

Orfeão de Leiria Conservatório de Artes
Departamento de Dança

CURSO DE DANÇA

PROGRAMA DA DISCIPLINA DE TÉCNICAS DE DANÇA

TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

Iniciação – 1º ciclo
Básico – 2º e 3º ciclos
Secundário

Índice

1.	Introdução	3
2.	Apresentação do Programa	4
2.1.	Finalidades	4
2.2.	Objetivos	4
2.3.	Visão geral dos temas/conteúdos	6
2.4.	Sugestões metodológicas gerais	8
2.5.	Competências a desenvolver	10
2.6.	Recursos	12
2.7.	Avaliação	13
3.	Desenvolvimento do Programa	13
4.	Bibliografia	27

1. Introdução

O percurso evolutivo da história da dança, enquanto expressão artística, tem demonstrado como esta linguagem pode refletir sobre a realidade e vivência sociocultural de uma comunidade. Há, nesta evolução, uma crescente consciência da importância que a sua aprendizagem tem para um mais profundo conhecimento sobre a natureza humana e o seu potencial cognitivo, particularmente na relação do homem com o corpo e todas as competências físicas e imateriais a ele associadas.

Enquanto fonte de conhecimento, a dança correlaciona-se naturalmente com diferenciados saberes, de forma mais imediata com a música e outros domínios artísticos e filosóficos, mas também com matérias do pensamento pragmático como a matemática, a geometria, a geografia e até, de forma mais evidenciada na linguagem contemporânea, com a arquitetura. É na transversalidade da dança que encontramos os fundamentos de um programa que atende às especificações do ensino artístico como abordagem basilar e globalizante para a aprendizagem desta disciplina.

Com uma tradição secular, a Dança Clássica contém uma terminologia universal e uma linha estética que lhe é inerente e assume um papel primordial na formação técnica e artística de um estudante de dança. Favorece o desenvolvimento das capacidades psicomotoras, a aptidão física, percepção temporal e espacial, bem como a criatividade, estimulando igualmente o exercício da autoconfiança.

A disciplina de Técnica de Dança Clássica integra o Plano de Estudos do Curso Especializado de Dança. Esta disciplina desenvolve-se ao longo do 1º, 2º e 3º ciclos de escolaridade, com a seguinte carga horária:

- 1º Ciclo – 2 unidades letivas de 50 minutos
- 2º Ciclo: 5º ano - 6 unidades letivas de 45 minutos
6º ano – 6 unidades letivas de 45 minutos
- 3º Ciclo: 7º ano – 6 unidades letivas de 45 minutos
8º ano – 8 unidades letivas de 45 minutos
9º ano – 12 unidades letivas de 45 minutos

Nos termos da alínea b) do nº 1 do artigo 6º do Decreto-Lei nº 310/83 de 1 de Julho, o curso básico de Dança é ministrado em regime articulado nos 2º e 3º ciclos do ensino básico.

A organização deste programa, seguindo determinados parâmetros de forma sistematizada, de acordo com a especificidade dos conteúdos, e das necessidades dos alunos, apoia-se num processo organizativo do geral para o particular.

2. Apresentação do Programa

2.1. Finalidades

Proporcionar aos alunos determinadas competências e conhecimentos técnicos e artísticos no âmbito da Dança Clássica.

- Adquirir e consolidar as competências técnicas e artísticas;
- Alargar os limites de execução;
- Criar condições que visem o prosseguimento de estudos.

Incentivar a capacidade de participarem em apresentações públicas.

- Reforçar o gosto pela prática da dança;
- Promover o sentido de autonomia, responsabilidade e atitudes de cooperação e interação com os restantes elementos que integram o grupo;
- Assegurar o aperfeiçoamento interpretativo;
- Consciencializar para a dimensão individual e social da dança enquanto expressão artística e cultural;
- Fomentar a criação e qualificação de novos públicos.

Desenvolver o sentido estético, a sensibilidade, consciência crítica e autocrítica, promover e articular a interdisciplinaridade.

2.2. Objetivos

A definição dos objetivos deve estar intrinsecamente ligada com a eficácia do processo ensino/aprendizagem, ou seja, devem ir ao encontro das necessidades dos alunos.

1º ciclo

- Apreender noções de postura
- Desenvolver a qualidade física - flexibilidade
- Desenvolver a capacidade física - coordenação
- Desenvolver o equilíbrio
- Utilizar a dinâmica correta na execução dos diversos movimentos
- Desenvolver a percepção temporal
- Desenvolver a percepção espacial
- Conhecer a terminologia dos passos básicos da aula
- Conhecer o repertório clássico
- Intervir em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades.

2º ciclo

- Consolidar os objectivos enunciados para o 1º ciclo
- Compreender a noção de corpo
- Dominar a terminologia dos elementos básicos da Técnica de Dança Clássica
- Desenvolver as capacidades físicas
 - Coordenação
 - Flexibilidade
 - Força
 - Resistência
 - Força
- Desenvolver a capacidade de memorização
- Aplicar a noção de tempo
- Aplicar a noção de espaço
- Manipular as diferentes dinâmicas
- Desenvolver as capacidades artísticas/interpretativas
- Conhecer o repertório clássico
- Intervir em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades

3º ciclo

- Consolidar os objectivos enunciados para o 2º ciclo
- Possuir a noção de corpo
- Dominar a terminologia da Técnica de Dança Clássica
- Desenvolver as capacidades físicas
 - Coordenação
 - Flexibilidade
 - Força
 - Resistência
 - Força
- Desenvolver a capacidade de memorização
- Aplicar a noção de tempo
- Aplicar a noção de espaço
- Desenvolver as capacidades artísticas/interpretativas

- Tomar conhecimento do repertório clássico
- Intervir em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades

2.3. Visão geral dos temas/conteúdos

Os conteúdos foram elaborados seguindo uma abordagem progressiva e abrangente da aprendizagem, focalizam-se na aquisição e prática de conhecimentos essenciais na área da Dança Clássica, possibilitando, deste modo, a progressão de estudos. Para a aquisição dos elementos base da Técnica de Dança Clássica considera-se de vital importância o desenvolvimento das seguintes unidades didáticas/temáticas:

- Postura – Alinhamento corporal

O corpo do bailarino/aluno deve ser mantido firme e pronto para se movimentar em qualquer situação que lhe seja solicitada ou colocada.

Na Dança Clássica a postura depende igualmente de 4 factores importantes:

- 1 – A pélvis
- 2 – *En dehors*
- 3 – Posição da coluna vertebral, ombros, membros superiores e cabeça
- 4 – Distribuição do peso através dos pés

- Equilíbrio

O equilíbrio é adquirido através de uma postura/alinhamento corporal correcto.

- Percepção espacial

Segundo Laban “Space is the dancer context” (Preston, Valerie, pag. 21). Este autor, ao desenvolver a sua teoria acerca do espaço, distinguiu dois aspectos fundamentais:

- Espaço próprio – Espaço imaginário ocupado pelo corpo ou partes do mesmo. Cada bailarino tem o seu espaço próprio, a sua quinesfera. O limite desse espaço define-se pela amplitude máxima dos segmentos corporais.

- Espaço partilhável – Espaço através do qual os movimentos se desenvolvem (estúdio, palco, etc.).

O bailarino/aluno pode mover-se de diversas formas: os movimentos podem evoluir seguindo uma trajectória directa, ou seja, para a frente, lado, trás ou diagonal, ou uma trajectória indirecta, ou seja, em círculo, em zig-zag, e “desenhando” curvas – no solo ou em posição bípede. Ao partilhar a aula de dança, o aluno deve respeitar o seu espaço, bem como o dos seus colegas.

As duas noções de espaço atrás mencionadas englobam certos elementos, são eles:

- Direções

- Níveis

Relativamente ao espaço, os movimentos dos diversos segmentos corporais podem ser executados em diferentes direcções segundo três planos distintos:

- Plano frontal
- Plano sagital
- Plano horizontal

A Dança Clássica foi originalmente concebida para ser vista de frente, nos teatros italianos. É a partir desta frente, representada pelo público, que todos os movimentos se organizam e evoluem. Desenvolveu-se assim a seguinte terminologia de palco:

- Croisé (devant e derrière)
- Éffacé (devant e derrière)
- Écarté (dvant e derrière)

- Percepção temporal

O movimento estruturado no espaço, para direcções e níveis precisos, implica a aplicação de uma determinada quantidade de energia e segue uma estrutura precisa.

Ao falarmos em percepção temporal há que atender a várias noções distintas:

– Estrutura métrica e não métrica – baseada na (ir)regularidade da pulsação, a qual engloba os seguintes elementos musicais:

- Andamento – Velocidade de execução;
- Tempo, pulsação – unidade de tempo ou espaço particular em que se desenvolve o discurso musical. Batimentos (repetição) uniformizados com a medida temporal, unidades extras, batimentos variáveis em medidas irregulares;
- Compassos musicais – divisão do tempo musical em secções de igual duração. Medidas de padrão temporal definidas na divisão binária, ternária ou mista;
- Padrão rítmico – fundamentado na apreciação de diferentes células rítmicas, projectadas na duração do som e do silêncio;
- Propriedades do som – interligação do movimento com a altura, o timbre, a duração e a intensidade na exposição do som, correlacionando-se de forma directa ou não, em todas as flexibilidades de dinâmica(s);
- Acentuações – dinâmicas específicas do movimento;
- Outras especificidades – interligação da terminologia musical aplicada ao movimento.

- Qualidade de movimento

A qualidade de movimento é expressa através da forma como o bailarino/aluno gere e manipula as diferentes componentes cinestésicas: a variação das dinâmicas, do contraste entre as mesmas, da duração do gesto no espaço e no tempo, da qualidade de transferir o peso e repor o equilíbrio, fluidez das formas e transições, entendimento no transporte e relações do corpo c/ outros. É através deste parâmetro que o bailarino conquista expressividade e individualidade.

Ao controle da dinâmica, associa-se o controle da quantidade de energia aplicada na execução de cada movimento (grau de tensão muscular).

- Capacidade física:

- Flexibilidade

A flexibilidade tem sido definida como mobilidade, liberdade de movimento ou, tecnicamente falando, como amplitude de movimento obtido numa articulação ou num conjunto de articulações. O grau de amplitude de movimentos é específico para cada articulação.

A flexibilidade é necessária em todos os desportos ou actividades físicas, porque facilita e aperfeiçoa as respectivas técnicas.

- Força
- Coordenação
- Resistência

2.4. Sugestões metodológicas gerais

A elaboração deste programa visa uma evolução positiva de todos os alunos, assim como a sua influência na qualificação e diversificação da formação cultural e artística.

A consecução do programa está dependente da criação de condições essenciais para o seu desenvolvimento, ao nível dos recursos humanos, materiais, actividades de complemento pedagógico e das parcerias e protocolos que a escola estabelecer com outras instituições.

A colaboração e empenho de toda a comunidade escolar é um dos factores chave para a realização dos objectivos propostos neste programa e levar avante os projectos desenvolvidos pela escola.

No que respeita ao corpo docente, este deve:

- Estimular no aluno o gosto pela prática da dança e pela criação artística;
- Planificar o trabalho obedecendo a uma lógica de ciclo de aprendizagem, tendo em conta o nível de desenvolvimento e aprendizagens anteriores;
- Criar condições para que possam ser activados mecanismos de recuperação e consolidação das competências em alunos que demonstrem ser deficitários e acerca dos quais se entenda como indispensável proceder à ultrapassagem das dificuldades detectadas;
- Incentivar a pesquisa bibliográfica e audiovisual contribuindo para um conhecimento mais abrangente da Dança Clássica;
- Participar nas diversas decisões, quer ao nível organizacional, curricular, como na consecução dos projectos desenvolvidos pela escola;
- Promover a interdisciplinaridade entre as diversas áreas que a escola de dança encerra, bem como com as disciplinas de formação geral, com a finalidade de integrar os diferentes saberes e competências adquiridas;
- Participar em acções de formação contínua.

Relativamente aos recursos materiais, considera-se essencial:

- Gerir de uma forma adequada os espaços existentes na escola;
- Adquirir equipamentos audiovisuais;
- Utilizar recursos diferenciados, recorrendo ao material didáctico/de divulgação, visando a consolidação de conhecimentos na área da dança.

Como actividades de complemento curricular propõe-se:

- Visitas de estudo a escolas congéneres;
- Visitas de estudo a Companhias de Dança profissionais;
- Visitas de bailarinos e coreógrafos, com formações diversas às escolas;
- Assistência a ensaios e espectáculos de dança;
- Organizar cursos de especialização para os alunos, permitindo, deste modo, o contacto com diferentes professores;
- Estabelecer relações com as restantes áreas curriculares e artísticas.

Parcerias e protocolos com:

- Escolas do ensino regular favorecendo uma maior articulação e conseqüentemente uma melhor gestão dos recursos humanos e materiais, para além de contribuir para o desenvolvimento de projectos e transversalidade de conhecimentos;
- Escolas congéneres, visando uma permuta de conhecimentos.

O ensino caracteriza-se por ser um processo activo, em que professores e alunos interagem com o intuito de promover o desenvolvimento do aluno enquanto pessoa e estudante. O ensino eficaz exige que o professor organize a sua intervenção pedagógica de forma intencional e coerente de acordo com o objectivo desejado, isto é, que saiba, em cada momento, qual a estratégia a adoptar de forma a existir congruência entre os objectivos planeados e os realizados.

A elaboração de cada sessão de Dança Clássica, independentemente do nível de conhecimento e dos objectivos da mesma, compreende as seguintes fases:

1 – Início da aula

Nesta fase o professor expõe os objectivos da aula, controla as presenças dos alunos e, quando necessário, prepara o material a utilizar. O tempo aqui despendido deverá ser o mais reduzido possível, de modo a rentabilizar ao máximo o tempo para a actividade motora.

2 – Fase inicial

A fase inicial ou de aquecimento tem como função a preparação do corpo para o movimento (preparação psicológica e fisiológica). Dependendo dos objectivos propostos para cada sessão, estes exercícios podem ser realizados no solo, na barra ou no centro (em posição bípede). No entanto, independentemente da sua forma de execução, a finalidade do aquecimento permanece em todas as sessões: aumentar a circulação sanguínea e elevar a temperatura corporal, tornando os músculos elásticos e as articulações lubrificadas, e, deste modo, evitar a ocorrência de lesões; aumentar o ritmo cardíaco e respiratório devido à necessidade crescente de oxigénio.

3 – Corpo da aula

Esta é a fase principal da aula. É aqui que o aluno desenvolve o seu vocabulário motor, através de sequências mais complexas e mais longas. Verifica-se, assim, uma maior variedade no que respeita a ritmos e harmonias utilizados, dinâmicas e exploração do espaço.

4 – Fase final

Fase de relaxamento. Nesta fase será dada especial atenção ao trabalho de flexibilidade, tendo em atenção o trabalho desenvolvido na aula.

É importante motivar os alunos para a prática diversificando o acompanhamento musical, relativamente aos ritmos e harmonias seleccionadas.

2.5. Competências a desenvolver

As competências a desenvolver pelos alunos estão directamente relacionados com os objectivos formulados no ponto 2.2.

1 – Competências Técnicas

1º ciclo

Postura – Alinhamento corporal

- Mantém a verticalidade do tronco
- Mantém o alongamento da coluna vertebral
- Distingue a posição dos membros inferiores paralelos e em rotação externa (en dehors)
- Realiza movimentos mantendo a respectiva relação entre os segmentos corporais
- Distribui o peso pelos apoios (base de sustentação)

Coordenação

- Realiza movimentos de flexão e extensão ao nível dos membros inferiores e superiores, com base nas exigências da técnica
- Realiza movimentos dos membros inferiores em simultâneo com os membros superiores
- Executa movimentos dos membros inferiores e/ou superiores mantendo a postura
- Transfere o peso de um para o outro apoio sem perder equilíbrio

Qualidade de movimento

- Executa movimentos com dinâmica suave e forte
- Executa movimentos com dinâmica contínua e descontínua
- Executa movimentos com diferentes acentuações
- Apresenta projecção no olhar
- Utiliza a respiração na execução do movimento

Percepção temporal

- Realiza movimentos respeitando a estrutura musical requerida
- Realiza sequências de movimento em compasso de divisão binária, ternária ou mista
- Aplica nos diferentes exercícios a noção de tempo, ritmo e pausa
- Reconhece uma frase musical

Percepção espacial

- Realiza sequências de movimento explorando os seguintes percursos: trajectórias rectilíneas, curvilíneas, circulares, zig-zag
- Realiza movimentos a nível inferior, médio e superior
- Executar movimentos no plano frontal, horizontal e sagital

Terminologia

- Conhece a terminologia dos passos básicos da dança clássica

Repertório

- Conhece o repertório clássico

Apresentações públicas

- Intervém em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades.

2º ciclo

- Aplica correctamente as competências técnicas adquiridas no 1º ciclo

Postura – alinhamento corporal

- Mostra um bom alinhamento postural
- Mantém o alinhamento da cintura pélvica e escapular
- Mantém a rotação externa dos membros inferiores
- Realiza sequências de movimento sem perder o equilíbrio

Terminologia e execução

- Identifica os passos básicos da Dança Clássica
- Conhece a forma correcta da execução dos passos leccionados

Capacidades físicas

- Realiza movimentos simultâneos dos membros inferiores, superiores e restantes segmentos corporais (coordenação)
- Realiza exercícios para melhorar a amplitude de movimento (flexibilidade)
- Aplica destreza e energia orientada nos exercícios (força e resistência)

Memorização

- Reproduz a sequência de movimentos após a marcação do professor

Percepção temporal

- Executa os movimentos de acordo com a estrutura rítmica requerida
- Define ao longo do movimento as acentuações da música
- Executa os exercícios com pausas

Percepção espacial

- Executa os movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida
- Mantém a respectiva distância em relação aos outros elementos
- Orienta-se de forma estruturada relativamente ao público

Qualidade de movimento

- Utiliza a dinâmica inerente a cada movimento
- Utiliza a respiração na execução do movimento
- Apresenta projecção no olhar e no movimento

Repertório

- Demonstra conhecimento do repertório clássico

Apresentações públicas

- Intervém em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades

3º ciclo

- Aplica correctamente as competências técnicas adquiridas no 1º ciclo

Terminologia e execução

- Domina a terminologia da Técnica de Dança Clássica
- Identifica os passos da Dança Clássica
- Conhece a forma correcta da execução dos passos
- Executa uma sequência de movimentos evidenciando a dinâmica inerente a cada uma delas

Capacidades físicas

- Realiza movimentos simultâneos dos membros inferiores, superiores e restantes segmentos corporais (coordenação)
- Realiza exercícios para melhorar a amplitude de movimento (flexibilidade)
- Aplica destreza e energia orientada nos exercícios (força e resistência)

Percepção temporal

- Reconhece e aplica diferentes qualidades musicais ao movimento

Percepção espacial

- Desenvolve uma capacidade de utilização do espaço aplicado aos conteúdos programáticos

Qualidade de movimento

- Realiza sequências de movimento com a dinâmica adequada
- Desenrola as acções com uma determinada pulsação
- Demonstra foco e projecção na execução de um movimento

Repertório

- Conhece o repertório clássico.

Apresentações públicas

- Intervém em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades

2 - Competências Sociais e relacionais

- Tem capacidade de se relacionar com os restantes elementos da turma/grupo;
- Tem autodisciplina e determinação;
- Tem capacidade de concentração;
- É sensível à criação artística;
- É crítico e autocrítico.

2.6. Recursos

- Estúdio de dança com caixa-de-ar, equipado com linóleo, espelhos, barras e meios audiovisuais.
- Balneários.
- Possibilidade de utilização de um auditório ou teatro para a realização de apresentações públicas.
- Material didáctico adicional: livros, revistas, CD's, DVD's especializados

2.7. Avaliação

A avaliação é um processo destinado a identificar, delimitar e obter determinadas informações que conduzam à verificação do cumprimento ou não dos objectivos propostos neste programa.

Os critérios de avaliação a implementar devem ser formulados de forma clara e devem ser do conhecimento dos alunos e dos encarregados de educação, se os instruendos forem menores.

Serão objecto de avaliação (proposta de fichas de avaliação em anexo):

- A aquisição de conhecimentos e competências, ao nível técnico e artístico.
- Os comportamentos e atitudes.

No que diz respeito à avaliação de comportamentos/atitudes deve considerar-se:

- Assiduidade
- Motivação e participação
- Iniciativa e autonomia
- Relação interpessoal e intrapessoal
- Capacidade de trabalho e relação com os restantes elementos da turma/grupo

A avaliação da Técnica de Dança Clássica é contínua e obedece às normas legislativas em vigor. Compreende três modalidades, a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

A avaliação diagnóstica verifica o estado do aluno num determinado momento e é importante para descobrir e analisar as insuficiências em todos os domínios da aprendizagem da dança. Esta avaliação assume uma importância vital no início de cada ano lectivo, dada a inclusão de novos elementos na escola.

A avaliação formativa tem um grande peso em todo o processo ensino/aprendizagem, na medida em que é efectuada ao longo de todas as sessões, ou seja, é referente ao processo e não ao produto. Permite ao professor, no final de cada aula, verificar se os objectivos foram ou não atingidos e definir estratégias de forma a adaptar o ensino às necessidades e capacidades dos seus alunos. Por outro lado, informa os alunos sobre as metas alcançadas, as dificuldades verificadas e meios de as ultrapassar.

A avaliação sumativa, independentemente das actividades que lhe são inerentes, não pode descurar os resultados expressos pela avaliação formativa.

A auto-avaliação assume um papel primordial em todo este processo, conduzindo a uma consciencialização progressiva do trabalho realizado e ao desenvolvimento de atitudes e valores.

3. Desenvolvimento do Programa

Tal como foi mencionado anteriormente, os conteúdos de dança a transmitir devem ser apresentados de uma forma gradual, sistemática e devem ter em consideração o ciclo de aprendizagem em que os alunos se encontram, assim como, as suas capacidades físicas e o seu desenvolvimento, nomeadamente, o crescimento das estruturas corporais e biológicas.

As sequências de movimento deverão estar de acordo com a faixa etária e nível técnico em que as alunas se integram. Todo o processo ensino/aprendizagem é definido tendo sempre como finalidade a concretização dos objectivos propostos neste programa.

Conteúdos Programáticos

Conteúdos	1º Ciclo			
	Exercícios no chão	1º ano	2º ano	3º ano
Tronco	flexão/extensão			
Pés	flexão/extensão			
Cabeça	flexão/extensão/rotação/inclinação			
Ombros	subir/descer/rotação			
Braços/mãos	utilizar alternada ou simultaneamente, com diferentes dinâmicas			
Membros inferiores	rotação externa da articulação coxo-femural (trabalho de en dehors)			
	Elevação à frente e atrás (<i>relevé lent devant e derrière e à la seconde</i>)			
Exercícios flexibilidade				
Exercícios alongamento				
Exercícios de força	Abdominais			
	Dorsais			
Exercícios na Barra	Os exercícios devem ser executados de frente para a barra			
Demi pliés	1ª, 2ª e 3ª posição			
Grand plié	1ª e 2ª posição			
Battements tendus	de 1ª ou 3ª posição devant, à la seconde e derrière			
Battements glissés	de 1ª e 3ª posição devant à la seconde			
Battement jetés	de 1ª e 3ª posição devant e à la seconde			
Demi rond de jambe a terre	de 1ª posição en dehors e en dedans			
Transferências de peso	por chassés ou temps lié à la seconde			
Retires	Paralelo devant e derrière passé devant e derrière			
Battement fondu	preparação			
Battement relevé lent	de 1ª ou 3ª posição devant e à la seconde			
Rises/relevés	de 1ª e 2ª posição			
Grands battements	de 1ª ou 3ª posição devant, à la seconde			
Exercícios no Centro				
Port de bras	utilizando as cinco posições básicas			
	demi-seconde			
Pliés	1ª, 2ª e 3ª posição			
Battements tendus	de 1ª e 3ª posição			
	devant, à la seconde e derrière			
Battements glissés	de 1ª e 3ª posições			
	devant e à la seconde			
Transferências de peso	chassé/temps lié			
Demi-rond de jambe	en dehors			
Conteúdos	1º Ciclo			

Retirés	paralelo
	devant e derrière
Petit sautés	em 1ª e 2ª posição
Échappés sautés	De 1ª para 2ª pos.
Soubresaut	
Changements	
Spring points	
Petit jetés	derrière
Coupés	over e under
Pas de Chat	
Posé temps levé	posição de sur le cou-de pied
	retiré
	arabesque
Deslocamentos	
andar	Com extensão dos pés
	andar na ½ ponta
	Em diferentes direcções
«triplets»	
correr	
marcha	
Skips	
Pony galops	
Pony trot	
Galopes	para a frente e para o lado
Polka	para a frente e para o lado
Passo de polonaise	
Aprendizagem de Danças	Individual e/ou em grupo

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Conteúdos Exercícios - barra	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º, 7º e 8º ano
Demi-pliés	- 1ª, 2ª, e 3ª ou 5ª pos. - de frente e de lado para a barra - a 8 e 4 tempos	- em 4ª e 5ª pos - com coordenação de braços - a 4 tempos	- a 2 tempos			- em todas as posições - com coordenação de braços - com equilíbrios com 2 pés em ½ ponta e ponta - a vários tempos - com body bends (1/2 e completo)
Grand-pliés	- 1ª, 2ª, 3ª ou 5ª pos. - de frente e de lado para a barra - a 8 e 4 tempos	- 4ª e 5ª pos. de frente para a barra	- 4ª e 5ª pos. de lado para a barra			
Transferência de peso	- Slide deslizando o pé, para 2ª e 4ª pos. - Temps lié por dégagé, por 4ª e 2ª pos. - de frente para a barra	- com chassé, para 2ª e 4ª pos. - temps lié por dégagé, por 4ª e 2ª pos., en avant e en arrière - de lado para a barra				- Com maior complexidade
Battements tendus	- de 1ª, 3ª ou 5ª pos. de frente e de lado para a barra - devant, derrière e à la seconde - a fechar e terminar com ou sem plié - en cloche com paragem em 1ª pos. - a 8 e 4 tempos	- acento fora e dentro - en cloche - com transferência de peso - a 2 tempo	- com direções - a 2 e 1 tempo	- com ½ ponta		- em todas as posições - em todas as direções - a vários tempos - com vários acentos - com coordenação de braços, cabeças - com port de bras - com maior complexidade: - com pliés (pos. abertas e fechadas) - com demi rond de jambe a terre - com petit retirés (com flat foot ou 1/2p) - com développé a terre - com bat. Relevé

Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º, 7º e 8º ano
Battement en cloche	- a terre - com paragem em 1ª pos. - a 4 tempos	- a terre - com paragem em 1ª pos. - a 2 tempos	- en l'air - a 1 tempo			- a terre, en l'air a 45º e 90º - em flat foot, ½ ponta e ponta
Battements glissés	- de 1ª, 3ª ou 5ª pos. de frente e de lado para a barra - devant, derrière e à la seconde - a fechar e terminar com ou sem plié - com transferência de peso - a 8 e 4 tempos	- com piqués - en cloche com paragem em 1ª pos. - acento fora e dentro - 2 tempos	- en cloche a 1 tempo - com direções	- battement relevés		- em todas as posições - em todas as direções - a vários tempos - com vários acentos - com coordenação de braços, cabeças - com port de bras - com maior complexidade: . com pliés (pos. abertas e fechadas) . com demi rond de jambe a terre . com petit retirés, retirés (com flat foot ou 1/2p) . com développé a terre/ en l'air
Battements jetés		- de 1ª, 3ª ou 5ª pos. de frente e de lado para a barra - devant, derrière e à la seconde - a fechar e terminar com ou sem plié - com transferência de peso - acento fora e dentro - a 4 e 2 tempos	- en cloche com paragem em 1ª pos. - com direções	- en cloche a 1 tempo - battements relevés		- em todas as posições - em todas as direções - a vários tempos - com vários acentos - com coordenação de braços, cabeças - com port de bras - com maior complexidade: . com pliés (pos. abertas e fechadas) . com demi rond de jambe a terre . com petit retirés, retirés (com flat foot ou 1/2p) . com développé a terre/ en l'air
Battements piqués		- devant, derrière e à la seconde				- em ½ ponta e ponta
Pas de cheval	- paralelo e en dehors - devant e à la seconde					
Battement soutenu	- de frente e de lado para a barra - de 1ª pos. - devant, derrière e à la seconde	- de 5ª pos. - devant, derrière e à la seconde - com ½ ponta	- com direções			

Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	
Exercícios - barra						
Flic-flac			- preparação de frente para a barra - en dehors e en dedans	- com ½ volta	- com 1 volta	- com maior complexidade
Rond de jambe à terre	- de 1ª pos. - demi rond de jambe en dehors e en dedans - rond de jambe en dehors e en dedans - de frente e de lado para a barra - a 8 e 4 tempos	- de 5ª pos. - a 4 e 2 tempos	- com fondu	- single e double - a 1 tempo		- En dehors e en dedans - Single e double - Demi e full en fondu - Demi e full a 45º e 90º - com vários acentos - a vários tempos - associados com assemble soutenu - com demi full detourné - com demi full petit retire - com coordenação de braços e cabeças - com bat. en cloche a 45º e 90º em flat foot, ½ ponta e ponta - com equilíbrios de grandes poses no final
Russian jetés (grand rond de jambe jeté)					- en dehors e en dedans	
Battements fondus	- preparação de frente e de lado para a barra - devant, derrière e à la seconde - à terre - a 8 e 4 tempos	- a 45º - de lado para a barra - a 4 e 2 tempos	- a 90º - com direções	- na ½ ponta - doubles	- com maior complexidade	- em todas as direções - em flat foot, 1/2p e ponta - com coordenação de braços e cabeças - associado com: . demi e grand rond de jambe en l'air . tombé em todas as direções . coupé fouetté raccourci . com equilíbrios em grandes poses . com pirouettes com petit retiré e retiré, com ½ volta e volta completa . com fouettés a terre, en l'air en dehors e en dedans . com rotations a terre, en l'air en dehors e en dedans

Battements frappés	- devant, derrière e à la seconde - de frente e de lado para a barra - a 4 e 2 tempos	- preparação para doubles à la seconde	- doubles devant, derrière e à la seconde	- na ½ ponta - com direções	- com fondu	- em todas as direções - a vários tempos - em flat foot, ½ ponta e ponta - singles e doubles - ordinaire (Francês/Russo) - com coordenação de braços, cabeças - associado com: . demi/ rond de jambe a terre, en l'air en dehors e en dedans . flic flac en dehors e en dedans . pirouettes en dehors e en dedans em ½ ponta e ponta . com equilíbrios
Assemblés soutenu	- demi assemblé soutenu à terre - en dehors e en dedans	- Assemblés soutenu en dehors e en dedans	- a fechar na ½ ponta	- a 45° - com direções	- en tournant	- em todas as posições - com maior complexidade
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			
Exercícios - barra	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	
Petit battements		- devant e derrière	- com acento devant e derrière - na ½ ponta	- battu - com direções	- serrés	- em todas as direções - a vários tempos - vários acentos - com coordenação de braços, cabeças - en fondu em flat foot, ½ ponta e ponta - associado com: . flic flac en tournant en dehors e en dedans . coupé fouetté raccourci
Rond de jambe en l'air		- preparação	- de frente e de lado para a barra - en dehors e en dedans - a 2 tempos	- doubles en dehors e en dedans - a 1 tempo	- na ½ ponta	- em todas as direções - a vários tempos - vários acentos - com coordenação de braços, cabeças - em flat foot, ½ ponta e ponta - associado com: . temps relevé

						. fouetté en tournant . com equilíbrios
Retirés	- de 6ª, 1ª, 3ª ou 5ª pos. - devant e derrière - a 4 e 2 tempos	- passé en avant e en arrière - com relevé	- a 1 tempo			- em flat foot, ½ ponta e ponta - com coordenação de braços e cabeças
Grand battements	- de frente e de lado para barra - devant, derrière e à la seconde - a 4 e 2 tempos		- en cloche	- développés e enveloppés	- na ½ ponta - relevés - piqués - a tempo	- em todas as direções - a vários tempos - vários acentos - com coordenação de braços, cabeças - em flat foot, ½ ponta e ponta - associado com: . russian jeté . pirouettes . equilíbrios em grandes poses
Port de bras	- en avant (zona escapular) de frente e lado para a barra - de côté e en arrière de frente para a barra	- en avant (90º), en arrière e de côté de lado para a barra	- com dégagé - com direções	- circular - 4ª fondu	- na ½ ponta - lounge	- em todas as direções - com maior complexidade
Adágio						
Relevé lent	- preparação no solo - devant, derrière e à la seconde - de costas e frente para barra - a 8 e 4 tempos	- de lado para barra	- com direções	- subindo à ½ ponta		- com maior complexidade - na ponta - com coordenação de braços, cabeças - associado com : . tombés . posés para attitudes
Developpé	- preparação no solo - devant, à la seconde e derrière de frente para a barra	- de lado para a barra	- com direções - passés	- com fondu	- na ½ ponta	. arabesques . detournés – demi e full . ballotés para point tendu à terre e en l’air . fouetté en tournant terminando em arabesque/attitude . pirouettes
Enveloppé			- devant, derrière e à la seconde		- na ½ ponta	
Fouetté e rotation		- rotation à terre	- fouetté à terre	- en l’air, com fouetté		
Grands rond de jambe			- demi- grand rond de jambe en dehors e en dedans	- grand rond de jambe en dehors e en dedans	- em ½ ponta	

Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			
Exercícios na ½ ponta	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	
Rises	- em 6ª, 1ª, 2ª e 3ª pos. - de frente para a barra - a 4 tempos	- em 5ª pos. - de lado para a barra - a 4 e 2 tempos	- em 4ª pos.			
Relevés	- Preparação por plié e rise em 3ª pos. - em 1ª, 2ª e 5ª pos. - de frente para barra - a 2 tempos	- de lado para barra	- em 4ª pos.			- na ponta - para attitudes devant e derrière - para arabesque devant e derrière
Échappés relevés	- de 1ª para 2ª pos. - a 4 tempos	- de 5ª para 2ª pos. - a 4 e 2 tempos	- de 5ª para 4ª pos.			- na ponta
Demi-détourné	- de 5ª pos. - en dedans		- de 4ª pos. - en dedans e en dehors			- na ponta
Relevé retiré	- devant e derrière	- Passé devant e passé derrière				- na ponta
Pas de bourrées	- de dégagé - derrière, devant e over - courus sur place e a viajar	- piqué por petit retiré ou retiré - under por degagé	- piqué, over e under - en avant e en arrière por degagé	- en tournant		- na ponta - com maior complexidade - em todas as direções - com coordenação de braços e cabeças
Posés	- para 5ª pos. - en avant e de côté	- para 5ª pos en arrière - para petit retiré en avant e de côté	- para petit retiré en arrière - para retiré en avant, de côté e en arrière	- arabesque - attitudes - à la seconde de frente para a barra	- à la seconde de lado para a barra	- na ponta
Coupé fouétté raccourci			- de frente para a barra	- lado para barra	- no centro	- na ponta
Exercícios – Centro Centre Practise	Os exercícios do centro podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté consoante o ano de escolaridade					
Port de bras	- Bras bas - Demi bras	- 1º, 2º e 3º arabesques	- 4º arabesque - 1º, 3º e 4º port de	- 2º port de bras de Cecchetti	- 5º arabesque	- com maior complexidade

	- Cinco posições		bras de Cecchetti			
Pliés e rises	- Demi-pliés em 1ª, 2ª e 3ª ou 5ª pos.	- em 4ª pos.				- em todas as direções - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Grands-pliés		- grand plié em 1ª e 2ª pos.	- em 5ª pos.	- em 4ª pos.		
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
Exercícios – Centro Centre Practise	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	
Battements tendus	- devant, derrière e à la seconde - a fechar e terminar com ou sem plié - de 1ª ou 3ª/5ª pos. - à la seconde alternando pernas - a 4 e 2 tempos	- en cloche - com transferência de peso - a 2 e 1 tempos - com acento fora e dentro	- com direções	-battement relevé	- com ¼ volta	- com ½ volta - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Battements glissés	- devant, derrière e à la seconde - a fechar e terminar com ou sem plié - de 1ª ou 3ª/ 5ª pos. - à la seconde alternando pernas - a 4 e 2 tempos	- com piqués - en cloche com paragem em 1ª pos. - a 1 tempo - acento fora e dentro	- en cloche a 1 tempo	-battement relevé	- com ¼ volta	- com ½ volta - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Battements Jetés		- devant, derrière e à la seconde - a fechar e terminar com ou sem plié - de 1ª ou 5ª pos. - à la seconde alternando pernas - a 4 e 2 tempos - acento fora e dentro	- com piqués - en cloche com paragem em 1ª pos.	- a 1 tempo - battement relevé	- com ¼ volta	- com ½ volta - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças

Ronds de jambe à terre	- demi rond de jambe en dehors e en dedans - rond de jambe en dehors e en dedans - de 1ª pos. - a 8 e 4 tempos	- de 1ª e 3ª/5ª pos. - a 4 e 2 tempos	- com fondu - com direções	- com ¼ de volta	- com ½ volta	- double - demi e grand en l'air - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			
Exercícios – Centro Centre Practise	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	
Retirés	- de 1ª, 3ª ou 5ª pos. - devant e derrière - a 4 e 2 tempos	- passés en avant e en arrière				
Battements fondus	- devant, derrière e à la seconde - à terre - a 4 tempos	- a 45° - a 2 tempos	- doubles - com direções	- na ½ ponta		- na ponta - com tombé - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Battements soutenus	- de 1ª pos. - devant, derrière e à la seconde	- de 5ª pos. - com ½ ponta	- com direções			- na ponta
Assemblés soutenus	- demi assemblés soutenus	- full en dehors e en dedans	- a 45° - a fechar na ½ ponta	- en tournant		- na ponta
Ronds de jambe en l'air			- en dehors e en dedans - a 2 tempos	- doubles	- na ½ ponta	- na ponta
Battements frappés	- devant, derrière e à la seconde - à terre - a 4 e 2 tempos	- devant e à la seconde en l'air	- derrière en l'air - singles com direções - preparação para doubles à la seconde	- doubles devant, derrière e à la seconde	- com fondu	- na ½ ponta
Grands battements	- Devant e à la seconde - a 4 e 2 tempos	- Derrière	- en cloche - piqués - com direções			- relevé - na ½ ponta - en rond - com developpé / enveloppé

Balancés	- paralelo frente e lado (triplos) - en dehors e de côté	- en avant e en arrière - de côté com ¼ volta	- en tournant			- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Adágio						
Temps lié	- por dégagé, com e sem plié - por chassé - para 2ª e 4ª pos.	- en croix	- a 30º e 45º	- a 90º		- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Relevés lent	- devant, derrière e à la seconde	- en croix			- na ½ ponta	- na ponta - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			
Adágio	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	
Arabesques	- 1º e 2º arabesque à terre	- en l'air - 3º arabesque	- 4º e 5º arabesque	- na ½ ponta		- na ponta - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - penchée
Attitudes		- devant e derrière		- na ½ ponta		- na ponta
Developpés		- devant, derrière e à la seconde		- com fondus - passés	- subindo à ½ ponta	- subindo à ponta - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Fouetté e rotation		- rotation à terre - a 4 e 2 tempos	- preparação para fouetté	- fouetté de devant para arabesque	- reverse - na ½ ponta	- fouetté en tournant para 4ª arabesque - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Grand ronds de jambe			- demi-grand rond de jambe en dehors e en dedans	- grand rond de jambe en dehors e en dedans	- com fondu	- na ½ ponta - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças
Promenades			- ¼ volta	- ½ volta	- 1 volta	- com arabesques - com attitude devant /derrière
Alongamentos	- grand écart de frente e de lado	- perna na barra	- pied a la main			
Pirouettes						
Pirouettes	- preparação para en dehors de 5ª pos. - Exercício para o movimento da cabeça (foco)	- ¼, ½ e 1 volta, en dehors de 5ª pos.	- double en dehors - preparação e 1 volta de 4ª pos. en dehors - preparação para en	- en dedans - en dehors de 2ª pos.	- doubles en dedans - em attitude e arabesque - com fouetté en dehors	- na ponta - a termina rem posição aberta en l'air - com fouetté en dedans - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças

			dedans de 5ªpos		- de 4ª fondu	
Piqués turns			- preparação para en dedans	- en dedans e en dehors	- doubles	- na ponta
Chaînnés				- preparação com ½ volta	- com 1 volta	- na ponta
Déboulés						- na ponta
Assemblés soutenus en tournant				- preparação e com volta		- na ponta
Allegro						
Sautés	- em 6ª, 1ª, 2ª e 3ª pos.	- em 5ªpos - em 1ª pos. com ¼ volta	- em 4ª pos. - com ½ volta	- com volta inteira		- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Échappés sautés	- de 1ª para 2ª pos. - em 4 e 2 tempos		- para 4ª pos.	- para 4ª pos. changée	- grand échappé	- en tournant
Soubressaults	- a 1 ou 2 tempos		- volé			- en tournant
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			
Allegro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	
Changements	- a 1 ou 2 tempos		- com ¼ volta	- com ½ volta	- com volta inteira	- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Spring points/heels	- devant e à la seconde					
Petit jetés	- derrière, en cou de pied	- devant e derrière, en cou de pied e attitude	- com ¼ volta	- com ½ volta	- com volta inteira	- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Coupés	- over e under					
Coupé fouétté raccourci					- ordinaire - under	- battu - over - em todas as direções
Petit sissonnes			- devant e derrière	- passé devant e derrière	- com ½ volta	- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Petit assemblés	- devant e derrière					
Pas de chats	- preparação e a saltar					

Posé temps levé	- com perna alongada devant - em petit retiré e retiré derrière	- em arabesque - em attitude devant				- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Chassé sauté		- en avant e de côté				
Glissades	- preparação na barra e centro	- devant e derrière - over e under	- en avant e en arrière			- glissades piqués en avant, en arrière, devant, derrière, dessus, dessous
Pas de bourrées	- de dégagé - devant, derrière e over - courrus sur place e a viajar	- piqué por petit retiré e retiré - under por degagé	- piqué under e over - en avant, en arrière por degagé	- en tournant	- ouverte para 2ª ou 4ª pos. - para dégagé	- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Assemblés	- preparação na barra e centro	- over - devant e derrière	- under	- en avant e en arrière	- volé	- en tournant - double - grand assemblé volé
Jetés ordinaire	- preparação na barra e centro para derrière	- jeté derrière	- devant e derrière	- de côté		- en tournant
Jetés battements			- introdução - over e under	- en avant e en arrière - com acento fora		- com ½ volta
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
Allegro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	
Temps de cuisse				- por petit retiré - por glissé - over	- under	- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Contretemps				- demi - devant	- full - com mudança de direção	- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Failli				- exercício preparatório	- combinado com outros conteúdos	
Sissonnes			- en avant fermée - de côté	- en arrière - fermée e ouverte	- changée	- en tournant - developpé - tombé - com maior complexidade

						- com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Temps levé	- em petit retiré	- em arabesque	- em attitude devant			
Pas de basque		- glissé en avant - a 4 tempos		- a 2 tempos	- a 1 tempo - sauté	- sauté
Ballonné				- en avant e de côté	- composé	- com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Ballotté				- under e over a 45° - sur place	- a viajar	- a 90°
Saut de basque				- en avant	- en arrière	
Gargouillade						- solo - pas de deux
Fouetté sauté				- de devant para derrière	- de derrière para devant	- com ½ volta - com attitude - battu
Entrelacé						
Tour en l'air				- ½ volta	- 1 volta para rapazes	- 2 voltas para rapazes - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Grands jetés en avant				- introdução por jeté	- por développé	- en attitude - em deslocação circular
Batteries						
Échappé battu			- preparação na barra	- no centro	- com ¼ de volta	- com ½ volta
Changement battu			- no centro		- com ¼ de volta	- com ½ volta
Entrechat trois			- preparação na barra	- no centro	- com ¼ de volta	- com ½ volta - devant - derrière
Entrechat quatre			- preparação na barra	- no centro	- com ¼ de volta	- com ½ volta
Entrechat cinq					- preparação na barra	- no centro

						- devant - derrière
Entrechat six					- preparação na barra	- no centro
Assemblé battu				- preparação na barra	- over e under - no centro	- com ½ volta
Brisés					- over	
Cabrioles						- devant - derrière - de côté
Aprendizagem de danças	- Individual - em grupo	- Individual - em grupo	- Individual - em grupo	- Individual - em grupo	- Individual - em grupo	- Individual - em grupo
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
Pontas	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	
Rises		- 1ª e 2ª pos., na barra	- 5ª pos.	- 4ª pos.		- Tudo o que é lecionada na barra é executado no centro - com maior complexidade - com coordenação de braços e cabeças - em todas as direções
Relevés		- 1ª, 2ª e 5ª pos., na barra	- devant e derrière - passé devant e passé derrière	- en croix		
Échappés relevés		- para 2ª pos., na barra - a 4 e 2 tempos	- en croix na barra e centro			
Demi détournés		- na barra, de 5ª pos.	- de 4ª pos.			
Posés			- para retiré na barra	- arabesque e attitude		
Assemblé soutenu en tournant			- preparação	- com ½ volta		
Pas de bourrées		- courru sur place e a viajar na barra e no centro	- over e under na barra	- piqué		
Pirouettes			- preparação na barra	- de 5ª pos. en dehors no centro		
Piqués turns			- preparação na barra	- preparação e 1 volta no centro		
Chaînés				- preparação no centro	- 1 volta	
Coupés			- preparação na	- na barra e		

fouéttés raccourcis			barra	centro		
Pas de basques en tournant					- com 1 volta	
Passo de polka			- no centro			

4. Bibliografia

- Alguns (s.d.) Formação Educacional/Didáctica 2 – Elementos de Apoio. Universidade Técnica de Lisboa, ISEF
- Alter, Michael J. (1952) Science of Stretching. Human Kinetics Books Champaign. Illinois
- Allorto, R. (1989) ABC da Música. Edições 70, Lda. Lisboa
- Calais-Germain, Blandine e Lamotte, André (1992) Anatomy of Movement Exercises. Editions Desiris. France
- Challet-Haas, J. (1983) Manuel Pratique de Danse Classique. Éditions Amphora s.a. Paris
- Contursi, Tânia Lúcia Belilaqua (1986) Flexibilidade e Alongamento. Sprint. Rio de Janeiro
- Démirova, Émilia (1987) Leçons de Danse Classique. Éditions Amphora s.a. Paris
- Enoka, Roger M. (1988) Neuromechanical Basis of Kinesiology. Human Kinetics Books. U.S.A.
- Grieg, Valerie (1994) Inside Ballet Technique – Separating Anatomical Fact From Fiction in The Ballet Class. Dance Books. London
- Howse, Justin e Hancock, Shirley (1988) Dance Technique and Injury Prevention. A & C Black Publishers Ltd. London
- Lowden, Mary (1989) Dancing to Learn. The Falmer Press. London
- Lawson, Joan (1988) Ballet Class – Principles and Practise. A & C Black. London
- Maletic, Vera (1987) Body – Space Expression. Mouton de Gruyter. Berlin
- Meier, W. E Baranek, M. (1973) Recreative Movement in Further Education. Macdonald & Evans. London
- Pieron, M. (1980) Analyse de L’Enseignement des Activités Physiques. Université de Liege
- Preston – Dunlop, Valerie (1992) Dance Is a Language Isn’t It?. Laban Centre for Movement and Dance. London
- Sparger, Célia (1970) Anatomy and Ballet. A & C Black. London
- Preston-Dunlop, Valerie (1995) Dance Works. Harwood Academic Publishers. Switzerland