

Debora Sicupira Arzua Tadra

Abordagens sobre o ensino da

Dança

Clássica

um olhar contemporâneo





Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecária responsável: Aline Grazielle Benitez CRB-1/3129

T981a Tadra, Debora Sicupira Arzua. Abordagens sobre o ensino da dança
1.ed. clássica: um olhar contemporâneo. / Debora Sicupira Arzua Tadra.
 – 1.ed. – Curitiba-PR, Editora Bagai, 2022.

PDF.

Acesso em www.editorabagai.com.br

Bibliografia.

ISBN: 978-65-5368-018-0

1. Dança clássica – Estudo e ensino. I. Título

01-2022/03

CDD 792.807

Índice para catálogo sistemático:
1. Dança clássica: Estudo e ensino 792.807



<https://doi.org/10.37008/978-65-5368-018-0.04.01.22>

Este livro foi composto pela Editora Bagai.



www.editorabagai.com.br



[/editorabagai](https://www.instagram.com/editorabagai)



[/editorabagai](https://www.facebook.com/editorabagai)



contato@editorabagai.com.br

DEBORA SICUPIRA ARZUA TADRA

ABORDAGENS SOBRE O ENSINO DA DANÇA CLÁSSICA

um olhar contemporâneo



1.^a Edição - Copyright© 2021 dos autores
Direitos de Edição Reservados à Editora Bagai.

Os capítulos que compõem esta obra são de inteira e exclusiva responsabilidade da sua autora.

<i>Editor-Chefe</i>	Cleber Bianchessi
<i>Revisão</i>	José Bernardo dos Santos Junior
<i>Projeto Gráfico</i>	Alexandre Lemos
<i>Conselho Editorial</i>	Dr. Adilson Tadeu Basquerote – UNIDAVI Dr. Anderson Luiz Tedesco – UNOCHAPECÓ Dra. Andréa Cristina Marques de Araújo - CESUPA Dra. Andréia de Bem Machado – UFSC Dra. Addressa Grazielle Brandt – IFC - UFSC Dr. Antonio Xavier Tomo - UPM - MOÇAMBIQUE Dra. Camila Cunico – UFPB Dr. Carlos Luís Pereira – UFES Dr. Claudino Borges – UNIPIAGET - CV Dr. Cledione Jacinto de Freitas – UFMS Dra. Clélia Peretti – PUCPR Dra. Daniela Mendes V da Silva – SEEDUCRJ Dra. Denise Rocha – UFC Dra. Elnora Maria Gondim Machado Lima - UFPI Dra. Elisângela Rosemeri Martins – UESC Dr. Ernane Rosa Martins – IFG Dr. Helio Rosa Camilo – UFAC Dra. Helisamara Mota Guedes – UFVJM Dr. Humberto Costa – UFPR Dr. Jorge Henrique Gualandi - IFES Dr. Juan Eligio López García – UCF-CUBA Dr. Juan Martín Ceballos Almeraya - CUIM-MÉXICO Dra. Karina de Araújo Dias – SME/PMF Dra. Larissa Warnavin – UNINTER Dr. Lucas Lenin Resende de Assis - UFLA Dr. Luciano Luz Gonzaga – SEEDUCRJ Dr. Luiz M B Rocha Menezes – IFTM Dr. Magno Alexon Bezerra Seabra – UFPB Dr. Marciel Lohmann – UEL Dr. Márcio de Oliveira – UFAM Dr. Marcos A. da Silveira – UFPR Dr. Marcos Pereira dos Santos - SITG/FAQ Dra. María Caridad Bestard González - UCF-CUBA Dra. Nadja Regina Sousa Magalhães - FOPPE-UFSC/UFPeI Dra. Patricia de Oliveira - IF BAIANO Dr. Porfirio Pinto – CIDH - PORTUGAL Dr. Rogério Makino – UNEMAT Dr. Reginaldo Peixoto – UEMS Dr. Ricardo Cauica Ferreira - UNITEL - ANGOLA Dr. Ronaldo Ferreira Maganhotto – UNICENTRO Dra. Rozane Zaionz - SME/SEED Dra. Sueli da Silva Aquino - FIPAR Dr. Tiago Tendai Chingore - UNILICUNGO – MOÇAMBIQUE Dr. Thiago Perez Bernardes de Moraes – UNIANDRADE/UK-ARGENTINA Dr. Tomás Raúl Gómez Hernández – UCLV e CUM - CUBA Dr. Willian Douglas Guilherme – UFT Dr. Yoissell López Bestard- SEDUCRS

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
COMPONENTES DE ANÁLISE DA DISCIPLINA: DANÇA CLÁSSICA	10
PROCESSO DE ENSINO	21
PLANOS DE ENSINO PARA DANÇA CLÁSSICA.....	61
SOBRE A AUTORA.....	75
ÍNDICE REMISSIVO	76

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus colegas professores da Escola de Danças do Teatro Guaira, do Curso Superior de Dança, em especial, da área de conhecimento Dança Clássica e a todos os alunos que participaram comigo no processo prático da pesquisa, nestes muitos anos de docência.

Agradeço em especial a professora Carla Reinecke por ter me conduzido a carreira no ensino Superior e com muito carinho agradeço a professora Mestre Cinthia Andrade, pelo incentivo e participação ativa do processo de edição desta obra.

APRESENTAÇÃO

Debora Sicupira Arzua Tadra, educadora da dança de 1977 a 2015, ministrou aulas de balé clássico, com uma visão além da técnica, e foi coordenadora, diretora e, mais que isso, uma gestora que tinha uma visão empreendedora, criando projetos que iam além da sala de aula, proporcionando resultados significativos aos que puderam vivenciar todos esses anos. Refletiu sobre um processo de desenvolvimento do/ no pensamento da comunidade de profissionais da dança, quanto ao entendimento sobre pesquisa da dança clássica nos cursos superiores de dança, contextualizando seus conhecimentos e sua prática. Criou oportunidades aos docentes e aos alunos que puderam vivenciar experiências ultrapassando a técnica do balé, transformando vidas e transformando alunos em profissionais.

Eu, como aluna e depois companheira de profissão, me orgulho desse trabalho, aqui contemplado, fruto da paixão em passar o conhecimento, criando a disciplina em que pôde transmitir todo a sua experiência em sala de aula para o papel.

É um sonho este livro poder estar nas mãos de futuros profissionais que pretendem exercer a profissão na área do balé clássico.

Obrigada, Debora, por esse presente.

Com carinho, Cinthia Andrade.

INTRODUÇÃO

O processo de mudança que vem sendo observado no ensino da dança clássica nas últimas décadas se deve ao fato de que diversos profissionais especialistas da área (bailarinos) sentiram a necessidade de aprofundar seus conhecimentos para além da prática, e foram buscar nas ciências e nas outras linguagens da arte fundamentos para reflexão e pesquisa. Aspectos anatômicos e fisiológicos, fundamentos da filosofia, sociologia, interfaces com outras técnicas corporais, vieram a fazer parte dos estudos desta nova geração de profissionais.

As pesquisas sobre o ensino da dança no Brasil a nível superior já existiam, porém, a Dança Clássica só foi incorporada neste processo quando, por iniciativa dos profissionais da Escola de Dança da então Fundação Teatro Guaíra, foi viabilizada na cidade de Curitiba em 1985 junto à PUC-PR a abertura do Curso Superior de Dança.

O curso estabeleceu em seu primeiro currículo duas áreas de estudo, Dança Clássica e Dança Moderna, e teve sua criação motivada justamente pela identificação da necessidade de aprofundar conhecimentos na área da Dança e ampliar sua fundamentação, através de olhares contemporâneos de estudo e pesquisa num processo em que a consciência e reflexão estabeleçam novos caminhos, sem negar ou destruir, mas sim estudando, identificando e considerando seus profundos conteúdos técnicos e artísticos.

O Curso Superior de Dança da Faculdade de Artes do Paraná teve, assim, a sua origem. O currículo do curso foi sendo atualizado desde então e a experiência dos profissionais da área de dança clássica fez com que esta fosse abrindo novos horizontes de atuação e novas perspectivas de sua aplicação.

Quanto ao aspecto do ensino, os estudos da didática, processos pedagógicos, métodos e técnicas de ensino foram incorporados à sua prática e também ampliaram sua visão sobre o ensino da dança clássica para além da formação profissional de bailarinos para esta estética,

identificando sua importância no campo da educação sendo objeto de estudo para diversas práticas.

É o discurso da diversidade sendo respeitado e praticado, sem preconceito, sem paradigmas... São abordagens... Dependem de QUANDO, ONDE, POR QUEM, PARA QUEM, POR QUE e principalmente COMO seus conhecimentos são aplicados. Saber investigar as realidades e formular propostas pedagógicas é um desafio que exige preparo.

Considerando que pensamentos e ideias se transformam e que não existe uma única verdade é que proponho a modificação e ampliação de seus olhares, para que além de aumentar a possibilidades de encontrar novos pontos de reforço de suas verdades possa também encontrar novas verdades sem que estas precisem negar as anteriores.

Estes estudos seguem com a proposta de organização deste livro, para dar continuidade e incentivar a reflexão no acompanhamento dos interesses do ensino da dança.

A pesquisa prática desta proposta se desenvolveu por 35 anos de exercício profissional na área da teoria e prática da Dança Clássica como professora. Primeiramente na Escola de Dança do Teatro Guaíra, que tem dentre seus objetivos a formação profissional de bailarinos como seu primeiro e maior foco e abrange no seu currículo um intenso e aprofundado estudo teórico e prático da Dança Clássica, Dança Contemporânea e processos criativos de investigação e composição e logo após no Curso Superior de Dança (bacharelado e licenciatura) da agora UNESPAR.

COMPONENTES DE ANÁLISE DA DISCIPLINA: DANÇA CLÁSSICA

Os primeiros aspectos para análise aqui apresentados baseiam-se nos seguintes componentes: a dança clássica (como disciplina), o professor (quem ensina) e o aluno (a quem se ensina).

A DANÇA CLÁSSICA

Para análise da dança clássica como disciplina é importante conceituar e identificar alguns dos objetivos de ensino e de procura.

Conceito:

“[...] uma forma de expressão plástica e cinética...necessitando uma técnica de movimentos específica. Sua linguagem é regida por determinadas formas estéticas e sua estrutura fundamenta-se na poética [...]” (BERTONI, 1992, p. 71).

Objetivos do ensino:

- desenvolvimento do corpo a nível sensitivo;
- tomada de consciência do corpo (como explorá-lo e utilizá-lo);
- tomada de consciência da sua capacidade de expressar-se;
- conhecimento do espaço e do corpo neste espaço;
- aquisição de sentido rítmico;
- consciência e domínio das sensações;
- coordenação dos movimentos;
- exploração da intencionalidade dos movimentos sugeridos e criados;
- alinhamento, colocação do corpo e introdução à técnica clássica;
- experimentação de movimentos quanto a formas/função/conteúdos;
- improvisação dentro de suas lógicas.

Objetivo de procura

- para profissionalização, dentro e fora do seu padrão estético;
- como atividade promotora de saúde e lazer;
- suporte para outras atividades físicas e artísticas.

UM OLHAR SOBRE SEUS PRINCÍPIOS BÁSICOS

QUALIDADE E ARGUMENTOS

Nas origens da Dança Clássica, temos a nobreza fortemente observada nos seus movimentos, passos e gestos codificados. Porém, identifique-se esta nobreza nos mais elevados significados de seu termo, ou seja, a qualidade do que é nobre, traduzida para seus padrões de movimento e que inspirem o sublime, altivo, digno, grandioso, cortês, delicado, majestoso, imponente, soberano, respeitável, solene, espetaculoso, delicado ou outros além do aspecto figurativo de elevação moral da generosidade.

Também aspectos relacionados à necessidade de transmitir segurança na tomada de decisão e a firmeza de fundamentos nas suas escolhas são prerrogativas de sua origem e aparecem aqui nos princípios observados no trabalho da Dança Clássica como sendo fundamentais.

- Estabilidade
- Harmonia
- Elegância
- Centro de Leveza – LEVE
- Centro de Gravidade – FIRME
- Corpo Ativo – Vivo – Atitude

ASPECTOS CORPORAIS:

ENDEHORS – PARA FORA – ESPIRAIS

Rotação externa da articulação coxofemoral, não deve ser forçada, deve ser trabalhada. Inicia-se com um ângulo de 100°, 180° é o máximo

do *en dehors* a ser trabalhado e só quando os músculos já estão preparados de forma a assumi-lo.

PÉS

Quando fora do chão, devem estar com as pontas esticadas, atendendo este princípio razões técnicas e estéticas. Tecnicamente, o pé esticado permite que a musculatura da perna atue como um todo, e além do preparo da musculatura para o trabalho em pontas, esteticamente, o pé esticado permite uma única linha, sem quebra.

POSTURA E CONTROLE MUSCULAR

Um bailarino deve primeiramente aprender a se colocar para depois se movimentar. Um correto alinhamento corporal, ou seja, uma correta posição de relação das partes do corpo identifica a postura correta para o trabalho da Dança Clássica.

FLEXIBILIDADE E ELASTICIDADE

O bailarino deve ser capaz de realizar movimentos amplos e suaves. Tanto em relação às pernas como ao tronco, existe a necessidade de obtenção de ângulos não comuns a todas as pessoas, e para tanto é preciso certa aptidão física inicial e o seu desenvolvimento.

EQUILÍBRIO

Para que se possa desenvolver esta habilidade física, é necessário que se tenha trabalhado a consciência, o domínio e o controle muscular. O equilíbrio puro explora o próprio princípio de equilíbrio, além de exibir uma postura estética fundamental ao *ballet*. O equilíbrio de transição explora a capacidade de executar movimentos controlados, e o equilíbrio dinâmico (circular) explora a capacidade de manutenção do equilíbrio para a execução de vários giros e *pirouettes*.

[...] Para alcançar a estabilidade se faz necessário dar ao corpo condições de manter-se seguro e firme nas diversas poses e exercícios sobre o pé inteiro, na meia

ponta e na ponta, tanto no trabalho de saltos e giros, *à terre* ou *en l'air* e nas conclusões de movimentos, evitando mexer a perna de base ou quicar sobre ela. Será, igualmente, de fundamental importância para o trabalho de *pas-de-deux* [...]. O desenvolvimento da estabilidade tem início no primeiro ano, em exercícios de barra, quando o aluno começa a entender a distribuição do peso do corpo sobre uma ou sobre ambas as pernas [...]. A fonte da estabilidade localiza-se na coluna e sua base repousa na preservação do eixo vertical que passa pelo meio da cabeça e do corpo e vai até o peito do pé de base colocado inteiro no chão. O equilíbrio vai depender da combinação do peso do corpo corretamente colocado sobre o eixo e da sua postura alongada [...]" (BERTONI, 1992, p. 71).

COORDENAÇÃO

Habilidade física fundamental à execução dos movimentos característicos da técnica, pois é responsável pela possibilidade de assumir a consciência da execução, favorecendo uma ação ótima dos diversos grupos musculares na organização de sequências de movimentos com um máximo de eficiência e menor gasto de energia.

O PROFESSOR DE DANÇA

O professor de dança, hoje, é um profissional conhecedor da técnica e de suas lógicas, que se aperfeiçoa e mantém-se atualizado e que é capaz de estabelecer relações e interfaces com as necessidades da contemporaneidade. Faz parte de seu trabalho a utilização de planejamento das atividades, transferindo o foco das atenções para o desenvolvimento dos seus alunos, transmitindo sua experiência e construindo conhecimento em benefício da ampliação de possibilidades de seus estudos técnico e artístico, exercendo com prazer esta função e de forma consciente do seu papel de educador.

REQUISITOS BÁSICOS

HABILITAÇÃO

- Preparo especializado, conhecimento técnico e artístico da Dança Clássica. Neste aspecto é importante salientar que, com relação à Dança clássica, muitos dos equívocos relacionados ao seu ensino estão no fato de que é ensinada por praticantes que desconhecem seus conteúdos e sua essência. Nesta perspectiva, sem o devido conhecimento, restringe-se à transmissão do formato dos movimentos desprovidos de significado e sem apuro técnico, uma vez que estes só serão obtidos com muito estudo e vivência.
- Licenciatura em Dança, 2º grau – curso técnico profissional na área ou registro de bailarino. Até este momento esta é a habilitação exigida legalmente para o exercício da profissão.

Os cursos superiores de Dança vieram contribuir profundamente no processo de formação deste profissional docente na área de Dança Clássica, uma vez que complementaram o olhar didático e pedagógico do processo de ensino e aprendizagem. Além disso, destacam a necessidade de ampliar os conhecimentos:

- de sociologia, psicologia educacional, administração escolar etc.;
- de assuntos biomédicos, estudo de anatomia, fisiologia, cinesilogia, nutrição, socorros de urgência etc.;
- de princípios, normas e critérios práticos de ação, programas, métodos e procedimentos didáticos;
- de outras abordagens e lógicas da dança e sua interação e contextualização.

CAPACIDADES (APTIDÃO ESPECÍFICA PARA O TRABALHO DOCENTE e VOCAÇÃO PARA O MAGISTÉRIO)

Esta aptidão específica pode ser determinada por fatores relacionados ao que chamamos de vocação. No caso, entendendo esta vocação como disposição natural em compartilhar conhecimento e interesse em ampliar a investigação do saber em benefício da sociedade. Acreditar e investir nas relações humanas como processo de continuidade e evolução do conhecimento.

Portanto, personalidade, interesses e atitudes frente aos valores da sociedade em que se vive e confiança no poder da educação são aspectos importantes para revelar esta vocação.

A personalidade individual mais coerente com a vocação docente caracteriza-se por equilíbrio emocional, inteligência, sociabilidade, facilidade de comunicação e, sobretudo, idealismo.

Destacam-se, ainda, a vivência corporal, atitude, saúde física e mental, boa postura, bom humor, paciência, boa memória, atenção, imaginação, iniciativa, firmeza e perseverança, habilidade de criar, boas relações humanas, boa dicção, voz audível firme, agradável e convincente, como qualidades importantes do professor de dança, e que devem ser observadas e trabalhadas durante seu processo pessoal de formação e atuação profissional.

Cuidados na direção da atividade prática:

- Atenção individualizada a todos os alunos;
- incentivar os alunos com dificuldades;
- buscar incrementar as propostas para alunos que possuam facilidades e qualidades técnicas naturais;
- procurar demonstrar os movimentos necessários, para que o aluno possa utilizar como referência de observação;
- incentivar os alunos a uma postura artística humilde, sem prevalecer-se de suas conquistas para desprezar aqueles que tenham maior dificuldade;

- aproveitar a expressividade natural do aluno nas aulas, sem que esta substitua o trabalho técnico e a consciência a ser alcançada;
- incentivar o rodízio na colocação dos alunos na barra e no centro, permitindo que os alunos mais tímidos ou pouco confiantes tenham a oportunidade de se colocar;
- ser exigente, mas sempre gentil;
- evitar abrir exceções no cumprimento das determinações impostas sem que o critério tenha sido exposto;
- fazer com que o aluno sinta a sua disposição em ajudá-lo ao máximo a superar seus desafios;
- orientar os alunos com o cuidado de não os envergonhar frente aos seus colegas;
- observar o comportamento do aluno frente às atividades e procurar investigar alterações que possam comprometer seu rendimento, buscando a causa e se necessário encaminhar para acompanhamento profissional.

RELAÇÕES PROFISSIONAIS DO PROFESSOR

Durante o exercício profissional o professor, além de sigilo e lealdade, estabelecerá relações que nortearão condutas reflexivas sobre aspectos éticos.

COM A SOCIEDADE

- ponderação em todas as situações que surgirem;
- controle de suas características temperamentais ou eventuais vícios, cuidando para não os exteriorizar;
- controle emocional sobre seus problemas pessoais, evitando exteriorizá-los ou comentá-los;
- demonstrar simpatia de atitudes e boa aparência;

- demonstrar personalidade marcante capaz e inspirar a confiança da família e da sociedade.

COM A ESCOLA

- atitude de incentivador, de estímulo constante;
- consciente sempre da sua função educativa;
- consciente da sua verdadeira função de orientador técnico da aprendizagem.

COM O ALUNO

- demonstrar interesse pelo educando para conquistar e bem conduzir seu processo de formação;
- transmitir confiança sobre seu gosto no exercício da docência;
- ponderação, equilíbrio e tranquilidade, para saber dosar sua autoridade na orientação técnica da aprendizagem de seus alunos.

Seu comportamento, sua forma de agir serão um estímulo à reação do aluno.

COM SEUS COLEGAS

- contribuir para uma unidade pedagógica indispensável;
- cultivar boas relações para o bom entendimento entre professores, visando o cumprimento dos objetivos a serem atingidos;
- contribuir com a integração de professores e alunos, independentemente de divergências pessoais, objetivando a eficiência na atuação educativa.

COSIGO MESMO

- acreditar no poder da educação mantendo foco no seu ideal. Buscar magistério eficiente;

- exercer a sua profissão com prazer para poder transmitir ao aluno seu entusiasmo;
- revisitar seus valores, observar o presente e refletir sobre o futuro, buscando a contextualização do conhecimento;
- ter a convicção plena de que seu papel é formar o homem e vitalizar o ensino;
- planejar seu trabalho profissional, buscando sempre sua eficiência;
- especializar-se, cada vez mais, através de uma atualização permanente em função de cursos, leituras, seminários, conferências etc.
- utilizar e aprimorar sua capacidade de autocrítica, avaliando seu trabalho sua postura profissional, suas relações, sua eficiência, sua adequação às mudanças tecnológicas, políticas e sociais.

O ALUNO DE DANÇA

O aluno de dança visto como elemento ativo no processo, foco da atenção do professor, centro de todo o processo.

Necessitando de orientações e estímulos para o desenvolvimento de suas capacidades biológicas, intelectuais, emocionais e cognitivas na formação de seu caráter e personalidade, sendo capaz de descobrir sua individualidade no coletivo.

IDENTIFICAÇÃO DE ESTUDOS

CARACTERIZAÇÃO

- tipo de procura;
- sexo;
- fase evolutiva.

CAPACIDADES

- físicas;
- artísticas;
- dedicação.

FORMAÇÃO

- início na infância ou adolescência;
- idade ideal para aplicação da técnica propriamente dita: entre 7 e 12 anos;
- início da técnica de pontas: $\pm$ três anos de estudos e 10 anos de idade;
- tempo de estudo: de 6 a 10 anos, dependendo da maturidade;
- periodicidade das aulas: mínimo de 2 vezes por semana até diariamente;
- tempo de duração das aulas: de 50 minutos até 2 horas e meia.

COMPLEMENTAÇÃO DE ESTUDOS

A complementação de estudos se fará de acordo com o público-alvo e os objetivos a serem alcançados, considerando o planejamento das atividades de aulas e produções artísticas. Algumas sugestões são citadas como interface de interesse: Musicalização, Improvisação, História da Dança, Nutrição, Técnica teatral, Repertório, Terminologia, Folclore, Dança Moderna, Técnicas somáticas, Composição Coreográfica, Anatomia, Dança Contemporânea, outras técnicas corporais etc.

DIMORFISMO SEXUAL DO EDUCANDO

NO NASCIMENTO

O indivíduo, ao nascer, já apresenta diferenças evidentes não apenas na morfologia genital. Outras distinções já se acentuam, tais

como as evidentes entre média de peso e altura do recém-nascido. As crianças do sexo masculino são maiores, geralmente.

DURANTE O CICLO VITAL

Durante a evolução, inúmeras são as diferenças evidentes, cada vez mais acentuadas e características, que podem ser aproveitadas no desenvolvimento técnico corporal.

PROCESSO DE ENSINO

Na busca constante da eficácia do ensino da dança clássica, o olhar contemporâneo de sua prática é fundamental, portanto, os aspectos aqui analisados são: os objetivos (por que ensinar), os conteúdos (o que ensinar), os métodos (como ensinar) e os planejamentos (quando ensinar). As propostas aqui apresentadas baseiam-se em aspectos metodológicos, didáticos e pedagógicos de forma a refletir e integrar estes conhecimentos aos ideais e necessidades da contemporaneidade.

OBJETIVOS

São metas que vão nortear todo o trabalho. Todo objetivo reflete uma intenção, define aquilo que se espera alcançar

OBJETIVOS COMUNS NAS PROPOSTAS DE ENSINO DA DANÇA CLÁSSICA

OBJETIVO GERAL – MÉDIO E LONGO PRAZO

- formar bailarino profissional;
- praticar a técnica do *Ballet* Clássico:
 - para complementar formação;
 - como promotora de saúde e lazer;
 - como vivência artística.

OBJETIVO ESPECÍFICO – CURTO PRAZO

- executar o conteúdo proposto;
- desenvolver habilidade física específica;
- treinar habilidade física específica;
- melhorar desempenho técnico de determinado conteúdo;
- melhorar desempenho artístico em determinada situação.

PROPOSTAS DE OBJETIVOS GERAIS DA DANÇA

- conhecer e praticar exercícios de caráter formativo corporal propostos na técnica da dança clássica;
- desenvolver criatividade, gosto artístico e respeito pelas tradições;
- desenvolver e aperfeiçoar as habilidades rítmicas e físicas que facilitem a execução correta de exercícios adequados a diferentes segmentos da dança;
- compreender a estrutura e funcionamento corporal e a investigação do movimento humano;
- participar e demonstrar sua capacidade física, técnica e artística em espetáculos visando o aprimoramento técnico, artístico, controle psicológico e a observação do espírito de grupo;
- melhorar a aptidão física através da prática de habilidades fundamentais nas técnicas de dança;
- desenvolver capacidades mentais e psicomotoras em geral;
- dominar conscientemente as novas formas de movimento propostos através da técnica da dança clássica;
- expressar e saber comunicar-se através do movimento corporal.

NOVAS ABORDAGENS DOS OBJETIVOS NO ESTUDO PRÁTICO DA DANÇA CLÁSSICA

Com a identificação da necessidade de atualizar os olhares sobre o contexto desta prática e com vista na orientação dos alunos para além da técnica é que foi sendo construída esta proposta.

Nesta abordagem, deve-se partir da identificação e análise individual dos alunos e de suas apreensões de estudos anteriores, visando elaborar propostas de trabalhos específicos. A proposta contempla tanto para o primeiro contato com o conhecimento quanto para o detalhamento, aprimoramento ou aprofundamento de seus conhecimentos,

buscando intensificar o estudo através da pesquisa corporal, investigação do movimento e reflexão sobre seu contexto.

Portanto, é importante que em cada um dos aspectos apresentados na proposta, devam ser observados:

- as condições atuais dos alunos individualmente;
- as potencialidades individuais de desenvolvimento;
- o potencial coletivo de desenvolvimento;
- a metodologia de aplicação;
- os procedimentos e técnicas de aplicação.

Neste olhar diferenciado sobre os objetivos, deve-se considerar a sua elaboração a partir dos aspectos relacionados a:

- consciência;
- qualidades físicas;
- expressividade e qualidade de movimento;
- espaço e suas relações;
- técnica propriamente dita;
- posturas cênicas.

A seguir serão apresentadas sugestões na prática desta elaboração.

QUANTO À CONSCIÊNCIA

Intensificar estudos:

- do *en dehors* da perna de base *en fondu*, pela falta de sustentação do alinhamento do joelho ou do peso do quadril da perna de base;
- da conexão cabeça/cauda quando fora da posição vertical;
- da organização da cintura escapular na movimentação de braços.

QUANTO ÀS QUALIDADES FÍSICAS

FORÇA E RESISTÊNCIA

Força e resistência no tornozelo — sustentação firme da articulação para *piqué* em meia ponta ou ponta ou para extensão do tornozelo na elevação máximo da meia ponta ou ponta com capacidade e resistência para sustentá-lo sempre que for necessária para a ação do movimento.

Para preparar para movimentos mais complexos nas pontas.

Para estabilidade de equilíbrio, giros e *pirouettes*.

Força e resistência nas costas — fortalecimento da musculatura posterior, alinhamento das estruturas corporais, membros superiores e inferiores na linha estética destas poses.

Para sustentação de *arabesques* e *attitudes* sem demonstração de esforço e a favor da liberdade de escolha da intencionalidade da proposta de sua inclusão.

Resistência muscular localizada, para manutenção da qualidade do movimento técnico a favor da intencionalidade artística, em *grand battement*, em *relevés*, *retirés* ou em sustentação de abdome, alinhamento corporal durante movimentos amplos etc.

COORDENAÇÃO

Na elevação do tornozelo e extensão do joelho ao mesmo tempo em *relevés*, a favor da estabilidade de equilíbrios ou sucessão de giros na prática de sustentação de alinhamento com outras estruturas corporais (sem cair na de base ou se sentar).

De braços e cabeças em sequencias mais complexas, a favor da expressividade, interpretação ou intenção do movimento do corpo como um todo, dentro do contexto da partitura de movimento sugerido. Para utilização da técnica de impulsão e estabilidade nos giros e *pirouettes*.

Uso do sistema de alavancas no sentido de empurrar e alcançar. Uso do solo como apoio para empurrar, tanto de um para outro pé (*piqué*,

posé, tombé etc.), quanto de um para o mesmo pé (ex: *relevé, pirouette*).
Obs.: preparando a impulsão para saltos e giros.

AGILIDADE E VELOCIDADE DE MEMBROS

Utilização de sequências que contemplem contratempos, mudança de direção, sustentação e pausas. Para ampliar as possibilidades de mudança de intencionalidade dos movimentos e propostas de significado expressivo.

EQUILÍBRIO

Sustentação de poses estáticas e do movimento sobre meia ponta ou ponta. Retorno do alinhamento na passagem da perna pelo eixo do corpo ou de sua alteração para o próximo movimento.

Desenvolver o poder do controle sobre si mesmo a favor da proposta artística e das relações a serem estabelecidas.

Estabilidade, segurança, ausência aparente de dúvida.

É importante destacar que muitos dos movimentos e passos da dança clássica exigem um preparo corporal e determinado grau de desenvolvimento das qualidades físicas e que a dificuldade do aluno observada na aplicação de sua proposta de execução, se deve ao fato da necessidade de desenvolvê-las.

É comum encontrar a situação em que o aluno entende, compreende, reflete, discute sobre como e para que executar determinado movimento, porém não consegue executá-lo aplicando estes seus conhecimentos. Isto dificulta sua comunicação expressiva.

A aula de dança é o momento para esta identificação e proposição por parte do professor de trabalho que permita melhoria desta condição, facilitando a organização corporal para a ação do passo/movimento.

O desenvolvimento das Qualidades Físicas é objetivo a ser operacionalizado pelos métodos e técnicas de treinamento físico.

Ao observar a composição de uma aula tradicional de dança clássica identifica-se a estrutura de um eficiente método de treinamento físico,

portanto a proposta é que sobre este olhar (do treinamento físico) se utilize esta base e se estabeleça programa individual aos alunos, na aquisição específica das qualidades físicas necessárias ao seu desempenho na ação pretendida, desta forma possibilitar ao aluno expressar-se sem esforço.

IDENTIFICAÇÃO DOS CONCEITOS DAS QUALIDADES FÍSICAS

Sob este viés de pensamento são apresentadas as qualidades físicas, segundo Tubino (1979), como proposta de objetivos a serem elaborados pelos professores em suas aulas, fazendo escolhas dentre aquelas que estão identificadas nos movimentos formativos da aula.

FORÇA

“É a habilidade de um músculo ou grupo muscular vencer uma resistência, produzindo tensão na ação de empurrar, tracionar ou elevar.” (TUBINO, 1979, p. 20.).

Para o trabalho de força são utilizados movimentos onde se exerce tensão contra resistência. Este movimento deve ser proposto com peso firme e tempo lento.

Força Dinâmica

Em movimento (Isotônica): “É o tipo de força que envolve as forças dos músculos nos membros em movimento ou suportando o peso do corpo em movimentos repetidos durante um período” (TUBINO, 1979, p. 19).

Importante para os membros inferiores no que diz respeito a manutenção da qualidade durante a execução de sequências que exijam pontas ou meia pontas em *piqués*, *elevés* e *relevés*.

Força Estática

Sem trabalho, só produção de calor (Isométrica): “É o tipo de força que explica o fato de haver força produzindo calor, e não havendo

produção de trabalho em forma de movimento” (TUBINO, 1979, p. 22). Importante para sustentação de pernas por exemplo durante giros ou em grandes poses. Sustentação do tronco ou membros durante movimentos onde estes devam permanecer imóveis.

Força Explosiva

Energia num ato explosivo (Potência Muscular). Resulta da força acrescida de velocidade na execução de um movimento. “É a habilidade de exercer o máximo de energia num ato explosivo” (TUBINO, 1979, p. 26). Importantes na amplitude de saltos verticais ou horizontais, dosados nos pequenos, médios ou grandes saltos.

VELOCIDADE

“É a qualidade particular do músculo e das coordenações neuromusculares que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração breve ou muito breve” (TUBINO, 1979, p. 30). Sucessão rápida de movimentos.

Velocidade de Reação

Responder a um estímulo. “É o tempo requerido para ser iniciada uma resposta a um estímulo específico.” (TUBINO, 1979, p. 34). Importante para atender à demanda de entradas e saídas de *enchaînement* de centro em aulas ou iniciar uma sequência quando em repouso.

Velocidade de Deslocamento

Deslocar de um ponto a outro. “É a capacidade máxima de um indivíduo deslocar-se de um ponto a outro.” (TUBINO, 1979, p. 31). Chamada também de velocidade de movimento. Importante para atender *placement* durante uma coreografia, por exemplo.

Velocidade de Membros

Mover os membros tão rápido quanto possível. “É a habilidade de mover os braços ou pernas tão rápidas quanto possível”. (TUBINO, 1979, p. 33). É a velocidade de mover os membros. Importante para manter a musicalidade em *Allegros*, pode e deve ser trabalhada em barra nos *Petit battements*.

FLEXIBILIDADE

“É uma qualidade física do homem que condiciona a capacidade funcional das articulações de movimentarem-se dentro dos limites ideais de determinadas ações.” (TUBINO, 1979, p. 50). A flexibilidade limita para mais ou para menos as possibilidades de movimento de uma articulação, ela é determinada conforme as conformações articulares, de seus ligamentos e elasticidade dos músculos que envolvem as articulações. É a qualidade física que pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes do corpo, oferecendo, assim, a possibilidade de novas e diferentes formas de movimento.

COORDENAÇÃO

“É o controle mental sobre a expressão motriz.” (TUBINO, 1979, p. 38). A Coordenação é o controle nervoso das contrações musculares em relação a atos motores. É a qualidade física ligada ao sistema nervoso. Importante para que movimentos de quaisquer que sejam os segmentos corporais (braços, mãos, pernas, tronco, cabeça etc.), quando executados ao mesmo tempo, possam estar livres entre si a favor da transmissão de ideias, significados ou emoções.

EQUILÍBRIO

“É a capacidade de assumir e sustentar o corpo contra a lei da gravidade.” (TUBINO, 1979, p. 41). O Equilíbrio é trabalhado quando o exercício obriga o corpo a retornar rápido a sua posição, quando o centro de gravidade dele, tenha sido alterado. É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade.

Equilíbrio Estático

“Conseguido em uma determinada posição” (TUBINO, 1979, p. 47).

Conseguido através de reorganizações corporais, combinando ações musculares com o objetivo de sustentar o corpo em uma base. Na dança clássica o objetivo é de ilusão do não movimento da parte inferior do tronco e membros inferiores para resistir a movimentação da parte superior do tronco, braços e cabeça a favor da expressividade.

Equilíbrio Dinâmico

“Conseguido durante o movimento” (TUBINO, 1979, p. 46).

Conseguido em movimento. Importante durante a execução de giros e pirouettes, pois visa o controle das estruturas corporais na manutenção de seu eixo, possibilitando assim melhorar a performance no que diz respeito a aumentar a quantidade de giros e sua qualidade. Tanto em pirouettes sobre meia ponta ou ponta como em giros durante o voo de saltos.

Equilíbrio Recuperado

“Recuperado numa posição qualquer, depois de ter a ver estado no ar”. (TUBINO, 1979, p. 43). Conseguido no retorno ao solo após um salto, qualquer que seja, desde os mais simples e com menor impacto, como os sobre dois pés, até os maiores e mais amplos, como o final de um *grand Jeté en tournant entrelacé*, desde que estes sejam a finalização da sequência. Importante durante os *enchainements* (sequências ou encadeamento de movimentos) pois visa controlar o suficiente a finalização de cada movimento, permitindo assim iniciar os próximos com eficiência.

RITMO

“É a qualidade física explicada para um encadeamento de tempo, um encadeamento dinâmico energético, uma mudança de tensão e de repouso.”

“É uma variação regular com repetições periódicas.” (TUBINO, 1979, p. 53)

Se o elemento principal for a repetição, o ritmo será repetição periódica, porém se for o processo, o ritmo deve ser considerado como uma variação regular. As mudanças e as interrupções bruscas quebram o ritmo, ao mesmo tempo em que a omissão de mudanças e a interrupções suprime totalmente o ritmo.

AGILIDADE

“É a capacidade que se tem para mover o corpo no espaço o mais rápido possível.” “É a velocidade de troca de direção.” (TUBINO, 1979, p. 69). A agilidade implica domínio do corpo, onde várias ações corporais são executadas rapidamente em diferentes níveis ou situações. Conseguida progressivamente, na apresentação de encadeamentos coreográficos de grau de dificuldade gradativo.

RESISTÊNCIA

“É a qualidade física que permite um continuado esforço, proveniente de exercícios prolongados, durante um determinado tempo.” (TUBINO, 1979, p. 58).

Resistência Aeróbica

Dentro dos limites do equilíbrio. “É a qualidade física que permite um esforço por um determinado período em que há um equilíbrio entre o consumo de oxigênio e a absorção do mesmo.” (TUBINO, 1979, p. 66). Dificilmente podendo ser trabalhado dentro de uma aula de dança, a menos que esta seja preparada especificamente para isto, desconstruindo seu ritmo natural. Neste caso, sequências seguidas de saltos, intercalados entre pequenos, médios e grandes, podem ser executadas por longo tempo servir para seu desenvolvimento.

Resistência Anaeróbica

Débito de O₂. “É a qualidade física que permite manter um esforço por um determinado período, em que as necessidades de con-

sumo de oxigênio são superiores à absorção do mesmo, fazendo com que seja encontrado um débito de oxigênio o qual será recompensado no repouso.” (TUBINO, 1979, p. 63). Conseguído com a progressão estrutural de uma aula de dança clássica, onde o esforço e o gasto de energia são exigidos ao máximo em cada uma das propostas de exercícios sendo recuperados nos intervalos deles, momento em o professor faz suas orientações e ou sugere a próxima proposta. À medida que se adquire maior resistência se diminui o intervalo.

Resistência Muscular Localizada

Repetições com mesma eficiência. “É a capacidade individual de realizar durante um período longo a repetição de um determinado movimento num mesmo ritmo e com a mesma eficiência.” (TUBINO, 1979, p. 60). Conseguída através da repetição de um mesmo movimento. Como exemplo, na sugerir sucessão de *grand battement* numa mesma direção com manutenção da amplitude do movimento.

DESCONTRAÇÃO

“É um fenômeno neuromuscular resultante de uma redução da tensão na musculatura esquelética.” (TUBINO, 1979, p. 72).

Descontração Total

Recuperação de esforços realizados. “Relaxamento de todos os músculos do corpo, o máximo possível”. (TUBINO, 1979, p. 72). Necessária para a eficiência das aulas e exibições e deve ser utilizada entre as sessões diárias de aula ou entre espetáculos. Neste caso, pode-se obter muita ajuda de outras técnicas mais específicas.

Descontração Diferencial

“Relaxar os grupos musculares que não são necessários na execução de um ato específico”. (TUBINO, 1979, p. 75). Diferenciação entre os grupos musculares que são necessários para determinada atividade e

aqueles que não são. Importantíssimo no caso da Dança Clássica. Isolar partes do corpo que não estão envolvidas na ação faz com que o gasto de energia seja direcionado à ação e principalmente que tensões não prejudiquem a execução do movimento e sua expressividade.

QUANTO À EXPRESSIVIDADE E À QUALIDADE DO MOVIMENTO

Desenvolver a capacidade de interpretação própria para as sequências propostas a partir da referência musical. Da motivação (tema, emoção ou sentimento) causada pela impressão da melodia, transportada ao movimento, de tal forma que seja percebida pelo espectador, mesmo que este não escute a música.

Uso do gesto, movimentos sutis de cabeça, braços e mãos bem como da exploração do potencial expressivo do olhar.

Domínio das qualidades isoladas, porém com a capacidade de contrastá-las em favor da sugestão expressiva escolhida para a sequência. Aqui a sustentação das pausas a agilidade de início de determinado movimento ou a manutenção de movimentos equivalentes podem ser usados como processo para esta descoberta.

QUANTO AO ESPAÇO E SUAS RELAÇÕES:

Deslocamentos com mudança de direção, focando os princípios de Laban:

TRAJETÓRIAS

tanto para movimentos axiais quanto para deslocamento no espaço sala. Tipos de trajetórias e combinações inclusive relacionadas ao *placement* do grupo.

PLANOS:

- da porta, para clareza nos deslocamentos;

- da mesa, nos movimentos de circundação de pernas, como referência para manutenção do em *dehors* ou nos movimentos de rotação da coluna em *épaulements* e outros;
- da roda, para entendimento da passagem da perna pela 1ª posição em movimentos ou passos que contenham conceito de *cloches* com manutenção da direção frente-trás ou trás-frente e também para poses que requerem oposição frente-trás, trás frente, como o *arabesque*.

NÍVEIS:

Na utilização dos deslocamentos em nível.

- baixo, como o *chassé*, para a qualidade do movimento suave ou explosivo;
- médio, no sentido da sua altura total através do alinhamento corporal;
- alto, no uso do espaço composto acima de sua cabeça, como infinito.

QUANTO À TÉCNICA PROPRIAMENTE DITA

ADÁGIOS:

- trabalho de liberação das articulações coxo femoral para ampliar o movimento de pernas;
- trabalho de flexibilidade da coluna vertebral, visando maior mobilidade do tronco;
- fortalecimento para elevação e sustentação das pernas com objetivo de alcançar um mínimo de 120° das pernas em frente e ao lado e 90° atrás;
- trabalhar o fortalecimento das costas para sustentar tronco e pernas no *penché*;

- utilizar o domínio da direção diagonal frente e trás para a execução dos *grand rond*;
- controle corporal para a execução dos *grand fouettés*, com sustentação das pernas como elemento para reorganização após a mudança de direção;
- sustentar as grandes poses com sua estética em pausas ou em *promenades*;
- trabalhar a expressividade;
- trabalhar o isolamento da força empregada na parte inferior do tronco da suavidade de braços e tronco acompanhados da cabeça e olhar.

GIROS:

- exercícios de liberação da cabeça para a rotação sem inclinação para eficiência do foco nos giros;
- passagem do pé do *retiré* pela perna de base;
- velocidade do *retiré* e direção para sustentação e manutenção do em *dehors* do *retiré* durante o giro;
- manutenção da meia ponta durante o giro;
- sustentação do braço em primeira alinhado durante o giro;
- estudo da força de impulsão de acordo com a quantidade de giros proposta para si mesmo;
- estudo do alinhamento corporal durante o giro, projeção do topo da cabeça, fluxo de energia que se projeta para cima pelo topo da cabeça e para baixo pela energia dirigida ao centro da terra (eixo);
- descida suave sem perda do controle das energias trabalhadas;

SALTOS:

- dosar força de explosão de acordo com o exercício proposto;

- mecânica dos movimentos de grandes saltos, principalmente com giro. Passagem das pernas, braços, foco e direções do corpo. Sua coordenação;
- domínio da impulsão com referência a vetores de força — vertical: quando visam somente altura; horizontal: quando visam mais a distância com ou sem amplitude de pernas; combinada: quando a impulsão é empregada visando altura, porém o salto é com deslocamento;
- experiências de passos de aproximação para os saltos, dependendo do seu objetivo final;
- preparação da musculatura e liberdade na articulação coxo femoral para o uso eficiente nas baterias;

PONTAS:

- manutenção da técnica *pied plat* quando de sapato de pontas;
- agilidade para se preparar e calçar as pontas;
- manutenção do alinhamento corporal quando sobre as pontas, sobre dois pés ou sobre um pé, principalmente nos *retirés*, *chainés* e *pique coupé*;
- dominar a força de impulsão, empurrando o chão para alcançar sua altura nas pontas;
- caminhar com as pontas nos pés;
- dominar a meia ponta alta com as pontas nos pés;
- reorganizar sua profundidade nos *demi pliés* e fechamentos das quintas cruzadas com o sapato de pontas;
- manter os pés esticados quando sobre a ponta;
- sustentação do tornozelo estendido:
 - para subidas de *piqué*;
 - nos equilíbrios;
 - nas descidas sobre o outro pé;

- até o último segundo, mantendo o tempo em cima, para descidas contínuas e ligadas (suaves) e ou para descidas de rebote (*estacato*);
- sustentação do quadril:
 - nas descidas sobre um pé;
 - nas subidas de um para o outro.

QUANTO ÀS POSTURAS CÊNICAS

Questões relativas a tratar a parte da aula do centro, como experimentação cênica, aonde premissas e argumentos venham “significar” a movimentação escolhida.

Experimentar diferentes atitudes de entradas e saídas ou permanências cênicas, assim como aproximações e distanciamentos relativos ao espaço, a objetos e pessoas ou ao estabelecimento de reações de diversas ordens, irão contribuir para o desenvolvimento dos alunos e podendo e devendo ser trabalhadas neste momento da aula. Observação: podem também ser incluídas e orientadas algumas propostas na barra.

A escolha dos objetivos deve ser feita por profissional consciente destes olhares, que tanto podem estar direcionados à dança cênica de espetáculo e de performance quanto à dança como processo de desenvolvimento do indivíduo, na prática de seus valores e vivência artística e corporal.

CONTEÚDO

Conceito

É o teor do ensino, através do qual serão atingidos os objetivos propostos.

CONTEÚDOS EM DANÇA

Para contextualizar novas abordagens do ensino da Dança Clássica é necessário um olhar diferenciado sobre os conteúdos a serem desenvolvidos. É preciso ir além da prática dos movimentos passos e gestos codificados.

Ao longo do tempo o aprofundamento de estudos por diversas áreas nos leva a utilizar, referências destas pesquisas a favor do desenvolvimento técnico e artístico no processo de ensino.

Sendo assim, é realmente importante a inclusão de conteúdos referentes ao estudo:

- do Corpo — conhecimentos/reconhecimento;
- do Movimento — qualidade/expressividade;
- do Espaço/Tempo;
- de Referências de comunicação e expressão e suas relações;

CONTEÚDOS ESPECÍFICOS DA TÉCNICA DA DANÇA CLÁSSICA

Relação de movimentos, passos, gestos e encadeamentos coreográficos:

PASSOS E MOVIMENTOS BÁSICOS

1. *DEMI PLIÉ*
2. *GRAND PLIÉ*
3. *SOUPLESSE*
4. *ÉLEVÉ*
5. *RELEVÉ*
6. *BATTEMENT RETIRÉ*
7. *BATTEMENT RETIRÉ PASSÉ*
8. *DÉGAGÉ FONDU*
9. *PETIT TEMPS LIÉ*

10. *CHASSÉ À TERRE*
11. *FLIC FLAC*
12. *FLIC FLAC DEMI TOUR*
13. *FLIC FLAC EN TOURNANT*
14. *ÉCHAPPÉ RELEVÉ*
15. *RONDE DE JAMBE À TERRE*
16. *RONDE DE JAMBE EN LAIR*
17. *PORT DE BRAS*
18. *REVERANCE*
19. *PAS DE VALSE DE CÔTÉ*
20. *PAS DE VALSE EN DIAGONALE*
21. *PAS DE VALSE EN TOURNANT*
22. *PAS DE BASQUE*
23. *PAS DE CHEVAL*
24. *PAS MARCHÉ*
25. *PAS DE GAVOTTE*
26. *PAS DE POLKA*
27. *PAS DE POLONAISE*
28. *GRAND ÉCARTE*
29. *PIED À LA BARRE*

BATTEMENTS

PETIT BATTEMENT

1. *PETIT BATTEMENT*
2. *PETIT BATTEMENT TENDU*
3. *PETIT BATTEMENT TENDU POUR BATTERIE*
4. *PETIT BATTEMENT JETÉ*
5. *PETIT BATTEMENT JETÉ POINTÉ*

6. *PETIT BATTEMENT JETÉ COM RELEVÉ*
7. *PETIT BATTEMENT JETÉ COM ÉLEVÉ*
8. *PETIT BATTEMENT CLOCHE*
9. *PETIT BATTEMENT TALONNÉ*
10. *PETIT BATTEMENT SUR LE COU DE PIED*
11. *PETIT BATTEMENT BATTU*
12. *PETIT BATTEMENT SOUTENU*
13. *PETIT BATTEMENT FONDU*
14. *PETIT BATTEMENT FONDU RELEVÉ*
15. *PETIT BATTEMENT FRAPPÉ*
16. *POINTÉ ÉLEVÉ C/PLIÉ PIMPLES PIED PLAT*
17. *EN L'AIR RELEVÉ S/PLIÉ DUPLO DEMI POINTE*
18. *TRIPLO POINTE*

GRAND BATTEMENT

1. *GRAND BATTEMENT JETÉ*
2. *GRAND BATTEMENT JETÉ POINTÉ*
3. *GRAND BATTEMENT EN CLOCHE*
4. *GRAND BATTEMENT EN BALANÇOIRE*
5. *GRAND BATTEMENT DÉVELOPPÉ*
6. *GRAND BATTEMENT ENVELOPPÉ*
7. *GRAND BATTEMENT JETÉ TOMBÉ*
8. *GRAND BATTEMENT EN DEMI ROND*
9. *GRAND BATTEMENT EN ROND*
10. *GRAND BATTEMENT RETENU*
11. *GRAND ROND DE JAMBÉ JETÉ* (está aqui classificado considerada sua qualidade de movimento)

PIROUETTES E GIROS

1. *PIROUETTE EN DEHORS DE 2º*
2. *PIROUETTE EN DEHORS DE 4º*
3. *PIROUETTE EN DEHORS DE 5º*
4. *PIROUETTE EN DEDANS DE 2º*
5. *PIROUETTE EN DEDANS DE 4º*
6. *PIROUETTE EN DEDANS DE 5º*
7. *PIROUETTE ENVELOPPÉ*
8. *PIROUETTE AU JARRET*
9. *PIROUETTE RELEVÉ*
10. *PIROUETTE FOUETTÉ EN TOURNANT*
11. *TOUR CHAÎNÉS DÉBOULLÉS*
12. *TOUR PIQUÉ EN DEDANS*
13. *TOUR EN ARABESQUE EN DEHORS*
14. *TOUR EN ARABESQUE EN DEHORS RELEVÉ*
15. *TOUR EN ARABESQUE EN DEDANS*
16. *TOUR EN ARABESQUE EN DEDANS RELEVÉ*
17. *TOUR EN ATTITUDE DEVANT EN DEHORS*
18. *TOUR EN ATTITUDE DEVANT EN DEHORS RELEVÉ*
19. *TOUR EN ATTITUDE DEVANT EN DEDANS*
20. *TOUR EN ATTITUDE DEVANT EN DEDANS RELEVÉ*
21. *TOUR EN ATTITUDE DERRIÈRE EN DEHORS*
22. *TOUR EN ATTITUDE DERRIÈRE, DEHORS RELEVÉ*
23. *TOUR EN ATTITUDE DERRIÈRE EN DEDANS*
24. *TOUR EN ATTITUDE DERRIÈRE, DEDANS RELEVÉ*
25. *TOUR À LA SECONDE EN DEHORS*
26. *TOUR À LA SECONDE EN DEHORS RELEVÉ*
27. *TOUR À LA SECONDE EN DEDANS*

28. *TOUR À LA SECONDE EN DEHORS RELEVÉ*
29. *SOUTENU EN TOURNANT*
30. *EMBOÎTÉ RELEVÉ EN TOURNANT*
31. *TALONNÉ À LA SECONDE*
32. *TALONNÉ ARABESQUE EN DEHORS, EN DEDANS*
33. *DEMI DÉTOURNÉ*
34. *DÉTOURNÉ*

SALTOS

1. *TEMPS LEVÉ NAS CINCO POSIÇÕES*
2. *CHANGEMENT DE PIED*
3. *CHANGEMENT ITALIEN*
4. *SOBRESAUT*
5. *ECHAPPÉ SAUTÉ*
6. *PAS JETÉ DESSUS*
7. *PAS JETÉ DESSOUS*
8. *PAS JETÉ BATTU*
9. *PAS JETÉ TEMPS LEVÉ*
10. *PAS JETÉ DEMI TOUR*
11. *PAS JETÉ EN TOURNANT*
12. *RONDE DE JAMBE EN L'AIR SAUTÉ*
13. *PAS ASSEMBLÉ DEVANT*
14. *PAS ASSEMBLÉ DERRIÈRE*
15. *PAS ASSEMBLÉ EN AVANT*
16. *PAS ASSEMBLÉ EN ARRIÈRE*
17. *PAS ASSEMBLÉ DESSUS*
18. *PAS ASSEMBLÉ DESSOUS*
19. *PAS ASSEMBLÉ VOLÉ*
20. *PAS ASSEMBLÉ BATTU*

21. *PAS ASSEMBLÉ EN TOURNANT EN DEHORS*
22. *PAS ASSEMBLÉ EN TOURNANT EN DEDANS*
23. *PETIT ASSEMBLÉ*
24. *PAS DE CHAT*
25. *GRAND PAS DE CHAT*
26. *POSÉ TEMPS LEVÉ*
27. *BALLONNÉ*
28. *BALLONNÉ COMPOSÉ*
29. *BALLOTTÉ*
30. *EMBOÎTÉ DEVANT*
31. *EMBOÎTÉ DERRIÈRE*
32. *EMBOÎTÉ EN TOURNANT*
33. *TEMPS DE CUISE*
34. *RETIRÉ SAUTÉ*
35. *JETÉ FERMÉ*
36. *COUPÉ SAUTÉ*
37. *SISSONNE ORDINAIRE*
38. *SISSONNE ORDINAIRE PASSÉ*
39. *SISSONNE FERMÉ EN AVANT*
40. *SISSONNE FERMÉ EN ARRIÈRE*
41. *SISSONNE FERMÉ DEVANT*
42. *SISSONNE FERMÉ DERRIÈRE*
43. *SISSONNE FERMÉ DESSUS*
44. *SISSONNE FERMÉ DESSOUS*
45. *SISSONNE OUVERT*
46. *SISSONNE CHANGÉ*
47. *SISSONNE RETOMBÉ*
48. *SISSONNE TOMBÉ*

49. *SISSONNÉ DOUBLÉ*
50. *SISSONNE SOBRESAUT*
51. *SISSONNE BATTU*
52. *PAS CHASSÉ*
53. *PAS CHASSÉ EN TOURNANT*

BATERIAS

- *ROYALE*
- *ÉCHAPPÉ SAUTÉ BATTU*
- *ENTRECHAT TROIS*
- *ENTRECHAT QUATRE*
- *ENTRECHAT CINQ*
- *ENTRECHAT SIX*
- *ENTRECHAT SEPT*
- *CABRIOLE*
- *BRISÉ DEVANT*
- *BRISÉ DERRIÈRE*
- *BRISÉ VOLÉ*
- *BRISÉ TELEMAQUE*

GRANDES SALTOS

1. *GRAND JETÉ EN AVANT*
2. *TEMPS LEVÉ EN ARABESQUE*
3. *CONTRETEMPS*
4. *JETÉ PASSÉ*
5. *GRAND PAS DE BASQUE*
6. *TEMPS DE FLÈCHE*
7. *PAS DE CISEAUX*
8. *GRAND JETÉ EN TOURNANT ENTRELACÉ*

9. *FOUETTÉ EN FACE EN L'AIR*
10. *GRAND SAUT DE BASQUE*
11. *COUPÉ JETÉ EN TOURNANT*
12. *TEMPS LEVÉ À LA SECONDE EN TOURNANT*
13. *GRAND FOUETTÉ EN TOURNANT*
14. *GRAND ROND DE JAMBÉ, RENVERSÉ SAUTÉ*
15. *ELANCÉ TOUR EN ARABESQUE*
16. *TOUR EN L'AIR*
17. *FAILLI*

ADÁGIOS

MOVIMENTOS

1. *DÉGAGÉ EN L'AIR*
2. *DEMI GRAND ROND DE JAMBE EN L'AIR*
3. *GRAND ROND DE JAMBE EN L'AIR*
4. *GRAND FOUETTÉ EN TOURNANT*
5. *PROMENADE*
6. *ALLONGÉ*
7. *DETIRÉ*
8. *DÉVELOPPÉ EN FONDU*
9. *GRAND TEMPS LIÉ*
10. *FOUETTÉ EN FACE EN L'AIR*
11. *DÉVELOPPÉ DIVISÉ*
12. *GRAND ROND DE JAMBE EN L'AIR COM RENVERSÉ*
13. *PIQUÉS*

GRANDES POSES

1. *ARABESQUES*

2. *ATTITUDES*

SELEÇÃO DE CONTEÚDOS

ANTES DA SELEÇÃO

- listagem e mapeamento do conteúdo;
- seleção conteúdos que são pré-requisitos e os que serão trabalhados;
- organização da sequência de estudo: qualidade e quantidade de informação.

ASPECTOS A CONSIDERAR

- lógica — estrutura lógica da matéria;
- psicológicas — condições psicológicas para aprender, nível de desenvolvimento do aluno;
- sociológicas — necessidades socioculturais, realidade social na qual está inserido o aluno.

OUTROS ASPECTOS

- estrutura da matéria;
- o aluno;
- o currículo;
- contexto social.

CONSIDERANDO A ESCOLA

- objetivo a alcançar;
- determinação das componentes de entrada e saída;
- critérios de avaliação;
- duração do curso;
- revisão de carga horária;
- previsão do número de alunos.

CONSIDERANDO O ALUNO

- sexo do educando;
- etapa evolutiva;
- experiência anterior (com a dança clássica, com dança, com práticas corporais).

MÉTODO

Conceito

Meta, caminho para se chegar a um fim, para alcançar um objetivo.

MÉTODO DE ENSINO

É o conjunto de momentos e técnicas coordenadas, buscando atingir determinados objetivos, visando a aprendizagem do aluno.

É o conjunto de ações, que visam conduzir a aprendizagem, desde a sua apresentação, orientação e verificação até sua competente retificação.

METODOLOGIA DO ENSINO

É a ciência que estuda os métodos psicopedagógicos, buscando o mais alto rendimento do trabalho com o mínimo de esforço e o máximo de economia.

A metodologia de ensino deve conduzir do estudo dirigido ao estudo supervisionado até alcançar o estudo livre.

A metodologia de ensino deve ser um meio de forma que o professor possa alterar e implementar a favor da aprendizagem.

GUIAS BÁSICOS DO MÉTODO

Para se pensar no método a utilizar é preciso que se analise de antemão uma sequência mais racional de aplicação levando em conta:

- o tempo disponível e o ritmo da aplicação;
- os objetivos a alcançar;
- os conteúdos a serem utilizados;

- os meios e recursos a empregar.

ALGUNS CAMINHOS SUGERIDOS

Os aspectos racionais da dedução, indução e comparação podem favorecer a organização da conduta, no momento da escolha do caminho a seguir no processo da aprendizagem.

DEDUÇÃO (do geral ao particular) – onde as propostas são apresentadas em uma das suas formas e expressividades finais para que, só então, sejam aplicados conceitos e ações corporais já compreendidos. Desta forma, identificando os efeitos e resolvendo os problemas que os tenham causado, possibilita ir solucionando as questões maiores e mais óbvias observadas visivelmente, até conduzir a pesquisa mais detalhada das estruturas corporais, físicas e emocionais. Comprova que o aperfeiçoamento é contínuo e progressivo.

INDUÇÃO (do particular para o todo) – onde as propostas são apresentadas a partir de elementos básicos de conhecimento e reconhecimento do corpo, para então sugerir a sua organização em movimentos e propostas expressivas simples, conduzindo gradativamente até suas complexidades. Através da observação das propostas apresentadas e sua experimentação caminha-se no processo até que se possa estabelecer relações e comparações, para posterior abstração. Como método pedagógico de transmissão, é o melhor método.

COMPARAÇÃO (da parte para a parte) – quando os dados da proposta apresentados permitem comparação que levam a concluir pela semelhança. Estabelece relações entre o que está dominado para o que se pretenda dominar. A utilização deste método estimula a possibilidade de o aluno fazer por si só novas e mais complexas relações sobre seu domínio e conhecimento, ampliando suas possibilidades de aplicação bem como seu constante aperfeiçoamento.

A proposta dos conteúdos como base para acionar e transmitir segurança no processo da aprendizagem.

DE ORDEM PSICOLÓGICA – quando, para alcançar objetivos remotos e de grau de dificuldades elevado, parte-se da constatação concreta dos conhecimentos e habilidades adquiridas, até mesmo de conteúdos que anteriormente poderiam parecer quase que impossíveis. Segue o caminho do concreto para o abstrato do próximo ao remoto.

DE ORDEM LÓGICA – quando a organização da matéria é proposta de forma lógica, progressiva, do mais simples para o de maior complexidade, em ordem antecedente e consequente. Ex.: movimentos ou passos simples e depois duplos ou batidos.

A utilização da intuição ou da formalidade da transmissão verbal são propostas que favorecem bons resultados no processo da aprendizagem e sua evolução.

INTUITIVA – onde imagens, sensações, sentidos e significados são trazidos para serem percebidos através das ações e movimentos. Sentir, traduzir e concretizar.

FORMAL – onde a palavra, a linguagem oral ou escrita, é usada como meio de transmitir ou descrever procedimentos e ações. Ex.: condução verbal da contagem e orientações de todas as ordens dos conteúdos.

A experimentação do aluno de forma ativa ou passiva durante o processo da aprendizagem, sugerir ações e atitudes que podem posteriormente indicar novos caminhos para novas conquistas.

ATIVO – onde a proposição de pesquisa e experimentações de transformações de todas as ordens são ativadas pelo próprio aluno, sugeridas ou não verbalmente pelo professor.

PASSIVO – onde o aluno permanece passivo e o movimento é conduzido ou sustentado pelo professor. Qualidades físicas como o relaxamento parcial são importantes nesta proposta. Estimula a percepção de novas possibilidades na condução do movimento a favor de uma performance futura bem como sugestão de novos rumos para sua pesquisa corporal.

A proposta de atividades baseadas nos aspectos individual, coletivo ou misto para o trabalho dos alunos proporciona reflexão sobre a própria vida na sociedade, indicando a importância do seu desenvolvimento pessoal, o respeito quanto ao desenvolvimento dos que os cercam e a aplicação do conhecimento em benefício do coletivo. Todos ganham.

Individual – trabalho técnico, artístico-corporal pesquisando juntamente com o aluno o seu potencial corporal, com possibilidades de movimentos dentro da sua Kinesfera (espaços pessoais), explorando, aprimorando e ampliando possibilidades individuais.

Coletivo – trabalhos socializados, em grupos, onde os conhecimentos individuais estão a favor do coletivo. Explorar este tipo de proposta contribui muito na abordagem dos conteúdos associados a musicalidade, *placement*, qualidade do movimento e suas dinâmicas quando precisem, por exemplo, ter interação entre os alunos para manutenção de trajetórias no espaço, fidelidade ao tema ou sugestão expressiva etc.

Misto – trabalho técnico, artístico-corporal, propondo pesquisa do corpo, dentro do contexto coletivo. Explorando possibilidades individuais, visando o coletivo. Ex: Performance pessoal mantendo igualdade de número de giros, altura de pernas, tempo de sustentação ou *placement*. Manutenção de trajetórias no espaço com compromisso de seu desempenho pessoal etc.

METODOLOGIA NA DANÇA CLÁSSICA – UMA PROPOSTA

Aqui neste ponto é que tudo pode se transformar. Na análise do caminho a seguir para se alcançar o Objetivo é que inúmeras opções nos surgem.

O Método a utilizar não pode estar fixado em ESCOLAS (como eram ou são chamadas as propostas metodológicas conhecidas como da Dança Clássica). Podem ser sim referências importantes, contudo, contextualizar é primordial. Portanto, os estudos aqui sugeridos têm o propósito de ampliar estas referências. O campo de atuação e aplicação

dos benefícios de seu estudo e prática vem a cada dia sendo objeto de procura para além da proposta cênica.

Para tanto, é urgente que aqueles que conhecem sua essência venham a desenvolver a capacidade de fazer opções diferentes daquelas que visam tão somente a formação de artistas bailarinos profissionais.

A escolha da ênfase que se dará aos diversos aspectos de abordagem é que fará a diferença. A precisão, o virtuosismo, podem estar presentes, porém sem o mesmo grau de relevância, a leveza e a harmonia podem ser enfatizadas, a consciência de limites pessoais pode sugerir desafios de superação.

Hoje, a Dança Clássica é identificada como muito maior do que habitualmente a classificam.

Portanto, a proposta é um olhar diferenciado para a Dança Clássica, para seus Objetivos, seus Conteúdos e Métodos, aplicados por um profissional preparado e consciente, que respeite seus princípios e características, mas que seja capaz de ampliar o acesso de sua prática.

ORIENTAÇÕES/CORREÇÕES

- antes;
- durante;
- depois;
- de reforço.

ANTES

- sobre o movimento:
 - de foco na consciência;
 - de foco na qualidade do movimento;
- de ordem técnica;
- de ordem musical;
- de ordem expressiva ou interpretativa;
- sobre sequência;

- sobre *placement*.

Obs.: Individual ou Geral (coletiva)

DURANTE

- verbal coletiva;
- verbal individual;
- de toque:
 - toque LEVE – lembrar o corpo;
 - toque FIRME – organizar o corpo;
- como elemento de indução;
- como resistência.

DEPOIS

- após a primeira execução. Com propostas de nova execução, com objetivo de experimentar esta nova investigação corporal, podendo ser sobre todos os aspectos: para compreender ou para acionar o conhecimento;
- ao final da execução. Com propostas de identificação de pontos de trabalho para a próxima aula.

REFORÇO

- individual;
- coletivo;
- misto.

A qualquer momento da aula, propondo experimentação logo após a orientação. A partir da identificação do nível de compreensão individual ou coletiva, praticar novas orientações.

Esta prática, além da sua eficiência na proposta do ensino, contribui também para o desenvolvimento da disciplina pessoal e coletiva, atenção e conscientização do processo do estudo da dança.

RELAÇÃO TEORIA-PRÁTICA

Utilizar referência na dança ou em outras áreas, que venham contribuir para o pensamento da dança como área de conhecimento, praticando a reflexão sobre:

- a Dança;
- o Corpo;
- o Trabalho corporal e artístico;
- o papel do bailarino, sua realidade profissional;
- a Ética profissional;
- a nutrição;
- aspectos reflexão sobre a compreensão e entendimento das propostas;
- levantamento e esclarecimentos de questões;
- práticas de discussões.

METODOLOGIA DE TRANSMISSÃO DA PROPOSTA DE MOVIMENTO

PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM

- o professor demonstra e ou explica o passo-movimento, orienta os aspectos técnicos, musicais, espaciais e sequenciais, identifica, sugere ou solicita a exploração de qualidades, argumentos ou conteúdos expressivos;
- o aluno identifica o que está vendo e/ou ouvindo, e assimila a informação;
- o aluno experimenta a execução do passo-movimento a partir das orientações e sugestões;
- o aluno apreende os detalhes orientados e sugeridos, sobre o passo-movimento e vivencia a proposta a partir da sua individualidade;

- o aluno investiga novos processos de acesso corporal;
- o aluno aperfeiçoa e amplia seus conhecimentos traduzidos na execução da proposta.

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

ESCALONAMENTO DO ENSINO

Sequência de aprendizagem, aquisição de domínio do conteúdo de forma gradativa.

Comportamentos complexos requerem como pré-requisitos, estruturas e formas mais simples, construídos passo a passo, estágio por estágio. Podem ser observados a partir dos olhares sobre:

- dificuldade técnica dos passos;
- condicionamento físico necessário para a sua execução;

ESTRATÉGIAS DE ENSINO

São sugestões de investigação que levem à compreensão corporal necessária para a execução do passo-movimento a ser aprendido. São aplicações de exercícios ou série de exercícios que preparem para a execução.

São exercícios que ajudam a percepção do corpo para a ação desejada.

PLANEJAMENTO

Planejamento, de uma forma ampla, vem a ser o processo que visa, a partir de determinado objetivo, escolher e classificar o conjunto de decisões e ações necessárias, a cumprir com eficiência as suas etapas com vista de atingir os resultados esperados.

Nessa perspectiva, planejamento é “uma tomada de decisões dentre possíveis alternativas, visando atingir os resultados previstos de forma mais eficiente e econômica” (PARRA, 1972, p. 6).

PLANEJAMENTO É:

- pensar no futuro;
- investigar a realidade atual e os avanços técnicos (estudo contínuo);
- estabelecer linhas mestras que vão nortear os trabalhos;
- prever as etapas e os recursos para desenvolver os trabalhos;
- prever resultados desejáveis e meios para alcançá-los;
- definir tempo e mapear os conteúdos.

Ou seja, planejamento é a previsão de todas as etapas, dos recursos e dos instrumentos necessários para desenvolver qualquer trabalho.

O PLANEJAMENTO PERMITE:

- definir resultados;
- espaço de tempo;
- recursos materiais/humanos;
- procedimentos, estratégias e técnicas;

O PLANEJAMENTO DA OPORTUNIDADE DE:

- mapear conteúdo em porções ou unidades;
- ajustar informações às condições de aprendizagem;
- assegurar o domínio do que é essencial;
- organizar o que vai ser trabalhado em sequências lógicas e significativas.

PLANEJAMENTO EDUCACIONAL

Planejamento Educacional é o processo contínuo que se preocupa com o para onde ir e quais as maneiras adequadas para chegar lá, tendo em vista a situação presente e possibilidades futuras, para que o desenvolvimento da educação atenda tanto as necessidades do desenvolvimento da sociedade quanto as do indivíduo. (COARACY, 1972, p. 6)

OBJETIVO:

“relacionar o desenvolvimento do sistema educacional com o desenvolvimento econômico, social, político e cultural do País, em geral, e de cada comunidade, em particular” (COARACY, 1972, p. 78).

REQUISITOS:

- aplicação do método científico na investigação da realidade educativa, cultural, social e econômica do país;
- apreciação objetiva das necessidades, para satisfazê-las a curto, médio e longo prazo;
- apreciação realista das possibilidades de recursos humanos e financeiros, a fim de assegurar a eficácia das soluções propostas;
- previsão dos fatores significativos que intervêm no desenvolvimento do planejamento;
- continuidade que assegure a ação sistemática para alcançar os fins propostos;
- coordenação dos serviços da educação, e destes com os demais serviços do Estado, em todos os níveis da administração pública;
- avaliação dos planos e adaptação constante destes mesmos às novas necessidades e circunstâncias;
- flexibilidade que permita adaptações do plano às situações imprevistas ou imprevisíveis;
- trabalho em equipe que garanta uma soma de esforços eficazes e coordenados.

PLANEJAMENTO CURRICULAR

É “uma tarefa multidisciplinar que tem por objetivo organização de um sistema de relações lógicas e psicológicas dentro de um ou vários campos de conhecimento, de tal modo que se favoreça ao máximo o processo ensino aprendizagem.” (SARUBBI, 1971, p. 34).

O planejamento curricular constitui, portanto, uma tarefa contínua em nível da escola, em função das exigências de nosso tempo e dos processos que tentam acelerar a aprendizagem.

OBJETIVOS:

- obter maior efetividade no ensino;
- ajudar aos membros da comunidade escolar a definir seus objetivos;
- coordenar esforços para aperfeiçoar o processo ensino-aprendizagem;
- propiciar o estabelecimento de um clima estimulante para o desenvolvimento das tarefas educativas.

ESTRUTURA PARA CONSTITUIÇÃO DOS PLANOS DE CURRICULAR

(Plano de curso para a SEED/PR)

- justificativa;
- requisitos de acesso;
- perfil profissional de conclusão;
- organização curricular;
- critérios de aproveitamento de conhecimentos ou experiências anteriores;
- instalações e equipamentos;
- pessoal docente;
- certificados e diplomas.

PLANEJAMENTO DE ENSINO

É a previsão das situações específicas do professor com a classe (CAPPELLETTI, 1972, p. 10).

É a previsão inteligente e bem calculada de todas as etapas do trabalho escolar que envolvam as atividades docentes e discentes, de modo a tornar o ensino seguro, econômico e eficiente (MATTOS, 1968, p. 140).

O Planejamento de ensino portanto vem a ser objeto de trabalho específico do docente.

OBJETIVOS:

- racionalizar as atividades educativas;
- assegurar um ensino efetivo;
- conduzir os alunos ao alcance dos objetivos;
- verificar a marcha do processo educativo.

CONCEITOS E TIPOS DE PLANEJAMENTO

PLANO DE CURSO

O plano de curso representa o trabalho de previsão de um ano letivo para as atividades de uma disciplina, incluindo sua dependência com os anos anteriores e posteriores, e sua coordenação com outras disciplinas afins ou não, tendo em vista tornar o ensino mais eficiente, mais orgânico e com sentido de continuidade. (NÉRICI, 1968, p. 131)

PLANO DE UNIDADE

O plano de unidade ou unidade de ensino é uma previsão mais específica e analítica do trabalho a ser desenvolvido durante um determinado período-tempo, do que o envolvido pelo plano de curso. Enquanto este oferece uma visão geral, uma visão panorâmica, dos meios de ensino que serão utilizados para o alcance dos objetivos gerais do curso, o plano de unidade procura reunir, num todo organizado, mais específico, temas

ou conteúdos listados no plano de curso, que guardem uma estrutura íntima, isto é, que se inter-relacionem e se complementem, compondo um conjunto mais facilmente compreensível, devido a sua significação. (TURRA, 1975, p. 248)

PLANO DE AULA

O plano de aula é, pois, um instrumento de trabalho que especifica os comportamentos esperados do aluno e os meios — conteúdos, procedimentos e recursos — que serão utilizados para sua realização, buscando sistematizar todas as atividades que se desenvolvem no período de tempo em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de ensino-aprendizagem. (TURRA, 1975, p. 259)

PLANO DE PREPARAÇÃO FÍSICA

A Dança, por se tratar de uma atividade física, envolve o corpo com suas habilidades e capacidades. Considerando que a execução precisa dos movimentos envolve graus de domínio de determinadas qualidades físicas, como força, resistência, velocidade ou coordenação, e, para que as tensões geradas pelo esforço não interfiram na proposta da expressividade, o estudo e trabalho contínuo de outras qualidades físicas, como descontração parcial e diferencial devem estar incluídos nos planos de ensino.

Portanto, neste contexto, a sugestão é inserir nos planejamentos das atividades, conceitos de preparação física, com objetivo de proporcionar melhor condição de execução da movimentação de forma precisa e expressiva com maior eficiência e menor gasto de energia.

O Plano de preparação Física pode estar inserido em todos os Planos de ensino, como parte integrante dos domínios de objetivos a serem propostos.

TIPOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA

Considerando as características de cada qualidade física já apresentadas no capítulo II:

• *PREPARAÇÃO ORGÂNICA*

Na preparação orgânica serão utilizadas propostas de exercícios, atividades ou movimentos com vistas ao desenvolvimento das qualidades de:

- resistência aeróbica;
- resistência anaeróbica.

PREPARAÇÃO MUSCULAR

Para preparação muscular serão utilizadas propostas de exercícios, atividades ou movimentos com vistas ao desenvolvimento das qualidades de:

- força dinâmica;
- força estática;
- força explosiva;
- flexibilidade;
- resistência muscular localizada.

PREPARAÇÃO PERCEPTIVO-CINÉTICA

Para a preparação perceptivo-cinética serão utilizadas propostas de exercícios, atividades ou movimentos com vistas no desenvolvimento das qualidades de:

- coordenação;
- ritmo;
- agilidade;
- equilíbrio:
 - estático;

- dinâmico;
- recuperado;
- descontracção:
 - total;
 - diferencial;
- velocidade:
 - de reacção;
 - de deslocamento;
 - de membros.

PREPARAÇÃO FÍSICA NA DANÇA CLÁSSICA — UMA PROPOSTA

QUANDO UTILIZAR

- no processo ou andamento dos exercícios próprios da aula, através da execução da técnica juntamente com o processo de conhecimento e investigação.
- em exercícios de apoio – estratégias

COMO UTILIZAR

- aproveitando a própria mecânica do movimento
- observando e potencializando a respiração e seus aspectos
- variando:
 - quantidade;
 - intensidade;
 - velocidade;
 - direcções espaciais;
 - dificuldade progressiva.

PLANOS DE ENSINO PARA DANÇA CLÁSSICA

PROPOSTAS DE MODELOS DE PLANOS DE ENSINO

MODELO DE PLANO DE CURSO

LOCAL:_____

DISCIPLINA:_____

NÍVEL:_____ TURMA:_____

N.º DE ALUNOS:_____

DURAÇÃO DAS AULAS:_____

ANO:_____

PROFESSOR:_____

SUPERVISOR:_____

I – DISTRIBUIÇÃO DE TEMPO

II – OBJETIVOS

III – CONTEÚDOS

IV – PROCEDIMENTOS

V – RECURSOS

VI – AVALIAÇÃO

O plano de curso tem significativa importância no planejamento do ensino da Dança, uma vez que, além de sua aplicação no ensino formal, tem um enorme campo de atuação no ensino informal.

No contexto da Dança Clássica, pode ter sua aplicação em diversas situações, para elaboração tanto de um Curso de Formação Profissional de longa duração como Curso Livre, Profissional de ensino médio ou Superior como para cursos de extensão e especialização de média ou

pequena duração. Estes cursos podem ser oficiais e neste caso seguirão normas dos órgãos competentes ou livres onde o foco poderá ser determinado pela entidade contratante ou sugerido pelo profissional da área.

MODELO DE PLANO DE UNIDADE

LOCAL:_____

DISCIPLINA:_____

NÍVEL:_____ TURMA:_____

N.º DE ALUNOS:_____

DURAÇÃO DAS AULAS:_____

PERÍODO:_____

PROFESSOR:_____

SUPERVISOR:_____

I – ASSUNTO CENTRAL

II – OBJETIVOS (cronograma)

III – **METODOLOGIA** (Tipos de aulas do período, quantidade de aulas, atividades a serem desenvolvidas no período etc. Cronograma – conteúdos – procedimentos – recursos etc.)

O Plano de Unidade de Dança Clássica terá grande utilidade para o professor no dia a dia de sua atividade, pois baseado no plano anual poderá, por exemplo, planejar a Unidade das atividades a serem realizadas durante a semana, o que permite que a avaliação semanal do trabalho sirva de referência para planejar a nova unidade semanal. Com o olhar na eficácia do ensino, esta nova unidade pode sugerir reforço de conteúdo, incluir estudo de conceitos, propor experimentações e estratégias de ensino ou mesmo adiantar conceitos e movimentos.

MODELO DE PLANO DE AULA DANÇA CLÁSSICA

LOCAL: _____

DISCIPLINA: _____

NIVEL: _____ TURMA: _____

N.º DE ALUNOS: _____

DATA: ____/____/____ DURAÇÃO: _____

PROFESSOR: _____

SUPERVISOR: _____

I – OBJETIVO GERAL e ESPECÍFICO

II – OBJETIVOS ESPECÍFICOS (De detalhamento técnico, artístico, de preparação física etc.)

III – METODOLOGIA – Contagem, demonstração...

IV – PARTES DA AULA – Balizamento de tempo e Conteúdos por parte da aula (a serem ensinados, trabalhados, aprimorados, detalhados). Para cada parte da aula destacar cada uma das atividades a serem propostas.

PARTE 1 - BARRA – _____ min.

- Aquecimento
- *Plié – Demi e grand Plié em 1ª, 2ª e 5ª pos., souplesse F, L e T, EQUILÍBRIO ½ ponta, détourné.*
- *Tendu – Em 2 e 1 t, c/ e s/ Plié, chassé, dégagé soutenu, relevé em 1ª.*

PARTE 2 - CENTRO – _____ min.

- *Tendu –*
- Adágio –

PARTE 3 - PONTAS – _____ min.

- *Relevé –*

PARTE 4 - VOLTA A CALMA – _____ min.

- *Reverance* (alongamentos ou sugestões de improvisação)

V – RECURSOS (materiais necessários para a aplicação (referentes ao local, equipamentos, textos, materiais de apoio etc.), pessoal de apoio, artista para acompanhamento musical etc.)

O plano de aula de Dança Clássica será um roteiro das atividades a serem desenvolvidas no tempo destinado a aula, porém, indicados de maneira bem mais específica do que o plano de unidade. No plano de aula os objetivos devem ser claros e de curto prazo. Os componentes de conteúdo das partes da aula bem como suas propostas de trabalho, devem estar inseridos em cada uma das atividades a serem desenvolvidas. No tempo útil da aula devem estar previstas a demonstração, orientações e correções, bem como a possibilidade de repetição.

CONSIDERAÇÃO SOBRE COMPOSIÇÃO DAS PARTES DA AULA

Considerar esta composição sempre a partir do plano da aula no que se refere à identificação das condições para aplicação, respondidas as perguntas: Onde? Quando? Para quem? Por quê?

Esta sequência sugerida deve ser planejada pelo professor com criatividade, mas com o cuidado de preservar os exercícios necessários ao aquecimento gradativo da musculatura do aluno, preparando-o para com eficiência, desenvolver suas capacidades e habilidades dentro das bases técnicas do *ballet*.

PARTES DA AULA

Com relação ao preparo físico, no que diz respeito à melhor e mais eficiente forma de aproveitar o potencial corporal de cada aluno. A aula poderá ser dividida em três partes:

- aquecimento/barra – exercícios formativos (estudo, investigação);

- parte principal (o exercício prático da Dança, com aplicação os seus estudos, intensificando a investigação de significados e argumentos expressivos) todos os seus elementos;
- volta à calma (preparo para o retorno as próximas atividades).

AQUECIMENTO – BARRA – EXERCÍCIOS FORMATIVOS (Investigação)

Neste momento, os exercícios propostos devem possibilitar o preparo da musculatura para as tarefas que serão propostas durante a parte principal da aula.

Promover a irrigação sanguínea da musculatura, através de exercícios que ativem a circulação nas diversas partes do corpo que serão solicitadas.

Promover a pesquisa dos elementos básicos do movimento: fluxo/fluência, peso/força, tempo e espaço relativos aos movimentos e gestos da técnica e da estética da Dança Clássica, a favor da sua intenção, eficiência da qualidade.

Aquecer individualmente as diversas partes do corpo, através de exercícios que solicitem todas as articulações e suas possibilidades de movimentos, através dos passos e gestos que compõem a técnica do *ballet* sem esquecer, no entanto, que se trata de uma atividade artística e que, portanto, tem a responsabilidade de promover a comunicação e a expressividade.

A Barra é um recurso importante neste processo, mas deve ser utilizada com eficiência como momento de trabalho formativo, onde será trabalhada a consciência do corpo e do movimento nas bases técnicas do ballet. Este é um momento de ESTUDO através da PESQUISA sobre o movimento e INVESTIGAÇÃO corporal.

PARTE PRINCIPAL – CENTRO

Neste momento, os exercícios propostos devem possibilitar o desenvolvimento e domínio dos movimentos, passos e gestos que com-

põem a proposta artística, bem como explorar temáticas, argumentos e significados diferentes a partir novas escolhas de elementos que compõem os movimentos (origens, intenções ou agrupamentos de combinações diferentes entre tempo/urgência, nível de organização das tensões, fluências e relações com o espaço interno e externo).

As sequências devem variar de acordo com o nível de desenvolvimento dos alunos, variando a ligação dos movimentos quanto:

- à duração do exercício;
- ao grau de dificuldade na execução do passo;
- à complexidade da sequência na qual ele está inserido.

O Centro é o momento ideal neste processo, para trabalhar os conteúdos relativos à comunicação, ao corpo e movimento expressivo, ao espaço/tempo e à consciência de suas relações. Deve ser utilizado com eficiência, aproveitando todas as possibilidades de domínio do corpo e do corpo no espaço.

No Centro, deve haver exercícios que contemplem o trabalho de posições básicas do corpo, poses, deslocamentos, explorando as possibilidades do espaço suas trajetórias, direções e trabalhos específicos de giros e saltos. Nele deverão também estar inseridos os trabalhos específicos masculinos e femininos, de saltos, giros, baterias e pontas respectivamente.

VOLTA À CALMA

Neste momento, os exercícios propostos devem possibilitar o retorno dos batimentos cardíacos, preparando os alunos para o retornarem às suas próximas atividades ou acalmar os ânimos para voltar à vida cotidiana.

Este momento é apropriado para trabalhar e desenvolver as habilidades específicas de *port de bras* e reverências.

A reverência é o momento de agradecimento a partir da identificação e reconhecimento de que sua arte só se completa quando pelas relações que estabelece e que, portanto, tanto aqueles que contribuíram

no processo de criação quanto aqueles que participaram da sua realização devem, neste momento, estar sendo reverenciados.

Durante toda a aula o preparo físico e o desenvolvimento das habilidades físicas devem acompanhar o aprendizado técnico e artístico do ballet (dança clássica).

PROPOSTA DE MONTAGME DE AULA DE DANÇA CLÁSSICA

PARTE 1 – AQUECIMENTO/BARRA

AQUECIMENTO

- ATIVIDADE 1 – Exercícios rápidos, que ativem a circulação sanguínea
 - Cloches – fricção da parte com o chão ou da parte com a parte
 - *Coupés* –
 - *Battements*
 - *Chassés* – corridas, galopes etc.
 - Atividades lúdicas – jogos para trabalhar atenção, coordenação etc.
 - Circundação das articulações dos membros inferiores e superiores.
- ATIVIDADE 2 – Exercícios lentos, de alongamento leve, que acordem a musculatura (espreguiçar)
 - Membros superiores
 - Cabeça – rotação, circundação etc.
 - Panturrilha
 - *Demi Pliés*
 - *Souplesse* em paralelo (flexões do tronco)
 - Trabalhos de meia ponta

- Flexões dos pés
- Trabalho de *en dedans* (paralelo) e *en dehors*
- *Elevés*
- ATIVIDADE 3 – Exercícios amplos, que acordem a aticem a musculatura, jogados ou de insistência; (liberar, lubrificar e se conscientizar dos movimentos articulares)
- - *Grand battements* soltos
- Em *demi attitude* – com ou sem rotação, *cloche* etc.
- Em *attitude* ou esticados
- *Grand Pliés*

BARRA/AQUECIMENTO

	EXERCÍCIO	MÚSICA	PASSOS	OBJ.
01	<i>Plié</i>	Valsa Valsa lenta	<i>Demi Plié / grand Plié / Elevé / relevé / souplesse / detourné /</i>	
02	<i>Tendu</i>	2/4 ou polca	<i>Tendu / Tendu pour batterie / Elevé / relevé / temps lié / chassé / talonné / dégagé soutenu / piqué 5ª / demi rond à terre /</i>	
03	<i>Dégagé</i>	Valsa lenta	<i>Dégagé en láir / demi grand rond / piqué / fouetté / retiré / pirouette dégagé / flexão de membro inferior / cloche / dégagé fondu</i>	
04	<i>Jeté</i>	2/4 ou 6/8	<i>Jeté / retiré / relevé / coupé</i>	
05	<i>Rond de jambe à terre</i>	Valsa lenta	<i>Rond à terre / grand rond à terre / grand rond en láir 45° / piqué dégagé / relevé passé / EQUILÍBRIOS – arabesque, attitude, passé / grand Plié 4ª pos. / souplesse / 4ª allongé / arrondi /</i>	
06	<i>Fondu</i>	Valsa lenta Tango	<i>Fondu / fouetté / piqué / relevés / pirouette / attitude / arabesque / grand rond en láir / EQUILÍBRIO</i>	

07	<i>Frappé</i>	2/4 M a z u r k a Estudos	<i>Frappé / Jeté / Petit battent battu e Sur le cou de pied / flic-flac / pirouette coupé / piqué / glissade / EQUILÍBRIO com mudança de direção</i>	
08	<i>Rond de jambe en láir</i>	Valsa Valsa rápida	<i>Rond en láir / passé / fouetté / piqué / développé / enveloppé / EQUILÍBRIO em grand pose / penché / promenade /</i>	
09	<i>Petit battement</i>	2/4	<i>Sur le cou de pied / battu / exercício de preparação para bateria / frappé / coupé / giros / EQUILÍBRIOS / glissades</i>	
10	Adágio	Adágio Valsa lenta	<i>Développés / enveloppés / grand rond en láir / fouetté / penché / promenades / grandes poses / souplesse / port de bras / Pied a la mains / pied a la barre /</i>	
11	<i>G r a n d battement</i>	Valsa rápida Marcha	<i>Grand battement / sautés / giros /</i>	
12	<i>Pied a la barre Pied a la main</i>	Valsa lenta Adágio	<i>Alongamentos em geral / pied a la barre / Pied a la mains</i>	

PARTE 2 – PARTE PRINCIPAL – CENTRO/PONTAS

CENTRO

	EXERCÍCIO	MÚSICA	PASSOS	OBJ.
01	<i>Tendu</i>	2/4 ou polca 4/4 valsa rápida	<i>Tendu / Tendu pour batterie / Elevé / relevé / temps lié / chassé / talonné / dégagé soutenu / piqué 5ª / demi rond à terre / port de bras / posições básicas do corpo / détournés / jetés / retiré / pirouette / pas de bourrés</i>	
02	<i>Dégagé Fondu</i>	Valsa lenta	<i>Dégagé en láir / demi grand rond / piqué / fouetté / retiré / pirouette dégagé / flexão de membro inferior / cloche / dégagé fondu / fondu</i>	

03	Adágio	A d á g i o Valsa lenta	<i>Développés / enveloppés / grand rond en l'air / fouetté / penché / promenades / grandes poses / souplesse / port de bras / Pied a la mains / pied a la barre / pirouettes / pas de basque / pas marché / piqué / grand temps lié / EQUILÍBRIOS</i>	
04	Valsa	Valsa	<i>Pas de valse / pirouette / Rond en l'air / passé / pas de basque / piqué / giros / relevés / pas de bourrés / glissades</i>	
05	Valsa	Valsa	Igual mais grandes <i>pirouettes</i>	
06	<i>Sautés</i>	<i>Allegro</i> 2/4 6/8	<i>Temps levé, sobresaut / échappés / sissonne ordinaire / changent de pied</i>	
07	<i>Allegro</i>	6/8 – 2/4 <i>Allegro</i> Polca	<i>Glissades / Jetés / aasemblés / sissonnes / temps de cuisse / ballotté / ballonné / emboîtés / changement / Temps levé / échappé / sobresaut / pas de chat / pas de bourré / sut de basque / grand pas de basque /</i>	
08	<i>Allegro</i>	6/8 – 2/4 <i>Allegro</i> Polca	<i>Saltos batidos / entrechats / brisé / cabrioles</i>	
09	<i>Grand sauté</i>	V a l s a brilhante	<i>Grand battement / grandes sautés / giros / grand Jeté en avant / entrelacé / assemblé en tournant / temps de fleche / grand fouetté / cabriole / saut de basque / pas de bourrés / assemblés /</i>	
10	Coda	Galope	<i>Giros de sequência / chaînés / piqué en tournant / enveloppé / coupé Jeté en tournant / fouettés / soutenu en tournant</i>	

PONTAS

	EXERCÍCIO	MÚSICA	PASSOS	OBJ.
01	<i>Relevés</i>	2/4 ou polca 4/4 – 6/8	<i>relevé sobre 2 pés / soussous / relevé de 2 para 1 pé / pas de bourrés</i>	
02	<i>Elevés</i>	6/8	<i>Eleve / retiré / pas de bourré / dégagé soutenu / piqués</i>	
03	Échappés	<i>Allegro</i> – 6/8	<i>Relevé / Échappés / detournés / soussous / pas de bourrés / piqué / dégagé soutenu / retiré /</i>	
04	Valsa	Valsa	<i>Pas de valse / pirouette / Rond en l'air / passé / pas de basque / piqué / giros / relevés / pas de bourrés / glissades / dégagé soutenu</i>	
05	Valsa <i>pirouette</i>	Valsa	Igual mais, grandes <i>pirouettes</i>	
06	Adágio	Adágio Valsa lenta	<i>Développés / enveloppés / grand rond en l'air / fouetté / penché / promenades / grandes poses / souplesse / port de bras / Pied a la mains / pied a la barre / pirouettes / pas de basque / pas marché / piqué / grand temps lié / EQUILÍBIOS</i>	
07	<i>Allegro</i>	6/8 – 2/4 <i>Allegro</i> Polca	<i>Relevés sobre 1 pé / pirouette / piqués</i>	
08	Grande valsa	6/8 – 2/4 <i>Allegro</i> Polca	<i>Saltos batidos / entrechats / brisé / cabrioles</i>	
09	<i>Grand sauté</i>	V a l s a brilhante	<i>Grand battement / grandes sautés / giros / grand Jeté en avant / entrelacé / assemblé en tournant / temps de fleche / grand fouetté / cabriole / saut de basque / pas de bourrés / assemblés /</i>	

10	Coda	Galope	Giros de sequência / <i>chainés</i> / <i>piqué en tournant</i> / <i>enveloppé</i> / <i>coupé</i> / <i>Jeté en tournant</i> / <i>fouettés</i> / <i>soutenu en tournant</i>	
11	Reverência	Adágio 6/8 – 2/4 – 3/4 – 4/4	Alongamentos em geral / <i>port de bras</i> / <i>pirouettes</i> / reverências / caminhadas /	

3.3 PARTE 3 – VOLTA À CALMA

REVERÊNCIA

	EXERCÍCIO	MÚSICA	PASSOS	OBJ.
01	Reverência	Adágio 6/8 – 2/4 – 3/4 – 4/4	Alongamentos em geral / <i>port de bras</i> / <i>pirouettes</i> / reverências / caminhadas /	

ABORDAGENS SOBRE ENCADEAMENTOS COREOGRÁFICOS PARA AULA DE DANÇA CLÁSSICA

MONTAGEM DAS PARTITURAS DE MOVIMENTO (SEQUÊNCIAS)

QUANTO À MÚSICA

Contagens de **frases de movimento**, fechadas de 8 em 8 tempos. Fechar as contagens em **frases musicais** de 16 tempos. Consonância à proposta de movimentos e expressividade.

Ex: frase musical – 8 tempos (vírgula), 8 tempos (ponto).

QUANTO AO MOVIMENTO

Após seleccionar os conteúdos a serem trabalhados na sequência:

- sem música, montar o exercício em casa com a contagem conforme informação acima, buscar música que atenda a intenção da proposta.
- com música, montar o exercício em consonância a contagem, andamento e expressividade musical, conforme indicação acima.

No momento da aplicação:

- marcar o exercício sem música, somente com a contagem.
- solicitar a música e experimentar sua proposta ainda sem definição para os alunos.
- solicitar a música e marcar o exercício com ou sem a contagem

QUANTO A EXPRESSIVIDADE

Busca de ARGUMENTO / SIGNIFICADO / CONTEÚDO EXPRESSIVO, para a movimentação sugerida ou criada.

- movimentos e passos a favor do argumento;
- qualidade impressa para sua transmissão;
- referências corporais utilizadas para gerar o movimento escolhido;
- relações promovidas;
- fatores levantados como suporte para a realização da proposta.

REFERÊNCIAS

BERTONI, Iris Gomes. **A Dança e a Evolução; O ballet e seu contexto teórico; Programação didática**. São Paulo: Tanz do Brasil, 1992.

COARACY, Joana. **O planejamento como processo**. Revista Educação. 4. ed. Brasília, 1972.

CAPPELLETTI, Isabel Franchi. Planejamento de Ensino. **Revista Escola**, São Paulo, n. 5, abr. 1972.

GAIL, Grant. **Technical manual and dictionary of classical ballet**. New York: Dovet Publications, Inc., 1982.

KIRSTEIN, Lincoln; STUART, Muriel; DYER, Carlus. **The classical ballet/ Basic Technique and Terminology**. New York: Alfredo A. Knopf, 1975.

MATTOS, L. A. DE. **Sumário de Didática Geral**. Rio de Janeiro: Aurora, 1968.

NÉRICI, Imídeo Giuseppe. **Metodologia do Ensino: uma introdução**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1992.

NÉRICI, Imídeo Giuseppe. **Introdução à didática geral**. Rio de Janeiro-RJ: Científica, 1997.

NÉRICI, Imídeo Giuseppe. Dinâmica da escola. In: **Introdução a Didática Geral**. Rio de Janeiro: Fundo de Cultura, 1968.

PARRA, Nélío. Planejamento de currículo. **Revista Escola**, São Paulo, n. 5, abr. 1972.

SAMPAIO, Flávio. **Ballet essencial**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

TUBINO, Manuel José Gomes. **As Qualidades Físicas na Educação Física e desportos**. 3. Ed. São Paulo: Ibrasa, 1979.

TURRA, Clódia Godoy. **Planejamento de Ensino e Avaliação**. 5 ed. Porto Alegre, PUC: Emma, 1975.

SARUBBI, Maria Irma. **Curriculum**. Buenos Aires: Stella, 1971, p. 34.

SOBRE A AUTORA



DEBORA SICUPIRA ARZUA TADRA

Formada em Dança pela Escola de Dança do Teatro Guaira, graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná e Especialista em Educação Fundamentada na Arte pela Universidade Tuiuti. Desenvolveu sua carreira na cidade de Curitiba como professora na especialidade da Dança Clássica: teoria, prática, ensino e pesquisa. Publicou em 2009 o livro “Linguagem da Dança”, volume 2 da coleção Metodologia do Ensino de Artes. Além de ter atuado como ensaiadora e professora de Dança na Escola de Dança do Teatro Guaira, foi também Bailarina do Balé Guaira e exerceu os cargos técnicos de Supervisora Pedagógica e Administrativos de Coordenadora da Escola de Dança, Chefe do Departamento de Formação e Reciclagem e Diretora Artística do Centro Cultural Teatro Guaira. Na UNESPAR/Faculdade de Artes do Paraná criou e foi professora das disciplinas de Teoria e Prática da Dança Clássica, Técnica de Ensino da Dança e Prática de Ensino-Estágio Supervisionado do Curso Superior de Dança desde a sua criação em 1985 numa parceria Teatro Guaira e Pontifícia Universidade Católica do Paraná.

DADOS PESSOAIS

Nome: Debora Sicupira Arzua Tadra

Nacionalidade: Brasileira

Natural: Curitiba – Paraná

ÍNDICE REMISSIVO

A

abordagens 9, 14, 22, 36, 72
adágios 33, 44
agilidade 25, 30, 32, 35, 59
aluno 10, 13, 15-18, 25-26, 45-48, 52, 57, 64
aluno de dança 18
aquecimento 63-65, 67-68
argumento 73
atividade prática 15

B

ballet 12, 21, 64-65, 67, 73-74
barra 13, 16, 27, 36, 63-65, 67-68
baterias 35, 42, 66
battements 27, 38, 67-68

C

caminhos sugeridos 46
capacidades 15, 18, 22, 58, 64
centro 11, 16, 18, 27-28, 34, 36, 63, 65-66, 69, 75
composição 9, 19, 25, 64
consciência 8, 10, 12-13, 16, 23, 49-50, 65-66
conteúdo expressivo 73
conteúdos 8, 10, 14, 21, 36-37, 44, 46-48, 50, 52-53, 57, 61-63, 66, 72
conteúdos em dança 36
coordenação 10, 13, 24, 28, 34, 55, 57-59, 67
correções 50, 64

D

dança 2, 5-15, 18-19, 21-22, 25, 29-31, 36-37, 45, 49-51, 58, 60-65, 67, 72-73, 75
dança clássica 2, 5-12, 14, 21-22, 25, 29-31, 36-37, 45, 49-50, 60-65, 67, 72, 75
descontração 31, 58-59
dégagé 37, 44, 63
dégagé fondu 37
didática 8, 73-74

E

elevés 26, 68
en dehors 11-12, 23, 39-41, 68
ensino 2, 5-6, 8-10, 14, 18, 21, 36, 46, 51-53, 55-58, 61-62, 73-75
espaço 10, 23, 30, 32-33, 36-37, 49, 54, 65-66

estratégias 53-54, 60, 62
estudo 2, 8-9, 14, 19, 22-23, 34, 37, 45-46, 49, 51, 53, 58, 62, 64-65

estudo prático 22

exercício 9, 14, 16-17, 28, 34, 65-66, 72-73

exercícios formativos 64-65

expressividade 16, 23-24, 29, 31-32, 34, 37, 58, 65, 72-73

F

flexibilidade 12, 28, 33, 55, 59

fondu 23, 37, 39, 44

força 24, 26-27, 34-35, 58-59, 65

formação 8-9, 14-15, 17-19, 21, 49, 61, 75

frappé 39

G

giros 12-13, 24, 26, 34, 39, 49, 66

grand battement 24, 31, 39

grandes poses 26, 34, 44

grandes saltos 27, 34, 43

H

habilidades 22, 47, 58, 64, 66-67

J

jeté 29, 38-39, 41-44

M

método 25, 45-47, 49, 54

metodologia 23, 46, 49, 52, 62-63, 74-75

modelo de plano de aula 63

modelo de plano de aula dança clássica 63

modelo de plano de curso 61

modelo de plano de unidade 62

modelos 61

movimentos 10-15, 24-29, 32, 34, 36-37, 44, 47-48, 58-59, 62, 65-66, 68, 72-73

música 32, 72-73

N

níveis 30, 33, 55

O

objetivo 10, 21, 25, 28-29, 33, 35, 45, 49, 51, 53-55, 58, 63

objetivo específico 21

objetivo geral 21, 63

orientações 18, 31, 48, 50-52, 64

P

partes da aula 63-64

passos 11, 25, 32, 35-37, 47, 53, 65, 73
petit battement 38-39
pirouettes 12, 24, 39
planejamento 13, 19, 53-57, 61, 73-74
plano de aula 57, 63-64
plano de curso 56-57, 61
plano de unidade 57, 62, 64
planos 5, 32, 55-56, 58, 61
plié 37, 39, 63
pontas 12, 19, 24, 26, 35, 63, 66, 69-70
postura 12-13, 15, 18
posturas cênicas 23, 36
prática 7-9, 15, 21-24, 36, 49-51, 75
preparação física 58, 60, 63
processo da aprendizagem 46-48
processo de ensino 5, 14, 21, 36
processos pedagógicos 8
professor 10, 13, 15-16, 18, 25, 30, 46, 48, 52, 56-57, 61-64
progressão pedagógica 52
proposta de objetivos 26
propostas pedagógicas 9

Q

qualidade 11, 23-24, 26-30, 32-33, 37, 39, 45, 48, 50, 58, 65, 73
qualidade de movimento 23, 39
qualidades físicas 23, 25-26, 48, 58, 74

R

resistência 24, 26, 30-31, 51, 58-59
reverência 66, 72
ritmo 29-31, 46, 59
rond de jambe 38, 41, 44
rond de jambe à terre 38

S

saltos 13, 24, 27, 30, 34-35, 41, 43, 66
seleção de conteúdos 44
sequências 13, 25-26, 29-30, 32, 54, 66, 72
significado 14, 25, 73

T

técnica 7, 10, 13, 17, 19, 21-24, 33, 35, 37, 50, 53, 60, 65, 75
teoria 9, 75
tendu 38, 63

tipos de planejamento 57
trajetórias 32, 49, 66

V

velocidade 25, 27, 30, 34, 58-60

Este livro foi composto pela Editora Bagai.



www.editorabagai.com.br



[/editorabagai](https://www.instagram.com/editorabagai)



[/editorabagai](https://www.facebook.com/editorabagai)



contato@editorabagai.com.br