movimento
A	3	4	3	4
B	5	5	5	5

<b>C</b>	4	4	4	4
<b>D</b>	4	4	5	4
<b>E</b>	4	5	5	5
<b>F</b>	3	4	3	3
<b>G</b>	3	3	2	2
<b>H</b>	2	2	3	3

## 27. Apêndice AA - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>19/05/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30 – 15h00 + 15h15-16h00</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>135 minutos (2h15)</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	<p>A aula teve início com um momento de partilha, no qual a Professora Titular forneceu a cada aluna um breve <i>feedback</i> individual sobre a sua prestação no teste. Segundo nos foi comunicado, no dia imediatamente a seguir ao teste, as alunas visualizaram o registo videográfico e realizaram uma autoavaliação das suas performances. A professora referiu que, de forma geral, essas autoavaliações coincidiram com a realidade observada, o que nos leva a concluir que o grupo apresenta uma perceção ajustada do seu nível atual.</p> <p>Neste dia, foi acordado entre nós e a Professora Titular que se repetiria exatamente a mesma aula do teste, mas realizada para o lado oposto. Foi ainda adotada a estratégia de substituir as sapatilhas de meia ponta por meias, com o objetivo de ‘obrigar’ as alunas a sustentar o <i>en dehors</i> unicamente pela rotação externa da bacia e pela ativação da musculatura envolvida, sem o suporte adicional da sola da sapatilha.</p>

	<p>Este exercício revelou-se bastante exigente, tanto a nível técnico como de resistência muscular, o que levou a algumas paragens e repetições. Assim, foi apenas possível avançar até à parte dos saltos, não tendo sido realizada a componente de pontas.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Promover a consciência postural e o controlo do <i>en dehors</i> através da execução dos exercícios do teste para o lado oposto, com foco na rotação externa ativa da bacia e na ativação muscular sem apoio estrutural das sapatilhas.</p>
<b>Observações gerais</b>	<p>A aula decorreu com um nível de exigência elevado, sobretudo pela ausência de apoio estrutural das sapatilhas e pela inversão do lado habitual. A execução dos exercícios revelou algumas assimetrias já antecipadas, nomeadamente ao nível da rotação da bacia e estabilidade nos apoios. A estratégia das meias potenciou a perceção dessas fragilidades e da correção postural, mas tornou os exercícios fisicamente mais exigentes, resultando em alguma fadiga precoce. Apesar disso, o grupo manteve, no geral, uma atitude focada e disponível.</p>
<b>Observações individuais</b>	<p>As alunas B e D revelaram maior consciência da rotação externa a partir da bacia, conseguindo manter alguma consistência na colocação mesmo sem o apoio estrutural das sapatilhas. As alunas A, G e H demonstraram dificuldades significativas na ativação da rotação, o que comprometeu a estabilidade dos apoios e o alinhamento geral. Já as alunas E e F apresentaram oscilações ao nível da colocação, com tendência a recorrer a compensações, sobretudo nos exercícios em que a rotação tinha de ser sustentada em equilíbrio.</p>
<b>Estratégias utilizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Repetição dos exercícios do teste para o lado oposto, como forma de consolidação técnica e avaliação da simetria corporal;</li><li>- Substituição das sapatilhas de meia ponta por meias, com o intuito de promover maior consciência da rotação externa da bacia e do enraizamento sem apoio externo;</li></ul>

	- Repetição e pausa de exercícios sempre que necessário, para reforço da consciência técnica e correção imediata de desvios posturais.
--	--

## 28. Apêndice AB - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>20/05/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Nesta aula retomámos uma das estratégias que, até ao momento, se revelou mais eficaz: o recurso à imagética como ferramenta de mediação pedagógica. Mantivemos a estrutura da aula de teste, o que nos permitiu trabalhar a expressividade e o <i>épaulement</i> em material já consolidado pelas alunas. O foco esteve na sugestão de imagens mentais orientadoras para facilitar a interiorização de correções e potenciar a intencionalidade dos movimentos.
<b>Objetivo</b>	Melhorar o uso do <i>épaulement</i> e a expressividade do movimento através da aplicação de estratégias de imagética, aproveitando a estrutura da aula de teste para facilitar a assimilação das imagens propostas.
<b>Observações gerais</b>	Sentiu-se um ambiente mais leve e descontraído, provavelmente pelo facto de o teste já ter decorrido. As alunas mostraram-se mais recetivas às propostas de imagética e, de forma geral, demonstraram maior liberdade na construção expressiva dos movimentos, com particular atenção à clareza do olhar e à intenção gestual.
<b>Observações individuais</b>	A reação das alunas à imagética variou consoante o seu perfil individual. A aluna <b>B</b> demonstrou elevada recetividade e traduziu imediatamente as imagens em gestos mais expressivos, sobretudo nos

	<p><i>ports de bras</i>. A aluna <b>C</b> revelou uma melhoria notória na mobilidade do tronco e no envolvimento do olhar, o que lhe permitiu uma presença cénica mais natural e menos forçada. A aluna <b>H</b>, ainda que mais contida, pareceu beneficiar da imagem do girassol, apresentando um ligeiro aumento na mobilização do tronco e na abertura do olhar. Já as alunas <b>A</b> e <b>F</b> mantiveram alguma rigidez, mas com momentos pontuais de maior intenção, especialmente nos <i>adages</i> (barra e centro), quando incentivadas a “tornar o ar denso”. A aluna <b>D</b> reagiu com progressiva abertura, parecendo compreender a proposta expressiva nas imagens, ainda que com oscilações de intensidade. A aluna <b>E</b> apresentou consistência, com um ligeiro acréscimo na amplitude dos <i>ports de bras</i> e na clareza do foco visual. A aluna <b>G</b>, apesar da tendência à apatia, mostrou breves momentos de maior envolvimento nos exercícios guiados por imagética.</p>
<b>Estratégias utilizadas</b>	<p>As imagens propostas foram aplicadas ao longo dos diferentes exercícios, com o objetivo de potenciar o uso consciente do <i>épaulement</i> e de fomentar uma maior expressividade do movimento. Entre as imagens utilizadas destacam-se:</p> <p>“Rodar como um girassol para o sol” nos <i>développés à la seconde</i>, com foco na rotação externa da perna a partir da bacia;</p> <p>“Traçar um arco com o olhar”; “Abrir a cortina com os olhos” e “Pintar o espaço com o cotovelo” nos <i>ports de bras</i>, incentivando a fluidez e continuidade da linha de movimento e da ligação do olhar com o <i>port de bras</i>;</p> <p>“Tornar o ar denso com os braços” nos <i>adages</i> (barra e centro), estimulando a ‘resistência’ e o controlo na movimentação dos membros superiores;</p> <p>“O tronco como um arco-íris” nos <i>cambrés</i>, incentivando a ideia de continuidade e de amplitude do movimento;</p> <p>Por fim, na finalização de combinações, “Agarrar o chão” aplicado na finalização das combinações, para reforçar a sensação de ‘enraizamento’, estabilidade e conexão com o solo.</p>

### 29. Apêndice AC - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>21/05/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>10h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Mantivemos a linha de trabalho da aula anterior, repetindo a estrutura do teste com foco na integração expressiva através da imagética. Reforçaram-se as imagens previamente utilizadas, com ligeiros ajustes para clarificar intenções específicas no movimento.
<b>Objetivo</b>	Consolidar a articulação entre os princípios técnicos de <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i> e a expressividade do movimento, através da repetição orientada de exercícios com apoio em imagens mentais.
<b>Observações gerais</b>	A aula decorreu com normalidade, num ambiente tranquilo e de concentração. As alunas apresentaram uma boa receptividade à continuidade da estratégia, com melhorias visíveis na intenção expressiva e maior envolvimento emocional na execução.
<b>Observações individuais</b>	As reações individuais mantiveram-se estáveis em relação à aula anterior, com destaque para as alunas B, C e E, que continuam a demonstrar boa adaptação à imagética. As alunas A e G revelaram alguma dificuldade em manter consistência, mas com momentos pontuais de maior intenção expressiva.
<b>Estratégias utilizadas</b>	Repetição da estrutura da aula anterior com apoio imagético; correções verbais individualizadas com recurso a imagens mentais e incentivo à exploração pessoal da intenção do movimento.

### 30. Apêndice AD - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
------------------	-------------------

<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>22/05/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>08h15</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Nesta aula, optou-se por explorar a mesma estrutura da aula de teste, mas com pequenos ajustes nos exercícios de centro, procurando desafiar o equilíbrio e a coordenação. Introduzimos variações subtis <i>nos ports de bras</i> ; cabeças e respetivas direções dos olhares, com o intuito de estimular a atenção plena ao momento presente e aprofundar a intencionalidade do gesto.
<b>Objetivo</b>	Fomentar o refinamento técnico e expressivo através da variação consciente de detalhes coreográficos e da estimulação da presença interpretativa em tempo real.
<b>Observações gerais</b>	A aula decorreu de forma muito positiva, com envolvimento geral consistente. A variação dos elementos conhecidos foi bem acolhida, originando momentos de maior concentração e escuta corporal. Verificou-se uma melhoria na fluidez das transições e na clareza de intenção em alguns dos exercícios, principalmente no centro, como nos <i>battements tendus</i> ; <i>battements fondus</i> e <i>grands battements</i> .
<b>Observações individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna A:</b> Mostrou maior concentração do que o habitual; respondeu bem à mudança no foco do olhar, o que resultou numa presença mais conectada.</li><li>- <b>Aluna B:</b> Manteve o elevado nível habitual, incorporando com naturalidade as alterações e explorando as transições entre os passos com maturidade.</li><li>- <b>Aluna C:</b> Beneficiou das variações nos <i>ports de bras</i>, que a ajudaram a encontrar maior organicidade no movimento.</li><li>- <b>Aluna D:</b> Apesar de ligeira fadiga inicial, ajustou-se bem às mudanças e revelou maior controle nos <i>equilibres</i>.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aluna E:</b> Explorou com sensibilidade as nuances expressivas propostas, ainda que com alguma rigidez inicial.</li> <li>- <b>Aluna F:</b> Manteve alguma inconsistência, mas teve momentos de maior entrega ao gesto, especialmente em exercícios lentos.</li> <li>- <b>Aluna G:</b> Apresentou ligeira melhoria no <i>aplomb</i>, com especial atenção ao detalhe do olhar, que se refletiu na expressividade geral.</li> <li>- <b>Aluna H:</b> A motivação desta aluna manteve-se baixa e mostra progressos impercetíveis.</li> </ul>
<b>Estratégias utilizadas</b>	<p>Repetição da estrutura da aula de teste com variações pontuais nos exercícios de centro;</p> <p>Ênfase na presença no momento através da alteração de foco do olhar e qualidade do movimento;</p> <p>Correções verbais e incentivo à escuta interna como motor da expressividade;</p> <p>Exploração de <i>ports de bras</i> como ferramenta para aprofundar a ligação entre técnica e intenção artística.</p>

### 31. Apêndice AE - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>26/05/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Nesta aula, optou-se por um ritmo mais acelerado, com menor tempo de preparação entre os exercícios, de modo a observar a aplicação do <i>épaulement</i> em condições mais exigentes e espontâneas. Esta decisão prendeu-se com a proximidade do final do Estágio e com o interesse em aferir o grau de automatização do trabalho técnico desenvolvido.

	Lecionou-se uma barra completa e, no centro, foram trabalhados <i>battements tendus</i> , <i>battements fondus</i> , <i>pirouettes</i> , <i>adage</i> com introdução ao <i>renversé en dehors</i> , os saltos foram compostos por <i>soubresauts</i> com <i>changements</i> , <i>petit jetés</i> e <i>emboîtés en tournant</i> .
<b>Objetivo</b>	Avaliar a capacidade de aplicação dos princípios de <i>épaulement</i> e <i>aplomb</i> em contexto de maior exigência rítmica, promovendo a resposta motora imediata e o controlo técnico em tempo real.
<b>Observações gerais</b>	A proposta foi bem recebida pela maioria das alunas, embora se tenham notado dificuldades acrescidas na execução dos exercícios mais complexos, especialmente nos que exigiam maior rapidez e precisão. O ritmo <i>célere</i> permitiu observar os automatismos já adquiridos, mas também evidenciou os aspetos que ainda requerem reforço. O ambiente manteve-se dinâmico e participativo.
<b>Observações individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna A:</b> Revelou dificuldade em responder ao ritmo, com perda de clareza no <i>épaulement</i> e hesitação nas direções.</li><li>- <b>Aluna B:</b> Adaptou-se bem ao ritmo proposto, mantendo precisão técnica e presença constante.</li><li>- <b>Aluna C:</b> Demonstrou esforço para acompanhar, com momentos de menor controlo, sobretudo nos exercícios mais rápidos.</li><li>- <b>Aluna D:</b> Teve bom desempenho, especialmente na sequência de saltos, onde evidenciou segurança e energia.</li><li>- <b>Aluna E:</b> Revelou uma execução tecnicamente estável na maioria dos exercícios, mas a aceleração do ritmo expôs alguma rigidez na transição entre movimentos. Apesar disso, manteve uma colocação global correta e procurou aplicar o <i>épaulement</i> com intenção.</li><li>- <b>Aluna F:</b> Reagiu de forma positiva ao desafio proposto, mostrando maior dinamismo do que em aulas anteriores. Ainda assim, a rapidez comprometeu por vezes a clareza do alinhamento e a precisão gestual, sobretudo nas sequências de saltos.</li><li>- <b>Aluna G:</b> Teve alguma dificuldade em acompanhar o ritmo da aula, com lapsos de coordenação e hesitação na execução. No entanto,</li></ul>

	<p>notou-se maior empenho e tentativa de aplicar as correções em tempo real, sobretudo nos exercícios de barra.</p> <p>- <b>Aluna H:</b> Demonstrou envolvimento e vontade de corresponder, mas o ritmo dificultou a manutenção do alinhamento e da expressividade.</p>
<b>Estratégias utilizadas</b>	<p>Aceleração intencional do ritmo da aula para aferição de automatismos técnicos; sequência contínua de exercícios com menor tempo de preparação entre combinações; correções verbais durante a execução, com foco na manutenção do <i>aplomb</i> e do <i>épaulement</i> sob maior pressão rítmica.</p>

### Aula 26/05/2025

#### Exercícios de barra:

<b>Exercício</b>	<b>Descrição</b>
<i>Pliés</i>	<p>1 <i>demi-plié allongé</i> + 1 <i>demi plié</i> braço 3ª</p> <p><i>Grand plié</i> braço <i>full port de bras</i> inverso</p> <p><i>Balance</i></p> <p><i>Port de bras en avant</i></p> <p>% 2ª / 4ª e 5ª posições</p>
<i>Battement tendu</i>	<p>2 <i>battements tendus devant</i></p> <p>1 <i>battement tendu à la seconde</i> 1ª + 1</p> <p><i>battement tendu</i> fecha 5ª <i>derrière</i></p> <p>% inverso</p> <p>4 <i>battements tendus effacé devant</i></p> <p>1 <i>petit developpé efface devant</i> + <i>rond écarté</i> <i>derrière</i></p> <p>% tudo inverso</p>
<i>Battement jeté</i>	(Igual ao <i>battement tendu</i> )
<i>Rond de jambe à terre</i>	<p>4 <i>ronds de jambe à terre en dehors</i> <i>full port de bras</i> inverso</p> <p>4 <i>ronds de jambe à terre en dedans</i> <i>full port de bras en dehors</i></p>

	<p>1 <i>rond de jambe en fondu</i>  1 <i>grand rond de jambe jeté</i>  1 <i>rond de jambe à terre</i>  1 <i>grand rond de jambe jeté</i>  % inverso  <i>Port de bras en avant en relevé</i>  <i>Développé devant</i>  <i>Port de bras à barra</i>  <i>Développé à la seconde</i>  <i>Cambré</i>  <i>Développé arabesque</i>  <i>Plié + relevé attitude balance</i></p>
<i>Battement fondu</i>	<p>1 <i>battement fondu devant</i>  <i>Tombée coupé à la seconde</i>  <i>Double fondu devant + double fondu à la seconde</i>  3 <i>ronds de jambe en l'air (x2)</i>  % inverso  1 <i>fondu 90° effacé devant; croisé derrière</i>  + <i>écarté derrière</i></p>
<i>Battement frappé com petit battement</i>	<p>2 <i>battements frappés en croix</i>  <i>Double frappé en fondu effacé devant</i>  <i>Fouetté relevé arabesque</i>  <i>Petit battement</i>  % esq.  Pausa  % inverso</p>
<i>Adage</i>	<p><i>Développé en avant + tombée arabesque</i>  <i>Sous-sus 5ª</i>  <i>Developpé écarté derrière + rond en l'air</i>  90° + <i>tombé de côté</i>  <i>Fouetté + piqué attitude</i></p>

	<p><math>\frac{1}{4}</math> de <i>promenade</i></p> <p><i>Penché</i></p> <p>% outro lado</p>
<i>Grand battement</i>	<p>3 <i>grands battements en face</i></p> <p>2 <i>grands battements effacé devant</i> + 1 <i>développé devant</i></p> <p>3 <i>grands battements écarté derrière</i> (1º não troca)</p> <p>1 <i>grand temps relevé en face</i></p> <p>% inverso</p>

Exercícios de centro:

<b>Exercício</b>	<b>Descrição</b>
<i>Battement tendus</i>	<p>2 <i>battements tendus effacé devant</i> + <i>temps lié en avant</i> + <i>en arrière</i></p> <p>2 <i>battements tendus efface devant</i></p> <p>2 <i>battements tendus croisé derrière</i></p> <p>4 <i>battements tendus à la seconde en tournant</i> com <math>\frac{1}{4}</math> de volta (2 dir. <i>en dehors</i>; 2 esq. <i>en dedans</i>)</p> <p><i>Tombé</i> + <i>pas de bourrée en avant</i></p> <p><i>Piqué</i> 5ª pos.</p> <p>% esq.</p> <p><i>Tombé</i> + <i>pas de bourrée en avant</i> + <i>tendu seconde</i> para 5ª <i>plié</i></p> <p><i>pirouette</i> (para 4º) + <i>relevé</i> + <i>pirouette</i></p> <p><i>Fouetté</i> <math>\frac{3}{4}</math> de volta</p> <p><i>Pirouette en dedans</i></p>
<i>Battement fondu</i>	<p><i>Battement fondu à la seconde en face</i></p> <p><i>Tombé de côté</i> <math>\frac{1}{2}</math> volta <i>en tournant</i> + <i>battement fondu</i></p> <p><i>Tombé de côté</i> <math>\frac{1}{2}</math> volta <i>en tournant</i> +</p>

	<p><i>battement fondu</i></p> <p>1 <i>single rond de jambe en l'air</i> + 1 <i>double a termina en fondu</i></p> <p>1 <i>pas de bourrée dessous en tournant</i></p> <p><i>Pirouette en dedans en couronne</i></p>
<i>Pirouettes</i>	<p><i>Tombé + pas de bourrée en avant +</i> <i>preparação retiré</i></p> <p><i>Tombé + pas de bourrée en avant +1</i> <i>pirouette</i></p> <p><i>Tombé + pas de bourrée en avant +</i> <i>double pirouette</i></p> <p><i>Foueté 4ª croisé + pirouette en dedans</i></p>
<i>Adage com renversé en dehors</i>	<p>2 passos + <i>glissade précipitée</i></p> <p>1º <i>arabesque</i></p> <p><i>Promenade</i> (completa)</p> <p><i>Passé + développé écarté devant</i> (ponto 2)</p> <p><i>Balancé de côté</i></p> <p>2 passos (ponto 6) + <i>fouetté</i> para 1º <i>arabesque</i> (ponto 2)</p> <p>2 passos (ponto 6) + <i>fouetté</i> para 3º <i>arabesque</i></p> <p><i>Pas de bourrée en avant</i></p> <p><i>Développé à la seconde en face</i></p> <p><i>Passé + développé effacé devant</i></p> <p><i>Passé par terre attitude croisé</i></p> <p><i>Relevé 1º arabesque</i></p> <p><i>Failli</i></p> <p><i>Renversé</i></p> <p><i>Pas de bourrée en tournant</i></p> <p><i>Preparação para grand pirouette attitude</i> <i>en dehors</i></p>

Exercícios de saltos:

<b>Exercício</b>	<b>Descrição</b>
<i>Soubresauts</i>	<i>Relevé + 2 soubresauts em 1ª + 2 relevés</i> <i>1 échappé 2ª + 1 relevé + 2 soubresauts + 1 relevé</i> <i>4 soubresauts 5ª + 2 relevés</i> <i>1 changement + 3 soubresauts 5ª + 2 relevés</i>
<i>Changements</i>	<i>3 changements + 3 changements relevé</i> <i>Entrechat cinq</i> <i>Pas de bourrée dessus</i> <i>changement</i>
<i>Petit jetés</i>	<i>Jeté + temps levé + coupé, coupé + temps levé (x2)</i> <i>Glissade + jeté + coupé, coupé + temps levé</i> <i>Jeté de côté + jeté en avant + assemblé</i>
<i>Emboîtés en tournant</i>	<i>(Diagonal) 4 emboîtés + 2 soutenus</i>

**32. Apêndice AF - Diário de Bordo**

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Lecionação autónoma</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>27/05/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	Sendo esta uma das últimas sessões letivas do Estágio, procurámos realizar uma aula de síntese, com o objetivo de integrar os conteúdos

	<p>técnicos e expressivos trabalhados ao longo dos últimos meses. Retomou-se a estrutura do teste com ligeiras adaptações, de forma a dar tempo à correção individualizada de detalhes técnicos específicos. A aula decorreu com normalidade, num ambiente tranquilo e colaborativo, com foco na revisão consciente dos princípios de <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i>.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Revisitar os principais conteúdos técnicos e expressivos do trimestre, reforçando a clareza do <i>aplomb</i> e do <i>épaulement</i> em contexto de aula completa, com foco na autonomia e na consistência das alunas.</p>
<b>Observações gerais</b>	<p>A aula revelou um grupo mais maduro e consciente das suas fragilidades e pontos fortes. Foi notória uma maior autonomia na correção dos erros e uma predisposição positiva para integrar as observações dadas. A maioria das alunas apresentou um trabalho estável e demonstrou um bom entendimento dos objetivos técnicos e artísticos da aula.</p>
<b>Observações individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna A:</b> Mostrou maior segurança na execução, com ligeira melhoria na aplicação do <i>épaulement</i>, sobretudo no centro.</li><li>- <b>Aluna B:</b> Manteve o seu nível habitual, com consistência técnica e boa intencionalidade expressiva.</li><li>- <b>Aluna C:</b> Revelou progressos na coordenação e clareza dos focos visuais, embora ainda com ligeira tensão no tronco.</li><li>- <b>Aluna D:</b> Demonstrou boa energia e correção técnica, com melhorias na gestão da respiração e presença cénica.</li><li>- <b>Aluna E:</b> Apresentou trabalho sólido, com atenção aos detalhes da colocação e à forma de finalização dos exercícios.</li><li>- <b>Aluna F:</b> Manteve uma atitude positiva e cooperante, embora por vezes os movimentos carecessem de maior precisão.</li><li>- <b>Aluna G:</b> Ainda que com momentos de dispersão, revelou progressos na clareza do olhar e na coordenação geral.</li><li>- <b>Aluna H:</b> Demonstrou maior envolvimento e esforço na correção da postura, conseguindo estabilizar melhor os apoios.</li></ul>

<b>Estratégias utilizadas</b>	Repetição de sequências da aula de teste com pequenos ajustes; correções verbais individualizadas e pontuais demonstrações práticas; incentivo à autoavaliação durante a execução; revisão expressiva de <i>ports de bras</i> e direções do olhar como suporte ao <i>épaulement</i> .
-------------------------------	---

### 33. Apêndice AG - Diário de Bordo

<b>Categoria</b>	<b>Informação</b>
<b>Relatório de</b>	<b>Observação</b>
<b>Turma</b>	<b>4º/8º B</b>
<b>Data</b>	<b>28/05/2025</b>
<b>Horário</b>	<b>13h30</b>
<b>Duração da aula</b>	<b>90 minutos</b>
<b>Número de Alunas</b>	<b>8</b>
<b>Descrição da lecionação</b>	A aula foi conduzida pela Professora Titular, mantendo a estrutura habitual das aulas de TDC. Não foram introduzidas alterações significativas na planificação, o que permitiu observar a aplicação dos conteúdos em contexto regular, sem influência direta da nossa intervenção. Os exercícios foram orientados para a manutenção do trabalho técnico, com atenção ao alinhamento postural, à clareza das direções e à precisão dos apoios. Foram também reforçados alguns princípios já trabalhados ao longo do trimestre, com ênfase na autonomia e na correção consciente por parte das alunas.
<b>Objetivo</b>	Observar a autonomia técnica e expressiva das alunas em contexto regular de aula, aferindo o grau de integração dos princípios de <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i> após o período de intervenção pedagógica ao longo deste Estágio.
<b>Observações gerais</b>	A aula decorreu num ambiente tranquilo e concentrado. Foi possível observar que, de forma geral, o grupo demonstra maior maturidade na abordagem técnica dos exercícios e maior consciência postural.

	<p>Embora persistam algumas fragilidades, nomeadamente ao nível da consistência da colocação e da coordenação nos momentos de maior exigência, é visível o esforço das alunas para integrar as correções anteriormente abordadas. A expressividade continua a surgir de forma desigual entre os elementos do grupo, mas com uma presença mais consciente do olhar e das intenções gestuais.</p>
<b>Observações individuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aluna A:</b> evidenciou um esforço consciente na aplicação do <i>épaulement</i> ao longo dos exercícios, embora a sua execução ainda se mantenha abaixo do nível esperado para esta fase do percurso.</li><li>- <b>Aluna B:</b> Manteve consistência técnica e expressiva, revelando segurança e clareza nas execuções. Pode ser considerada a aluna com melhor integração entre <i>aplomb</i> e <i>épaulement</i>.</li><li>- <b>Aluna C:</b> Apresentou maior suavidade, com diminuição da rigidez anteriormente observada no tronco.</li><li>- <b>Aluna D:</b> Demonstrou boa energia e intenção, embora com tendência para um <i>épaulement</i> ainda um pouco ‘rígido’.</li><li>- <b>Aluna E:</b> Apresenta um <i>aplomb</i> bem integrado e demonstra já recorrer ao uso do <i>épaulement</i> com naturalidade, ainda que mantenha margem para o explorar de forma mais aprofundada.</li><li>- <b>Aluna F:</b> As questões de insegurança física refletem-se no trabalho técnico, limitando o progresso no <i>aplomb</i> e repercutindo-se na qualidade do <i>épaulement</i>.</li><li>- <b>Aluna G:</b> Revelou ligeira melhoria na qualidade da presença, apesar da instabilidade de <i>aplomb</i> persistente, ainda muito aquém no que concerne à utilização do <i>épaulement</i>.</li><li>- <b>Aluna H:</b> Dificuldades técnicas continuam evidentes, nota-se um maior esforço e empenho em melhorar o <i>aplomb</i>.</li></ul>
<b>Estratégias utilizadas</b>	<p>Nesta aula, não foi realizada qualquer intervenção pedagógica direta da nossa parte, tratando-se exclusivamente de um momento de observação e reflexão. Paralelamente, foi disponibilizado às alunas um inquérito por questionário online, com o objetivo de recolher perceções sobre o seu próprio processo de aprendizagem e evolução</p>

Estimular a expressividade através da correlação entre o *aplomb* e o *épaulement* com alunas do 4º ano da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

---

	ao longo do ano letivo. Solicitou-se que o mesmo fosse preenchido até ao final do ano, garantindo o anonimato e a livre participação.
--	---

### 34. Apêndice AH - Entrevista Barbora Hruskova

**MB** – Maria Barroso

**BH** – Barbora Hruskova

**(MB)** Podes falar um pouco sobre a tua experiência no ensino ou prática de *ballet*? Como vês a evolução do *ballet* nos últimos anos?

**(BH)** A influência de todo o trabalho contemporâneo, eu acho os bailarinos muito mais... muito mais ‘respirados’, muito mais... A influência do trabalho contemporâneo tem ajudado o *ballet* a ‘respirar’. Consciente ou inconscientemente. Eu não tive, infelizmente, a experiência suficiente para poder assistir durante meses e meses a outros ensaios, em outros sítios, como outros professores e mestres abordam os bailados clássicos, as correções, etc. Eu sei que eu tento o máximo possível fazer a ligação entre a maneira, a abordagem do trabalho contemporâneo dos nossos bailarinos na companhia, com a abordagem deles perante o bailado clássico. Por exemplo, falo muito da respiração. Respira-se no bailado contemporâneo e esquece-se completamente de falar da respiração no clássico. Eu acho que na educação também, quando dou aulas, falo muito da respiração. **(MB)** Da importância da respiração? **(BH)** De correções que têm a ver com posições, que é uma coisa que não se falava de nenhuma maneira no bailado clássico em geral. Ou seja, por exemplo, eu na minha geração nunca tive realmente uma correção sobre o tema. Respirar sim, respirar para oxigenar, mas não respirar para mudar o movimento, aprofundar o movimento, mudar a qualidade do movimento, melhorar a qualidade do movimento. Era só “atenção, respira, porque senão vais ficar sem ar”. Mas não tinha nada a ver com realmente a respiração, a qualidade da respiração. Para melhorar o movimento. Eu acho que é uma coisa que provavelmente, quando eu vejo como os coreógrafos contemporâneos, os assistentes que vêm cá, trabalham com os bailarinos, que falam muito desta elasticidade do movimento, da respiração, de oposições. Muitas vezes digo que os bailarinos não esquecem do que tudo isso traz e tentam ‘injetar’ isso no bailado clássico. Que aí, de uma certa forma, eventualmente, para tentar que a *performance* do bailado clássico, que nos últimos anos tem sido mais de uma forma, e aí vamos abrir uma janela enorme, que em vez de tornar só uma coisa artística, começou a ser mais e mais um assunto técnico, em que tem que haver mais *pirouettes*, tem que haver mais linhas, tem que haver pernas mais altas. Cada vez é mais exigente nesse sentido. Mas neste sentido, tornou o clássico rígido. Por se forçar a ser mais em ‘cima’, mais

*pirouettes*, mais quinta... Na altura era de uma maneira mais artística, mesmo que, claro, a técnica tinha que existir, mas era mais artístico que tecnicamente ‘ginástica’, entre aspas. Eu acho que a abordagem da educação sobre o clássico tornou os movimentos forçados e rígidos, em que a influência do contemporâneo e a versatilidade dos bailarinos... porque hoje em dia já não existe, embora alguns chegam da Rússia **(MB)** onde há só o ‘puro’ clássico que não dança mais nada para além de... já quase, eu diria quase, porque ainda existe, mas quase não existe... **(BH)** então os bailarinos têm uma versatilidade de capacidade de movimento do corpo, que às vezes, (estou a falar só da experiência que tenho aqui, não tive experiência suficiente noutras companhias) eles não fazem a ligação na evolução corporal deles no contemporâneo, para passar ou injetar um bocadinho deste conhecimento dentro da abordagem deles no bailado clássico, para voltar a tornar as coisas muito mais naturais. **(MB)** Exato. **(BH)** Não sei se abriu uma janela aqui... **(MB)** abriu uma janela, em que a respiração ficou no centro da... Mas é bom, é bom. **(BH)** Pronto, isto é... a mudança em termos de evolução é essa, é a influência das peças no clássico, as peças contemporâneas cada vez mais exigentes, enriquecem os bailarinos sobre o conhecimento do próprio corpo deles e da maneira de como eles podem usar o corpo, há um infinito de possibilidades que isso abre e que inconscientemente, provavelmente influi na técnica clássica deles, mas muitas vezes, infelizmente, eu acho que não está muito consciente e poderia ser consciente para deixar a técnica clássica evoluir ainda mais. **(MB)** Exato. Agora não vou por aí porque... **(BH)** Não, porque é outro assunto totalmente, mas que é interessante. E outra janela que abre, eu acho, sinceramente, do que eu tenho visto, e outra vez, o meu mundo é pequeninito. **(MB)** Não é, mas... **(BH)** Não, é pequeninito, comparativamente ao universo grande da dança. Eu acho que a educação não seguiu. **(MB)** A educação não acompanhou esta evolução? **(BH)** Não, acompanhou de todo. De todo, de todo... Eu acho que o bailado clássico ainda está ensinado, que não está mal, não é isso, não está mal a maneira como foi ensinado na altura, só que não é pertinente para hoje em dia e acho que na altura só se sabia algumas coisas, agora sabe-se muito mais e acho que o ensino do bailado clássico deve ser revisto, a abordagem deve ser revista para não apagar, não podemos apagar o passado, nem o historial, nunca se apaga nada. Nada. Eu acho que é normal, o mundo, a sociedade, a nossa vida é sempre um tijolo que tu adicionas e a base, a base é a tua base, tu não podes apagar nunca a história nem de onde é que vem, porque se tu esqueces de onde é que vem, perdes tudo, porque o bailado clássico só pode existir se ainda tem os códigos antigos, é

normal, senão não é bailado clássico. Agora, isto tem que manter-se, mas pode-se evoluir sobre o tema. **(MB)** Exatamente. **(BH)** Não é completamente apagar e não é completamente ficar... **(MB)** contemporâneo? **(BH)** e esquece-se. E o clássico é isso, não é? Pode evoluir, mas sem nunca tirar a especificidade do clássico. **(MB)** As raízes? **(BH)** Exatamente, senão já não é. Exato. Mas pode-se abordar de outra forma, que é muito mais... Depois, abre a janela de como fazer uma quinta posição ou uma primeira posição perfeita, que é o código do bailado clássico, mas de uma maneira saudável. Mais saudável. Então aí estás a abrir outra janela. Mas a evolução da nossa profissão tem tudo isto, só que às vezes não se adicionam as coisas para pôr mais um tijolo. **(MB)** Exato. E são coisas que demoram imensos anos até conseguir haver essa tal mudança. **(BH)** Sim, mas eu acho que a ligação entre a educação, em geral, estou a dizer, já há muitas escolas que estão a mudar a abordagem, mas não há ligação suficiente entre, e vejo isso muito em Portugal, por acaso, entre o que é a realidade de um bailarino profissional numa companhia de repertório e como o ensino o prepara para. Acho que há um desconhecimento total do que é pedido de um corpo de um bailarino hoje em dia numa companhia de repertório. **(MB)** Exato. **(BH)** Eu acho que muitas escolas não têm a noção de tudo. Não estão a ver para que estão a preparar os miúdos, para que serve aquela educação. **(MB)** Parece que se fecham naquela bolha de... **(BH)** De educação. E esquecem-se que a educação só serve, só está... Como é? Qual é a palavra portuguesa? **(MB)** Podes dizer em inglês? Ou só sabes em francês? **(BH)** Qual é o objetivo da educação? O objetivo é preparar para o mundo profissional. Então, acho que a importância do conhecimento do que é um bailarino profissional numa companhia de repertório acho que muitas vezes não está claro. **Exato.** Ou há um desconhecimento total. **(MB)** Exato. **(BH)** Para perceber qual é a preparação que este bailarino precisa hoje em dia. Hoje em dia. **(MB)** Sim, sim, sim... **(BH)** Hoje em dia. Acho que isso é outra janela, outra coisa. Estamos só a abrir janelas. **(MB)** Não, sim, não podemos. Essa pergunta também foi muito abrangente. Ainda não me foquei bem no tema. Agora é que vai começar. **(BH)** Ok.

**(MB)** De forma simples define os conceitos de *aplomb* e de *épaulement* para alguém que ainda está a começar o *ballet*. Porque o meu projeto de Estágio é aplicado a alunas do quarto ano. **(BH)** O quarto ano é de que idade? **(MB)** O quarto ano é de 12 anos, mais ou menos. 13. **(BH)** Ok. **(MB)** Que já tem contato com o *aplomb* e o *épaulement* mas não sabem exatamente. Eu própria comecei por pensar que queria fazer o meu tema só do *aplomb*. **(BH)** Ok, mas o que define o *aplomb*? A diferença para ti do

*aplomb* para o *épaulement*? **(MB)** Para mim o *aplomb* é a colocação. Simplesmente a colocação do bailarino. Que eu achava que era outra coisa. **(BH)** O que é a definição? O que é a definição da colocação? Estás a falar de postura? **(MB)** Colocação postural e não só. Também a aura que envolve. Quando se diz que o bailarino tem *aplomb* eu acho que é algo mais imperial. Não sei explicar muito bem. Mas acontece que eu depois me percebi que estava a misturar os temas. E que o *épaulement*, sim, tem a ver com isso. Que ocorre da cintura para cima. Tem tudo a ver com este movimento de ombros. **(BH)** E o *aplomb* é outra coisa. E o *aplomb* é outra coisa. **(MB)** E eu estou a interligar os temas. Eu posso mudar ainda o meu tema do projeto de Estágio. **(BH)** Não, mas é interessante, é interessante. Sim, claro, é interessante. Porque o *aplomb* é uma palavra difícil para mim. Porque, em português, se calhar a definição não me ‘hit’ na minha cabeça. Então, qual era a tua pergunta? **(MB)** A pergunta era para que definisses de forma simples os dois conceitos. **(BH)** Porque a aura e o *aplomb* de que estás a falar, nós em francês dizemos, e eu acho que esta palavra é linda, dizemos que ‘une personne était habitée’. *Habitée*. **(MB)** *Habitée*? Ok, eu não sei escrever isso, mas... H-A-B-I-T-É-E, só isto? Com acento ou não? **(BH)** Acento. Ou uma pessoa é *habitée*. Ela é *habitée*, com um acento. Se é uma coisa interessante para ti, eventualmente pesquisares a definição certa no dicionário. Eventualmente se falarm... Depois dou-te a frase inteira. Vou-te escrever no *WhatsApp* a frase inteira. Agora podemos pesquisar depois. Porque o *habitée* é aquela aura. Aquela aura, por exemplo... E agora vou na minha... nas minhas raízes francesas. Sim. Porque a minha educação, embora eu... Eu tenho duas educações, duas partes minhas, que é uma ‘slav’, do meu pai, porque eu sou meia checa, e uma francesa da minha mãe, porque a minha mãe era francesa, que são duas abordagens da dança bem diferentes. Mas eu tive a influência do meu pai, obviamente, e da minha mãe, porque na altura... isto para te explicar o contexto historial da minha experiência sobre o assunto. A minha mãe foi bailarina na altura, e foi aluna de *ballet* na altura em que os russos, quando o Nureyev saltou e ficou em Paris, é esta altura toda, em que a influência dos russos era enorme. **(MB)** Exato, sim, sim, sim. **(BH)** E era o que tinha que ser. Então ela tem também, mesmo sendo francesa, o mundo da dança na altura tinha uma influência da Rússia enorme. **(MB)** Sim, sim, sim. **(BH)** No entanto, a minha educação fez-se em Paris, com professores da Opera de Paris, e com tudo o que tem a ver com técnica, entre aspas, francesa, e a abordagem daquele *habitée*, *aplomb*, aura *épaulement*, do lado dos franceses, e não do lado dos russos. O francês. Em termos de *aplomb* e *habitée*, do que estás a falar, por

exemplo, só para dar um exemplo, eu defino isso, o *aplomb*, é uma coisa que define, por exemplo, tu tens todos os patamares da Opera de Paris, até *Première danseuse*. Quem passava para a *Etoile* era aquela pessoa que tinha o que não se explica. **(MB)** Que é isto? **(BH)** Que é isto. A aura, aquela coisa extra. **(MB)** Certo. **(BH)** Que fazia que, eventualmente, tecnicamente, era igual a uma *Première danseuse* ou *danseur*, igual. Ou até menos. **(MB)** Ou até menos. **(BH)** E aí vou-te dar, desculpa, às vezes perco-me, mas sou um bocadinho assim... Que até tinha, eventualmente, menos técnica, mas tinha aquela coisa extra que os outros não têm. Eu não sei se vais conseguir, escreve, se vais conseguir encontrar ou se já viste na tua vida os documentários “Bailarina”. **(MB)** Bailarina? Não. **(BH)** Bailarina. Tens que pesquisar isso. Eu acho que tenho os DVD’s, mas onde é que isso está? **(MB)** Não sabes... **(BH)** Vou tentar encontrar para ti. Porque acho que na *net* não encontras todos. **Ok.** É uma série que foi feita pela Makarova. **(MB)** Ok. **(BH)** Natalia Makarova. Sobre bailarinos. E no início da primeira, do primeiro episódio, tens Béjart, Tudor, e mais não sei quantos, a falar do que é que faz um principal. **(MB)** Ok. **(BH)** O que é que faz uma estrela, o que é que faz uma *Étoile*. Super interessante. **(MB)** Ok. **(BH)** E falam exatamente daquilo. Que é uma pessoa que tem aquela coisa que os outros não têm. **(MB)** Portanto, consideras que é algo de qualidade de *Étoile*? (som afirmativo) **(MB)** E consideras que pode ser trabalhado. Ou não? **(BH)** Não. **(MB)** Não. **(BH)** Estamos a falar disto, atenção. **(MB)** Sim, sim, sim. Isto é super interessante. **(BH)** Ok. Porque é uma coisa que às vezes não se consegue definir exatamente. Ok. daquela hora. Porque nós *aplomb* não temos. O *aplomb*, em francês, é aí que eu quero ir. Vou por aí... Porque o *aplomb* em francês, *l’aplomb*, tem a ver com a confiança de uma pessoa. *L’aplomb*. Isto sim trabalhas. Isto sim. Obviamente. A confiança de um bailarino vem da confiança que o professor lhe dá, e o mestre, ou o ensaiador lhe dá. E ele próprio também tem que ter confiança. Mas muitas vezes é dado pelos professores e pela influência ao redor que dá a confiança suficiente. Este é o *aplomb*. Vai chegar a palco, está confiante, sabe. **(MB)** Ok. **(BH)** Que é uma coisa... sim, isto sim. Isto trabalha-se, obviamente. Então, são coisas, quer dizer, por isso o *aplomb* para mim são definições diferentes do que é o *aplomb*. **(MB)** Percebes porque é que eu tive... porque eu queria me focar única e exclusivamente no *aplomb*. Mas apercebi-me que realmente, se calhar, não ia ser possível trabalhar isto. **(BH)** Depende, tu tens que ver em qual a definição que tu queres... faz sentido para a educação falar disto, trabalhar isto e perceber o que exatamente é. **(MB)** Se calhar não numa idade tão jovem também? **(BH)** Acho que sim. Mas vais ver naqueles jovens já,

quando tens a tua turma... há os que já têm aquilo e há os que não têm. **(MB)** Pois é. **(BH)** Agora, tu podes trabalhar o *épaulement*. Tu podes trabalhar a postura. Vai dar. Tens isto no estúdio. Depois tens o palco. O palco é ainda outra coisa. Tu tens aqueles que estão em palco, estão em palco. E os outros ficam... são coisas que são um bocadinho... é aí que entra aquela coisa que se calhar hoje em dia é difícil de falar também. É difícil de falar, de dizer há pessoas que o têm, nascem com aquilo. Há pessoas que não. É um assunto também muito complicado hoje em dia. Agora, o *aplomb*, trabalha-se! Pela postura. **(MB)** Pela postura? **(BH)** Sim, pela postura. Pela confiança que tu dás à criança, *épaulement*, lá vamos para o *épaulement*.

**(MB)** *Épaulement*. **(BH)** Então *épaulement* por definição é *épaules*. *Épaulement* vem de *épaules*, ombros. **(MB)** Certo. **(BH)** Agora, tu tens que ir para trás para quando a dança foi codificada, não criada. Porque isto é outro assunto completamente. Os franceses codificaram. Foram os primeiros. Não inventaram nada, só codificaram. E por codificar, foi criado o estilo clássico. E o *épaulement* vem dos ombros. Inicialmente. Tinha tudo a ver com a tua relação com o rei. **(MB)** Ok, podes continuar... **(BH)** Eu tenho que trazer o meu livro. **(MB)** Adoro. Documentário, livro. Ok. **(BH)** É o livro dos 300 anos da Opéra de Paris. Tem lá os antigos ‘letters’ e cartas. Isto acho que seria interessante. **(MB)** Sem dúvida. **(BH)** Eu tinha começado a ler e depois... Por acaso, devia ter trazido, mas podemos voltar a nos encontrar. Porque o que gostaria. Porque quando li isso, eu pensava “pah pah”, é ainda tão atual, ainda, o que eles escrevem lá. **(MB)** Boa. E está em francês? É o único problema. Mas não faz mal. Eu lá me arranjo a traduzir. Sim, já fiz isso. Fiz isso precisamente com o *épaulement*, um dicionário que tenho lá da dança. **(BH)** Porque o *épaulement*, obviamente, mas isto é do que me foi ensinado. **(MB)** Mas é isto mesmo que eu quero. **(BH)** Era dos ombros, obviamente, que depois não é só os ombros, vem do tronco, mas inicialmente era, por exemplo, o *effacé*, *tu effacé l’épaules* perante o rei. **(MB)** Tinha sempre a ver com isso? **(BH)** No início, sim. O *effacé* era porque o rei avança e tu trazes o ombro para trás. Então vem daí, *effacé*, *tu te effaces*, apagar. Tu te apagas, à medida que o rei entra. Tudo isto, para mim, fez sempre sentido. Porque as palavras têm um significado. O rei anda no corredor e ‘tu effaces l’épaules pour bow’, deixar passar... **(MB)** E o *croisé*? Tem a ver com isto? **(BH)** Nunca me disseram de *croisé*, por exemplo. Porque o *effacé* é isto, o *croisé* é isto (exemplificou com movimento). *En face* é face. **(MB)** *En face*. Também dá para fazer *épaulement*? **(BH)** *En face* é só uma posição. **(MB)** É só uma posição. **(BH)** Face. **(MB)** Não há *épaulement*? Na tua consideração. Não há o

certo e o errado. **(BH)** *En face* só significa que estás de frente. Mas no bailado clássico não há um face-face. Os ombros não estão de frente. De frente. Há uma *pirouette* e não sei o quê... depois há sempre, e da maneira que eu ensino, há sempre um *épaulement*. Depois o *épaulement* vem com muito mais coisas, é muito mais elaborado, tem a ver com os ombros, mas tem a ver com a relação com as tuas pernas. **(MB)** Com a cintura, exato. E também com as pernas. **(BH)** Com as pernas. Sim. Mas depois podemos voltar a... porque se tu vais fazer um *tendu*, um *épaulement*, vais fechar atrás e o teu ombro tem relação com a tua perna de trás (Barbora exemplificou um *battement tendu a la seconde* e fechou *an arrière*). Porque eu acho que inicialmente, por exemplo, um movimento básico, um *tendu* nos russos vai ali, e vai aí, o *tendu* dos franceses é aqui (demonstrou). **(MB)** Realmente eu só tive a técnica russa, então isso para mim é estranho. **(BH)** Eu tive os dois. Eu tive o francês e depois quando fui para São Francisco, tive uma professora russa. Ela dizia-me “tudo o que tu sabes está errado”. Tu sabes como são. Hoje em dia conseguimos... **(MB)** Antigamente era muito mais fechado. **(BH)** Sim, mas é porque as pessoas estavam fechadas num estilo. Esqueceram-se. Eu acho. É um bocadinho pretensioso falar assim. Mas mesmo assim. Qual era a base daquilo? Tu tens que analisar. É simplesmente uma relação com as tuas pernas e uma oposição. Porque tu vais atrás, com o tronco para dar oposição à tua perna que vai à frente. E tu vais ligeiramente com o tronco à frente para dar oposição à tua perna que vai atrás. Porque claramente isso dá-te estabilidade. Agora, os franceses fazem a mesma coisa. Numa oposição, tu estás a ficar estável. Então a tua perna vai à frente, se não ias cair. **(MB)** Cair. **(BH)** Mas se tu dás um *épaulement* logo... **(MB)** são simplesmente formas diferentes de... **(BH)** Estabilizar. São oposições. Servem. Por isso que muitas vezes eu acho que o significado, a intenção do movimento foi esquecida. **(MB)** Ok. **(BH)** Se tu explicas isso, mesmo a uma criança, tu vais ligeiramente com o tronco atrás. Porque, olha, dá-me a mão. Se tens que dar a oposição contra o peso, já nunca mais se vão esquecer. Sim, e de uma certa forma, inconscientemente vão começar a abordar isto. Muitas vezes só foi ensinado por um *maniérisme*. Que nunca é só um *maniérisme*. A técnica é muito mais complexa que isto. Tem toda uma lógica. **(MB)** Não foi inventado porque... **(BH)** Não, não, não. Não só porque sim. É isso que eu quero dizer. Ok. E o *épaulement* serve isto mesmo. **(MB)** Eu acho que há perguntas que tu já acabaste por responder. **(BH)** E outra coisa, que queria abordar contigo, antes, e eventualmente vou já responder. Não esquecer que foi codificado em França, e um bocadinho mais elaborado, o estilo do bailado clássico, vinha também

de Itália. Nós sabemos todos. Não esquecer que isso vinha do tempo dos reis. Não é? Que havia a corte, etc... Em que o parceiro era super importante. **(MB)** Ok. **(BH)** Uma pessoa... Quer dizer, eu só falo de um rei e já me coloco assim (Barbora endireitou-se). **(MB)** Pois é. **(BH)** Havia uma certa *noblesse*. E uma maneira... Até vais ler, e por isso que é importante leres o livro, uma maneira de estar. Já se fala nos anos... no séc. XVII da maneira de estar dos bailarinos. Do estilo de vida. Para um bailarino clássico, outra vez. Estamos a voltar à base. Em que o *épaulement* e todas estas coisas foram definidas. Tem uma nobreza. Tem uma... à procura da palavra que eu encontro. Uma classe. E tu logo dizes a uma menina que ela tem que ter uma postura de uma princesa. Ela não se vai colocar assim (exemplificou com os ombros descaídos para a frente). **(MB)** Sim. **(BH)** Mesmo a Kate não é assim. Quando foi casar, quando ela está lá (exemplificou com o tronco erguido), eu tenho a certeza que em casa está assim de vez enquanto (exemplificou com uma postura menos correta). Agora, quando ela vai toda... Ela está lá. É uma maneira. Não é pejorativo, nem bem, nem mal. É uma maneira de... E vem destes tempos. Então havia uma classe que logo *voilà*. E isso podes encontrar na *net*. Uma das grandes correções da minha professora que trabalhava na Ópera de Paris, na última divisão, era “les filles chiques, chiques, les filles chiques”. Então, tu não precisavas de falar de *épaulement*. Já estava lá. Tu fazias o teu *retiré* a pensar em “chique” e naturalmente isto vai. Como dizemos, há uma... Muitas vezes eu digo, como se vocês pusessem um vestido e se quisessem ver ao espelho, vão-se ver assim (exemplificou). Há toda uma maneira que vem naturalmente de tentar ter esta abordagem numa postura que representa alguma coisa nobre, com classe, chique. E isto é muito da técnica francesa. **(MB)** Eu acho que o Conservatório já não está tão fechado em relação à técnica russa também. **(BH)** Isto é outra janela. Porque nenhuma técnica está certa ou errada. Tem que se saber quais são os alunos, quais são os tipos de corpo, etc. E hoje em dia, outra vez, a versatilidade dos bailarinos é tanta que falar de técnica, para mim já não faz sentido. Tens de habituar os jovens desde o início a serem muito mais abertos.

**(MB)** Qual a importância do *aplomb* na execução técnica do ballet?

**(BH)** Tem muito a ver, tem muito a ver. **(MB)** Tem muito a ver com tudo aquilo que falámos na verdade... **(BH)** exatamente, exatamente! **(MB)** Acaba por fazer com que os movimentos fiquem naturais. **(BH)** Ou já de uma forma técnica, sem isto não tens estabilidade, não tens técnica. A relação entre o tronco e as pernas tem de estar lá sempre,

mas também para abordar bailados em que sim, claramente, o *épaulement* o *aplomb* e tudo isto, tem tudo a ver. Quando fazes uma *Bela adormecida*, há uma certa postura a ter, um certo *épaulement*.

**(MB)** *Épaulement* contribui para a expressividade e presença cénica do bailarino?

**(BH)** Obviamente, é muito importante, sem *épaulement*... por exemplo, Maria, aquela questão muito do *en dehors*, a abordagem do *en dehors* é tão errada muitas vezes e tão mal percebida. O *en dehors* não vem dos pés, uma quinta posição faz-se... fazes um *tombée pas de bourré* e o teu calcanhar vai ficar à frente, não porque estás a tentar pôr o calcanhar para a frente, mas porque o teu *épaulement* está certo. Lá está, muitas vezes é isso, o teu *épaulement* vai-te dar, por exemplo quando fazemos um *tendu* em frente, em França temos isto, pode ser isto também (exemplificou), isto ajuda a abrir a anca, e ajuda o pôr o calcanhar à frente. Sem isto é só a perna e a perna sozinha não faz, está tudo ligado, o teu *épaulement* traz o teu *en dehors*. O *en dehors* para mim, é uma abertura total do corpo, até da cara, uma abertura total da parte da frente que faz um *wrap* para trás. Ele vai do teu dedo mindinho até ao teu cabelo, é uma abertura total. A partir do momento em que tens uma abertura total do corpo, está tudo completamente junto, e o *épaulement* é isso, sem o *épaulement* não há posições certas das pernas, nem técnica.

**(MB)** Pode ser usado para contar uma história ou criar uma atmosfera numa coreografia?

**(BH)** Sim, também. Pode ser usado para se exprimir, obviamente.

**(MB)** Ao longo da tua experiência como viste a evolução dos bailarinos no que toca à expressividade? A técnica evoluiu de forma paralela à expressividade?

Aquilo que tu transmites para o público. **(BH)** Sim, a expressividade é isso. Para mim sempre foi uma palavra muito difícil, em francês “Cette fille est expressive”, isto é talento artístico. No trabalho do *épaulement* e do *aplomb*, a expressividade seria mais *towards* aquele primeiro *aplomb* que te falo no início, do *habitée*. Tu podes ensinar, obviamente, estou também a pensar ao mesmo tempo, quando ensinamos os bailados clássicos e há uma maneira de deixar passar o que é que tu queres exprimir, o que tu queres dizer, trabalhando obviamente os *épaulements* para que seja claro o que estas a dizer. Depois a expressividade, como tu vais poder exprimir um sentimento, uma sensação, alguma emoção, isso tudo obviamente trabalha-se, até que ponto, é outra

questão. Acho que ficámos ainda mais confusas (risos). Não sei bem se a expressão está ligada ao trabalho do *épaulement*. Porque há duas coisas, quando vamos ver do lado educacional, tens um teste final, como te apresentas e como vais chamar atenção para que olhem para ti. Tem a ver com *aplomb*, confiança em ti, os *épaulements* certos, a coordenação entre o tronco e as pernas, etc... agora, artisticamente trabalhar um papel é outra coisa. São coisas bem distintas, uma coisa é a apresentação, numa variação técnica, que precisa de um estilo específico, como Forsythe, como Balanchine. Não há uma história por trás, não há uma personagem por trás. Outra coisa é a abordagem de uma personagem, é um trabalho artístico, expressão é uma palavra um bocadinho dúbia... é muito difícil de definir, é interessante, seria interessante tentar definir.

**(MB)** Que papel acreditas que o ensino desses conceitos terá no ballet clássico?

**(BH)** Sou apologista de nunca apagar, nem esquecer a nossa história, de onde vêm as nossas coisas. Só continuando a fazer os bailados clássicos de uma forma que os mantém na raiz de onde vêm. Mas também, com uma certa evolução, porque não são peças de museu, embora deveriam, às vezes ser peças de museu. Mas isso seria outra conversa, eu percebo que os bailarinos hoje em dia pensam de outra forma, mas acho que temos uma versatilidade tão grande de estilos que acho que deveríamos deixar o bailado clássico ser o que tem que ser. Continuo a dizer que o bailado romântico, em que os braços e a maneira de mexer deveria ser uma e não começar a fazer outra coisa, só porque hoje em dia se mexe mais... então vou ver um Balanchine, vou ver um Forsythe, seria importante manter aqueles bailados “puros” como peças de museu porque nós somos peças de museu vivas. Já há uma pequena evolução obviamente, mas por exemplo, um exemplo básico, *Bela adormecida*, o *arabesque* é aqui (exemplificou), claro que o Forsythe é aqui (exemplificou). Se faço a *Bela adormecida* da mesma forma que vou fazer *Don quixote*, *Lago dos cisnes*, *Giselle* ou *La Sylphide*, acho que seria importante para o público conseguir ver essa diferença. Quando vou ver a *La sylphide*, um bailado romântico, pode ser um bocadinho velho, “dusty” mas é o tal e tem a sua beleza, por isso é que continuamos a ir aos museus ver os “paintings”, não vamos começar a pintar por cima só porque evoluiu. Pela evolução da técnica, pela influência dos outros bailados todos e das técnicas. Não vamos dançar estas peças como eles dançavam na altura, claro que não é essa a ideia, mas temos versatilidade suficiente para fazer uma *Sylphide* como

deveria ser feita, com estilo clássico, que tem um estilo mais específico e os outros bailados com os estilos específicos.



3. Sentes que compreendeste o que é o *aplomb* (colocação) e a sua importância? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

4. A consciência da correta colocação (*aplomb*) ajudou-te a sentires-te mais segura e estável nos movimentos? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

5. Sentes que compreendeste o que é o *épaulement*? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

6. O *épaulement* ajudou-te a expressar melhor os movimentos com o tronco, cabeça e braços? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

7. Qual das seguintes estratégias achaste mais útil para trabalhares o *aplomb* e o *épaulement*? (podes selecionar uma ou mais respostas) \*

- Colocar as mãos na cintura nas pirouettes
- Colocação da perna pousada na barra para o encaixe da anca
- Banda elástica para sentir a colocação das omoplatas
- Recurso à imagética de cada vez que te sugeri que imaginasses por exemplo: que tinhas um cristal no peito; peso na parte de trás dos pés; e.t.c...
- Visionamento da variação do bailado Raymonda

8. Sentes que aplicaste as correções que te foram sendo dadas ao longo do ano? \*

Eu acho que sim, mas as vezes não tava a sentir se tava bem ou não

9. Como te sentiste no dia do teste? Achas que foi um bom momento para mostrar o teu progresso? \*

Eu acho que eu tava menos nervosa do que no primeiro teste, acho que sim eu tava a tentar mostrar as correções que as professoras disseram que eu preciso de melhorar

10. Gostarias de partilhar mais alguma coisa sobre a tua experiência este ano? \*

Eu acho que aprendi algumas coisas como fazer que eu não fazia muito bem.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

## Inquérito de Autoavaliação – Final de Estágio 2024/2025

Querida aluna, este inquérito tem como objetivo recolher a tua opinião sobre o trabalho desenvolvido ao longo do ano, com especial foco nos conceitos de *aplomb* e *épaulement*. As tuas respostas são valiosas para refletirmos sobre o percurso de aprendizagem e melhorarmos o processo de ensino.

Pede-se que respondas de forma honesta e consciente. Obrigada pela tua colaboração!

Email \*

[REDACTED]

1. Podes contar-nos, de forma breve, qual tem sido o teu percurso na dança até agora? Em \* que ano letivo entraste para a EDCN? Há quanto tempo praticas ballet? Já tiveste aulas noutras escolas? Se sim, quais e em que ano?

Prático ballet desde os dois anos e nove meses.

Iniciei os meus estudos de ballet na EDAK.

No quinto ano ingressei no curso EDCN até à atualidade.

Dos oito aos onze fiz ginástica rítmica de competição no Alges e Dagundo, que também me preparou para o rigor e exigência da EDCN.

2. Como avalias a tua evolução ao longo do ano nas aulas de técnica de dança clássica? \*

O meu esforço/ trabalho é constante, por isso, penso que ao longo do ano mostrei melhorias.

3. Sentes que compreendeste o que é o *aplomb* (colocação) e a sua importância? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

4. A consciência da correta colocação (*aplomb*) ajudou-te a sentires-te mais segura e estável nos movimentos? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

5. Sentes que compreendeste o que é o *épaulement*? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

6. O *épaulement* ajudou-te a expressar melhor os movimentos com o tronco, cabeça e braços? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

7. Qual das seguintes estratégias achaste mais útil para trabalhares o *aplomb* e o *épaulement*? (podes seleccionar uma ou mais respostas) \*

- Colocar as mãos na cintura nas pirouettes
- Colocação da perna pousada na barra para o encaixe da anca
- Banda elástica para sentir a colocação das omoplatas
- Recurso à imagética de cada vez que te sugeri que imaginasses por exemplo: que tinhas um cristal no peito; peso na parte de trás dos pés; e.t.c...
- Visionamento da variação do bailado Raymonda

8. Sentes que aplicaste as correções que te foram sendo dadas ao longo do ano? \*

Sim, tento ao máximo lembrar-me e aplicar as correções que me são dadas.

9. Como te sentiste no dia do teste? Achas que foi um bom momento para mostrar o teu progresso? \*

Senti-me confiante e segura porque sei que trabalhei ao longo do ano, contudo, há sempre espaço para melhorar, nomeadamente a segurança nas piroettes e a tenção nos lábios.  
Acho que o teste é um momento muito importante para mostrarmos o que melhoramos desde o período passado e para nos habituarmos a ter pessoas a assistir .

---

10. Gostarias de partilhar mais alguma coisa sobre a tua experiência este ano? \*

Na minha opinião o *épaulement* faz toda a diferença na forma como me apresento e danço.  
A professora Maria Barroso deu-me muito conselhos úteis que pude aplicar na prática.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

## Inquérito de Autoavaliação – Final de Estágio 2024/2025

Querida aluna, este inquérito tem como objetivo recolher a tua opinião sobre o trabalho desenvolvido ao longo do ano, com especial foco nos conceitos de *aplomb* e *épaulement*. As tuas respostas são valiosas para refletirmos sobre o percurso de aprendizagem e melhorarmos o processo de ensino.

Pede-se que respondas de forma honesta e consciente. Obrigada pela tua colaboração!

Email \*

████████████████████

1. Podes contar-nos, de forma breve, qual tem sido o teu percurso na dança até agora? Em \* que ano letivo entraste para a EDCN? Há quanto tempo praticas ballet? Já tiveste aulas noutras escolas? Se sim, quais e em que ano?

Dos 4 aos 9 andei numa escola de dança chamada EDRA, depois entrei para o 1.º/5.º ano na escola de dança do conservatório nacional aos 10 anos.

2. Como avalias a tua evolução ao longo do ano nas aulas de técnica de dança clássica? \*

Eu sinto que melhorei muito desde que entrei nesta escola, tanto na flexibilidade como na força e técnica. Mas quero salientar que para mim foi uma evolução que demorou a entrar no corpo.

3. Sentes que compreendeste o que é o *aplomb* (colocação) e a sua importância? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

4. A consciência da correta colocação (*aplomb*) ajudou-te a sentires-te mais segura e estável nos movimentos? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

5. Sentes que compreendeste o que é o *épaulement*? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

6. O *épaulement* ajudou-te a expressar melhor os movimentos com o tronco, cabeça e braços? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

7. Qual das seguintes estratégias achaste mais útil para trabalhares o *aplomb* e o *épaulement*? (podes seleccionar uma ou mais respostas) \*

- Colocar as mãos na cintura nas pirouettes
- Colocação da perna pousada na barra para o encaixe da anca
- Banda elástica para sentir a colocação das omoplatas
- Recurso à imagética de cada vez que te sugeri que imaginasses por exemplo: que tinhas um cristal no peito; peso na parte de trás dos pés; e.t.c...
- Visionamento da variação do bailado Raymonda

8. Sentes que aplicaste as correções que te foram sendo dadas ao longo do ano? \*

Sim

---

9. Como te sentiste no dia do teste? Achas que foi um bom momento para mostrar o teu progresso? \*

Sim apesar de sentir que não estava no meu melhor

---

10. Gostarias de partilhar mais alguma coisa sobre a tua experiência este ano? \*

Não, obrigada

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários



3. Sentes que compreendeste o que é o *aplomb* (colocação) e a sua importância? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

4. A consciência da correta colocação (*aplomb*) ajudou-te a sentires-te mais segura e estável nos movimentos? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

5. Sentes que compreendeste o que é o *épaulement*? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

6. O *épaulement* ajudou-te a expressar melhor os movimentos com o tronco, cabeça e braços? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

7. Qual das seguintes estratégias achaste mais útil para trabalhares o *aplomb* e o *épaulement*? (podes seleccionar uma ou mais respostas) \*

- Colocar as mãos na cintura nas pirouettes
- Colocação da perna pousada na barra para o encaixe da anca
- Banda elástica para sentir a colocação das omoplatas
- Recurso à imagética de cada vez que te sugeri que imaginasses por exemplo: que tinhas um cristal no peito; peso na parte de trás dos pés; e.t.c...
- Visionamento da variação do bailado Raymonda

8. Sentes que aplicaste as correções que te foram sendo dadas ao longo do ano? \*

Sinto que apliquei, mas posso ainda trabalhá-las mais e focar-me mais nelas.

---

9. Como te sentiste no dia do teste? Achas que foi um bom momento para mostrar o teu progresso? \*

Para além de me sentir nervosa, achei que consegui mostrar o meu progresso aplicando as correções que me foram dadas ao longo do ano.

---

10. Gostarias de partilhar mais alguma coisa sobre a tua experiência este ano? \*

Acho que este ano foi um ótimo ano para entender a colocação e épaulements, sinto que foi um dos meus maiores focos. Mesmo assim ainda acho que posso melhorar e aplicar mais as correções que me foram dadas, já que fizeram uma grande diferença no meu trabalho.

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários



3. Sentes que compreendeste o que é o *aplomb* (colocação) e a sua importância? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

4. A consciência da correta colocação (*aplomb*) ajudou-te a sentires-te mais segura e estável nos movimentos? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

5. Sentes que compreendeste o que é o *épaulement*? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

6. O *épaulement* ajudou-te a expressar melhor os movimentos com o tronco, cabeça e braços? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

7. Qual das seguintes estratégias achaste mais útil para trabalhares o *aplomb* e o *épaulement*? (podes selecionar uma ou mais respostas) \*

- Colocar as mãos na cintura nas pirouettes
- Colocação da perna pousada na barra para o encaixe da anca
- Banda elástica para sentir a colocação das omoplatas
- Recurso à imagética de cada vez que te sugeri que imaginasses por exemplo: que tinhas um cristal no peito; peso na parte de trás dos pés; e.t.c...
- Visionamento da variação do bailado Raymonda

8. Sentes que aplicaste as correções que te foram sendo dadas ao longo do ano? \*

Sim \_\_\_\_\_

9. Como te sentiste no dia do teste? Achas que foi um bom momento para mostrar o teu progresso? \*

Eu estava nervosa, acho que não foi o melhor momento de mostrar o meu progresso \_\_\_\_\_

10. Gostarias de partilhar mais alguma coisa sobre a tua experiência este ano? \*

Acho que não

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários



4. A consciência da correta colocação (*aplomb*) ajudou-te a sentires-te mais segura e estável nos movimentos? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

5. Sentes que compreendeste o que é o *épaulement*? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

6. O *épaulement* ajudou-te a expressar melhor os movimentos com o tronco, cabeça e braços? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

7. Qual das seguintes estratégias achaste mais útil para trabalhares o *aplomb* e o *épaulement*? (podes seleccionar uma ou mais respostas) \*

- Colocar as mãos na cintura nas pirouettes
- Colocação da perna pousada na barra para o encaixe da anca
- Banda elástica para sentir a colocação das omoplatas
- Recurso à imagética de cada vez que te sugeri que imaginasses por exemplo: que tinhas um cristal no peito; peso na parte de trás dos pés; e.t.c...
- Visionamento da variação do bailado Raymonda

8. Sentes que aplicaste as correções que te foram sendo dadas ao longo do ano? \*

Sinto que tentei mas que o meu corpo demora muito tempo a absorver as correções.

9. Como te sentiste no dia do teste? Achas que foi um bom momento para mostrar o teu progresso? \*

Sim

10. Gostarias de partilhar mais alguma coisa sobre a tua experiência este ano? \*

Não foi um ano ótimo e não evolui muito no geral mas ajudou bastante na parte artística focar mais no *aplomb* e no *épaulement*.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários



3. Sentes que compreendeste o que é o *aplomb* (colocação) e a sua importância? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

4. A consciência da correta colocação (*aplomb*) ajudou-te a sentires-te mais segura e estável nos movimentos? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

5. Sentes que compreendeste o que é o *épaulement*? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

6. O *épaulement* ajudou-te a expressar melhor os movimentos com o tronco, cabeça e braços? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5  
 4  
 3  
 2  
 1

7. Qual das seguintes estratégias achaste mais útil para trabalhares o *aplomb* e o *épaulement*? (podes seleccionar uma ou mais respostas) \*

- Colocar as mãos na cintura nas pirouettes  
 Colocação da perna pousada na barra para o encaixe da anca  
 Banda elástica para sentir a colocação das omoplatas  
 Recurso à imagética de cada vez que te sugeri que imaginasses por exemplo: que tinhas um cristal no peito; peso na parte de trás dos pés; e.t.c...  
 Visionamento da variação do bailado Raymonda

8. Sentes que aplicaste as correções que te foram sendo dadas ao longo do ano? \*

Eu apliquei as correções so que eu sinto que muitas vezes não consigo fazer o que a professora pede.

9. Como te sentiste no dia do teste? Achas que foi um bom momento para mostrar o teu progresso? \*

Em alguns momentos sim noutros não

10. Gostarias de partilhar mais alguma coisa sobre a tua experiência este ano? \*

Gostei de aprender muito sobre o *épaulement* pois é algo em que sou mais fraca e fiquei muito triste por não poder fazer as aulas quando estava lesionada!

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários



3. Sentes que compreendeste o que é o *aplomb* (colocação) e a sua importância? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

4. A consciência da correta colocação (*aplomb*) ajudou-te a sentires-te mais segura e estável nos movimentos? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

5. Sentes que compreendeste o que é o *épaulement*? \*

- Sim, plenamente
- Em parte
- Ainda tenho dúvidas
- Não compreendi

6. O *épaulement* ajudou-te a expressar melhor os movimentos com o tronco, cabeça e braços? (Escala de 1 a 5 em que 1 = Nada / 5 = Bastante) \*

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

7. Qual das seguintes estratégias achaste mais útil para trabalhares o *aplomb* e o *épaulement*? (podes selecionar uma ou mais respostas) \*

- Colocar as mãos na cintura nas pirouettes
- Colocação da perna pousada na barra para o encaixe da anca
- Banda elástica para sentir a colocação das omoplatas
- Recurso à imagética de cada vez que te sugeri que imaginasses por exemplo: que tinhas um cristal no peito; peso na parte de trás dos pés; e.t.c...
- Visionamento da variação do baijado Raymonda

8. Sentes que aplicaste as correções que te foram sendo dadas ao longo do ano? \*

Fui tentando aplicar as correções ao longo do ano, embora nem sempre me lembrasse de todas no momento. Aos poucos, fui ganhando mais atenção aos detalhes e acho que, mesmo com algumas distrações, consegui ir melhorando e incorporar várias das indicações que me foram sendo dadas.

---

9. Como te sentiste no dia do teste? Achas que foi um bom momento para mostrar o teu progresso? \*

No dia do teste estava muito nervosa, o que acabou por afetar um pouco a forma como dancei. Sinto que precisava de mais tempo para conseguir mostrar melhor o meu progresso e que devia ter trabalhado mais ao longo do tempo, como fez a Carolina. Mesmo assim, tentei dar o meu melhor naquele momento.

---

10. Gostarias de partilhar mais alguma coisa sobre a tua experiência este ano? \*

Gostei muito de aprender sobre o *épaulement* este ano ajudou-me a perceber melhor como dar mais expressão aos movimentos e a sentir-me mais ligada à dança. No geral, foi um ano em que aprendi imenso, tanto tecnicamente como a nível de presença em palco. Ainda tenho muito para melhorar, mas estou motivada para continuar a evoluir!

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

## Anexo A – Conteúdos programáticos



### PLANIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS 2024/2025 Técnica de Dança Clássica

TURMA: 4º B / 8º B	PROFESSOR: Elsa Maria de Barros Almeida			
Frequência: Todos os dias (2º a 6º)	Nº aulas previstas	1º período:	2º período:	3º período:
		66	62	35

#### Observações iniciais:

Desenvolver a estabilidade nas grandes poses, na  $\frac{1}{2}$  ponta e nas pontas;  
Preparar os tours nas grandes poses;  
Dominar a técnica de pirouettes e tours;  
Executar passos no centro en tournant;  
Ser capaz de realizar a batterie e terminar numa perna;  
Iniciar a aprendizagem de grandes saltos;  
Aumentar o grau de dificuldade na coordenação dos movimentos;  
Desenvolver a plasticidade dos braços e do tronco.

#### Conteúdos para o 1º Período:

- Barra:  
Volta fouetté,  $\frac{1}{4}$  e  $\frac{1}{2}$  volta en dehors e en dedans a 45º;  
Flic Flac en tournant a terminar a 45º em todas as direções;  
Rond jambe en l'air com plié relevé e relevé na  $\frac{1}{2}$  ponta;  
Battement relevé lent e battement développé: a) en face e nas grandes poses;  
Grand battement fondu;  
Relevé  $\frac{1}{2}$  ponta c/ a perna de trabalho a 90º;  
Grand rond de jambe jeté;  
Fouetté a 90º sem  $\frac{1}{2}$  ponta;  
Grand battement jeté développé a subir à  $\frac{1}{2}$  ponta;
- Centro:  
Rond de jambe à terre c/  $\frac{1}{4}$  de volta;  
Battement soutenu a 90º, en face c/ direções;

DEPARTAMENTO DAS TÉCNICAS DE DANÇA | EDCN | ANO LETIVO 2024|2025





Temps lié a 90º  
Rond de jambe en l'air a terminar en demi-plié;  
Battement relevé lent e battement developpé, en face e nas grandes poses, na ½ ponta e c/ plié relevé;  
Pas tombé a 45º de uma pose p/ outra;  
Pas de bourrée dessus-dessous en tournant;  
Pas glissade en tournant  
2 tours de 2ª e de 4ª posição a acabar em 5ª e 4ª posição allongé;  
Tours chaîné;  
Tours de 5ª posição seguidos;  
Flic flac, en face, a terminar nas poses a 45º (s/ volta);  
Tours tire bouchon de 5ª posição;

- Allegro

Pas echappé battu  
Pas echappé battu a terminar numa perna;  
Pas assemblé a 45º c/ deslocação, a começar de pas coupé e pas glissade;  
Temps levé c/ a perna a 45º.

- Pontas:

Pas echappé en tournant p/ 2ª e 4ª posição c/ ¼ de volta;  
Sissone ouverte a 45º c/ deslocação;  
Tours en dehors e en dedans da 4ª posição  
Tour suivi en dehors e en dedans de 5ª posição;  
Temps sauté na 5ª posição, c/ deslocação, em todas as direções;  
Changement de pieds c/ deslocação, em todas as direções e en tournant;  
Sissone simple en tournant c/ ¼ de volta;  
Pas de bourée suivi em círculo.

#### Conteúdos para o 2º Período:

- Barra:

Volta fouetté, ¼ e ½ volta en dehors e en dedans a 45º com plié relevé  
Grand battement developpé ballotté  
Tour de temps relevé  
Battements double frappé c/ ¼ e ½ volta;  
Ports de bras e cambré c/ a perna a 90º.

- Centro:

Battement tendu e jeté en tournant c/ ½ volta;  
Rond de jambe a 45º, na ½ ponta, em demi-plié e c/ plié relevé;

DEPARTAMENTO DAS TÉCNICAS DE DANÇA | EDCN | ANO LETIVO 2024|2025





Pas jeté en tournant c/ ½ volta e deslocação numa linha e na diagonal;  
Battement frappé na ½ ponta nas poses;  
Tour lent: a) nas grandes poses  
Pas de bourrée ballotté en tournant (c/ mudança de perna);  
Soutenu en tournant a 90º c/ ½ e 1 volta, en face e nas grandes poses;  
Volta Fouetté, a começar à frente ou atrás, a 45º, sem ½ ponta e com plié relevé;  
6º ports de bras a terminar na 4ª posição allongé, para preparar os tours nas grandes poses;  
Preparação p/ tours nas grandes poses de 4ª e 2ª posição;

- Allegro:

Entrechat trois;  
Pas brisé;  
Grand sissone ouverte, em todas as direções e poses;

- Pontas:

Pas echappé en tournant p/ 2ª e 4ª posição c/ ½ de volta;  
Pas glissade en tournant numa linha e na diagonal;  
Grand sissone ouverte;  
Pas jeté nas grandes poses seguido de plié nas mesmas poses;  
Relevé numa perna, nas poses, sem deslocação, a outra perna a 45º;  
Relevé en tournant numa perna c/ ½ de volta, na posição sur le cou de pied;

#### Conteúdos para o 3º Período:

- Barra:

Battement relevé lent e battement développé: b) c/ plié relevé e demi rond jambe, en face e de uma pose p/ a outra;  
Grand battement jeté développé a subir à ½ ponta;  
Grand temps relevé.

- Centro:

Battement Fondu a 90º, en face e nas poses, na ½ ponta;  
Battement double frappé, na ½ ponta, c/ plié relevé;  
Tour lent: b) nas grandes poses de uma pose p/ outra através de passé;  
Grand battement développé sem ½ ponta;  
Preparação p/ tour de grand-plié de 1ª e 5ª posição;

- Allegro

Entrechat cinq;  
Rond de jambe en l'air sauté, a começar de sissone ouverte e da 5ª posição.

DEPARTAMENTO DAS TÉCNICAS DE DANÇA | EDCN | ANO LETIVO 2024 | 2025





ESCOLA ARTÍSTICA DE DANÇA  
DO CONSERVATÓRIO NACIONAL  
eden.pt

RUA JOÃO PEREIRA DA ROSA 22  
1200-236 LISBOA | PORTUGAL

INFO@EDCN.PT  
+351 21 340 80 30 / 32 / 33



• Pontas:

Pas de bourré en tournant c/ mudança de pernas e dessus-dessous;

Pas ballonnée, sem deslocação, an avant, en arrière e de côté (croisé e en face à la seconde);

Elsa Maria de Barros Almeida

(Assinatura do Professor)

2 /10 / 2024

Data

DEPARTAMENTO DAS TÉCNICAS DE DANÇA | EDCN | ANO LETIVO 2024 | 2025

