



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

## Programa de Técnica de Dança Clássica

Do Pré-Primário ao 2º Ciclo de escolaridade do Ensino Não Vocacional

Cristina Maria Miguel Correia

Orientadora

Mestre Vera Amorim

Relatório Final de Projecto Pedagógico apresentado à Escola Superior de Dança,  
com vista à obtenção do grau de Mestre em Metodologias do Ensino da Dança

**Outubro de 2010**



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

## Programa de Técnica de Dança Clássica

Do Pré-Primário ao 2º Ciclo de escolaridade do Ensino Não Vocacional

Cristina Maria Miguel Correia

Orientadora

Mestre Vera Amorim

Relatório Final de Projecto Pedagógico apresentado à Escola Superior de Dança,  
com vista à obtenção do grau de Mestre em Metodologias do Ensino da Dança

**Outubro de 2010**

## Resumo

Este projecto surgiu da vontade do investigador em aprofundar conhecimentos sobre o ensino da Técnica de Dança Clássica identificada a lacuna existente no plano de estudos da disciplina em questão na Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha [EVDCR] com o intuito de abranger o ensino pré-primário ao 2º ciclo de escolaridade. Na sequência de investigação sobre vários programas de TDC, foi criado um programa alternativo de ensino não vocacional e específico para os objectivos da EVDCR. O programa inclui conteúdos programáticos para alunos desde as classes mais jovens (4 anos) a alunos do 2º ciclo de escolaridade com referência aos Métodos de ensino de TDC de Cecchetti, Vaganova e Royal Academy of Dance, tendo ainda em consideração o estudo do desenvolvimento cognitivo, social e motor e também a própria experiência do investigador. Em termos práticos, o projecto de carácter qualitativo desenvolveu-se através da leccionação de aulas de Técnica de Dança Clássica e foi aplicado em três turmas da EVDCR com avaliações intermédias e finais. Estas avaliações geraram acertos no programa que no final foi devidamente validado e integrado no plano de estudos da EVDCR desde Outubro de 2010.

**Palavras-chave: Técnica de Dança Clássica/ Ensino não Vocacional/ Desenvolvimento humano**

## Abstrat

This project emerges from the investigator's intention of deepening her knowledge about the teaching of Classical Dance, allied to the conscience of the absence of a specific study programme in Classical Dance for the ages of 4 to 12 years old in Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha [EVDCR] in Portugal.

The program includes reference to other known methods such as Cecchetti, Vaganova and Royal Academy of Dance. It also includes a perspective on cognitive, social and a motor development as well as a reflection of the investigator's experience on the field.

This programme of a qualitative orientation was developed through the teaching of Classical Dance classes to three specific classes of EVDCR with partial and final evaluations.

Those evaluations generated the "cleaning" of the programme after wich it was validated and integrated in the study of EVDCR, since October 2010.

**Key-words: Classical Dance Technique/Non vocational education/Human development**

## Nota Prévia de Agradecimento

Aos meus pais e família por me terem sempre apoiado no sonho estudar dança, por me terem tornado quem sou e me terem educado sempre com muito amor e dedicação

À minha querida irmã que sempre me ajudou, apoiou e teve paciência para mim, batalhando ao meu lado neste projecto

Ao Filipe um muito obrigado pela paciência, carinho e apoio nos dias mais complicados e nos dias mais felizes

À EVDCR e Pimpões por me ter proporcionado realizar o projecto dando-me todo o apoio, e um muito obrigado especial às queridas Isabel e Vanda pela amizade e confiança, pelas conversas de apoio e esclarecimento e pelo investimento no meu trabalho de um modo muito especial

À Professora Vera Amorim, um muito obrigado por todos os ensinamentos desde a licenciatura, por ter sido minha orientadora, ter acreditado e valorizado o meu projecto, colaborando no seu crescimento. Obrigado pela paciência, apoio e por ter iluminado as minhas ideias.

À querida Sofia Castanhinha, uma grande professora, um muito obrigado pelas horas que conversámos e por todo o apoio técnico e emocional

À EDCN pela oportunidade de assistir a aulas

Aos professores que entrevistei no início do projecto: Sofia Santiago, Pedro Carneiro e Ana Manzoni. À professora Sofia Santiago um agradecimento especial pela cedência de material, apoio e esclarecimento de dúvidas

À Professora Sofia Carvalheiro e Professora Sara Bahia obrigado pelo apoio e cedência de material

A todos os colegas do mestrado - Muito obrigado (em especial às colegas dos trabalhos de grupo)

À professora Ana Silva que foi sempre uma professora especial, agradeço todos os ensinamentos e a oportunidade de apostar no meu trabalho, permitindo que trabalhasse numa escola fantástica e crescer como ser humano e profissional

## Epígrafe

*“Observe with attention and dissect all your movements”*

Beaumont, C; Idzikowski, S. The Manual (1977 – Revised Edition). London: Imperial  
Society of Teachers of Dancing

(pág. 241)

## Índice

<b>I – Secção Introdutória</b> .....	11
<b>1.</b> Estrutura do projecto.....	11
<b>2.</b> Caracterização do projecto .....	12
<b>2.1.</b> Caracterização da EVDCCR.....	13
<b>2.2.</b> Identificação do problema .....	14
<b>2.2.1.</b> Palavras-chave.....	16
<b>2.3.</b> Caracterização do grupo de trabalho .....	17
<b>2.3.1.</b> População e amostra.....	17
<b>2.3.2.</b> Principais potenciais e dificuldades da amostra.....	18
<b>3.</b> Revisão crítica da bibliografia .....	19
<b>3.1.</b> Diagnóstico da situação.....	19
<b>3.2.</b> Identificação dos métodos em estudo .....	19
<b>3.2.1.</b> Método Cecchetti .....	20
<b>3.2.2.</b> Método Vaganova.....	21
<b>3.2.3.</b> Método Royal Academy of Dance (R.A.D.).....	22
<b>3.2.4.</b> Relações importantes entre métodos de estudo.....	22
<b>3.3.</b> Estudo do desenvolvimento humano da amostra.....	23
<b>3.3.1.</b> Desenvolvimento cognitivo.....	23
<b>3.3.2.</b> Desenvolvimento social.....	23
<b>3.3.3.</b> Desenvolvimento motor.....	24
<b>3.4.</b> A Educação pela Arte.....	25
<b>II – Secção Metodológica</b> .....	26
<b>1.</b> Programa .....	26

<b>1.1.</b>	Apresentação do programa.....	26
<b>1.2.</b>	Objectivos gerais e específicos para cada nível.....	28
<b>1.2.1.</b>	Nível <i>Babies</i> (4/5 anos) .....	29
<b>1.2.1.1.</b>	Objectivos .....	29
<b>1.2.2.</b>	Nível Iniciação (5/6 anos).....	30
<b>1.2.2.1.</b>	Objectivos .....	30
<b>1.2.3.</b>	Nível 1 (6/7 anos).....	31
<b>1.2.3.1.</b>	Objectivos.....	31
<b>1.2.4.</b>	Nível 2 (7/8 anos).....	32
<b>1.2.4.1.</b>	Objectivos.....	32
<b>1.2.5.</b>	Nível 3 (8/9 anos).....	33
<b>1.2.5.1.</b>	Objectivos.....	33
<b>1.2.6.</b>	Nível 4 (9/10 anos).....	34
<b>1.2.6.1.</b>	Objectivos.....	34
<b>1.2.7.</b>	Nível 5 (10/12 anos).....	35
<b>1.2.7.1.</b>	Objectivos.....	35
<b>1.3.</b>	Programa de TDC para o ensino não vocacional do pré primário ao 2º ciclo .....	36
<b>1.3.1.</b>	Conteúdos programáticos de <i>Babies</i> e Iniciação.....	36
<b>1.3.2.</b>	Teoria do Nível 1 ao Nível 5.....	41
<b>1.3.3.</b>	Conteúdos programáticos de chão do Nível 1 ao Nível 5 .....	42
<b>1.3.4.</b>	Conteúdos programáticos de barra do Nível 1 ao Nível 5.....	44
<b>1.3.5.</b>	Conteúdos programáticos de <i>port de bras</i> e <i>centre practice</i> do Nível1 ao Nível 5.....	55
<b>1.3.6.</b>	Conteúdos Programáticos de <i>allegro</i> e passos elementares do Nível 1 ao Nível 5.....	62
<b>2.</b>	Plano de Acção.....	70



2.1.	Estratégias de trabalho aplicado ao programa .....	70
2.1.1.	Reflexões Complementares.....	71
3.	Identificação dos instrumentos de avaliação.....	73
<b>III – Resultados e Conclusões</b>	.....	<b>75</b>
1.	Resultados, reflexões e conclusões ao longo do ano lectivo.....	75
1.1.	1º Período.....	75
1.2.	1ª Avaliação intermédia.....	76
1.3.	2º Período.....	77
1.4.	2ª Avaliação intermédia .....	77
2.	Avaliação Final .....	78
2.1.	Turma nível <i>Babies</i> .....	79
2.2.	Turma nível 1 .....	81
2.3.	Turma nível 4 .....	83
3.	Parecer do projecto na EVDCR.....	85
4.	Conclusões finais .....	86
<b>IV – Referências Bibliográficas</b>	.....	<b>89</b>
1.	Fontes primárias.....	89
2.	Fontes secundárias.....	90
3.	Outras referências.....	91
4.	Artigos.....	91
5.	Sites consultados .....	91

## Índice de Fotos

Foto 1 – Logótipo da EVDCR (arquivo da EVDCR) .....	13
Foto 2 – Estúdio Vermelho EVDCR (arquivo da EVDCR .....	13
Foto 3 – Turma <i>Babies</i> (Registo fotográfico de Cristina Correia).....	80
Foto 4 – Turma Nível 1 (Registo fotográfico de Cristina Correia).....	82
Foto 5 – Turma Nível 4 (Registo fotográfico de Cristina Correia).....	84

## Índice de Quadros

Quadro 1 – População e amostra do projecto.....	17
Quadro 2, 3 e 4 – Potencialidades/Aspectos positivos e Dificuldades das turmas envolvidas no projecto.....	18
Quadro 5 – Níveis e respectivas idades do programa de TDC criado no projecto.....	27
Quadro 6 – Organização das tabelas do programa criado no projecto .....	28
Quadro 7 – Objectivos gerais e específicos do Nível <i>Babies</i> .....	30
Quadro 8 - Objectivos gerais e específicos do Nível Iniciação.....	31
Quadro 9 - Objectivos gerais e específicos do Nível 1.....	32
Quadro 10 - Objectivos gerais e específicos do Nível 2.....	33
Quadro 11 - Objectivos gerais e específicos do Nível 3.....	34
Quadro 12 - Objectivos gerais e específicos do Nível 4.....	35
Quadro 13 - Objectivos gerais e específicos do Nível 5.....	35

## I – Secção Introdutória

### 1. Estrutura do projecto

O presente projecto começou a ser idealizado praticamente no início do ano lectivo anterior, na altura do estudo curricular integrante do Mestrado em Metodologias do Ensino da Dança da Escola Superior de Dança. O propósito era criar um objecto prático que fosse executável e útil para o futuro.

Antes de iniciar o mestrado, já existia o desejo recorrente da necessidade de organizar e aprender mais sobre o ensino da Técnica de Dança Clássica [TDC] pois por vezes surgiam dúvidas de como melhorar a técnica, daí que a criação do projecto fosse importante para a aplicação diária, ou seja, que pudesse ajudar e servir a leccionação dos professores de TDC no ensino não vocacional.

Para além disso, surgiu o interesse da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha [EVDCR] que por essa altura, devido a lacunas internas necessitou da criação de um programa próprio de TDC para integrar os planos de estudo da escola.

A proposta para o projecto foi lançada, criar um programa de TDC para o ensino não vocacional, e foi dirigida à direcção da EVDCR que de imediato aceitou e abraçou o projecto.

O projecto iniciou-se em Outubro de 2009 e terminou em Maio de 2010 e ao longo do projecto existiram duas fases distintas. A primeira fase correspondente aos primeiros meses do estudo foi direccionada ao estudo e investigação de diferentes métodos de Técnica de Dança Clássica que levaram à criação do programa e a segunda fase foi a sua aplicação em três turmas da EVDCR. Ao longo desta aplicação existiram duas avaliações intermédias e uma avaliação final de modo a verificar resultados e chegar a conclusões sobre a aplicação deste projecto.

No relatório podemos encontrar várias secções que descrevem o projecto. Na primeira secção encontram-se os pontos que desenvolvem a caracterização do projecto, da EVDCR, a identificação do problema, a caracterização do grupo de trabalho (população e

amostra) e a revisão crítica da bibliografia através dos estudos de diversos métodos de TDC e o estudo do desenvolvimento cognitivo, social e motor da amostra. Para além disso, também encontramos um ponto sobre a educação pela Arte, de modo a perceber a importância neste conceito no ensino. Todos os pontos da I Secção permitem contextualizar e conhecer melhor o meio onde foi aplicação o projecto.

Na segunda secção foram desenvolvidos os pontos relacionados com a apresentação do programa e seus objectivos para cada nível, a metodologia de trabalho e a identificação dos instrumentos de avaliação que permitiram aferir os dados e chegar a conclusões sobre a aplicação do projecto. Esta secção permite conhecer o conteúdo do prático do projecto.

As conclusões finais encontram-se na III Secção onde primeiro são apresentadas em várias reflexões ao longo do ano lectivo e depois organizadas pelas turmas onde se aplicou o programa. Por fim apresentam-se as conclusões finais retiradas dos dados das avaliações realizadas por Grelhas de Observação e dos Diários de Bordo que acompanharam o projecto desde o início.

Na última secção, IV Secção, encontramos as referências bibliográficas primárias, secundárias, outras referências, artigos e sites consultados.

## **2. Caracterização do projecto**

O projecto de mestrado em Metodologias do Ensino da Dança da Escola Superior de Dança teve como objectivo a criação de um programa de Técnica de Dança Clássica para o ensino não vocacional do pré-primário ao 2º ciclo na Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha [EVDCR]. Este foi um projecto de investigação-acção onde existiu uma aplicação prática e directa com as três turmas envolvidas, aliado a uma componente teórica e de investigação que estabeleceu bases para a aplicação prática.

A direcção da EVDCR esteve sempre muito atenta ao projecto e colaborou sempre que necessário, auxiliando em situações burocráticas e acompanhando o trabalho realizado ao longo do projecto.

Após aplicação do projecto pode-se dizer que tanto o ensino vocacional como o ensino não vocacional da EVDCR têm como objectivo o ensino rigoroso e proporcionar aos alunos

condições para um excelente desenvolvimento cognitivo, social e motor tendo sempre presente a magia da arte de dançar.

## 2.1. Caracterização da EVDCR

A EVDCR situa-se nas Caldas da Rainha e iniciou as suas actividades em 2002. A escola foi criada por Isabel Barreto e Vanda Aguiar numa fusão do Atelier da Dança (1991) com a instituição os Pimpões.

Com o intuito de conhecer melhor a escola e os seus objectivos de trabalho, foi realizada no ano lectivo anterior uma entrevista a Isabel Barreto, fundadora e directora pedagógica da EVDCR.



Foto 1 – Logótipo da EVDCR  
(arquivo da EVDCR)



Foto 2 – Estúdio Vermelho EVDCR  
(arquivo da EVDCR)

Segundo Isabel Barreto, um dos principais objectivos da escola é trabalhar com qualidade técnica mas de um modo original, tentando criar traços próprios. Para a direcção da escola, a Técnica de Dança Clássica é extremamente importante, pois é uma base sólida para trabalho que se pretende desenvolver nos alunos.

A EVDCR é uma escola muito dinâmica que proporciona aos alunos inúmeras actividades como workshops, espectáculos, aulas abertas entre outros. A escola funciona em dois regimes de ensino, o Regime de Ensino Vocacional (iniciações – 1º ciclo; e articulado – 2º ciclo) e Ensino Livre (ensino não vocacional), que funcionam de modos distintos apesar de terem pontos em comum, de que se destacam: épocas de espectáculos, épocas de aulas abertas e épocas exames internos. O projecto desenvolvido no âmbito do mestrado foi destinado aos alunos do ensino não vocacional, por se considerar existir naquele contexto uma necessidade em termos de programa de trabalho para a disciplina de TDC.

A escola funciona com alunos desde os 3 anos até aos adultos e no ano lectivo de 2009/10 contou com cerca de 251 alunos (do ensino vocacional e não vocacional) espalhados por 21 turmas. Considera-se importante referir que a EVDCR é exigente e os resultados comprovam esse facto pois alguns alunos finalistas seguem cursos superiores relacionados com Dança, nomeadamente na Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

A escola até ao ano lectivo de 2008/09 aplicou o Método da Royal Academy of Dance na disciplina de TDC. A partir do presente ano lectivo (2010/2011) teve o objectivo de trabalhar com um plano de estudos próprio desenvolvido na sequência deste projecto.

## **2.2. Identificação do Problema**

Por contraste com o ensino vocacional e profissional, o ensino não vocacional dispensa a existência de uma selecção prévia dos destinatários. Todas as crianças, jovens e adultos que pretendam dançar, integram as turmas de dança e por vezes devido a vários factores, o ensino não vocacional é a única oportunidade educativa (Sara Bahia, 2006) em termos artísticos. Deste modo todo o ensino da dança deverá deve ser rigoroso e com qualidade pois poderá abranger uma maior quantidade de população e assim constituir-se também como um elemento importante na formação de públicos.

Dados retirados da entrevista à directora pedagógica da EVDCR mostram que a escola sentiu necessidade de mudar de método de ensino, pois verificou que os alunos revelarem dificuldades de adaptação a outros métodos e sistemas de ensino, encontrando-se

demasiados habituados ao método de R.A.D. (*ballet*)<sup>1</sup>. Tendo em conta este aspecto, a direcção da EVDCR sentiu que a escola deveria ter um programa próprio baseado em diferentes métodos, que fosse original e alternativo aos programas já existentes. O conceito e objectivos da escola foram ao encontro dos interesses, ideias e necessidades da investigação, que assim, apresentou o projecto à direcção e obteve uma resposta positiva iniciando de imediato a colaboração.

Segundo Isabel Barreto (dados retirados da entrevista), a versatilidade técnica e uma formação eclética eram objectivos que a disciplina de TDC da escola pretendia atingir, e nesse sentido estudar vários métodos e perceber o que de melhor podiam oferecer aos alunos era um princípio para a criação do programa que integrasse o currículo da escola.

A criação desse programa revelou ser muito importante e interessante para o desenvolvimento da disciplina na escola e de um modo geral para o desenvolvimento dos contextos menos formais devido a estudar vários métodos de TDC, o que levaria a uma maior reflexão e à criação de um programa correcto, equilibrado e original.

A escolha das idades para a criação do projecto esteve relacionada com a sua gestão de tempo de aplicação e desenvolvimento, o que levou a que apenas se criasse o programa para o 1º e 2º ciclo. Provavelmente nos próximos anos, o programa irá crescer para o 3º ciclo de ensino básico e secundário de modo a que o estudo se torne mais enriquecido e a escola obtenha um plano de estudos de TDC completo.

Tendo em conta tudo o que já foi referido, considera-se que o problema deste projecto foi:

**Problema do Projecto**



**Como criar um programa alternativo de TDC para o ensino não vocacional  
(entre os 4 e os 12 anos de idade)?**

<sup>1</sup> Designação conforme o método R.A.D. relativa à Técnica de Dança Clássica

### 2.2.1. Palavras-chave

As palavras que caracterizam o projecto e por esse motivo o identificam são as palavras-chave. Neste projecto existem três palavras-chave:

#### **Técnica de Dança Clássica, Ensino não vocacional, Desenvolvimento humano**

- ❖ **Técnica de Dança Clássica:** O conceito de TDC é extremamente importante para o projecto, pois é a técnica dança que incorpora o programa que foi criado no projecto. Para entender o projecto é necessário perceber o que é a TDC.

*“A sua origem, fazia parte das festas de corte italiana (...). Foi em França que conheceu o seu maior esplendor. Era dançado por fidalgos e utilizava assuntos mitológicos e políticos, alguns com o fim de anular os reis. Luís XIV confiou a Lully a direcção da Academia Real de Dança. Com a instituição desta academia, o bailarino tornou-se profissional. (...). O vocabulário do ballet é quase todo de origem francesa. (...) A coreografia é composta principalmente por passos e saltos que se ligam em sequências de carácter leve e gracioso ou dramático.”*

(In Selecções Larousse, Koogan. (1981). Dicionário Enciclopédico - Volume 3. Lisboa. Selecções do Reader's Digest, página 343)

- ❖ **Ensino não vocacional:** O projecto é dirigido ao ensino não vocacional. Compreende-se que seja então necessário perceber o conceito de ensino vocacional e não vocacional. A palavra vocacional leva-nos para uma inclinação ou propensão natural para uma determinada profissão e em oposição, o conceito de não vocacional leva-nos para uma abertura a toda a população sem ter em conta essa propensão ou inclinação profissional. Isto significa que o ensino não vocacional é dirigido a toda a população independentemente se o trabalho chegará a um nível profissional ou não.
- ❖ **Desenvolvimento humano:** O conceito de desenvolvimento leva-nos a palavras como crescimento, propagação, aumento evolutivo, progresso. Este conceito também é importante no projecto, pois existe uma forte preocupação em adequar o programa desenvolvido ao longo do projecto às idades em cada nível do programa. A investigação também deu importância ao desenvolvimento cognitivo, motor e social da amostra e de que modo saber mais sobre essa matéria que auxiliou a criação de um programa.



## 2.3. Caracterização do grupo de trabalho

O grupo de trabalho do projecto foi composto pelos alunos da EVDCR.

Tal como já foi referido, a EVDCR no ano lectivo de 2009/10 trabalhou com cerca de 251 alunos distribuídos por turmas de TDC, Dança Criativa, Sapateado e alunos do ensino Vocacional (com disciplinas de TDC, Dança Criativa e Técnicas de Dança Contemporânea). Este projecto foi direccionado para os alunos de TDC que estiveram organizados nas seguintes turmas: Turma Zero (com alunos de 3 anos), *Babies* (turma 1 e 2 com alunos de 4/5 anos), Iniciação (turma 1 e 2 com alunos de 5/6 anos), Nível 1 (com alunos de 6/7 anos), Nível 2 (com alunos de 7, 8 e 9 anos), Nível 4 (com alunos de 9, 10 e 11 anos), Nível elementar (com alunos com 12 e 13 anos), Nível intermédio (com alunos de 14 e 15 anos) e Nível Avançado (com alunos de 15, 16, 17 e 18 anos).

### 2.3.1. População e amostra

<b>População</b>	Alunos de Técnica de Dança Clássica do ensino não vocacional da EVDCR Dimensão: 200 alunos
<b>Amostra</b>	Alunos das turmas inseridas no projecto Dimensão: 42 alunos

Quadro 1 – População e amostra do projecto

A amostra do projecto é uma amostra não probabilística por conveniência, ou seja, os alunos não foram directamente seleccionados para o projecto, significando que o projecto foi aplicado a turmas que foram criadas tendo em conta o número de elementos inscritos, as suas idades e os conhecimentos em TDC sem a intervenção da investigação, pois a estruturação das turmas foi da competência da escola.

A escolha das turmas do projecto esteve relacionada com a disponibilidade do horário da escola e da investigação. A prática pedagógica do projecto foi aplicada às turmas de *Babies* 1, Nível 1 e de Nível 4 e cada turma teve a frequência de 2 aulas semanais com duração de 1 hora.

### 2.3.2. Principais potencialidades e dificuldades da amostra

Após a aplicação da 1ª aula (que foi aplicada durante cerca de 3 semanas), procedeu-se a uma análise das principais dificuldades e potencialidades das turmas inseridas no projecto através da observação e dos dados retirados dos diários de bordo.

#### Avaliação diagnóstica - Turma *Babies* (Quadro 2)

Potencialidades/Aspectos Positivos	Dificuldades
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Turma expressiva e dinâmica</li> <li>✓ Muito boas condições físicas para a aprendizagem da Técnica de Dança Clássica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter a concentração e atenção ao longo de toda a aula</li> <li>✓ Execução técnica de alguns passos</li> <li>✓ Organização espacial</li> </ul>

#### Avaliação diagnóstica - Turma Nível 1 (Quadro 3)

Potencialidades/Aspectos Positivos	Dificuldades
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Muito expressivos</li> <li>✓ Contém algumas alunas com boas capacidades que já frequentavam a disciplina nos anos lectivos anteriores, pelo que estas alunas permitem que a turma de um modo geral avance na progressão técnica</li> <li>✓ Motivados para a aprendizagem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diferenças técnicas - cerca de 7 alunos iniciaram a disciplina este ano lectivo</li> <li>✓ Manter a concentração ao longo de toda a aula, recorrendo muitas vezes à conversa</li> <li>✓ Dificuldades a nível rítmico e de coordenação (principalmente em 3 alunos)</li> <li>✓ Dificuldades a nível de orientação espacial</li> </ul>

#### Avaliação diagnóstica - Turma Nível 4 (Quadro 4)

Potencialidades/Aspectos Positivos	Dificuldades
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Turma motivada para aprendizagem</li> <li>✓ Possuem boa capacidade rítmica</li> <li>✓ Com potencial para desenvolverem o seu trabalho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diferenças de idade (alunas com idades entre 9 e 11 anos) e diferenças e técnicas (sobretudo na execução dos movimentos de Allegro), sendo composta pelas seguintes alunas: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alunas que transitaram do Grau 3 da R.A.D. (durante 2 anos)</li> <li>▪ Alunas que transitaram do Grau 2 da R.A.D. (durante 1 ano)</li> <li>▪ 2 Alunas que no passado tinham esta actividade em outra escola</li> <li>▪ Uma aluna que transitou do Grau Primary da R.A.D.</li> <li>▪ Uma aluna que frequentava outra escola de dança</li> </ul> </li> <li>✓ Estas diferenças ocorrem no tamanho das alunas e também a nível cognitivo, emocional e claro na motivação para a aprendizagem e desafios.</li> <li>✓ Dificuldades na performance a apresentação ao público</li> </ul>

Quadro 2, 3 e 4 – Potencialidades/Aspectos Positivos e Dificuldades das turmas envolvidas no projecto

### 3. Revisão crítica da bibliografia

#### 3.1. Diagnóstico da situação

Como chegar a um Programa de Técnica de Dança Clássica para o Ensino não Vocacional?

Tendo em conta a procura de respostas e orientações para o desenvolvimento do projecto foram estudados métodos de TDC prestigiados a nível mundial. Esta pesquisa permitiu perceber como se organizavam, que conteúdos abrangiam, como estavam divididos por graus/anos, por que princípios se regiam, entre outras questões. Para além disso, também foi estudado o desenvolvimento psicológico, cognitivo e motor da população que abrangeu o projecto (crianças dos 4 aos 12 anos).

#### 3.2. Identificação dos métodos em estudo

O estudo sobre os diversos métodos permitiu fundamentar as opções na organização dos conteúdos programáticos, para além de ajudar a retirar o que melhor se adequava a cada nível, com vista a criar um programa coerente e baseado no estudo de metodologias validadas internacionalmente. Por outro lado, este estudo permitiu analisar e comparar aspectos ordem de técnica e metodológica nos diferentes métodos.

Os métodos de TDC em estudo neste projecto são: o Método Cecchetti, o Método Vaganova e o Método da R.A.D. (ballet).

O Método de Cecchetti e o Método de Vaganova destinam-se a alunos cujo objectivo é a formação profissional, e o Método da R.A.D. destina-se a alunos do ensino não vocacional contudo os anos mais avançados contemplam igualmente o ensino vocacional. Relativamente ao método Cecchetti, integrado na Imperial Society Teachers of Dancing, é um método do ensino não vocacional baseado nos princípios de Cecchetti, que tal como referido para R.A.D. tem progressão para o ensino vocacional.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Mais informações em: [www.cecchetti.org](http://www.cecchetti.org) e em [www.rad.org.uk](http://www.rad.org.uk)

Antes de se iniciar o estudo aprofundado dos métodos, foram realizadas três entrevistas a professores de TDC como estudo preparatório que estabeleceram bases para o desenvolvimento do projecto. As entrevistas foram realizadas às professoras Sofia Santiago - Método Cecchetti, Ana Manzoni - Método R.A.D. (ballet) e ao professor Pedro Carneiro – Método Vaganova.<sup>3</sup>

Foram elaboradas tabelas detalhadas<sup>4</sup> de conteúdos de cada ano/grau dos métodos de estudo, que incluem conteúdos programáticos e respectivas progressões das sebtas de *Imperial Society Teachers of Dancing*<sup>5</sup>, nos conteúdos programáticos da EDCN (Escola de Dança do Conservatório Nacional) que segue o Método de Vaganova e nos manuais de *Syllabus*<sup>6</sup> de Royal Academy of Dance de TDC. A criação destas tabelas revelou ser fundamental para o desenvolvimento do projecto, pois constituíram ser um suporte de percepção de conteúdos e progressões em cada método, o que levou à aferição e organização dos conteúdos para a criação do programa. Considera-se que o rigor e o detalhe descrito em cada ano/grau auxiliou a uma visão global de cada método, para além de se considerar que o estudo das tabelas facultou o enriquecimento do programa criado no projecto.

### 3.2.1. Método Cecchetti

O método de Cecchetti foi criado por Enrico Cecchetti, bailarino, coreografo e metodólogo que nasceu a 1850. Cyrill Beaumont, bailarino e historiador, em 1922 com a ajuda de Idzikowski e do próprio Cecchetti escreveram um livro de grande importância, *“The Manual of Theory and Practice of Classical Theatrical Dancing”*, que descreve as principais características do método enunciado.

Segundo Cyrill Beaumont e Idzikowski (1922) a grande inovação deste método é que Cecchetti promoveu a formação em algo exacto e concreto como uma ciência, criando bailarinos com características semelhantes. Seguindo este ideia, Cecchetti elaborou um

---

<sup>3</sup> Por contingência de páginas e extensão das entrevistas em causa, estas não estão inseridas no presente trabalho

<sup>4</sup> Por contingência de páginas e extensão das tabelas em causa, estas não estão inseridas no presente trabalho.

<sup>5</sup> Baseadas nos fundamentos teóricos de Cecchetti

<sup>6</sup> Syllabus – programa de estudo

plano de aulas diárias extremamente organizado para cumprir em cada dia da semana com exercícios específicos e muito rigorosos que fomentam o desenvolvimento da técnica.

Para além destes principais aspectos que alteraram a visão do ensino da dança, Cecchetti (1922) ainda propôs uma reflexão sobre a formação, mencionando que o papel do professor é fundamental e extremamente importante, podendo influenciar as oportunidades pedagógicas (Sara Bahia, 2006). Com estas afirmações poderemos reflectir que o ensino das crianças é de facto um processo que deve ser muito cuidado, rigoroso, tanto ao nível vocacional como no ensino não vocacional, pois essa poderá ser a única oportunidade educativa para aprender a arte de dançar.<sup>7</sup>

### 3.2.2. Método Vaganova

Agrippina Vaganova nasceu a 1879 em São Petersburgo e foi uma bailarina e estudiosa que promoveu o desenvolvimento do método russo no livro *“Basic Principles of Classical Ballet”* de 1946.

O seu trabalho enquanto investigadora centrou-se em dois métodos de TDC, o método Francês sobretudo na graciosidade e leveza e no método Italiano sobretudo no virtuosismo de passos difíceis (Vaganova, 1969).

Segundo Bazarova, N. e Mey, V. (1987), as principais características do seu método são: o rigoroso planeamento do processo de ensino, a complexidade dos exercícios, a direcção e criação de uma técnica virtuosa e o objectivo de ensinar os alunos a ter uma abordagem consciente de cada movimento.

Este foi um dos pontos inspiradores para o desenvolvimento do programa criado pelo investigador, pois tal como Cecchetti, Vaganova considera que os professores deviam solicitar nos alunos a consciência e compreensão dos movimentos. Este aspecto leva-nos à teoria de Bruner (1960, 1966) na qual os professores devem oferecer instrumentos necessários para a criação de novos conhecimentos de modo a que os alunos não sejam sujeitos passivos, mas sim activos.

---

<sup>7</sup> Mais informações em: [www.cecchetti.org](http://www.cecchetti.org)

### 3.2.3. Método Royal Academy of Dance (R.A.D.)

Ao pesquisar sobre a Royal Academy of Dance (ballet), antes chamada de Royal Academy of Dancing, verificou-se que é um método de TDC com um *Syllabus* próprio para treinar e formar alunos do ensino não vocacional, mas que poderá progredir para o ensino vocacional. Este método tenta chegar a toda a população dirigindo-se a todos que queiram aprender a dançar, independentemente da altura que queiram iniciar a actividade e dos seus objectivos, isto é, trabalhar com objectivo profissional ou apenas de forma lúdica.

Foi criado em 1920 por Philip Richardson editor da *Dancing Times of London* que reuniu vários professores da época para partilharem ideias e criarem um método mais rico, que fosse utilizado em Inglaterra que formasse bailarinos fortes e bons executantes tecnicamente e artisticamente.<sup>8</sup>

### 3.2.4. Relações importantes entre métodos de estudo

Ao analisar e estudar os três métodos de TDC importantes para o desenvolvimento do programa do projecto verifica-se que existem pontos em comum nos seus princípios. O grande ponto em comum é o rigor de execução que todos os métodos mencionam, proveniente de um bom ensino e reflexão no trabalho do professor. Vaganova (1969) e Cecchetti (1992) referem exactamente esse aspecto nos seus livros e recordam a importância de um ensino correcto e claro desde as classes iniciantes.

Outro ponto que podemos verificar que é semelhante nos métodos é a complexidade gradual que se vai desenvolvendo nos conteúdos e exercícios, pois todos são exigentes nos anos mais avançados desenvolvendo *enchaînements*<sup>9</sup> de *adágio* e *allegro*. Todos os métodos apresentaram inovações e progressões no ensino do TDC, melhorando a técnica e performance dos seus alunos. Muitos destes pontos foram princípios importantes no desenvolvimento do programa e do projecto.

---

<sup>8</sup> Mais informações em: [www.rad.org.uk](http://www.rad.org.uk)

<sup>9</sup> Conjunto de passos encadeados numa sequência

### **3.3. Estudo do desenvolvimento humano da amostra**

O estudo e conhecimento sobre o desenvolvimento das crianças na faixa etária da amostra (do pré-primário ao 2º ciclo) surgiu como uma necessidade de compreender as etapas do crescimento cognitivo, social-emocional e motor. Este estudo permitiu ainda a escolha e percepção da adequação dos conteúdos programáticos em cada nível do programa criado no projecto.

#### **3.3.1. Desenvolvimento cognitivo**

Ao pretender estudar e compreender como as crianças se desenvolvem cognitivamente, surgem nomes relevantes como de Piaget e Vygotsky que defendem diferentes teorias. Se um lado, Piaget defendia que o homem organizava o seu pensamento de um modo simbólico e abstracto que se desenvolvia de acordo com o processo de maturação biológica e participava directamente na alteração do seu conhecimento, organizando as estruturas cognitivas que já possui sempre que ocorre a aprendizagem (Arends, R., 2008), em oposição, Vygostky (1896-1934) defendia que o meio social, as vivências de cada um e a integração social são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo. Esta análise é muito importante para perceber como deverá ocorrer a aprendizagem para cada idade, adequando a linguagem e as estratégias a cada faixa etária, auxiliando o professor e a construção das aulas (Arends, R., 2008).

#### **3.3.2. Desenvolvimento social**

Segundo Arends (2008), o sucesso do ensino de um ofício, seja qual for, está directamente relacionado com a motivação, pois todo o que fazemos na nossa vida é motivado por algo, seja por uma motivação intrínseca (pessoal e interior) seja por uma motivação extensiva (por algo exterior) (Brunner, como citado em Arends, 2008). Para motivar o aluno e melhorar a sua aprendizagem, o professor recorre muitas vezes a reforçadores através de *feed backs* com elogios, boas notas, prémios ou através de castigos e punições na tentativa de acabar com comportamentos menos desejáveis. Albert Bandura (1979) na sua teoria de aprendizagem por observação referiu que muitos dos

nossos comportamentos são aprendidos por observação de um modelo de referência através da modelação. Se relacionarmos todas estas ideias com o ensino artístico podemos reflectir sobre um princípio de Cecchetti (1922) e Vaganova (1946), onde os professores devem explicar os objectivos dos exercícios de modo a que a aprendizagem não seja uma cópia. A observação é fundamental nas aulas de técnica de Dança para aprendizagem mas os bailarinos devem sempre pensar por si próprios e não por mera imitação. (Brunner, 1960, 1966 citado por Gibson & Chandler, 1988). O ensino das técnicas de Dança é um bom exemplo para se aplicar este conceito, visto que cada aluno transforma o seu corpo através das orientações do professor, mas terá que ser um aluno autónomo e curioso para poder evoluir e atingir níveis de técnica avançados.

### **3.3.3. Desenvolvimento motor**

O desenvolvimento motor é um processo contínuo de mudanças ao longo do nosso crescimento e a influência da interacção com o meio é extremamente importante (Newell, K. 1986). No entanto devemos ter em conta as restrições ambientais, restrições da tarefa e restrições individuais que alteram o movimento do desenvolvimento humano, apesar de existir um padrão comum que varia de acordo com a hereditariedade genética e morfológica, o género e a maturação (Haywood, K.; Getchell, N., 2004).

Segundo Haywood, K.; Getchell, N. (2004), os movimentos evoluem tecnicamente com a idade e a repetição e este é um princípio que se deve aplicar às aulas de TDC, isto significa que nas aulas devemos repetir as acções e complexa-las à medida que os alunos vão crescendo. Tal como o movimento de um modo geral, o movimento em dança parte de um período de experimentação da acção para um período de melhoramento da acção motora onde já existe o envolvimento de todo o corpo, utilizando princípios de estabilidade, equilíbrio e coordenação motora (Haywood, K.; Getchell, N., 2004). Estes princípios são muito importantes para se aplicarem às aulas de dança.

A “Pirâmide de desenvolvimento motor” (Zaichkowsky, 1980; Gallehue, Werner & Luedke, 1975) descreve que o movimento ao longo da nossa vida torna-se mais eficaz (mais elaborado e complexo e com menos gasto energético), mais adaptado (procura movimentos mais adequados para cada situação) e mais estável.



### 3.4. A Educação pela Arte

Este ponto surge na investigação pela necessidade de enquadrar a exploração e libertação de movimentos no programa, pois considera-se que essa abordagem diferente ao movimento enriquece o vocabulário das crianças e o controlo motor. Segundo Sousa, A. (2003), a dança educativa também chamada de educacional ou criativa, tem bases nas propostas de movimento lúdico, livre, expressivo e criativo, tendo como principal objectivo promover o desenvolvimento integral das crianças. Para desenvolver a sua ideia, Sousa A. (2003) recorreu a Laban (1973) que organizou os movimentos e trabalhou princípios da sua exploração.

Através desta exploração as crianças têm oportunidade de perceber o seu movimento, exprimirem-se pelo corpo, tornando-o mais sensível e ganham maior percepção da arte, aplicando esses conhecimentos depois à TDC ou a outras técnicas. Esta exploração permite enriquecer o programa criado ao longo do projecto.

Hoje em dia as crianças estão sujeitas a um estilo de vida sedentário (Neto, C; Marques, A. como citado em Barreiros, J., Godinho, M., Neto, C., 2004) e as actividades que envolvam movimento como a TDC permitem criarem hábitos de vida saudáveis e melhorarem a qualidade e quantidade de movimentos para além de promoverem uma educação pela arte, com maior sensibilidade, comunicação através do movimento, prazer em dançar, maior auto estima e desenvolvimento social.

O ensino de uma Arte como a TDC promove o desenvolvimento e criação de públicos, isto é, alunos que crescem despertos para uma maior sensibilidade na Arte, que independente de seguirem o caminho profissional mantêm hábitos de consumo de espectáculos e manifestações artísticas. Outro aspecto importante a salientar é que essa criação de públicos muitas vezes não fica restringida aos alunos das actividades, mas sim abrangem a própria família que acompanha os filhos, netos, sobrinhos, entre outros às escolas de dança, centros de artes e salas de espectáculos, aumentando a ligação entre a sociedade e a Arte. O ensino de Artes é então extremamente importante e é um ponto que deverá estar presente na educação de uma sociedade.

## II – Secção Metodológica

### 1. Programa

Este ponto do relatório refere-se à apresentação do programa e dos objectivos para cada nível criado no âmbito do desenvolvimento do projecto.

#### 1.1. Apresentação do programa

Tal como já foi referido, o programa de TDC do ensino não vocacional para a EVDCR criado no âmbito do projecto de Mestrado em Metodologias e Pedagogias do Ensino da Dança foi baseado nas informações retiradas no estudo dos conteúdos programáticos da Técnica de Dança Clássica Escola de Dança do Conservatório Nacional (EDCN, 2004/05 baseado no Método de Vaganova (1969), nos conteúdos programáticos da Royal Academy of Dance (1991, 1993, 2002) e nos conteúdos programáticos da Imperial Society Teachers of Dancing: Dance Examinations Board - Classical Ballet Cecchetti Method – *Examination Specifications for Grade Examinations* (2003) e Classical Ballet Cecchetti Society Faculty – *Examination Specifications* (2000), baseados no Método de Cecchetti.

O estudo para a criação do programa ainda abrangeu autores como: Cecchetti, E. Beaumont, C. Idzikowski (1977), Cecchetti, G. (2000), Vaganova, A. (4ª Edição, 1969), Bazarina, N. e Mey, V. (1987). Todos estes autores e informações suportaram a base teórica do estudo que associado à experiência pessoal do investigador na organização de matéria em cada nível e na selecção e aplicação nas aulas, permitiram a criação de um programa com bases teóricas mas com cunho pessoal, inovador e organizado.

Os níveis criados do programa correspondem às seguintes idades:

Níveis	Idade
<i>Babies</i>	4/5 Anos (Pré-escola)
Iniciação	5/6 Anos (Pré-escola)
Nível 1	6/7 Anos (1º/2º ano escolar)
Nível 2	7/8 Anos (2º/3º ano escolar)
Nível 3	8/9 Anos (3º/4º ano escolar)
Nível 4	9/10 Anos (4º/5º ano escolar)
Nível 5	10/12 Anos (5º e 6º ano escolar)

Quadro 5 – Níveis e respectivas idades do programa de TDC criado no projecto

Tendo em conta que o programa foi criado para o ensino não vocacional, cada nível poderá ser realizado em um ou dois anos lectivos de acordo com a experiência motora, técnica e com a capacidade de aprendizagem. Considera-se que a progressão nestes níveis prepara os alunos para os níveis seguintes estipulados pela EVDCR (Nível Elementar, Intermédio e Avançado).

O programa pretende ser o mais coerente e lógico possível, com progressões correctas de nível para nível através do conceito de *build up*<sup>10</sup>. O facto do desenvolvimento do projecto ter sido acompanhado pela leccionação das aulas ao longo do ano deu-lhe um carácter mais real e permitiu que o programa pudesse ser mais reflectivo, o que levou a que por vezes sofresse alterações com objectivo de melhorar o trabalho.

O programa foi organizado em tabelas com as devidas progressões de nível para nível. O nível *Babies* e Iniciação estão juntos numa só tabela com todos os conteúdos enquanto os restantes níveis agruparam-se em tabelas de acordo com o carácter dos conteúdos.

<sup>10</sup> Build up – A progressão de determinado conteúdo de forma sistemática

Tabelas	Conteúdos
Teoria	Aspectos que os alunos devem conhecer - Posições dos braços, pés, organização no espaço.
Exercícios de chão	Conteúdos em progressão que desenvolvam a postura e as capacidades físicas.
Exercícios de barra	Conteúdos em progressão - Primeiro de frente para barra e depois de adquirido de lado.
Exercícios de <i>centre practice</i>	Conteúdos em progressão que desenvolvem o trabalho de <i>port de bras</i> e de <i>centre practice</i> , aplicando o trabalho de barra.
Exercícios de <i>allegro</i>	Conteúdos em progressão - Desde os <i>petit sauts</i> aos passos de ligação, saltos mais complexos e passos elementares

Quadro 6 – Organização das tabelas do programa criado no projecto

Nas tabelas do programa (consultar ponto 1.3) estão descritos os conteúdos de cada nível e estão assinalados em cor azul as progressões relativamente ao nível anterior. Essas progressões podem estar relacionadas com direcções do corpo, direcções de movimento, entre outros aspectos.

## 1.2. Objectivos gerais e específicos para cada nível

De um modo geral, um dos principais objectivos do programa é a aprendizagem da Técnica de Dança Clássica e o trabalho de qualidade artística, promovendo o desenvolvimento dos alunos através da vivência em Arte (Sousa, A. 2003). Apesar de ser um programa direccionado para o ensino não vocacional, considera-se fundamental que ao ensinar uma Arte também se desenvolva o lado artístico de cada criança e principalmente a sua transmissão de energia, expressões, sentimentos e prazer ao dançar, dando-lhes oportunidade educativa de crescer desenvolvendo a sua técnica e performance. Para além disso considera-se que em todos os níveis deverá estar presente o trabalho de socialização e integração em turma, com base em disciplina e respeito entre colegas e professores.

### 1.2.1. Nível *Babies* (4/5 anos)

Neste nível considera-se fundamental trabalhar a preparação de elementos técnicos, disciplinares e organização de aula. Introduzir estes aspectos desde logo é um factor importante de manutenção de uma aula ordenada, organizada e com boa gestão de tempo.

#### 1.2.1.1. Objectivos

Gerais	Fundamentação
Introduzir movimento e introduzir a Técnica de Dança Clássica	Criar domínios de movimento e experimentação de movimentos que não realizam no quotidiano e introduzir o movimento através da perspectiva lúdica (estimulando a aprendizagem e motivação dos alunos tendo em conta o período de desenvolvimento das crianças que nesta fase vivem no mundo da magia) <b>Fundamentação Teórica:</b> Piaget como citado em Monteiro, M. Santos, Milice (1998), Sousa, A. (2003), Haywood, K.; Getchell, N. (2004)
Introdução das regras de comportamento e disciplina na aula e trabalhar a socialização dos alunos	Criar regras de disciplina e comportamento poderão promover a socialização e desenvolver a aprendizagem cognitiva dos alunos. O exemplo dos professores e colegas promove os comportamentos que desejamos através da aprendizagem por observação. <b>Fundamentação Teórica:</b> Piaget, Vygotsky (1923 e 1934), Bandura (1979)
Preparar os alunos para pequenas danças e apresentações em palco	Criar pequenas danças ao longo do ano lectivo permite melhorar a performance técnica e artística.
Específicos	Fundamentação
Trabalhar alinhamentos em paralelo	Trabalhar a noção de alinhamentos em paralelo é muito importante para posteriormente se criar noção de rotação externa no corpo.
Trabalhar mecânicas de movimentos	Introduzir gradualmente a complexidade e coordenação de movimentos através da repetição de acções/movimentos que preparem o corpo a nível motor, psicológico e neurológico para que depois se aprendam movimentos mais complexos (tendo em conta que esta fase o movimento é rudimentar) <b>Fundamentação Teórica:</b> Zaichkowsky (1980); Gallahue, Werner & Luedke, (1975), Haywood, K.; Getchell, N. (2004)

Trabalhar lateralidade	<p>Nesta faixa etária trabalhar apenas a noção que existem dois lados do corpo iguais, pois só por volta dos 10 anos é que a noção de lateralidade está completa.</p> <p><b>Fundamentação Teórica:</b> Aires (1969); Swanson e Benton (1955); Williams (1973) como citado em Haywood, K; Getchell, N. (2004); Hecaen e Ajuriaguerra (1964) como citado em Haywood, K.; Getchell, N. (2004)</p>
Explorar movimentos	<p>Proporcionar diferentes experiências (Educação pela Arte) aos alunos que se encontram numa fase de grande exaltação motora promovendo o desenvolvimento e domínio do corpo.</p> <p>Este objectivo deverá estar presente nas classes iniciantes (<i>Babies</i> e Iniciação), mas no entanto deve manter-se presente nos outros níveis através de dramatização livre de danças e na criação de pequenos danças e <i>enchaînements</i> por parte dos alunos, entre outros.</p> <p><b>Fundamentação Teórica:</b> Sousa, A. (2003), Zelazo (1983) como citado em Neto, C; Marques, A. (2004)</p>

Quadro 7 – Objectivos gerais e específicos do Nível *Babies*

### 1.2.2. Nível Iniciação (5/ 6anos)

Neste nível considera-se fundamental continuar a trabalhar a preparação de elementos técnicos, disciplinares e de organização de aula, consolidando os elementos trabalhados.

#### 1.2.2.1. Objectivos

##### Gerais

##### Fundamentação

Desenvolver a Técnica de Dança Clássica	<p>Introduzir conteúdos mais complexos de TDC através da aprendizagem de novos conteúdos mais exigentes e continuar a aliar as aulas a um lado lúdico, motivando-os para a aprendizagem.</p> <p><b>Fundamentação Teórica:</b> Zaichkowsky (1980); Gallahue, Werner &amp; Luedke, (1975), Brunner (1966)</p>
Preparar os alunos para uma coreografia no final do ano lectivo	<p>Trabalhar pequenos <i>enchaînements</i> e danças ao longo do ano lectivo, apelando à memorização de vários elementos técnicos nos exercícios e preparando-os para a coreografia final do ano lectivo. Aplicar a todos os níveis.</p>

Específicos	Fundamentação
Introduzir o trabalho em <i>en dehors</i> <sup>11</sup>	Trabalhar a 1ª posição natural (referida no método R.A.D. Pre Primary, 1991) e continuar o trabalho em paralelo. <sup>12</sup> <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991) e Cecchetti (2003)
Continuar a exploração de movimentos	Explorar movimentos e temas interagindo com o meio de modo a dominar cada vez melhor os segmentos corporais e aumentar o vocabulário de movimento. <b>Fundamentação Teórica:</b> Laban (1973) como citado em Sousa, A. (2003); William (2006)
Introduzir os saltos em paralelo	Introduzir a noção de salto através da repetição da acção mecânica <i>demi plié salta, demi plié estica</i> sem alinhamentos <i>en dehors</i> . <b>Fundamentação Teórica:</b> Gallehue, Werner & Luedke, (1975)

Quadro 8 – Objectivos gerais e específicos do Nível Iniciação

### 1.2.3. Nível 1 (6/7 anos)

Neste nível, considerou-se importante trabalhar a noção *en dehors* e iniciar o trabalho simples de colocação na barra e introduzir novos elementos técnicos.

#### 1.2.3.1. Objectivos

Gerais	Fundamentação
Continuar a introdução da Técnica de Dança Clássica	Realizar exercícios mais técnicos e complexos que promovam maior consciência de movimento. Este objectivo poderá ser desenvolvido devido ao crescimento da capacidade cognitiva e motora. <b>Fundamentação Teórica:</b> Piaget como citado em Monteiro, M. Santos, Milice (1998), De Ore e Williams (1980) como citados em Haywood, K.; Getchell, N. (2004)

  

Específicos	Fundamentação
Trabalhar em rotação <i>en dehors</i>	Recorrer a imagens lúdicas para introduzir este conceito. <b>Fundamentação Teórica:</b> Primary (1991) e Cecchetti (2003)
Introduzir o trabalho de barra	Introduzir o trabalho de colocação de frente na barra - colocação do corpo, braços e distância da barra - primeiro de frente para barra e depois progressão para de lado para barra. <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. (1991), Cecchetti (2003)

Cont.

<sup>11</sup> Rotação externa ao nível da articulação coxo-femoral

<sup>12</sup> A 1ª posição só surge nos graus 1 dos métodos estudados (Método de Cecchetti, 2003 e R.A.D., 1991).

Introduzir <i>petit allegro</i>	Introduzir de um modo simples e sempre através da noção de <i>demi plié</i> antes do salto e depois do salto.
Trabalhar pequenas danças pesquisadas pelo professor (aplicado nos Níveis 2, 3, 4 e 5)	Permitir que os alunos dance outras técnicas e aumentem o seu vocabulário de movimento e de posturas. As danças devem ser pesquisadas pelo professor de modo que sejam variadas, podendo ser danças tradicionais, históricas, de carácter (como no método R.A.D., 1991), entre outras.

Quadro 9 – Objectivos gerais e específicos do Nível 1

### 1.2.4. Nível 2 (7/8 anos)

Neste nível considera-se fundamental introduzir novos elementos técnicos na barra e consolidar a noção de *en dehors*.

#### 1.2.4.1. Objectivos

##### Gerais

##### Fundamentação

Desenvolver a Técnica de Dança Clássica	Aumentar o vocabulário de elementos técnicos e domínio do corpo gradualmente através da introdução de conteúdos adequados ao desenvolvimento motor e complexidade cerebral. Os exercícios podem ser mais técnicos e menos lúdicos pois a capacidade de concentração é maior.  <b>Fundamentação Teórica:</b> Piaget como citado em Monteiro, M. Santos, Milice (1998)
---	--

##### Específicos

##### Fundamentação

Consolidar o trabalho de noção <i>en dehors</i>	Consolidar a noção de <i>en dehors</i> em 1ª posição e 2ª posição. <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. (1991), Cecchetti (2003)
Aumentar o trabalho de barra	Devido ao desenvolvimento cognitivo o vocabulário de movimentos técnicos pode aumentar através da introdução de novos conteúdos e do <i>build up</i> (no entanto alternar o trabalho de barra com alguns exercícios viajados para motivar os alunos) <b>Fundamentação Teórica:</b> Piaget como citado em Monteiro, M. Santos, Milice (1998), Brunner (1966.)
Introduzir o trabalho <i>derrière</i>	Introduzir o conceito de <i>battements derrière</i> de frente para barra <sup>13</sup> . <b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti (2003), R.A.D. (1991)

Cont.

<sup>13</sup> Nos métodos estudados este conceito surge no Grau 2 (no método de Cecchetti de lado para barra e no método R.A.D. de frente para barra)



Aumentar o vocabulário do <i>allegro</i>	Enfatizar o trabalho de <i>allegro</i> , aumentando o vocabulário e o número de <i>enchaînements</i> e pequenas danças. <b>Fundamentação Teórica:</b> Vaganova (1969) e Cecchetti (1977)
--	---

Quadro 10 – Objectivos gerais e específicos do Nível 2

### 1.2.5. Nível 3 (8/9 anos)

Neste nível considera-se fundamental aumentar o número de elementos técnicos e consolidar dados adquiridos de modo a criar bases sólidas para o trabalho mais complexo dos anos seguintes.

#### 1.2.5.1. Objectivos

Gerais	Fundamentação
Consolidar e introduzir novos conteúdos de Técnica de Dança Clássica	Introduzir novos elementos técnicos mais complexos que exijam maior concentração e domínio específico de determinados movimentos que são possíveis de realizar devido ao desenvolvimento cognitivo e motor através da capacidade de combinação de movimentos fundamentais. <b>Fundamentação teórica:</b> Recuperado de 20 Setembro, 2010 <a href="http://www.unb.br/fef/downloads/ronaldo/fases_do_desenvolvimento_motor.doc">www.unb.br/fef/downloads/ronaldo/fases_do_desenvolvimento_motor.doc</a> .
Específicos	Fundamentação
Introduzir a 3ª posição	Introduzir a 3ª posição e o posicionamento do corpo no espaço em <i>Croisé</i> (após o desenvolvimento da coordenação). Neste nível apenas introduz-se o <i>Croisé devant</i> - ponto 1 e 2 de Cecchetti (1977). <b>Fundamentação Teórica:</b> Zaichkowsky (1980), Cecchetti (1977)
Desenvolver trabalho técnico na barra	Complexar os conteúdos técnicos através do <i>build up</i> tal como nos métodos de TDC estudados. <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. (1991), Cecchetti (2003), EDCN (2004/05) baseado em Vaganova (1969)

Cont.

Introdução de braços em arabesques com <i>dégagé derrière</i> (3º <i>arabesque</i> de Vaganova, 1969)	Introduzir linha <i>arabesque</i> com <i>dégagé derrière</i> (após o desenvolvimento da noção de segmentos do corpo e de oposição de forças do corpo) <sup>14</sup>  <b>Fundamentação Teórica:</b> Vaganova (1969)
---	--

Quadro 11 – Objectivos gerais e específicos do Nível 3

### 1.2.6. Nível 4 (9/10 anos)

Neste nível considera-se fundamental aumentar o número de elementos técnicos, consolidar dados adquiridos e trabalhar a performance, criando bases fortes para um trabalho mais profundo e avançado no nível 5.

#### 1.2.6.1. Objectivos

Gerais	Fundamentação
Consolidar e continuar o desenvolvimento do trabalho de Técnica de Dança Clássica	Aumentar e promover a progressão do trabalho de TDC, nomeadamente o trabalho de <i>adágio</i> e <i>allegro</i> e desenvolvendo novos <i>enchaînements</i> de exercícios e pequenas danças em semelhança aos métodos estudados.  <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. (1991) e Cecchetti (2003).
Explorar autonomia dos alunos	Apelar ao trabalho consciente de cada movimento promovendo um trabalho activo e autónomo na execução da tarefa nos alunos através das orientações dos professores.  <b>Fundamentação Teórica:</b> Vaganova (1969), Cecchetti (1977), Brunner (1960, 1966) como citado em Gibson & Chandler (1988)
Desenvolver a espontaneidade e criatividade dos alunos	Ao longo do ano lectivo proporcionar que os alunos criem as suas danças e <i>enchaînements</i> , apelando ao trabalho e respeito de grupo, espontaneidade e criatividade. Este trabalho visa a participação activa dos alunos, orientação do professor com normas e objectivos.  <b>Fundamentação Teórica:</b> Piaget, Vaganova (1969), Sousa, A. (2003), Brunner (1960, 1966) como citado em Gibson & Chandler (1988)

Cont.

<sup>14</sup> O primeiro *arabesque* ensinado é o 3º *arabesque* à terre devido à lateralidade se desenvolver por completo por volta dos 10 anos. (De Ore e Williams (1980); Aires, (1969); Swanson e Benton (1955); Williams (1973) como citados em Haywood, K; Getchell, N., 2004)

**Específicos****Fundamentação**

Introduzir novos elementos técnicos na barra, <i>centre practice</i> e <i>allegro</i>	O trabalho de barra, <i>centre practice</i> e <i>allegro</i> tornam-se mais consistentes e mais complexos existindo um <i>build up</i> e introdução de novos conteúdos. <b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti (2003), R.A.D. (1991)
---	--

Quadro 12 – Objectivos gerais e específicos do Nível 4

**1.2.7. Nível 5 (10/12 anos)**

O nível 5 é um nível de grande avanço técnico quer a nível de novos elementos quer a nível de performance.

**1.2.7.1. Objectivos****Gerais****Fundamentação**

Consolidar elementos adquiridos e progredir no <i>build up</i>	Os alunos passam a ter a capacidade de realizar movimentos mais especializados e complexos (fase especializada), apesar de ainda estarem numa fase de movimentos combinados. Este conceito acompanha os métodos estudados. <b>Fundamentação Teórica:</b> Recuperado de 20 Setembro, 2010 <a href="http://www.unb.br/fef/downloads/ronaldo/fases_do_desenvolvimento_motor.doc">www.unb.br/fef/downloads/ronaldo/fases_do_desenvolvimento_motor.doc</a> , R.A.D. (1991), Cecchetti (2003), EDCN (2004/05) baseado em Vaganova (1969)
Explorar a espontaneidade e criatividade dos alunos	Solicitar aos alunos pequenos exercícios de <i>enchaînements</i> e pequenas danças, de modo a que ganhem mais consciência corporal e desenvolvam o seu lado criativo e espontâneo <b>Fundamentação Teórica:</b> Vaganova (1969), Sousa, A. (2003)

**Específicos****Fundamentação**

Introduzir do trabalho em 5ª posição	Considera-se que apenas com esta idade os alunos têm noção da colocação em 5ª que será desenvolvida nos anos seguintes (nos métodos estudados ter sido introduzida anteriormente) <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. (1991), Cecchetti (2003)
--------------------------------------	--

Quadro 13 – Objectivos gerais e específicos do Nível 5

## 1.3. Programa de TDC<sup>15</sup> para o ensino não vocacional do pré primário ao 2º ciclo

### 1.3.1. Conteúdos programáticos de *Babies* e Iniciação

Conteúdos Programáticos		<i>Babies</i> (4/5 anos)	Iniciação (5/6 anos)
Teoria	Teoria	<p>Posição dos pés: Paralelo (pés juntos)</p> <p>Posição dos braços: Mãos na cintura e demi seconde</p> <p><b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)</p>	<p>Posição dos pés: Paralelo e <b>1ª posição natural</b></p> <p>Posição dos braços: Mãos na cintura, <b>sensação de 1ª posição</b> e demi seconde</p> <p><b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991); mãos na cintura e demi seconde - R.A.D. Pre Primary (1991)</p> <p><b>Com diferentes dinâmicas</b> (lento e rápido)</p>
Exercício de chão	Mobilização da coluna vertebral	<p>Enrolar e desenrolar costas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De joelhos no chão</li> <li>• <b>Posição Borboleta</b> (palmas dos pés juntas e pernas flectidas, mãos nos calcanhares)</li> <li>• <b>Encolher e esticar</b> (quer partindo de deitadas no chão com membros abertos e encolher, quer partindo da posição de sentada com pernas esticadas, braços em demi seconde e juntar pernas ao peito e esticar pernas e braços, entre outros)</li> <li>• <b>Sentadas com pernas flectidas e abraçada aos joelhos</b> (cabeça encolhida nos joelhos e esticar costas e encolher)</li> <li>• Entre outros exemplos</li> </ul> <p><b>Fundamentação Teórica:</b> Enrolar e desenrolar costas encolhendo e abrindo o corpo – R.A.D. Pre Primary (1991)</p>	<p><b>Fundamentação Teórica:</b> Enrolar e desenrolar costas encolhendo e abrindo o corpo – R.A.D. Pre Primary (1991)</p> <p><b>Com diferentes dinâmicas</b> (lento e rápido)</p>
	Mobilização da articulação coxo-femoral	<p>Movimentos de trabalho de libertação de ancas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Posição Borboleta (palmas dos pés juntas e pernas flectidas, mãos nos calcanhares) e <b>2ª Posição no chão</b> (sentadas)</li> </ul>	<p><b>Fundamentação Teórica:</b> Enrolar e desenrolar costas encolhendo e abrindo o corpo – R.A.D. Pre Primary (1991)</p> <p><b>Com diferentes dinâmicas</b> (lento e rápido)</p>

Cont.

<sup>15</sup> A terminologia/nomenclatura utilizada em TDC utiliza a língua francesa, por esse motivo optamos por mantê-la original sem recurso a *itálico*

Conteúdos Programáticos		Babies (4/5 anos)	Iniciação (5/6 anos)
Exercício de chão	Pés	Flexão e extensão dos pés em paralelo (Exercícios simples ou conjugados - com gestos ou com outros movimentos como por exemplo encolher e esticar) <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)	<b>Com diferentes dinâmicas</b> (lento e rápido) <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)
	Exercícios de gestos e braços	<b>Gestos:</b> Sentados de joelhos, pernas cruzadas, entre outros ou também podem ser <b>trabalhados na posição vertical</b> Articulação das mãos e braços em diferentes qualidades e dinâmicas, com movimentos pequenos e grandes. Podem ser acompanhados por ritmos e palmas <b>Braços:</b> Sentados de joelhos, pernas cruzadas, entre outros ou também podem ser <b>trabalhados na posição vertical</b> Movimentos de braços em qualidade de adágio (preparando as posições da técnica de Dança Clássica) ou em <i>staccato</i> <b>Nota:</b> Estes exercícios podem ser conjugados com outros elementos técnicos e realizados a pares com estímulo resposta, entre outros <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991) e Primary (1991)	<b>Gestos:</b> Conjugar com diferentes movimentos e gestos <b>Braços:</b> <b>Empurrar braços para frente e ao lado</b> (em qualidade de <i>adágio</i> ou <i>staccato</i> ) <b>Movimentos de mãos e dedos</b> (em qualidade de <i>adágio</i> ou <i>staccato</i> ) <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991) e Primary (1991)
Centre Practice	Introdução de Port de bras	Em paralelo ou em 1ª posição natural Movimentos de braços em 1ª posição e demi seconde - empurrar braços para frente e ao lado, movimentos de mãos e dedos, entre outros <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Primary (1991)	Em paralelo ou em 1ª posição natural Movimentos de braços em 1ª posição e demi seconde - empurrar braços para frente e ao lado, movimentos de mãos e dedos, entre outros <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Primary (1991)
	Demi pliés	Em paralelo com mãos na cintura, em demi seconde, mãos a agarrar a saia (Posteriormente no mesmo exercício conjugar ou não movimentos de braços em separado dos movimentos de pernas)	Em paralelo e <b>1ª posição natural</b> (Posteriormente no mesmo exercício conjugar ou não movimentos de braços em separado dos movimentos de pernas)

Cont.

Centre Practice		<b>Babies (4/5 anos)</b>	<b>Iniciação (5/6 anos)</b>
<b>Conteúdos Programáticos</b>	<b>Demi pliés</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991) mas neste programa em paralelo em vez de 1ª posição natural	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)
	<b>Rises/elevés</b>		Em paralelo (subir e descer na ½ ponta) (Posteriormente no mesmo exercício conjugar ou não movimentos de braços, voltas ou corridas)
	<b>Point and close</b> <sup>16</sup> (R.A.D., 1991)	Paralelo, Devant Conjugado com preparação de points no método R.A.D.	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991) e Cecchetti Grau 1 (2003) mas neste programa em paralelo em vez de en dehors <b>1ª Posição natural, devant e à la seconde</b>
	<b>Balançar/ Swaying</b> (R.A.D, 1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991) mas neste programa em paralelo em vez de 1ª posição natural Balançar de corpo para um lado e outro ou balançar de braços para frente e atrás	<b>Fundamentação Teórica:</b> Devant - R.A.D. Pre Primary (1991) Consolidação dos conteúdos do nível <i>Babies</i>
	<b>Retirés</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> Baseado em R.A.D. Primary (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Baseado em R.A.D. Primary (1991) Paralelo (por dégagé, retire, dégagé e fecha como no método de Cecchetti mas em paralelo)
	<b>Passo Junta</b>	Paralelo Em diferentes direcções (lado, frente e atrás)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003) mas neste programa em paralelo em vez de en dehors <b>Passo junta de côté em 1ª posição natural</b>
	<b>Preparação de saltos</b>	Paralelo Flexão e extensão de pernas <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primay (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Primary (1991) mas neste programa sem o points e apenas na 1ª posição natural

Cont.

<sup>16</sup> A terminologia da TDC é por convenção em língua francesa, contudo alguns conteúdos específicos poderão surgir também em língua inglesa

Conteúdos Programáticos		Babies (4/5 anos)	Iniciação (5/6 anos)
<b>Exploração de Movimentos</b>			
Saltos			Paralelo com acção lenta do demi plié salta, demi plié estica (podem ser ou não conjugados com outros elementos como por exemplo gestos ou palmas)
Temas relacionados com a consciência das acções isoladas	Acções do corpo (diversas formas de locomover, saltar, rebolar, encolher/esticar, transferência de peso, balançar, gesticular) Exercícios exploratórios ou exercícios marcados com contagens Com deslocamento pela sala ou sur place		Acções do corpo (diversas formas rodear, torcer, pausa, inclinar) Exercícios exploratórios ou exercícios marcados com contagens Com deslocamento pela sala ou sur place
Temas relacionados com a orientação no espaço	Níveis (baixo, médio, salto); Formas (linhas, filas, roda – trabalho de exercícios fixos ou com deslocação com ajuda do professor); Direcções (frente/trás/lado)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Laban (1973) como citado em Sousa, A. (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Laban (1973) como citado em Sousa, A. (2003)  Formas do corpo (recto e curvo) Trajecto espacial (linhas, filas, roda) <b>Noção de diagonal</b>
Temas relacionados com formas de movimento		<b>Fundamentação Teórica:</b> Laban (1973) como citado em Sousa, A. (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Laban (1973) como citado em Sousa, A. (2003)  Recto e Curvo
Temas relacionados com a consciência de peso e tempo	Noção de tempo: Dinâmicas de tempo (rápido e lento; adágio e <i>staccato</i> )  Dinâmica de peso (pesado e leve)		<b>Fundamentação Teórica:</b> Laban (1973) como citado em Sousa, A. (2003)  Consolidação dos conteúdos do nível <i>Babies</i> Ritmos: Palmas e ritmos ( <b>no tempo musical e no contratempo e bater palmas e esperar</b> conjugados ou não com outros elementos em separado dos ritmos e em resposta a estímulo)
		<b>Fundamentação Teórica:</b> Laban (1973) como citado em Sousa, A. (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Laban (1973) como citado em Sousa, A. (2003)

Conteúdos Programáticos		Babies (4/5 anos)	Iniciação (5/6 anos)	
Passos Elementares	Andar e correr na 1/2 ponta	Paralelo (Se necessário com orientação de trajecto com objectos)	<b>Com trajectos espaciais: Em roda, em filas laterais, na diagonal</b>	
		<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary e Primary (1991)	
	Andar com pés esticados	Paralelo (Se necessário com orientação de trajecto com objectos)	<b>1ª Posição natural</b>	
		<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991) mas neste programa em paralelo em vez de 1ª posição natural	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)	
	Pony galops (R.A.D.)	Galopes de cavallinho (Se necessário com orientação de trajecto com objectos)		<b>Com trajectos espaciais: Em roda, em filas laterais, na diagonal</b>
		<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary e Primary (1991)	
	Skips	(Se necessário com orientação de trajecto com objectos)		<b>Com trajectos espaciais: Em roda, em filas laterais, na diagonal</b>
		<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary e Primary (1991)	
	Trotos			Trotos devant e derrière (com pernas dobradas atrás) Com trajectos espaciais: Em roda, em filas laterais, na diagonal
				<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)
Marchas	Marchar Com deslocamento pela sala ou sur place		<b>Passo e retiré paralelo em pied plat ou em 1/2 ponta</b>	
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)			
Danças	Livres (exploração um tema, personagem com tema à escolha do professor ou aluno, ou simplesmente livre) Dramáticas (gestos e mímica para narrar histórias contadas em simultâneo pelo professor, promovendo a espontaneidade e criatividade) Junção de conteúdos Conjugação de conteúdos aprendidos para uma apresentação em palco		Livres (exploração um tema, personagem com tema à escolha do professor ou aluno, ou simplesmente livre) Dramáticas (gestos e mímica para narrar histórias contadas em simultâneo pelo professor, promovendo a espontaneidade e criatividade) Junção de conteúdos Conjugação de conteúdos aprendidos para uma apresentação em palco	



### 1.3.2. Teoria do Nível 1 ao Nível 5

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12 anos)
Posições dos pés	Paralelo, <b>1ª e 2ª posição</b>	Paralelo, 1ª, 2ª posição	Paralelo, 1ª, 2ª, <b>3ª posição</b>	Paralelo, 1ª, 2ª, 3ª e <b>4ª posição</b>	Paralelo, 1ª, 2ª, 3ª e 4ª e <b>5ª posição</b>
	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003) e R.A.D. Primary (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003) e R.A.D. Primary (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003) e R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) e R.A.D. Grau 4 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova, R.A.D. Grau 5 (1991) e Cecchetti Grau 2 (2003)
Posições do Braços	Mãos na cintura <b>1ª, 2ª, 5ª posição aberta</b> , Demi seconde	Mãos na cintura 1ª, 2ª, <b>5ª</b> , 5ª posição aberta Demi seconde <b>Demi bras</b>	Mãos na cintura 1ª, 2ª, <b>3ª</b> , 5ª, 5ª posição aberta Demi seconde Demi bras <b>3º arabesque</b> <b>Braços cruzados com o par</b>	Mãos na cintura 1ª, 2ª, 3ª, <b>4ª aberta</b> , 5ª, 5ª posição aberta Demi seconde Demi bras <b>1º, 2º e 3º arabesque</b> Braços cruzados com o par	Todas as posições
	<b>Fundamentação Teórica:</b> Mãos na cintura, demi seconde, 1ª e 5ª aberta – R.A.D. Primary (1991); 2ª posição – R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 2 (1991) e Cecchetti Grau 2 (2003). Cecchetti todas as posições descritas excepto em 5ª aberta	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 e 2 (1991) e Cecchetti Grau 2 (2003). Cecchetti todas as posições descritas excepto em 5ª aberta	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991) e Cecchetti Grau 4 (2003). Cecchetti todas as posições descritas excepto em 5ª aberta	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 4 (1991) e Cecchetti Grau 5 (2003), EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova
Conteúdos Programáticos Direcções no espaço	Pontos 5, 6, 7, 8 de Cecchetti (1977)		Espaço: <b>Ponto 1 e 2</b> de Cecchetti ( <b>croise</b> )		Todos os pontos
	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti (1977)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti (1977)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti (1977)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti (1977)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti (1977)

Cont.

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12 anos)
Direcções do corpo no espaço	À la seconde Devant	Derrière	Croisé devant	Croisé derrière	Effacé devant e derrière

### 1.3.3. Conteúdos programáticos de chão do Nível 1 ao Nível 5

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
Mobilização da coluna vertebral		Enrolar e desenrolar tronco partido da posição vertical	Exercício de gatas enrolar e desenrolar coluna	Exercícios e enrolar e desenrolar costas pelo coccix de decúbito ventral	
Mobilização articulação da coxo-femoral	Exercícios que trabalhem a mobilização desta articulação de um modo moderado				
Pés	Flexão e extensão em paralelo Mais tarde em <b>1ª posição</b> (com diferentes dinâmicas de tempo) <b>Rotação en dehors e en dedans de pernas e pés</b>	Flexão e extensão em <b>2ª posição</b> (com diferentes dinâmicas de tempo)			Flexão e extensão dos pés em <b>5ª posição</b> (com diferentes dinâmicas de tempo)
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)				

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Retirés</b>	Paralelo com 1 ou 2 pernas em simultâneo (deitados com todo o corpo com barriga para cima)	Com rotação em dehors (por retiré paralelo e rotação em dehors das pernas – 1 ou 2 em simultâneo)	En dehors (posição do pé ao lado da perna de apoio por subida pela perna de apoio)	Retiré devant e derrière (decúbito ventral ou decúbito dorsal) Retiré com corpo lateral (posição do pé ao lado da perna de apoio por subida pela perna de apoio)	
<b>Battements Relevé lent</b>	Devant: Com corpo sentado (paralelo e en dehors)  Com o corpo deitado de decúbito dorsal (paralelo e en dehors - 1ª posição natural)	<b>Derrière:</b> Com corpo deitados de decúbito ventral (paralelo e en dehors)		<b>A la seconde:</b> Com corpo de decúbito ventral ou dorsal (en dehors) ou de lado	
<b>Grand Battements</b>	Devant: Com corpo deitado de decúbito dorsal	Devant: Com corpo deitado de decúbito dorsal	<b>Derrière:</b> Com corpo deitado de decúbito ventral	<b>A la seconde:</b> Com corpo deitado lateralmente	<b>Derrière:</b> <b>Com 4 Apoios</b> (posição de gatas)  À la seconde: <b>Com corpo de decúbito ventral e dorsal</b>
<b>Battements Developpés</b>				Devant: Decúbito ventral  À la seconde: Com corpo deitado lateralmente	

### 1.3.4. Conteúdos programáticos de barra do Nível 1 ao Nível 5

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)	
Aquecimento de pés na barra	<p>Em paralelo: Rises e demi pliés</p>	<p>Em paralelo: Rises Demi pliés <b>Dobrar dedos do pé e esticar o pé e o inverso (com pés em separado)</b> <b>Caminhar sur place na ½ ponta em paralelo</b></p>	<p>Em paralelo: Rises Demi pliés <b>Flexão dos dedos, alongamento das pernas para ½ ponta e desce (os dois em simultâneo)</b> <b>Pas de cheval devant</b></p>	<p>Em paralelo: Rises Demi pliés Flexão dos dedos, alongamento das pernas para ½ ponta e desce (os dois em simultâneo) Pas de cheval devant <b>Battements tendus devant</b></p> <p><b>Em 1ª posição: Flexão dos dedos e pé</b> <b>Flexão dos dedos e pé</b> <b>Battements tendus devant e à la seconde</b> Transferências de peso para 2ª e 4ª posição sem demi plié (<i>slide</i>) Pas de cheval devant e à la seconde <b>Rotação em dedans e en dehors</b></p>	<p>Em paralelo: Rises Demi pliés Flexão dos dedos, alongamento das pernas para ½ ponta e desce (os dois em simultâneo) Pas de cheval devant <b>Battements tendus devant</b></p> <p><b>Em 1ª posição: Flexão dos dedos e pé</b> <b>Flexão dos dedos e pé</b> <b>Battements tendus devant e à la seconde</b> Transferências de peso para 2ª e 4ª posição sem demi plié (<i>slide</i>) Pas de cheval devant e à la seconde <b>Rotação em dedans e en dehors</b></p>	<p><b>Fundamentação Teórica:</b> Transferência de peso para 4ª – R.A.D. Grau 4 (1991)</p>
				<p><b>Fundamentação Teórica:</b> Em alguns conteúdos - R.A.D. Grau 3 (1991) e Cecchetti Grau 4 (2003)</p>	<p><b>Fundamentação Teórica:</b> Em alguns conteúdos - R.A.D. Grau 3 (1991) e Cecchetti Grau 4 (2003)</p>	
		<p><b>Fundamentação Teórica:</b> Caminhar sur place na ½ ponta – Cecchetti Grau 3 (2003); Flexão dos dedos – R.A.D. Grau 1 (1991)</p>				

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Exercícios de rotação en dehors</b>	De paralelo para 1ª posição (Exercícios que trabalhem a colocação de 1ª e 2ª posição)		<b>Rotação en dehors com demi pliés</b>		<b>Com retiré paralelo e rotação en dehors e en dedans</b>
<b>Pliés</b>	Demi pliés em 1ª e 2ª posição (de frente para barra)	Demi pliés 1ª e 2ª posição (de frente e <b>lado para barra</b> a 2 e 4 tempos musicais)	Demi pliés em 1ª, 2ª e 3ª <b>posição devant e derrière</b> (1º de frente e só se adquirido de lado para barra)  <b>Grand plié em 1ª e 2ª posição</b> (frente para barra)	Demi pliés em 1ª, 2ª e 3ª <b>posição com coordenação de braços (bras bas e demi seconde)</b>  <b>Grand plié de lado para barra em 1ª, 2ª e 3ª posição</b> (em 3º primeiro só de frente e só quando adquirido de lado para barra) com braço em demi seconde e bras bas	<b>Demi plié em 5ª e 4ª posição</b> Consolidação de demi pliés em 1ª, 2ª e 3ª posição com coordenação de braços (1ª, bras bas ou demi seconde) Grand plié em 1ª, 2ª, 5ª <b>com coordenação de simples port de bras</b>
<b>Battements tendus</b>	1ª Posição À la seconde (segundo o conceito de Vaganova) e depois <b>devant</b>	1ª Posição <b>Derrière</b> (todos os battements tendus ainda de frente para barra)	<b>3ª Posição</b> <b>En croix</b> <b>Lado para barra</b>	<b>Com uso de cabeças</b> (devant ¼ para fora e à la seconde erecta)  En croix a fechar com e sem demi plié	<b>5ª Posição</b> <b>Conjugado com transferências de peso para barra ou para a mão do braço de trabalho)</b> <b>No final do ano a 1 tempo musical</b>
	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 2 e 3 (1991) e Cecchetti Grau 4 (2003) mas neste programa de frente para barra	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 4 (1991) e Cecchetti Grau 5 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Excepto 4ª – Cecchetti Grau 5 (2003), R.A.D. Grau 5 (1991) Todas as posições – EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Battements tendus</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> À la seconde – R.A.D. Grau 1 (1991) e Cecchetti Grau 1 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 2 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991) e Cecchetti Grau 2 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 4 (1991) e Cecchetti Grau 3 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> En croix com cabeças - R.A.D. Grau 5 (1991), Cecchetti Grau 5 (2003) e EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova Transferências de peso – R.A.D. Grau 5 (1991) e Cecchetti Grau 5 (2003) A 1 tempo musical – R.A.D. Grau 5 (1991)
<b>Battements Glissés</b>		1ª Posição Frente para barra Battements glissés dividido devant e à la seconde	Frente para barra <b>En croix</b>	1ª ou <b>3ª posição</b> <b>Lado para barra</b> En croix <b>A terminar ou a iniciar em demi plié</b>	<b>5ª Posição</b>
<b>Battements Jetés</b>		<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 3 (2003), R.A.D. Grau 2 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991) mas neste programa de frente para barra	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991) e Cecchetti Grau 4 (2003) mas neste programa de frente para barra	
<b>Battements piqués</b>			1ª Posição Frente para barra Devant, à la seconde e derrière	1ª ou <b>3ª posição</b> Frente para barra En croix <b>A terminar ou a iniciar em demi plié</b>	<b>5ª Posição</b> <b>De lado para barra</b>
<b>Battements en cloche</b>			1ª Posição Frente para barra En croix	<b>3ª Posição</b> <b>Lado para barra</b>	<b>5ª Posição</b> 1ª Posição <b>A 45° (battements balançoire)</b>

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Battements en cloche</b>					<b>Fundamentação Teórica:</b> EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova
<b>Pas de cheval</b>			1ª Posição, Frente para barra À la seconde		1ª ou <b>5ª Posição</b> <b>Lado para barra</b> À la seconde
<b>Transferências de peso</b>	1ª Posição Frente para barra Por dégagé e transferência de peso para 2ª posição		<b>1ª Posição</b> Frente para barra Escorregar pernas para 2ª (slide)	<b>1ª e 3ª Posição</b> Frente para barra Deslizar pernas para 4ª posição de frente para barra (slide) <b>Lado para barra</b> Por dégagé e transferência de peso para 2ª posição	<b>5ª Posição</b> Lado para barra Por dégagé e transferência de peso para 4ª posição (devant e derrière)
<b>Temps liés</b>	1ª Posição Frente para barra De côté		1ª ou <b>3ª posição</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> Slide para 4ª posição - R.A.D. Grau 4 (1991), Transferência para 2ª posição – Cecchetti Grau 5 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 5 (1991) e Cecchetti Grau 6 (2003)
<b>Chassés</b>	1ª Posição Frente para barra De côté	1ª Posição Frente para barra De côté	1ª ou <b>3ª posição</b>	1ª ou 3ª posição <b>Lado para barra</b> De côté (para fora e dentro da barra) <b>En avant</b>	<b>5ª Posição</b> Lado para barra <b>En arriére</b> Chassé passé en avant ou en arriére

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Exercícios de preparação de rond de jambe à terre</b>			Com demi rond de jambe à terre en dehors e en dedans  <b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) mas neste programa de frente para barra		
<b>Rond de jambe à terre (en dehors e en dedans)</b>			1ª Posição Frente para barra Demi e rond de jambe à terre A 8 tempos musicais  <b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 3 (2003) e R.A.D. Grau 3 (1991) mas neste programa de frente para a barra	1ª Posição <b>Lado para barra (se adquirido)</b> <b>Com acento em 1ª</b> <b>A 4 tempos musicais</b>	1ª Posição Lado para barra <b>Com acento em 2ª posição</b>
<b>Battements Soutenu</b>				1ª ou 3ª Posição Frente para barra (e se adquirido de lado) Devant, à la seconde e derrière  <b>Fundamentação Teórica:</b> Adaptado de EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova, Apenas devant – Cecchetti Grau 4 (2003)	<b>5ª Posição</b> <b>Vindo directamente da posição aberta para o cou de pied</b>  <b>Fundamentação Teórica:</b> EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova



	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Assemblé soutenu</b> (en dehors e en dedans)				1ª ou 3ª Posição Preparação de assemblé soutenu (através de demi assemblé soutenu para dégagé à la seconde)	<b>Demi e full assemblé soutenu</b>
				<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 5 (2003) e R.A.D. Grau 5 (1991) mas neste programa só preparação	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 5 (2003) e R.A.D. Grau 5 (1991)
<b>Battements Relevé lent</b>	1ª Posição Frente para barra Devant	1ª Posição <b>Lado para barra</b> <b>Devant</b>	<b>3ª Posição</b> Frente para barra <b>Derrière e à la seconde</b>	3ª Posição Lado para barra Devant e <b>à la seconde</b>	<b>5ª Posição</b> <b>A 90º</b>
			<b>Fundamentação Teórica:</b> Derrière - Cecchetti Grau 1 (2003) e R.A.D. Grau 4 (1991)		
<b>Retiré</b>	1ª Posição Frente para barra Posição de lado na perna (por dégagé e retiré, dégagé e fecha 1ª posição)	1ª Posição Frente para barra Posição de lado na perna de apoio (subindo na perna de apoio) <b>Devant, derrière</b> (por dégagé e retiré, dégagé e fecha 1ª posição)	<b>3ª Posição</b> Frente para barra <b>Passé en avant e en arrière</b>	3ª Posição <b>Lado para barra</b> <b>Com coordenação de braços</b> (bras bas, 1ª)	<b>5ª Posição</b>
	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003) mas neste programa aplicado também na barra	<b>Fundamentação Teórica:</b> Posição do pé ao lado da perna de apoio – Cecchetti Grau 3 (2003) e R.A.D. Grau 3 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) mas neste programa de frente para barra	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003)	

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Posição de sur le cou de pied</b>		<p>1ª Posição  Posição de lado da perna de apoio (por déagagé e cou de pied, déagagé e fecha 1ª posição)</p> <p><b>Devant e derrière</b> (por déagagé e retiré, déagagé e fecha 1ª posição)</p> <p><b>Fundamentação Teórica:</b>  Baseado no exercício de retiré no centre practice de Cecchetti Grau 1 (2003)</p>	<p><b>3ª Posição</b>  <b>Frente para barra</b>  <b>Subindo na perna de apoio</b></p>		
<b>Battements Fondu</b>			<p>3ª Posição  Frente para barra  Preparação de Battements fondus à la seconde à terre (com acções separadas: cou de pied, pied na perna de apoio, etc.)</p> <p><b>Fundamentação Teórica:</b>  R.A.D. Grau 2 (1991)</p>	<p>3ª Posição  Frente para barra  <b>Devant, à la seconde, derrière</b> (à terre e mais tarde se adquirido a 45º)</p>	<p><b>5ª Posição</b>  <b>Lado para barra (só se adquirido)</b>  À terre e mais tarde a 45º  <b>Com port de bras simples</b></p>
<b>Battements Frappés</b>					<p><b>Fundamentação Teórica:</b>  R.A.D. Grau 4 (1991), Cecchetti Grau 4 e 6 (2003) e EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova</p> <p>5ª Posição  Frente para barra e depois de lado  Devant, à la seconde (à terre e en l'air)</p>

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Battements Frappés</b>					<b>Fundamentação Teórica:</b> À la seconde – R.A.D. Grau 5 (1991), Cecchetti Grau 3 (2003) Em todas as direcções – EDCN baseado em Vaganova (2004/05)
<b>Posição de attitude devant e derrière</b>					5ª Posição Frente para barra Devant e derrière (partindo de cou de pied derrière)
<b>Battements Développés</b>				3ª Posição Frente ou de costas para barra Preparação de développé devant (por retiré devant e desenvolve a perna directamente para dégagé derrière) Devant ( <b>se adquirido de lado para barra</b> )	5ª Posição Frente para barra <b>À la seconde e derrière</b> <b>Lado para barra</b> <b>Devant (com port de bras simples)</b>
				<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 3 (2003) e R.A.D. Grau 3 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Devant – Cecchetti Grau 3 (2003) e R.A.D. Grau 3 (1991) À la seconde – R.A.D. Grau 5 (1991), Cecchetti Grau 3 (2003) e EDCN 1º ano baseado em Vaganova (2004/05)

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Grand Battements</b>	1ª Posição Frente para barra (e se adquirido de lado para barra) Devant (por dégagé, sobe perna, dégagé e fecha 1ª posição)	1ª Posição Lado para Barra Devant (por dégagé, sobe perna, dégagé e fecha 1ª posição)	1ª e 3ª Posição Frente para barra <b>À la seconde e derrière</b> (por dégagé, sobe perna, dégagé e fecha 1ª posição)	3ª Posição Com acção directa da subida da perna e desce para pointé	<b>5ª Posição</b> <b>Lado para barra</b> <b>En croix</b>
<b>Volta Fouetté</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 2 (1991) e Cecchetti Grau 1 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> À la seconde – R.A.D. Grau 2 (1991) e Cecchetti Grau 2 (2003); Derrière – R.A.D. Grau 3 (1991) e Cecchetti Grau 3 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Devant – Cecchetti Grau 2 (2003) e R.A.D. Grau 2 (1991) À la seconde – R.A.D. Grau 2 (1991) e Cecchetti Grau 2 (2003) Derrière – R.A.D. Grau 3 (1991) e Cecchetti Grau 3 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 4 (1991), Cecchetti Grau 4 (2003) e EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova
<b>Rises</b>	Paralelo Frente para barra (lento e rápido)	<b>1ª, 2ª Posição</b> Frente para barra Mais tarde com dinâmicas (lento e rápido)	<b>3ª Posição</b> Frente para barra	<b>Lado para barra</b>	5ª Posição De lado para frente da barra (por dégagé à la seconde e fouetté en dedans para barra) <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 5 (1991), Cecchetti Grau 3 (2003), EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova <b>5ª Posição</b>

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Rises</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 2 (1991) mas em paralelo em vez de en dehors	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) e R.A.D. Grau 2 (1991) apenas em 1ª	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) mas neste programa de frente para barra e R.A.D. Grau 3 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) e R.A.D. Grau 4 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 6 (2003)
<b>Relevés</b>	1ª Posição Frente para barra	2ª e 3ª Posição Frente para barra	3ª Posição Frente para barra <b>Preparação de relevé devant</b> (relevé em 3ª, retire devant, junta pernas em 3ª na ½ ponta e desce)	5ª Posição Frente para barra <b>Retiré devant, derrière, passé en avant e passé en arrière</b>	
<b>Echappés relevés</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Relevé em 3ª – R.A.D. Grau 3 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Preparação – R.A.D. Grau 3 (1991) Retiré devant – Cecchetti grau 4 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 4 (2003) e R.A.D. Grau 4 (1991)	5ª Posição
<b>Port de bras</b>		1ª Posição Frente para barra De côté e preparação en avant (enrolando e desenrolando um pouco costas em frente)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) e R.A.D. Grau 4 (1991)	1ª ou 3ª Posição <b>Lado para barra</b> <b>Preparação en avant</b> (com costas direitas a 90º) De côté	5ª Posição <b>En arrière</b> (frente para barra e depois se adquirido de lado para barra) <b>En avant</b>

Cont.

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Port de bras</b>			<b>Fundamentação Teórica:</b> Preparação en avant – Cecchetti Grau 2 (2003) De côté – Cecchetti Grau 3 (2003) e R.A.D. Grau 3 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Port de bras en avant – R.A.D. Grau 4 (1991) Port de bras en arrière – Cecchetti Grau 6 (2003) e EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova	<b>Fundamentação Teórica:</b> Port de bras en avant – R.A.D. Grau 4 (1991) Port de bras en arrière – Cecchetti Grau 6 (2003) e EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova
<b>Volts</b>					5ª Posição Demi-detourné (en dedans) Equilíbrio em retiré devant e ¼ de pirouette en dehors <b>¾ de Pirouette en dehors</b>
					<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 6 (2003), R.A.D. Grau 4 (1991) e EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova

### 1.3.5. Conteúdos programáticos de port de bras e centre practice do Nível 1 ao Nível 5

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12 anos)
<b>Movimentos livres</b> (em semelhança ao free movement R.A.D.)	Paralelo, en face Movimentos de flexão e extensão de Joelhos Movimentos de braços em frente e trás, para um lado e para o outro  <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 e 2 (1991)	Paralelo, en face Sawying (balançar) de côté (R.A.D., 1991) conjugado com voltas, movimentos livres de braços, etc.  <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 e 2 (1991)	Paralelo, en face Balançar en <b>avant e en arriere</b> <b>De côté conjugado com galopes de côté</b>  <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 2 (1991)	Movimentos de pernas em flexão e extensão conjugado com braços em oposições  <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 5 (1991)	
<b>Port de bras</b>	1ª Posição, en face Com movimentos de braços em 1ª, 2ª, <b>5ª aberta</b> e demi seconde	1ª Posição, en face Com movimentos de braços em 1ª, 2ª, <b>5ª</b> , 5ª aberta, demi seconde	<b>3ª Posição</b> , en face <b>Exercícios de cabeças de preparação dos Port de bras de Cecchetti</b>  Com movimentos de braços em 1ª, 2ª, <b>3ª</b> , 5ª, 5ª aberta, demi seconde <b>Com movimento de cabeças</b>  <b>Preparação de 1º e 3º port de bras de Cecchetti</b> (en face)	3ª Posição, <b>croisé</b> Com movimentos de braços em 1ª, 2ª, 3ª, <b>4ª</b> , 5ª, 5ª aberta, demi seconde  <b>1º e 3º Port de bras de Cecchetti</b>	<b>5ª Posição</b> , croisé <b>Todos os conteúdos dos outros níveis conjugados com outros elementos técnicos</b> como chassés, attitudes (a 30º), relevés lents, entre outros

Cont.

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Port de bras</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 2 (1991) e Cecchetti Grau 1 e 2 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Exercícios de cabeça para preparação de port de bras de Cecchetti - Cecchetti Grau 2 (2003) Port de bras - Cecchetti Grau 1, 2 e 3 (2003) e R.A.D. Grau 1, 2 e 3 (1991) Preparação de 1º Port de bras de Cecchetti - Cecchetti Grau 3 (2003) Preparação para 3º port de bras de Cecchetti - Cecchetti Grau 2 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> 1º e 3º Port de bras de Cecchetti Grau 2 e 3 (2003) Com os restantes conteúdos - R.A.D. Grau 1, 2, 3 e 4 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 5 (1991) e Cecchetti Grau 4 e 5 (2003)
<b>Pliés</b>	1ª Posição, en face Demi pliés <b>1ª e 2ª posição</b>		<b>3ª Posição</b> , en face Demi pliés		<b>5ª Posição</b> en face e <b>croisé</b> , <b>Demi pliés</b>
<b>Battements tendus</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Primary (1991) 1ª Posição, en face À la seconde e devant (podem ser conjugados com outros elementos técnicos no mesmo exercício)		<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991) 1ª e <b>3ª Posição</b> , en face Devant e à la seconde	3ª Posição <b>En croix</b>	<b>5ª Posição</b> <b>Com posições do corpo</b> (croisé devant) <b>À la seconde fechando em 5ª derrière ou 5ª devant</b>
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991), Cecchetti Grau 2 (2003). Cecchetti apenas à la seconde		<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 2 e 3 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991) e Cecchetti Grau 3 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Com posições do corpo - R.A.D. Grau 2 (1991), EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova Fechar em 5ª devant ou derrière - Cecchetti Grau 5 (2003)



Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12 anos)
Battements glissés e jetés				1ª ou 3ª Posição À la seconde e devant	<b>5ª Posição, en face</b> <b>En croix</b>
					<b>Fundamentação Teórica:</b> Battements jetés – EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova
Temps liés	1ª Posição, en face De côté (sem e com demi plié)			<b>3ª Posição</b> , en face	<b>5ª Posição</b> , en face <b>En avant e en arrière</b>
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)				
Chassé		1ª Posição, en face De côté (com braços em demi seconde ou com mãos na cintura)	<b>3ª Posição</b> , en face De côté ( <b>com coordenação de braços</b> )	3ª Posição, en face En avant (a ficar em déagagé derrière e braços em 2º ou 1º arabesque)	<b>5ª Posição</b> , en face <b>En arrière</b>
		<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 4 (1991)	
Rises		1ª Posição	<b>2ª e 3ª Posição</b>		<b>5ª Posição</b>
		<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003)			
Retiré	1ª Posição, en face Posição ao lado da perna (por déagagé e retiré, e déagagé fecha 1ª posição)		<b>3ª Posição</b> , en face <b>Devant e derrière</b> (com subida deslizando na perna de apoio)	3ª Posição, en face <b>Passé en arrière e en avant (com coordenação de braços)</b>	<b>5ª Posição</b>
	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003)			<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003)	
Arabesques			<b>3º arabesque (à terre por passo e déagagé derrière)</b>	<b>1º, 2º e 3º arabesque (à terre e pequeno lift por passo déagagé derrière ou por chassé en avant)</b>	<b>1º, 2º e 3º arabesque en l'air (45º)</b>

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12 anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Arabesques</b>			<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 3 e 4 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> 1º Arabesque – R.A.D. Grau 5 (1991), Cecchetti Grau 4 (2003), EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova 2º arabesque – EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova 3º arabesque – Cecchetti Grau 4 (2003), EDCN 2º ano (2004/05)
<b>Posés</b>	Paralelo En avant (subida para ½ ponta em paralelo, conjugado com corridas ou outros elementos técnicos)				<b>5ª Posição</b> <b>En avant e de côté</b> <b>Para 1º arabesque</b> (em pied plat e mais tarde em ¼ de ponta)
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Primary e Grau 1 (1991), Cecchetti Grau 1 (2003)				<b>Fundamentação Teórica:</b> En avant – R.A.D. Grau 5 (1991)
<b>Battements Relevé Lent</b>			1ª ou 3ª Posição, en face Devant (45º)	1ª ou 3ª Posição, en face ou em <b>croisé</b> Derrière (45º com braços em e 3º arabesque, para <b>ponto 5, 6 e 8</b> )	<b>5ª Posição</b> <b>Devant e Derrière (croisé e effacé)</b>
				<b>Fundamentação Teórica:</b> Derrière – Cecchetti Grau 2 e 4 (2003) e R.A.D. Grau 4 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Derrière – Cecchetti Grau 2 e 4 (2003) e R.A.D. Grau 4 e 5 (1991)

Cont.

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12 anos)
<b>Battements Développés</b>					5ª Posição, en face ou croisé Devant e à la seconde <b>Fundamentação Teórica:</b> Devant – R.A.D. Grau 4 (1991), Cecchetti Grau 5 (2003) e EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova À la seconde – Cecchetti Grau 6 (2003), EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova
<b>Ação de Fouetté</b>					Por dégage à la seconde, fouetté para ponto 6 ou 8 à terre <b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 5 (1991) e Cecchetti Grau 4 (2003)
<b>Exercícios de foco</b> (preparação de pirouettes)	Paralelo, en face Passos com ¼ de volta na ½ ponta mudando de ponto para ponto <b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003) e R.A.D. Grau 1 (1991)	Paralelo e 1ª Posição, en face Passos com ½ volta na ½ ponta <b>Salto</b> com ¼ de volta mudando de ponto para ponto <b>Fundamentação Teórica:</b> Baseado em Cecchetti Grau 1 e 2 (2003) que apenas é com pequenos passos e R.A.D. Grau 2 (1991) com ½ volta de salto	<b>3ª Posição, en face</b> 1/2 Volta e volta inteira em pequenos passos em ½ ponta <b>Salto</b> com ½ volta (paralelo)		

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12 anos)
Conteúdos Programáticos					
Voltas					<p>3ª Posição, en face Preparação e demi detourné en dedans</p> <p>1ª Posição, canto 3 Petit tours com ½ volta da diagonal (preparação de chaînes)</p> <p><b>Fundamentação Teórica:</b> Demi detourné – R.A.D. Grau 3 (1991) e EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova Petit Tours – Cecchetti Grau 5 (2003)</p>
Pirouettes En dehors				<p>3ª Posição, en face Preparação de pirouettes com: Relevés em 3ª e pequenos passos realizando uma volta inteira</p>	<p><b>5ª Posição</b>, en face Preparação de pirouettes com: Relevé em 5ª <b>Retiré devant, retiré passe en arrière, por dégage à la seconde, demi plié em 5ª e retiré devant ¼, ½ volta de pirouettes</b> Entre outros <b>1 Pirouette en dehors de 5ª</b></p> <p><b>Fundamentação Teórica:</b> EDCN 3º ano (2004/05) baseado em Vaganova, R.A.D. Grau 4 e 5 (1991) e Cecchetti Grau 4 (2003)</p>
				<p><b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991)</p>	

	Nível 1 (6/ 7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Pirouettes en dedans</b>					<p><b>5ª Posição</b>, en face  Preparação de pirouettes en dedans por:  Dégagé devant  Colocação de peso em 4ª posição  Relevé em retiré devant  Entre outros</p> <p><b>¼ de volta e 1 volta e ¼</b></p> <p><b>Fundamentação Teórica:</b>  Cecchetti Grau 4 e 5 (2003); R.A.D. Grau 4 e 5 (1991) e EDCN 3º ano (2004/05) baseado em Vaganova</p>
<b>Piqués en dedans</b>					<p><b>Preparação de piqué en dedans da diagonal</b> – passo e retiré derrière em ½ ponta</p> <p><b>Piqué en dedans na diagonal</b></p>

### 1.3.6. Conteúdos Programáticos de allegro e passos elementares do Nível 1 ao Nível 5

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12anos)
Relevés		1ª e 2ª Posição		<b>3ª Posição</b>	<b>5ª Posição</b>
		<b>Fundamentação Teórica:</b> Em 1ª posição – Cecchetti Grau 2 (2003)		<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991) e Cecchetti Grau 3 (2003) mas neste programa em 3ª em vez de 5ª	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991), Cecchetti Grau 3 (2003) e EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova
Echappés relevés			3ª Posição changé (de 2ª para 3ª)		<b>Posição changé (de 2ª para 5ª)</b>
			<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) e R.A.D. Grau 4 (1991) mas neste programa aplicado no centro		
Petit Sauts	<b>1ª Posição, 2ª posição</b>	<b>Paralelo com ¼ de volta</b>	<b>3ª Posição</b>	<b>Em 1ª Posição com ¼ de volta</b>	<b>5ª Posição</b>
	<b>Fundamentação Teórica:</b> Saltos em 1ª – R.A.D. Grau 1 (1991) e Cecchetti Grau 1 (2003)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 5 (1991), EDCN 1º ano (2004/05) e Cecchetti Grau 3 (2003)
Changelements			3ª Posição Preparação de changelements	<b>Changelements (3ª para 3ª)</b>	<b>5ª Posição Grand Changelements</b>

Cont.

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Changelements</b>				<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003), R.A.D. Grau 2 (1991) e EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova	<b>Fundamentação Teórica:</b> Changelements – Cecchetti Grau 3 (2003) Grand Changelements – EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova
<b>Soubresauts</b>				3ª Posição Soubresauts	<b>5ª Posição</b> Soubresauts <b>Com chassé en avant</b>
<b>Echappés Sauts</b>	2ª para 1ª posição e de 1ª para 2ª posição		<b>3ª para 2ª posição e de 2ª para 3ª posição – changé</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 5 (2003) e R.A.D. Grau 1 (1991) <b>Grand echappés</b>	<b>5ª Posição</b>
<b>Petit Jetés</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991) e Cecchetti Grau 1 (2003)	1ª Posição <b>Derrière</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 2 (1991) e Cecchetti Grau 2 (2003) <b>1ª e 3ª Posição</b> <b>Devant e derrière</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991) e EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova	<b>5ª Posição</b>
<b>Glissade</b>		<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) e R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Derrière – Cecchetti Grau 2 (2003) e R.A.D. Grau 1 (1991)	3ª Posição Preparação de glissade de côté por: Dégagés à la seconde Execução do passo sem salto	<b>5ª Posição</b> <b>Derrière e devant</b> <b>Dessous e dessus</b> <b>Com cabeças e braços</b> <b>em demi seconde e bras</b> <b>bas</b>

Cont.

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Glissade</b>				<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 4 (2003), R.A.D. Grau 4 (1991) e EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova mas no programa apenas em preparação	<b>Fundamentação Teórica:</b> Devant e derrière – R.A.D. Grau 4 (1991) e Cecchetti Grau 4 (2003) Dessus e dessous – R.A.D. Grau 5 (1991)
<b>Coupés</b>				3ª Posição Devant e derrière	<b>5ª Posição</b>
<b>Pas de bourrée</b>				<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 3 (2003) e R.A.D. Grau 3 (1991)	<b>5ª Posição</b> Devant e derrière (com perna da frente ou de trás) <b>Dessus</b> (de trás p/ frente) e dessous (de frente p/ trás) <b>Piqués</b> (dessous e dessus) <b>En avant e en arrière</b>
<b>Petit Assemblé</b>					<b>Fundamentação Teórica:</b> Devant e derrière – Cecchetti Grau 6 (2003) e EDCN 2ª ano (2004/05) Dessus e dessous – R.A.D. Grau 4 (1991) e Cecchetti Grau 3 (2003) En avant e en arrière – EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova
					5ª Posição Devant e derrière
					<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)



	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Petit Sissonne</b>					5ª Posição Devant e derrière <b>Fundamentação Teórica:</b> EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova
<b>Temps levés</b>	<b>Passo de côté, temps levé em retiré</b> (paralelo ou com perna esticada em frente) <b>Passo en avant, temps levé</b> (com perna esticada em frente) <b>Fundamentação Teórica:</b> Temps levé em retiré paralelo - Cecchetti Grau 1 (2003)	<b>Passo en avant ou de côté e temps levé em attitude devant</b> (baixo) <b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003) e R.A.D. Grau 2 (1991)	<b>Passo en avant, temps levés com cou de pied ou retiré derrière ou devant</b> <b>Passo en avant, temps levé</b> (com perna esticada em frente – <b>en dehors</b> ) <b>Fundamentação Teórica:</b> Em retiré – Cecchetti Grau 1 (2003) Em cou de pied – Cecchetti Grau 2 (2003)	<b>Sur place com perna em cou de pied derrière</b> <b>Com perna derrière conjugado com galopes (flying hop. R.A.D.)</b> <b>Fundamentação Teórica:</b> Cou de pied derrière - Cecchetti Grau 2 (2003) Com perna esticada derrière – Cecchetti Grau 4 (2003) e R.A.D. Grau 4 (1991)	<b>Sur place com perna em cou de pied devant</b> <b>Em 1º arabesque</b> <b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) e EDCN 3º ano (2004/05) baseado em Vaganova
<b>Spring points</b>	1ª Posição Preparação de spring points e spring heels (por dégagé devant com perna de apoio em demi plié, etc.) Spring points e spring heels (com points devant e a trocar directamente) <b>Fundamentação Teórica:</b> Spring Points - R.A.D. Primary e Grau 1 (1991)		<b>3ª Posição</b>	<b>Com mudança de direcção e conjugados com outros passos de allegro</b>	
				<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003)	

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12anos)
Jeté Ordinaire				3ª Posição De trás para frente (dessus)	<b>5ª Posição Dessus En avant</b> (com pernas esticadas)
				<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 3 (2003) e R.A.D. Grau 3 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Dessus – EDCN 1º ano (2004/05) e Cecchetti Grau 3 (2003) En avant – EDCN 2º ano (2004/05) baseado em Vaganova
Assemblé Ordinaire				3ª Posição Preparação de assemblé de trás para frente (dessus – acção sem salto)	<b>5ª Posição Dessus Dessus</b>
				<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 4 (1991) e Cecchetti Grau 3 (2003) mas no programa apenas preparação em vez do salto	<b>Fundamentação Teórica:</b> Dessus – R.A.D. Grau 4 (1991) Dessus e dessus – Cecchetti Grau 3 (2003) e EDCN 1º ano (2004/05) baseado em Vaganova
Pas de chat			3ª Posição Preparação de pas de chat (acção sem salto)	3ª Posição <b>Pas de chat Conjugado com outros passos</b>	<b>5ª Posição</b>
				<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 2 (2003) e R.A.D. Grau 3 (1991)	
Preparação de Balancés/Pas de valse			Paralelo Triple Runs en avant, en arrière e de côté (R.A.D. – Grau 3)		

	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Conteúdos Programáticos</b>					
<b>Preparação de Balancés/Pas de valse</b>			<b>Fundamentação teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991)		
<b>Balancés</b>			3ª Posição De côté (braços em 3ª)		<b>5ª Posição</b> <b>Conjugado com outros passos</b> <b>En avant, en arrière e en tournant</b>
<b>Tour en l'air (Rapazes)</b>			<b>Fundamentação teórica:</b> R.A.D. Grau 3 (1991) e Cecchetti Grau 2 (2003)		<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 4 (1991), Cecchetti Grau 5 (2003)
<b>Pas Jeté</b>					5ª Posição Preparação por: Changelements com ¼ de volta Changelements com ½ volta
<b>Corrida na 1/2 ponta</b>	Paralelo e em <b>1ª posição</b> (conjugado com outros exercícios por exemplo voltas ou posés)				<b>Fundamentação Teórica:</b> Com ¼ de volta – R.A.D. Grau 5 (1991), EDCN 3º ano (2004/05) baseado em Vaganova
<b>Classical Walks</b>	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 (2003) <b>Andar em 1ª posição</b>				Passo jeté en avant (com braços em 2º arabesque)
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Primary (1991)				

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12anos)
<b>Galopes</b>	1ª Posição En avant (com perna direita ou esquerda em frente ou alternados) e de coté		3ª Posição Galopes alternados (com braços em 3ª posição e cabeças para a perna da frente)		
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Primary (1991) e Cecchetti Grau 1 (2003)		<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991) e Cecchetti Grau 2 (2003)		
<b>Passo polka</b>	1ª Posição Preparação de passo polka En avant (com skip na passagem de uma perna para outra – galope/skip ou skips change of step R.A.D.)		3ª Posição En avant (com braços em 3ª posição e cabeças para a perna da frente)	3ª Posição En avant com mudança de direcção (com braços em 3ª posição e cabeças para a perna da frente)  De coté com coupés e mudança de direcção (en dehors e en dedans a pares ou individual)	5ª Posição <b>Balletic Polka Cecchetti de coté e en avant</b> (passo, salta, passo, junta, jeté ordinaire de frente para trás – dessous)
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Primary (1991)			<b>Fundamentação Teórica:</b> En avant – R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> Cecchetti Grau 1 e 2 (2003)
<b>Skips</b>	<b>Conjugados com outros elementos</b> <b>Em roda</b>	<b>Em enchainements</b>			
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)			
<b>Pony Galops</b>	<b>Conjugados com outros elementos</b> <b>Em roda</b>	<b>Em enchainements</b>			
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Grau 1 (1991)			

Conteúdos Programáticos	Nível 1 (6/7 anos)	Nível 2 (7/8 anos)	Nível 3 (8/9 anos)	Nível 4 (9/10 anos)	Nível 5 (11/12anos)
Trotos	Trotos	<b>Conjugados com outros elementos</b> <b>Em enchaînements</b>			
	<b>Fundamentação Teórica:</b> R.A.D. Pre Primary (1991)				
<b>Enchaînements</b>	Trabalhar enchaînements de movimentos trabalhados na aula (através de movimentos aprendidos na aula)	Trabalhar enchaînements de movimentos trabalhados na aula (através de movimentos aprendidos na aula)	Trabalhar enchaînements de movimentos trabalhados na aula (através de movimentos aprendidos na aula)	Trabalhar enchaînements de movimentos trabalhados na aula (através de movimentos aprendidos na aula)	Trabalhar enchaînements de movimentos trabalhados na aula (através de movimentos aprendidos na aula)
<b>Dança</b>	Conjugação de movimentos aprendidos para uma apresentação em palco	Conjugação de movimentos aprendidos para uma apresentação em palco	Conjugação de movimentos aprendidos para uma apresentação em palco	Conjugação de movimentos aprendidos para uma apresentação em palco	Conjugação de movimentos aprendidos para uma apresentação em palco
			<p>Pesquisa de danças (Trabalhar pequenas danças pesquisadas pelo professor como por exemplo danças tradicionais, históricas, danças de carácter, etc.)</p> <p>(ensinar Cadeia inglesa)</p>	<p>Pesquisa de danças (Trabalhar pequenas danças pesquisadas pelo professor como por exemplo danças tradicionais, históricas, danças de carácter, etc.)</p> <p><b>Composição livre</b><sup>17</sup> (exercícios onde os alunos em grupo criam enchaînements ou pequenas danças com os passos aprendidos – conceito de Vaganova)</p>	<p>Pesquisa de danças (Trabalhar pequenas danças pesquisadas pelo professor como por exemplo danças tradicionais, históricas, danças de carácter, etc.)</p> <p>Composição livre (exercícios onde os alunos em grupo criam enchaînements ou pequenas danças com os passos aprendidos – conceito de Vaganova)</p>

<sup>17</sup> Conceito importante no programa de TDC relacionado com criatividade, expressão artística e individual

## 2. Plano de acção

O plano de acção do projecto foi a criação de um programa do ensino não vocacional para a EVDCR através de um plano de trabalho próprio estruturado com conteúdos técnicos e respectivas progressões.

Para se chegar à criação desse programa foi necessário estudar os métodos já referidos, criar as tabelas de conteúdos de cada método, analisá-las e construir o programa tendo em conta os dados, a experiência de leccionação do investigador, os objectivos da EVDCR e os objectivos do projecto. Paralelamente à criação do programa, foram sendo leccionadas aulas às turmas inseridas no projecto, testando conteúdos e estratégias. Estas aulas decorreram desde Outubro de 2009 a Maio de 2010, sendo que foram leccionadas cerca de 163 horas divididas por três turmas (*Babies*, Nível 1 e Nível 4). Ao longo da leccionação das aulas foram sendo construídos diários de bordo com pequenas reflexões mensais do trabalho realizado. Em anexo (Anexo I) encontra-se a última aula de Nível 1, a aula de exame interno, que reuniu o máximo de conteúdos com o respectivo diário de bordo como exemplo das aulas que foram registadas e leccionadas ao longo do projecto. A escolha da aula de exame para o anexo esteve relacionada com o facto de apresentar a junção de vários conteúdos técnicos trabalhados ao longo do ano lectivo, para além permitir perceber que foram desenvolvidos outros conteúdos inerentes aos apresentados nessa aula.

### 2.1. Estratégias de trabalho aplicadas ao programa

Ao longo da aplicação do programa foram desenvolvidas algumas estratégias de trabalho baseadas na revisão crítica da bibliografia e/ou baseadas na experiência do investigador em articulação com os objectivos pedagógicos da direcção da EVDCR.

As principais estratégias de trabalho aplicadas no programa ao longo do ano lectivo foram:

1. Criação de tabelas de caracterização de conteúdos e respectivas progressões para cada método de estudo de TDC

2. Pesquisa teórica sobre o desenvolvimento dos alunos (cognitivo, social e motor) que também fundamentou a construção do programa
3. Criação de um programa de TDC para o ensino não vocacional (do Pré-primário ao 2º ciclo) através do estudo dos métodos de TDC prestigiados (R.A.D., 1991; Cecchetti, 2003; EDCN, 2004/05 – baseado em Vaganova, 1969). Para opção e ordenamento dos conteúdos recorreu-se às tabelas de cada método estudado, de modo a verificar quando foi introduzido um novo conteúdo ou conceito.
4. Leccionação de aulas de TDC para turmas de *Babies*, Nível 1 e Nível 4 desde Outubro (primeira fase de experimentação para criação do programa e segunda fase de aplicação do programa)
5. Utilização de um diário de bordo mensal composto por duas tabelas: uma direccionada para a prestação dos alunos com itens relacionados com os objectivos para cada nível e os objectivos da aplicação do programa; e outra direccionada para o professor, com o sentido de perceber se o projecto foi ou não aplicado com sucesso. Para além dessas tabelas em todos os diários de bordo foram descritas reflexões e observações. Com o intuito de realizar uma melhor análise das progressões ou diminuições dos alunos os diários de bordo foram assinalando os parâmetros onde existiam melhorias ou diminuições de avaliação.

### 2.1.1. Reflexões Complementares

Ao longo da aplicação foram registadas algumas reflexões complementares importantes que auxiliaram a construção das reflexões finais do projecto. As reflexões complementares das estratégias de trabalho aplicadas ao programa foram:

- ❖ Ao longo da criação do programa o conceito de *build up* esteve muito presente, pois cada progressão foi descrita de acordo com que foi trabalhado anteriormente, e tendo em conta esse dado podem retirar-se alguns pressupostos importantes do programa, que se destacam:

- A aprendizagem dos *battements* ou transferências de peso deverão ocorrer primeiro à *la seconde* ou de *côté* e posteriormente *devant*. (Vaganova, 1969)
  - Os *battements* são primeiro ensinados à *terre* e depois *en l'air* (R.A.D., 1991; Cecchetti, 2003)
  - A ordem do ensino dos *petit satus* deverá ser: primeiro em paralelo, seguindo-se a 1ª e 2ª posição e só depois nas restantes posições
  - Primeiro são ensinados os conteúdos mais simples e depois os mais complexos. No caso dos mais complexos, se forem constituídos por várias acções de movimento, como por exemplo o *glissade derrière*, são ensinadas as diferentes acções em separados e só quando os movimentos são compreendidos executa-se por completo
- ❖ Alguns dos conteúdos introduzidos no programa não contemplaram bibliografia pesquisada, no entanto após reflexão concluiu-se de que deveriam estar presentes no programa
  - ❖ Ao longo da aplicação do programa apelou-se sempre ao prazer de dançar que deveria estar aliado à qualidade técnica e à descoberta de novas sensações de modo a tornarem os alunos mais enriquecidos e confiantes no seu trabalho, auto eficácia (Bandura, 1982).
  - ❖ Ao longo da aplicação do programa seguiu-se o conselho de Brunner (1960, 1966) como citado em Gibson & Chandler (1988), e estabeleceu-se o conceito que os professores devem dar orientações aos alunos e deixá-los ser independentes, estimulando a sua autonomia.
  - ❖ Outra reflexão que ocorreu de acordo com as estratégias trabalhadas foi que se deve adequar o programa às turmas de acordo com as suas potencialidades e dificuldades sempre com o objectivo de progredir e desenvolver a técnica e gosto pela dança.



### 3. Identificação dos instrumentos de avaliação

Ao longo do projecto ocorreram três momentos de avaliação distribuídos por dois momentos de avaliação intermédia e um de avaliação final.

A Avaliação intermédia foi realizada através de uma tabela de observação sistemática dos alunos numa aula normal em dois momentos distintos, com o objectivo de avaliar o projecto ao longo do ano. O objectivo da avaliação foi perceber se o programa criado e proposto foi assimilado pelos alunos com sucesso e com os devidos progressos, para além de avaliar se os objectivos específicos foram atingidos.

#### 1º Momento de avaliação Intermédia – 2ª Semana de Fevereiro de 2010

#### 2º Momento de avaliação Intermédia – 2ª Semana de Maio de Maio 2010

A 2ª avaliação não decorreu no final do ano lectivo (Junho) devido ao espectáculo de final do ano da EVDCR. Tendo em conta que o espectáculo final requer algum tempo de programação, criação, ensaio e trabalho de interpretação, as aulas no final do ano lectivo foram conduzidas para esse objectivo final, mantendo na mesma os exercícios, mas preparando também todo esse processo. Nesse sentido, a 2ª avaliação e a avaliação final foram realizadas antes dessa altura para não interferir no processo de preparação do espectáculo. A data escolhida para a 2ª avaliação para além de estar relacionada com o espectáculo esteve também relacionada com as datas dos exames internos da EVDCR, que decorreram na 2ª quinzena de Maio.

A avaliação intermédia foi realizada através de uma tabela de sistematização com itens relacionados com os objectivos gerais e específicos para cada nível e a prestação de cada aluno.

A avaliação final do programa foi realizada através da observação de uma aula preparada para o exame interno da escola (excepto na turma de Babies que não realizou exame interno) e teve como objectivo verificar a existência e execução perfeita da turma de um modo global dos conteúdos programáticos propostos no programa de acordo com os

níveis em questão. Estas avaliações resultaram na validação do programa por parte da EVDCR, de modo a que possa integrar o plano de estudos da disciplina de TDC no ensino não vocacional.

Após reflexão com a professora orientadora do projecto, Professora Vera Amorim, e com a direcção da EVDCR, chegou-se à conclusão que a aula de exame seria uma boa aula para a verificação dos conteúdos programáticos tendo em conta o aperfeiçoamento técnico e a junção de vários conteúdos dentro do mesmo exercício. No entanto, os conteúdos não verificados na aula de exame foram comprovados nos planos de aula realizados ao longo do ano lectivo. Esta opção foi aceite pela direcção da escola e pela professora orientadora.

A lista de verificação para a avaliação final foi criada através dos conteúdos programáticos propostos para cada nível com o objectivo de saber se a execução e aprendizagem foram bem obtidas.

### Momento de Avaliação Final – 2ª Semana de Maio de 2010

A aula de avaliação foi filmada e a recolha das informações foi realizada após a aula. Para além disso, um elemento da direcção da EVDCR assistiu à aula da avaliação final, de modo a verificar em relatório os resultados globais da turma face a aplicação do programa. Estas duas perspectivas foram benéficas para se chegar a conclusões e tornar a avaliação mais justa e exacta.

## III – Resultados e conclusões

### 1. Resultados, reflexões e conclusões ao longo do ano lectivo

#### 1.1. 1º Período

O 1º Período foi marcado pela criação do programa de TDC para o ensino não vocacional orientado pelos objectivos da EVDCR através do estudo dos métodos referentes do projecto (Vaganova, Cecchetti e R.A.D.) e pela experiência pessoal do investigador. O estudo dos métodos implicou a criação de tabelas de organização de conteúdos para cada ano/grau de modo a perceber como se desenvolvia cada método. O método R.A.D. foi estudado desde o grau Pre-Primary (correspondente aos 5 anos) até ao grau Vocacional Graded Examinations in Dance - Intermediate Foundation e Intermediate Classical Ballet, no método de Cecchetti desde o Grau 1 ao Grau Intermediate e no método de Vaganova do 1º ao 5º ano dos conteúdos programáticos da EDCN de 2004/05 (cedidos gentilmente pela Professora Sofia Santiago).

Em simultâneo a essa pesquisa e análise dos métodos ocorreu a leccionação de 3 aulas para cada turma em investigação: *Babies*, Nível 1 e Nível 4. Cada aula foi aplicada durante cerca de 3 a 4 semanas, correspondendo apenas, no máximo, a 8 horas de trabalho para cada aula em cada turma. As aulas no 1º período foram também uma pesquisa para analisar qual a capacidade dos alunos em cada nível, ou seja, quais as potencialidades/aspectos positivos e dificuldades que cada turma demonstrou bem como quais as reacções em cada aula ou exercício. Estas aulas tiveram como base as pesquisas dos métodos de estudo e a experiência do investigador. Ao longo do 1º período verificou-se que os alunos evoluíram tecnicamente e que o trabalho realizado no chão auxiliou essa evolução.

Um dos aspectos que devemos ter em conta é que cada aula teve um tema lúdico com o objectivo de motivar os alunos que se identificaram com os temas. Face aos

resultados positivos, considerou-se que esse aspecto deveria estar presente em todo o projecto, pois a motivação da turma é algo extremamente importante para promover o ensino e aprendizagem.

Após reflexão das aulas do 1º período, verificou-se que por vezes as aulas eram extensas e complexas.

## **1.2. 1ª Avaliação intermédia**

A avaliação intermédia foi realizada na semana de 08 a 12 de Fevereiro e foi baseada na 5ª aula. Esta avaliação foi extremamente importante para analisarmos o projecto do decorrer da sua aplicação e verificar os aspectos positivos e negativos.

De um modo geral, as turmas *Babies* e Nível 1 obtiveram bons resultados, verificando-se que os objectivos estavam a ser cumpridos e que o programa estava adequado às turmas. Esta avaliação permitiu verificar que os alunos estavam motivados e estavam em crescimento técnico e performativo, concluindo-se que o trabalho aplicado até ali estava correcto e coerente. Naturalmente os alunos com mais dificuldades apresentaram resultados inferiores, mas no entanto demonstraram evoluir e melhorar a sua técnica.

Os aspectos negativos relacionam-se sobretudo na diferença de resultados obtidos na turma de Nível 4, pois ocorreram alguns problemas sobretudo na progressão da aprendizagem e capacidade de leccionação de todo o programa proposto para aquele nível devido à constatação que o programa estaria complexo e extenso, tendo em conta o número de aulas, procedendo-se depois às alterações necessárias. No entanto a turma na 1ª avaliação demonstrou estar motivada, evoluiu e a sua consciência técnica e performativa melhoraram bastante.

Todos estes dados retirados da 1ª avaliação intermédia, bem como os dados dos métodos estudados e o estudo sobre o desenvolvimento proporcionaram a reflexão que o programa proposto em Dezembro tinha sido muito complexo e exigente a nível técnico sobretudo a partir do nível 3. Ao verificar estes dados, surgiu a necessidade de alterar o

programa mantendo os objectivos gerais do projecto: criação de um programa para o ensino não vocacional da EVDCR, não obstante à exigência técnica e artística, a motivação e o interessante são uma constante. Esta mudança que foi acompanhada pela EVDCR e discutida com a orientadora do projecto e teve o propósito de tornar o programa mais claro, lógico, metódico e principalmente apropriado às idades e ao ensino não vocacional.

### **1.3. 2º Período**

O 2º Período correspondeu ao início da aplicação do programa proposto em Dezembro, foi composto por 4 aulas em cada turma e pela 1ª avaliação intermédia do projecto.

Numa visão global, foi um período muito extenso em termos de trabalho onde os alunos evoluíram muito a nível técnico e performativo tendo-se chegado à conclusão que os alunos assimilaram os conteúdos, progrediram na aprendizagem e ganharam consciência do trabalho acompanhando a complexidade e exigência gradual das aulas.

Tal como foi referido, a alteração do programa tornou-o mais adequado às idades para cada nível e apenas se retiraram alguns conteúdos que se verificaram ser excessivos nos níveis em causa.

Na reflexão do 2º período considerou-se que o projecto estava a dar frutos nos alunos e isso motivou o investigador, incentivando o seu desenvolvimento. A verificação do prazer de ver os alunos a dançar levou-o a tomar mais consciência do trabalho rico e produtivo que se estava a realizar.

### **1.4. 2ª Avaliação intermédia**

A 2ª Avaliação intermédia foi realizada na semana de 03 a 08 de Maio e incidiu sobre a 8ª aula. O objectivo da 2ª avaliação foi perceber se o programa criado e proposto

estava a ser assimilado pelos alunos com sucesso e se existiam melhorias em relação à 1ª avaliação intermédia.

De um modo geral os objectivos gerais e específicos propostos para as turmas de aplicação do projecto foram cumpridos e os resultados da 2ª avaliação foram mais positivos, e mesmo tendo em conta a maior exigência das aulas os alunos evoluíram e melhoraram a sua prestação técnica e performativa, assimilando conhecimentos e skills importantes para a progressão na aprendizagem da TDC. A consciência de que ocorreram situações de dificuldade em alguns alunos foi notória, mas a análise geral demonstrou que os resultados foram muito positivos. As melhorias técnicas foram principalmente verificadas ao nível da colocação e da postura, que passou a ser muito mais sólida e consistente, da colocação dos braços que passou a ser mais forte e da melhoria na qualidade do *allegro*, que passou a ser executado com mais elevação e controle.

Uma das grandes conclusões das duas avaliações intermédias é que as alterações sobre o programa tornaram-no mais equilibrado e claro, com progressões mais definidas e organizadas, e se após as alterações existiram dúvidas, estas foram dissipadas com os resultados positivos da turma de nível 4.

Apesar do programa ter continuado extenso, considera-se que ficou mais adequado ao desenvolvimento dos alunos e às turmas do ensino não vocacional. Estas alterações ocorreram sobretudo a partir do nível 3, daí que o nível 4 tenha sido o mais afectado e nos restantes níveis nomeadamente no nível 1 e *Babies* não tenham existido tantas mudanças, concluindo-se que o programa estaria correcto e adaptado desde o início para estas turmas e faixas etárias.

## 2. Avaliação final

A avaliação final foi realizada nos dias 10 e 13 de Maio com base na 8ª aula. Esta avaliação pretendeu verificar se globalmente o programa foi todo aplicado e leccionado e se alunos conseguiram ou não executar com sucesso os conteúdos propostos para cada nível. Os conteúdos não verificados na aula da avaliação final foram comprovados nos

planos de aula realizados ao longo do ano lectivo, mas de certo modo estiveram implícitos nos exercícios da aula da avaliação pois muitos permitiram chegar aos objectivos previstos para a execução correcta da aula.

Para além do registo na tabela do investigador, cada turma foi observada pelos elementos da direcção da EVDCR com o objectivo de se obter outra perspectiva sobre o sucesso e coerência da aplicação do programa. Estes resultados traduziram-se na validação do programa para o regime livre (ensino não vocacional) para a EVDCR.

## **2.1. Turma Nível *Babies***

Ao analisarmos a tabela da avaliação final, podemos verificar que na turma de *Babies* todos os conteúdos programáticos foram leccionados e que de um modo global foram assimilados com sucesso, e nesse sentido o programa demonstra estar congruente e equilibrado em consonância com os objectivos propostos para este nível. A análise das avaliações intermédias e dos diários de bordo ao longo do ano lectivo reflectem que o trabalho realizado na turma de *Babies* proporcionou que os alunos evoluíssem desde o início do ano lectivo, sobretudo a nível de orientação espacial e postura. As aulas desenvolvidas ao longo do ano trabalharam sempre sobre uma base lúdica e divertida com o objectivo de assimilar conhecimentos com motivação e empenhamento. Apesar dos alunos encontrarem-se na idade de 4 anos, a sua performance e técnica melhoraram, considerando-se que a exploração de movimentos e a dinâmica das aulas permitiu que esses resultados fossem mais rapidamente atingidos.

Se analisarmos os potenciais e as dificuldades da turma no início do ano lectivo, podemos verificar que de as dificuldades foram ultrapassadas, ou seja, a turma melhorou o seu comportamento, concentração e orientação espacial, para além das melhorias que ocorreram a nível técnico e performativo.

Tal como foi referido, para além da visão do investigador, a avaliação final ainda contou com um parecer da direcção pedagógica que assistiu a várias aulas da turma ao longo do ano lectivo.

### Reflexão da direcção pedagógica após observação da avaliação final

Após observação directa em vários momentos do ano lectivo, podemos concluir que se trata de uma programa forte e bem estruturado, que obteve resultados positivos desde início. A resposta destas crianças face à organização de aula solicitada foi rápida e eficaz e sempre acompanhada de grande entusiasmo e empenho. Houve uma excelente gestão da componente lúdica como meio de introdução aos conteúdos técnicos pretendidos. Houve um cuidado permanente de não descurar a “magia” de que estas idades necessitam para apreender e aplicar a informação “técnica” que tão facilmente os leva à desmotivação.

Isabel Barreto

Caldas da Rainha, EVDCR, 13 de Maio 2010



Foto 3 – Turma *Babies* durante a aula aberta de Natal – Dezembro de 2009



## 2.2. Turma Nível 1

Os dados da avaliação final da turma do Nível 1 demonstraram que o programa foi todo leccionado com sucesso e que os alunos o assimilaram correctamente ao longo do ano lectivo.

As avaliações intermédias revelam que os resultados foram sempre positivos e os alunos foram assimilando os conteúdos do programa correctamente, com eficácia e ultrapassando as dificuldades técnicas. No entanto, apesar desses resultados também existiram casos de alunos com algumas dificuldades técnicas e de aprendizagem de certos conteúdos.

Ao analisar os diários de bordo e as reflexões, verificou-se que ao longo do ano lectivo não existiram muitos problemas na leccionação ou aplicação do programa. Deste modo, chegou-se à conclusão que o programa para o nível 1 demonstrou estar adequado e promoveu novos conhecimentos, melhorias técnicas e performativas aos alunos.

Se verificarmos os potenciais e as dificuldades da turma no início do ano lectivo, podemos verificar que a maioria das dificuldades foram ultrapassadas, sobretudo ao nível da concentração na aula e ao nível da orientação espacial. As diferenças técnicas entre a turma dissiparam-se e apesar de a turma continuar com alunos mais fortes do que outros, tornou-se mais homogénea, o que conduziu à conclusão de que as alunas com mais dificuldades rítmicas e técnicas no início do ano lectivo progrediram na sua aprendizagem.

Tal como foi referido, para além da visão do investigador, a avaliação final ainda contou com um parecer da direcção pedagógica que assistiu a várias aulas da turma ao longo do ano lectivo.

### Reflexão da direcção pedagógica após observação da aula de exame interno

Neste nível foi notório na observação, uma evolução constante e acima de tudo eficaz na correcção postural e conseqüentemente uma melhor colocação de braços.

Referimos este facto porque um dos objectivos que a EVDCR tinha ao desejar um novo plano de estudos, era de facto obter melhores resultados ao nível da colocação de braços. Desta forma e após vários momentos distintos de avaliação, podemos concluir que os resultados obtidos face aos objectivos impostos foram extremamente positivos, vindo uma vez mais reforçar a eficácia do programa em estudo.

Isabel Barreto e Vanda Aguiar  
Caldas da Rainha, EVDCR, 12 de Maio de 2010



Foto 4 – Turma Nível 1 durante a aula aberta de Natal - Dezembro de 2009

### 2.3. Turma Nível 4

Numa primeira abordagem à tabela de avaliação final verificou-se que certos conteúdos não foram leccionados ao longo do ano lectivo e que muitos não estiveram presente na aula da avaliação, no entanto estes dados podem não reflectir o trabalho realizado ao longo do ano lectivo, pois os resultados comprovam que existiram melhorias nas alunas.

Ao longo do ano lectivo existiram muitos momentos de dúvidas descritas nos diários de bordo e nas avaliações intermédias relativamente à quantidade excessiva dos conteúdos do programa e na sua correcta assimilação por parte das alunas, daí que se tenha alterado o programa retirando conteúdos. A aplicação das alterações foi apenas iniciada em Fevereiro/Março, o que provavelmente levou a que o programa não fosse leccionado na sua totalidade com sucesso, pois o tempo de aplicação foi reduzido. Nesse sentido, considera-se que se o programa tivesse sido aplicado desde o início do ano lectivo provavelmente teria sido correctamente leccionado na totalidade. Este aspecto não se revelou nas outras turmas porque o seu programa não é tão extenso e complexo.

Apesar destes dados concluiu-se que a maioria dos conteúdos foram leccionados com sucesso e que praticamente toda a turma de nível 4 os conseguiu realizar na avaliação final. Ao relacionar este dados com os dados das avaliações intermédias e os diários de bordo verificou-se que as alunas evoluíram tecnicamente e performativamente e aumentaram os seus conhecimentos sobre a TDC.

Se verificarmos os potenciais e as dificuldades da turma no início do ano lectivo, podemos analisar que de as dificuldades foram ultrapassadas, sobretudo na performance e no à vontade das alunas que demonstraram estar menos envergonhadas e mais confiantes nas apresentações. As diferenças técnicas entre alunas, apesar de se manterem, tornaram-se menores o que revela que a turma evoluiu tecnicamente.

Após as reflexões e avaliações intermédia e final, conclui-se que o programa para o nível 4 continua extenso, mas mais ponderado e coerente do que no início da sua aplicação, permitindo às alunas um aumento de conhecimentos face o nível 3 e uma preparação para um trabalho mais complexo no nível 5. Considera-se portanto que o

programa consolida bases criadas nos níveis anteriores e constrói um caminho nos níveis futuros.



Foto 5 – Turma Nível 4 durante a aula aberta de Natal - Dezembro de 2009

Tal como foi referido, para além da visão do investigador, a avaliação final ainda contou com um parecer da direcção pedagógica que assistiu a várias aulas da turma ao longo do ano lectivo.

#### **Reflexão da direcção pedagógica após observação do exame interno**

Os resultados obtidos neste nível foram desde cedo condicionados por uma readaptação dos objectivos propostos o que pode eventualmente ter reduzido a eficácia do programa proposto.

Após observação em vários momentos durante o ano lectivo, podemos concluir resultados positivos tal como noutros níveis, mas aqui e de forma interessante destaca-se um nível de evolução diferente.

Depois da readaptação do programa imposto a este nível, a turma que demonstrava grande heterogeneidade técnica, passou a demonstrar grande coesão nos resultados obtidos.

Isabel Barreto e Vanda Aguiar  
Caldas da Rainha, EVD CR, 17 de Maio de 2010

### 3. Parecer do projecto na EVDCR



**Pimpões**  
SOCIEDADE  
DE INSTRUÇÃO  
E RECREIO

Instituição de Utilidade Pública  
Fundada em 19 de Fevereiro de 1938



ESCOLA VOCACIONAL  
**DANÇA**  
CALDAS DA RAINHA

**Caldas da Rainha, 21 de Setembro de 2010**

A EVDCR iniciou em 2002, dando continuidade a um projecto anterior, “Atelier da Dança” (1991). Enquanto Atelier da Dança e apenas em cursos livres, o método de ensino utilizado foi sempre a RAD, levando anualmente a exame grande parte dos seus alunos e sempre com excelente aproveitamento. Embora o facto nos deixasse sempre extremamente orgulhosas, começamos a constatar que em níveis superiores ao Grau 5, as alunas quando confrontadas com outras técnicas, não demonstravam a destreza a que nós nos propúnhamos enquanto escola.

Iniciamos os cursos vocacionais em 1º Ciclo no ano lectivo 2003/2004 e leccionamos pela primeira vez um plano de estudos diferente, aquele que propunha o Ministério da Educação para aplicação em escolas desta natureza e no âmbito da experiência pedagógica.

Durante alguns anos mantivemos em paralelo a RAD nos cursos livres e à medida que foram aparecendo resultados do plano de estudos dos cursos vocacionais, intensificou-se o nosso receio mas também a vontade de criar um plano de estudos que nos permitisse alcançar melhores resultados a todos os níveis.

À medida que o número de turmas foi crescendo, cresceu também o corpo docente e é desta forma que a professora Cristina Correia se insere na nossa instituição.

Assim que tomamos conhecimento da sua intenção de frequentar o mestrado na área de educação, a nossa vontade de criar um plano de estudos veio totalmente de encontro ao seu objectivo. Aqui, começa então um percurso feito de muita investigação e aplicação directa no terreno, o que muito facilitou a análise de resultados.

Ir “beber” a cada técnica aquilo que ela melhor forma, foi o objectivo patente durante toda a investigação.

A docente teve um processo de trabalho muito planificado e organizado o que lhe permitiu uma integração total no esquema diário da escola de dança. Salientamos o facto, da docente ter criado abordagens extremamente criativas indo de encontro a cada faixa etária o que lhe proporcionou níveis de motivação altíssimos durante toda a sua investigação.

Cumpriu na íntegra aquilo a que se propôs, dentro do tempo lectivo sem qualquer prejuízo a outras actividades.

Por todas as razões apresentadas, não só pelos resultados aqui obtidos como pela mais-valia que se revela esta investigação, a EVDCR valida totalmente este trabalho de investigação.

**Direcção Pedagógica**

Isabel G. B. Moniz   
Sociedade de Instrução e Recreio  
Caldas da Rainha, 2701-702  
**Instituição de Utilidade Pública**  
Rua Dr. Fernando Correia  
2500-275 Caldas da Rainha

---

Rua Dr. Fernando Correia    2500-810 Caldas da Rainha    Telf. 262 843 707    Telf. 262 877 740    Fax 262 845 227  
Internet: <http://www.oeocities.com/sirpimpoes>    E-mail: [pimpoes@netvisao.pt](mailto:pimpoes@netvisao.pt)

## 4. Conclusões finais

A primeira grande conclusão a que chego após a realização e desenvolvimento deste projecto, é que a sua criação enriqueceu o investigador e o tornou sem dúvida, melhor professor, com maior capacidade de reflexão sobre o seu trabalho e ainda com maior gosto em leccionar.

De uma perspectiva geral, considera-se que o desenvolvimento do projecto ocorreu de um modo sólido e positivo, mesmo quando certos momentos ocorreram menos bem existiu sempre uma aprendizagem e reflexão que permitiram ao investigador adquirir mais força psicológica e metodológica para melhorar o seu trabalho enquanto formador de uma arte tão nobre, assumindo-se como educador de futuros homens e mulheres.

O programa criado será uma ferramenta para o trabalho da EVDCR, pois a sua validação pela escola permite a sua aplicação nos níveis do ensino não vocacional. Perante este facto verifica-se que o problema do projecto foi então resolvido com sucesso, ou seja, cumpriu-se a criação do programa para o ensino não vocacional do pré-primário ao nível 5 tendo em conta os métodos estudados, o estudo do desenvolvimento cognitivo, social e motor e os objectivos da EVDCR.

A integração do programa nos planos de estudo da EVDCR no ano lectivo de 2010-11 é a prova de como o resultado do projecto teve muita importância. O trabalho desenvolvido incutiu sistemas de trabalho no investigador e por consequência na escola. Um exemplo disso é o facto de no presente ano lectivo ser aplicado o programa na disciplina de TDC e os diários de bordo mensais em cada turma por todos os docentes, pois considerou-se que serão uma ferramenta fundamental na percepção da evolução da turma bem dos aspectos positivos e negativos ao longo do ano lectivo face aos resultados da sua aplicação no projecto.

A proposta de implementação deste projecto passou pelo estudo dos métodos referentes (Método de Cecchetti, R.A.D. e Vaganova) que permitiram um aumento de conhecimentos sobre a TDC. As diferenças entre as metodologias, tal como os pontos em comum, elucidaram e influenciaram a criação do programa. Ao analisar a metodologia aplicada ao longo do ano lectivo, pode-se concluir que cada método concorreu para a

criação de certas bases do programa, desde a organização dos conteúdos, a recomendações e orientações seguidas nos métodos em causa. Por outro lado, o estudo do desenvolvimento dos alunos permitiu auxiliar a criação do programa em aspectos como a coerência física, motora e social que é necessária em cada idade para motivar e promover a leccionação do programa de TDC. Tudo isto significa que sem este estudo o programa não seria tão coerente e reflectido, designadamente na criação de tabelas sistemáticas enquanto instrumento fundamental para uma eficaz articulação dos conteúdos programáticos.

Refira-se ainda que a aplicação ao longo do projecto que demonstrou nem sempre ter estado lógico e as opções de leccionação nem sempre foram correctas, pelo que após reflexão considera-se que as alterações propostas tornaram o programa mais real e experimentado. No entanto, considera-se ainda que no futuro se deveria verificar os outros níveis (iniciação, nível 2 e nível 4) no terreno. Aliás para se verificar se o programa está organizado e concordante na sua totalidade, no futuro dever-se-ia realizar um estudo longitudinal, iniciando com uma turma de *Babies* e acompanhando a turma até ao nível 5.

Este programa deverá ser encarado como um instrumento útil, mas no entanto considera-se que deverá ser flexível, isto significa que sempre que necessário deverá ser adaptado, tendo em conta as capacidades dos alunos que são naturalmente múltiplas. Esta conclusão sugere outra reflexão que se verificou ao longo do projecto, relacionada com a avaliação, que se deverá realizar nos alunos no inicio do ano lectivo, estabelecendo metas de acordo com cada turma. Este aspecto não tem que estar relacionado directamente com o programa, pois os conteúdos deverão ser os mesmos, o que poderá mudar tendo em conta a turma é a aplicação, as estratégias, a relação com a turma e o ensino dos conteúdos.

Ao longo da aplicação do programa verificaram-se melhorias técnicas dos alunos, a sua execução e consciência do movimento tornaram-se mais eficazes e mais coordenados. Os alunos ficaram mais maduros e concentrados nas aulas. Para além disso foi muito interessante perceber que os alunos demonstraram melhorias de qualidade de movimento, performance e principalmente - prazer ao dançar. Este aspecto conduz-nos à ideia da criação de públicos e da importância de um ensino rigoroso mesmo nos contextos

do ensino não vocacional, ou seja, independentemente do caminho que os alunos possam seguir em relação à dança cabe aos professores deixar marcas positivas na ligação à arte promovendo a criação de adultos interessados e sensíveis às manifestações artísticas. Para além disso este aspecto ainda se relaciona com a promoção de um desenvolvimento saudável permitindo aos alunos se expressarem através do corpo, aumentarem a auto estima e auto eficácia (Bandura, 1986) tornando-se crianças e jovens mais felizes.

A melhoria técnica e performativa foi verificada em todos os alunos e até mesmo nos alunos com mais dificuldades. É curioso também verificar que se analisarmos o quadro das principais potencialidades e dificuldades, bem como as avaliações respectivas das turmas no início do ano lectivo, podemos verificar que nas dificuldades existiram muitas melhorias.

Outro ponto de reflexão relaciona-se com a proposta de integração num programa de TDC pontos referentes à composição livre, com o sentido de trabalhar a criatividade, expressividade artística e individual, bem como a performance e o trabalho de grupo. Considera-se que no ensino da TDC deverá existir momentos que trabalhem estes aspectos extremamente importantes para o desenvolvimento da técnica, da ligação às artes e de um modo geral contribuindo para o desenvolvimento dos valores na sociedade.

Este projecto foi o início de um estudo que deverá ser permanente, pois a verificação dos resultados positivos levam à motivação de continuar a querer estudar mais, para além da motivação de aplicar o programa nos próximos anos lectivos constatando-se assim um incentivo ao estudo continuado. Ciente das limitações próprias de um estudo com estas características, este encorajou o investigador a pesquisar mais e procurar aprender mais sobre o ensino de uma arte tão bela e completa que fortalece o corpo e ilumina o espírito.

Por fim, considera-se que o apoio no estudo da EVDCR foi fundamental para que o projecto resultasse, pois desde a logística, ao apoio e acompanhamento dos professores e pela direcção, passando pelo interesse e motivação da escola, todos os factores se reuniram para que a investigação fosse realizada num ambiente propício para além de proporcionar ao investigador um enriquecimento profissional e pessoal.



## IV – Referências Bibliográficas

### 1. Fontes primárias

- Bazarova, N.; Mey, V. (1987). Alphabet of Classical Dance. London: Dance Books, Cecil Court
- Beaumont, C; Idzikowski, S. (1977 – Revised Edition). The Manual. London: Imperial Society of Teachers of Dancing
- Cecchetti, G. (1998). Classical Dance – A complete Manual of Cecchetti Method – Volume 2. Roma: E. GREMESE EDITORE s.r.l.
- Cecchetti, G. (2000). Classical Dance – A complete Manual of Cecchetti Method – Volume 1. Roma: E. GREMESE EDITORE s.r.l.
- Craske. M.; Beaumont, C. (1993). The theory and practice of allegro in Classical Ballet (Cecchetti Method) –7ª Edição. London: Imperial Society Dancing of Teachers
- Guest, A.; Bennett, T. (2007). The Cecchetti Legacy – An analysis and description of the Cecchetti Method of Classical Ballet. Alton: Dance Books.
- Imperial Society of Dancing Teachers – Dance Examinations Board. (Revised in 2003). Classical Ballet Cecchetti Method – Examinations Specification for GRADE EXAMINATIONS. London: Imperial House
- Minden, E. (2005) The Ballet Companion. New York: Fireside
- Royal Academy of Dance – Examinations Board. (S.d.). Manual para Professores – Exames “Grades” e Aulas de Apresentação. London
- Royal Academy of Dance – Faculty of Education. (S.d.) Certificate in Ballet Teaching Studies – Planificação do Ensino Eficaz (CBTS 104). London
- Royal Academy of Dance. (2002). Vocational Graded Examinations in Dance – Intermediate Classical Ballet Male&Female Syllabus. London: Royal Academy of Dance
- Royal Academy of Dance. (2002). Vocational Graded Examinations in Dance – Intermediate Foundation Classical Ballet Male&Female Syllabus. London: Royal Academy of Dance

- Royal Academy of Dance. (S.d.) Graded Examinations in Dance – Grade 7. London: Royal Academy of Dance
- Royal Academy of Dancing. (1991). Grades Examinations Syllabus - Pre Primary to Grade 2 for girls and boys. London: Royal Academy of Dancing
- Royal Academy of Dancing. (1991). Grades Examinations Syllabus – Grade 3 to Grade 5 for girls and boys. London: Royal Academy of Dancing
- Royal Academy of Dancing. (1993). Higher Grades Syllabus – Grade 6. London: Royal Academy of Dancing
- Royal Academy of Dancing. (S.d.) Examinations Syllabus for Girls – Grade 8. London. Royal Academy of Dancing
- Vaganova, A. (1969). Basic Principles of Classical Ballet. New York: Dover Publications, Inc.

## 2. Fontes secundárias

- Arends, R. (2008). Aprender a Ensinar 7ª edição. Madrid: McGraw-Hill
- Barreiros, J. Godinho, M.; Melo, F.; Neto, C. (2004). Desenvolvimento e Aprendizagem – Perspectivas Cruzadas. Cruz Quebrada: CIPER – Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana – FMH Edições
- Bourcier, P. (2006). História da Dança no Ocidente - 2ª Tiragem. São Paulo: Martins Fontes
- Carmo, H.; Ferreira, M. (2008). Metodologia da investigação – Guia para Auto-aprendizagem 2ª edição. Lisboa: Universidade Aberta
- Craske, M.; De Moroda, D. (1979 Revised Edition). The Theory and Practice of Advanced Allegro in Classical Ballet (Cecchetti Method). London: Imperial Society of Teachers of Dancing
- Godinho, M. (2007). Controlo Motor e Aprendizagem – Fundamentos e Aplicações – 3ª edição. Cruz Quebrada: FMH Edições
- Haywood, K.; Getchell, N. (2004). Desenvolvimento Motor ao longo da Vida - 3ª edição. Porto Alegre: ARTMED EDITORA S.A.

- Monteiro, M.; Ribeiro dos Santos, M. (1998). Psicologia – Nova Edição. Porto: Porto Editora
- Prina, F.; Padovan, M. (1995). A dança no ensino obrigatório. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian
- Sousa, A. (2003). Educação pela Arte e Artes na Educação – 2º volume drama e dança. Lisboa: Horizontes Pedagógicos – Instituto Piaget

### 3. Outras referências

- Lexicoteca. (1985). Moderno dicionário da língua portuguesa. Lisboa: Círculo de leitores, ldt.

### 4. Artigos

- Bahia, S. (2008). Psicologia Educacional para Professores de Artes. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa
- Penna, K. (2008) A Dança Como Contribuição no Desenvolvimento do Aluno do Ensino Fundamental I – UNIFIEO - CENTRO UNIVERSITÁRIO FIEO Curso de Educação Física

### 5. Sites consultados

- Recuperado Abril, 2009 de <http://www.geocities.com/.../albertbandura.html>
- Recuperado Abril, 2009 de <http://www.piaget.org>
- Recuperado Abril, 2009 de [www.dgidc.min-edu.pt/of\\_07\\_08/ofeadanca.asp](http://www.dgidc.min-edu.pt/of_07_08/ofeadanca.asp)
- Recuperado a 20 Setembro, 2010 de [http://www.unb.br/fef/downloads/ronaldo/fases do desenvolvimento motor.doc](http://www.unb.br/fef/downloads/ronaldo/fases_do_desenvolvimento_motor.doc)
- Recuperado a 22 Setembro, 2010 de [www.ballerinagallery.com/vaganova.htm](http://www.ballerinagallery.com/vaganova.htm)
- Recuperado a 22 Setembro, 2010 de [www.cecchetti.org](http://www.cecchetti.org)
- Recuperado a 22 Setembro, 2010 de <http://www.unicamp.br/iel/site/alunos/publicacoes/textos/d00005.htm>
- Recuperado a 22 Setembro, 2010 de <http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dm/textosjb/piramide.pdf>
- Recuperado a 29 Setembro, 2010 <http://des.emory.edu/mfp/Bzuneck2.pdf>