**Referencial de Competências**

**da Qualificação**

**Intérprete de Dança Contemporânea**

(designação da qualificação)

**Área de Educação e Formação**:212 – Artes do Espetáculo **Código da Qualificação**: 000000

**Nível de Qualificação: **

**Pontos de Crédito:**

**Publicações e Atualizações:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Observações:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Descrição Geral da Qualificação (Missão):**

Comunicar e expressar-se através da movimentação e controlo corporal, executando esquemas coreográficos de dança contemporânea, nos mais diversos contextos, e participar na criação e produção coreográfica, através da análise e reflexão dos processos e produtos criativos.

**Atividades Principais:**

A1. Preparar, executar e desenvolver as capacidades físicas, de coordenação motora e de exploração de todas as unidades estruturais do movimento

A2. Executar movimentos de dança clássica, de progressão espacial e sequências de movimentos de dança moderna

A3. Criar e desenvolver processos de produção e reprodução coreográficas

A4. Colaborar com as diversas áreas e profissionais em projetos de criação das artes performativas

A5. Construir o seu percurso profissional

A6.

A7.

A8.

A9.

A10.

**Unidades de Competência (UC)**

**UC Obrigatórias**

| **Código UC[[1]](#footnote-1)** | **N.º UC** | **Unidades de Competência** | **Pontos de Crédito** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **01** | Executar técnicas de dança clássica – nível elementar | 4,5 |
|  | **02** | Executar técnicas de dança clássica – nível intermédio | 4,5 |
|  | **03** | Executar técnicas de dança moderna – nível elementar | 2,5 |
|  | **04** | Executar técnicas de dança moderna – nível intermédio | 4,5 |
|  | **05** | Executar técnicas de dança contemporânea – nível elementar | 4,5 |
|  | **06** | Executar técnicas de improvisação na dança contemporânea – Nível elementar | 4,5 |
|  | **07** | Executar técnicas de contacto improvisação na dança contemporânea | 4,5 |
|  | **08** | Executar movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas | 4,5 |
|  | **09** | Executar movimentos de progressão espacial | 4,5 |
|  | **10** | Executar técnicas de dança clássica – nível avançado | 4,5 |
|  | **11** | Executar técnicas de dança contemporânea – nível intermédio | 4,5 |
|  | **12** | Executar técnicas de dança contemporânea – nível avançado | 4,5 |
|  | **13** | Executar técnica *Flying Low* | 2,5 |
|  | **14** | Executar técnicas de composição de dança contemporânea | 4,5 |
|  | **15** | Recriar uma coreografia a partir de reportório da dança contemporânea | 4,5 |
|  | **16** | Construir uma coreografia | 4,5 |
|  | **17** | Construir um projeto artístico de dança | 2,5 |
|  | **18** | Utilizar técnicas de voz | 2,5 |
|  | **19** | Executar exercícios simples de canto | 2,5 |
|  | **20** | Planear e gerir uma carreira artística | 4,5 |
|  | **21** | Prestar informação sobre o intérprete de dança contemporânea | 2,5 |
|  | **22** | Colaborar e trabalhar em equipa no contexto da dança contemporânea | 4,5 |
|  | **23** | Implementar as normas de segurança e saúde no trabalho no setor da dança | 2,5 |
|  | **24** | Comunicar e interagir em língua inglesa no setor da dança | 4,5 |
|  | **25** |  |  |
|  | **26** |  |  |
|  | **27** |  |  |
|  | **28** |  |  |
|  | **29** |  |  |
|  | **30** |  |  |
|  | **31** |  |  |
|  | **32** |  |  |
|  | **33** |  |  |
|  | **34** |  |  |
|  | **35** |  |  |
|  | **36** |  |  |
|  | **37** |  |  |
|  | **38** |  |  |
|  | **39** |  |  |
|  | **40** |  |  |
|  | **41** |  |  |
|  | **42** |  |  |
|  | **43** |  |  |
|  | **44** |  |  |
|  | **45** |  |  |
|  | **46** |  |  |
|  | **47** |  |  |
|  | **48** |  |  |
|  | **49** |  |  |
|  | **50** |  |  |
|  | **51** |  |  |
|  | **52** |  |  |
| **Total de pontos de crédito de UC Obrigatórias** | | |  |

|  |
| --- |
| **Para obter a qualificação de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, para além das UC Obrigatórias, terão também de ser realizadas UC Opcionais[[2]](#footnote-2) correspondentes à carga horária de \_\_\_\_ ou ao total de pontos de crédito de \_\_\_\_.** |

**UC Opcionais**

| **Código UC**[[3]](#footnote-3) | **N.º**  **UC** | **Unidades de Competência** | **Pontos de Crédito** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **01** | Planear e dinamizar atividades de dança contemporânea | 4,5 |
|  | **02** | Comunicar e interagir em língua estrangeira | 4,5 |
|  | **03** | Praticar movimentos expressivos em contexto teatral | 2,5 |
|  | **04** | Interpretar Danças Urbanas - freestyle | 2,5 |
|  | **05** | Interpretar Danças do Mundo | 2,5 |
|  | **06** |  |  |
|  | **07** |  |  |
|  | **08** |  |  |
|  | **09** |  |  |
|  | **10** |  |  |
|  | **11** |  |  |
|  | **12** |  |  |
|  | **13** |  |  |
|  | **14** |  |  |
|  | **15** |  |  |
|  | **16** |  |  |
|  | **17** |  |  |
|  | **18** |  |  |
|  | **19** |  |  |
|  | **20** |  |  |
|  | **21** |  |  |
|  | **22** |  |  |
|  | **23** |  |  |
|  | **24** |  |  |
|  | **25** |  |  |
|  | **26** |  |  |
|  | **27** |  |  |
|  | **28** |  |  |
|  | **29** |  |  |
|  | **30** |  |  |
|  | **31** |  |  |
|  | **32** |  |  |
|  | | | |
| **Total de pontos de crédito da componente de formação tecnológica** | | |  |

**Unidades de Competência Obrigatórias**

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0001** | Executar técnicas de dança clássica – nível elementar |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Reconhecer a técnica de dança clássica  R2. Realizar exercícios de dança clássica no chão, na barra e no centro  R3. Efetuar deslocamentos | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Introdução à técnica de dança clássica * Estrutura de uma aula de técnica de dança clássica * Postura, alinhamento e corpo * Exercícios de chão * Exercícios de barra (executados de frente ou de lado para a barra) * Exercícios de centro (adagio, port de bras, pirouettes, allegro) * Exercícios de diagonal (deslocamentos) * Terminologia elementar da técnica de dança clássica * Técnica de pontas elementar | * Identificar a estrutura de uma aula de técnica de dança clássica * Aplicar as técnicas de postura e alinhamento do corpo * Aplicar técnicas de dança clássica no chão: tronco, pés, cabeça, ombros, braços/mãos, membros inferiores e exercícios de flexibilidade * Aplicar técnicas de coordenação motora * Aplicar técnicas de memorização dos exercícios * Aplicar diferentes dinâmicas de movimento (suave, forte, contínua e descontínua) e de tempo. * Aplicar técnicas de dança clássica na barra * Aplicar técnicas de dança clássica no centro * Efetuar deslocamentos com recurso à técnica da dança clássica: andar, andar em meia ponta e correr. | * Autodisciplina e determinação * Curiosidade * Autoconhecimento * Persistência * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Utilizando a postura e alinhamento corporal adequado

CD2. Realizando as técnicas de dança clássica no chão, na barra, centro e diagonal

CD3. Efetuando deslocamentos com recurso à técnica da dança clássica

CD4. Aplicando diferentes dinâmicas de movimento

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Pré-profissional: Participação em espetáculos de dança e eventos performativos
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas profissionais, conferências…)
* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos-10.º, 11.º e 12.ºano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0002** | **Executar técnicas de dança clássica – nível intermédio** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Realizar os passos básicos da Técnica de Dança Clássica  R2. Mobilizar competências de coordenação, memória, dinâmicas e progressão espacial  R3. Interpretar o movimento a nível técnico e performativo | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Postura e alinhamento corporal; * Terminologia intermédia da técnica de dança clássica; * Perceção temporal e espacial; * Técnicas interpretativas de dança clássica; * Técnicas de respiração na * execução do movimento; * Técnicas de projeção no olhar; * Exercícios na barra, em meia ponta e em ponta de nível intermédio; * Exercícios no centro (executados en face, croisé, effacé ou ecarté) * Exercícios na diagonal; * Técnica e performatividade na execução de movimentos de técnica de dança clássica; * Competências físicas (virtuosidade; coordenação; alongamento; força, controlo) | * Aplicar as técnicas de postura e alinhamento do corpo; * Aplicar exercícios de dança clássica na barra, no centro e na diagonal; * Aplicar as técnicas de progressão espacial; * Aplicar movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida; * Aplicar técnicas de manutenção da distância em relação aos outros elementos; * Aplicar técnicas de orientação estruturada relativamente ao público; * Aplicar técnicas de perceção temporal e espacial; * Aplicar técnicas interpretativas de dança clássica; * Aplicar técnicas de respiração na execução do movimento; * Aplicar técnicas de projeção no olhar; * Aplicar técnicas de coordenação motora * Aplicar técnicas de memorização de exercícios * Identificar os passos básicos da técnica de dança clássica * Aplicar técnicas de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro. | * Autodisciplina e determinação; * Curiosidade; * Autoconhecimento; * Persistência; * Criatividade, imaginação e sensibilidade; * Autoconfiança * Autonomia; * Cooperação; * Espírito de equipa; * Proatividade; * Iniciativa. |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD.1. Utilizando a postura e alinhamento corporal adequado

CD.2 Realizando as técnicas de dança clássica no chão, barra, centro e diagonal de forma organizada e consciente

CD.3 Efetuando deslocamentos com recurso à técnica de dança clássica

CD.4 Aplicando diferentes dinâmicas de movimento

CD.5 Dominando competências físicas variadas

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0003** | **Executar técnicas de dança moderna – nível elementar** |

**Pontos de Crédito:** 2,25

**Carga Horária:** 25H

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Demonstrar os elementos Básicos da técnica Graham  R2. Realizar exercícios com elementos técnicos não locomotores  R3. Realizar exercícios com elementos técnicos locomotores | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Noções Básicas da técnica de Graham * Contextualização * Linguagem motora específica - warm-up no chão, contract release, stretches,etc * Terminologia * Autodisciplina e concentração * Elementos Básicos da técnica Graham * Trabalho de base realizado no chão: Spine Streches, Spine Curls, Legs Exercises, Side Falls, Rising * Trabalho de base realizado no centro: Positions of Dance, Parallel Exercises, Contractions, Adagio * Trabalho de base realizado no espaço: Walking, Triplet, Skips, Leap, Sequences * Trabalho dos elementos técnicos não locomotores * Exercícios do Centro corporal * Exercícios dos membros superiores * Exercícios dos membros inferiores * Trabalho dos elementos técnicos locomotores: Deslocamentos; Saltos; Quedas; Voltas. | * Reconhecer o contexto da técnica de Graham * Identificar a linguagem motora e a terminologia específica da técnica de Graham - respiração, contraction and release (contração e expansão), centro motor e movimento em espiral * Identificar a importância autodisciplina e da concentração na técnica de Graham * Aplicar a base da técnica de Graham realizada no chão, no centro e no espaço * Aplicar os elementos técnicos não locomotores: exercícios do Centro corporal, dos membros superiores e dos membros inferiores * Efetuar deslocamentos, saltos, quedas e voltas * Aplicar os elementos técnicos locomotores: deslocamentos, saltos, quedas e voltas | * Autodisciplina e determinação; * Curiosidade; * Autoconhecimento; * Persistência; * Criatividade, imaginação e sensibilidade; * Autoconfiança * Cooperação; * Espírito de equipa; |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Aplicando a técnica de Graham para a preparação corporal e para a potenciação da presença cénica

CD2. Realizando exercícios com elementos técnicos não locomotores

CD3. Realizando exercícios com elementos técnicos locomotores

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Pré-profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0004** | Executar técnicas de dança moderna – nível intermédio |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Realizar movimentos de dança moderna com base na técnica de Cunningham  R2. Efetuar diferentes movimentos a partir das posições “paralelo” e “en-dehors”  R3. Realizar movimentos de dança moderna com diferentes dinâmicas e velocidades | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Noções básicas da técnica Cunningham * Contexto e linguagem * Postura e alinhamento corporal * Elementos da técnica Cunningham * Semelhanças, diferenças e complementaridade entre a técnica de Graham e a técnica de Cunningham * Trabalho dos elementos técnicos não locomotores * Exercício de tronco * Bounces * Curves * Curl/uncurl (bends, overcurve, arches) * Drops/lifts * High release * Contraction /release * Spirals * Pitch * Twist (sobre um e dois apoios, com transferência de peso, com combinações com curves, pitch e diferentes apoios) * Stretches * Exercícios dos membros superiores * Combinação das diferentes posições de braços: paralelo, inversão, oposição, angular, coordenação, ports de bras, arm circles * Exercícios dos membros inferiores * Trabalho do movimento a partir das posições em “paralelo” e “en dehors” * Pliés e rises – com diferentes posturas do tronco e braços * Fondus – com diferentes posturas de braços e tronco * Lunges – com diferentes amplitudes * Brushes com contração * Retirés com rises, passagem paralelo e en dehors e batimentos * Atitudes: spiral, paralelo/ en dehors, diferentes níveis, diferentes posturas de braços * Saltos:sautés, leaps, hops, jump com contraction, assemblés, sissones * Falls * Passos auxiliares e de transição: runs, steps, triplets, long steps, coupé, walks, triplet walk frontal e lateral * Dinâmicas de movimento * Corporais: utilização em uníssono e em dissociação das várias unidades corporais * Espaciais: nível (baixo, médio, alto); plano (vertical, sagital, horizontal); direções (frente, trás, direita, esquerda, diagonais) * Temporais: cadência, ritmo, acento, pulsação, fraseamento, fluência | * Identificar o contexto e a linguagem da técnica de Cunningham * Identificar a postura e alinhamento corporal na técnica de Cunningham * Identificar os elementos da técnica Cunningham * Estabelecer semelhanças, diferenças e complementaridades entre a técnica de Graham e a técnica de Cunningham * Articular a técnica de Graham com a técnica Cunningham * Utilizar as técnicas de postura e alinhamento corporal * Aplicar as técnicas de alinhamento da coluna vertebral em vários planos espaciais e dos joelhos com os pés em exercícios específicos * Aplicar a técnica de Cunningham * Efetuar trabalho do movimento a partir das posições em “paralelo” e “en dehors” * Aplicar técnicas de equilíbrio * Identificar dinâmicas demovimento corporais, espaciais e temporais | * Autodisciplina e determinação * Curiosidade * Autoconhecimento * Persistência * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Aplicando a técnica de Cunningham nos movimentos de dança moderna

CD2. Demonstrando conhecimento sobre as semelhanças e as diferenças e complementaridades entre a técnica de Graham e a técnica de Cunningham

CD3. Cumprindo os movimentos de dança moderna com diferentes dinâmicas e velocidades

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Pré-profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0005** | **Executar técnicas de dança contemporânea – nível elementar** |

**Pontos de Crédito:** 4,25

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Reconhecer e Identificar diferentes estilos técnicos  R2. Mobilizar competências de coordenação, memória, dinâmicas e progressão espacial  R3. Interpretar o movimento a nível técnico e performativo | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Noções Básicas da técnica de Graham; * Elementos Básicos da técnica Graham; * Trabalho dos elementos técnicos não locomotores; * Trabalho dos elementos técnicos locomotores; * Noções básicas da técnica Cunningham; * Elementos da técnica Cunningham; * Trabalho dos elementos técnicos não locomotores; * Exercícios de tronco; * Trabalho do movimento a partir   das posições em “paralelo” e “en dehors”;   * Dinâmicas de movimento; * Elementos básicos da técnica da dança contemporânea; * Consciencialização corporal; * Construção de um vocabulário inerente à técnica de dança moderna | * Identificar os elementos básicos das técnicas da dança contemporânea, diferenças e complementaridade entre as técnicas. * Aplicar movimentos de dança contemporânea. * Reconhecer a importância da integração dos três corpos: físico, emocional e mental. * Memorizar sequências dançadas, associando princípios interpretativos * Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal. * Identificar a terminologia da técnica das técnicas de perceção temporal e espacial. * Aplicar movimentos com diferentes dinâmicas e velocidades. * Aplicar sequências de movimento de dança, associando princípios interpretativos. * Aplicar exercícios com elementos técnicos não locomotores. * Aplicar exercícios com elementos técnicos locomotores. * Aplicar técnicas de perceção temporal e espacial. | * Responsabilidade * Autodisciplina * Autoconfiança * Autoconhecimento * Curiosidade * Determinação * Persistência * Sentido crítico e autocrítico * Sentido de grupo (união) |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Utilizando a postura e alinhamento corporal adequado

CD.2 Realizando as técnicas de dança contemporânea no chão, centro e diagonal de forma organizada e consciente

CD.3 Efetuando deslocamentos com recurso à técnica de dança contemporânea

CD.4 Aplicando diferentes dinâmicas

CD.5 Dominando competências básicas, físicas e técnicas variadas

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Pré-profissional: Participação em espetáculos de dança e eventos performativos
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0006** | **Executar técnicas de improvisação na dança contemporânea – Nível elementar** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Utilizar várias linguagens motoras para consolidar a expressão individualizadora e o potencial criativo de cada um  R2. Realizar exercícios de consciencialização corporal e exploração do movimento  R3. Utilizar técnicas de Improvisação na execução de movimentos de dança contemporânea | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Exercícios de consciencialização corporal e exploração do movimento * Exercícios de condição física - resistência, força, alongamento e relaxamento * Exercício psicofísicos * Exercícios de coordenação motora * Exploração de todas as unidades estruturais do movimento * Estrutura anatómica do corpo: corpo como forma, corpo no espaço envolvente, contacto com o outro * Técnicas de improvisação * Improvisação com base em estímulos diversos: estímulos sonoros, visuais, sensoriais, emocionais e temáticos * Improvisação adaptada a diferentes contextos: utilização de diferentes espaços, exploração de diferentes objetos * Improvisação a partir do toque, do contacto com o (s) outro (s) * Análise da prática criativa * Rodas de partilha - refletir e expressar a vivência de cada um no ato criativo | * Reconhecer o movimento, o gesto e a ação, enquanto experiência e enquanto construção de movimentos * Aplicar exercícios de condição física, psicofísica, de coordenação motora e de exploração de todas as unidades estruturais do movimento * Aplicar técnicas de improvisação com base em estímulos diversos * Aplicar técnicas de improvisação adaptada a diferentes contextos * Aplicar técnicas de improvisação a partir do toque, do contacto com o (s) outro (s) * Identificar os princípios da análise da prática criativa * Utilizar as rodas de partilha para refletir e expressar a vivência de cada um no ato criativo | * Autodisciplina e determinação * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Curiosidade * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Autoconfiança * Autonomia |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Reconhecendo a importância da improvisação na dança contemporânea

CD2. Explorando o movimento

CD3. Executando técnicas de improvisação de dança contemporânea

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0007** | **Executar técnicas de contacto improvisação na dança contemporânea** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Preparar o movimento a partir dos reflexos e da intuição  R2. Realizar técnicas de contacto improvisação  R3. Desenvolver movimentos através do toque | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Noções básicas da técnica de contacto improvisação * Contextualização - a teoria de Steve Paxton * Princípios básicos de uma experiência que atua * Prática do contacto improvisação - movimento orgânico intuitivo e reflexivo * Exercícios para ativar os sentidos: o tato, a visão, a audição, o paladar, o olfato, e o sentido quinestésico * Exercícios sobre a gravidade * Exercícios do toque - rolling contact point; tocar e ser tocado * Dar e receber: olhar, toque, objeto * Suporte: estável, móvel, as 5 posições daquele que é suportado * Coração: as 4 direções do coração (abertura; empatia; afeto; amor) * Exercício “Score” de Nancy Stark Smith * Chegada energética / física * Kinesfera, expandir a kinesfera, coincidir 2 kinesferas * Atração, coincidência, confluência, passar, repulsão, intersecção, confluência, divergência, colisão, toque, contraste, tangente, “streaming”, “gap” * Resolução da sala, reflexão * Exercícios de chão: “helix”, “croissant”, “roulés” | * Identificar os elementos da técnica de contacto improvisação * Identificar as premissas da técnica de contacto improvisação * Aplicar movimentos com base nos reflexos e na intuição * Aplicar a técnica de contacto improvisação * Efetuar exercícios sobre a gravidade * Efetuar exercícios do toque * Reconhecer a importância da espontaneidade na comunicação e expressão no movimento | * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Curiosidade * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Autoconfiança * Autonomia |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Preparando o movimento a partir dos reflexos e da intuição

CD2. Cumprindo a aplicação de técnicas de contacto improvisação

CD3. Reconhecendo a importância da espontaneidade na comunicação e expressão

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0008** | **Executar movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Realizar técnicas de postura e alinhamento corporal  R2. Desenvolver movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas  R3. Efetuar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Técnicas de postura e alinhamento corporal * Movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas (suave, forte, contínua, descontínua) * Exercícios na Barra * Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras * Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix * Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix * Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix * Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans * Battement fondu à terre e en l’air a 45º – en croix * Assemblé soutenu * Battement soutenu – en croix * Battement frappé * Petit battement sur le cou-de-pied * Rises * Retirés * Relevé lent * Developpé – en croix * Grand battement * Exercícios em ½ ponta * Relevé 5th * Echappé relevé en croix * Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière * Demi-detorune * Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté) * Port de bras com reverse movement * Pliés e rises * Battement tendu en croix * Battement glissé en croix * Rond de jambe à terre em 2 tempos * Grand Battement em 2 tempos * Retiré | * Aplicar técnicas de postura e alinhamento corporal * Aplicar os movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas (suave, forte, contínua, descontínua) * Aplicar técnicas de dança clássica na barra * Aplicar técnicas de dança clássica em ½ ponta * Aplicar técnicas de dança clássica no centro | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Realizando técnicas de postura e alinhamento corporal

CD2. Desenvolvendo movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas (suave, forte, contínua, descontínua)

CD3. Efetuando técnicas de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0009** | **Executar movimentos de progressão espacial** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Efetuar técnicas de progressão espacial  R2. Desenvolver movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida  R3. Efetuar técnicas de manutenção da distância em relação aos outros elementos  R4. Efetuar técnicas de orientação estruturada relativamente ao público  R5. Realizar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Técnicas de progressão espacial * Exercícios na Barra * Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras * Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix * Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix * Battement glissé en cloche * Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix * Battement jeté piqué * Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans * Rond de jambe en l’air – en dehors e en dedans * Battement fondu en croix * Assemblé soutenu * Battement soutenu – en croix * Battement frappé * Petit battement sur le cou-de-pied * Flic-Flac – en dehors * Rises * Retirés * Relevé lent * Developpé * Demi grand rond de jambé * Pirouette – en dehors e en dedans * Grand battement * Grand battements en cloche / balançoire * Exercícios em ½ ponta * Relevé 5th * Echappé relevé en croix * Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière * Demi-detorune * Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1 * Posé into arabésque em meia ponta * Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté) * Port de bras com reverse movement * Pliés e rises * Battement tendu en croix * Battement glissé en croix * Rond de jambe à terre em 2 tempos * Rond de jambe en l’air * Battement fondu à terre e en l’air * Grand Battement em 2 tempos * Retiré | * Aplicar técnicas de progressão espacial * Aplicar movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida * Aplicar exercícios de manutenção da distância em relação aos outros elementos * Aplicar exercícios de orientação estruturada relativamente ao público * Aplicar técnicas de dança clássica na barra * Aplicar técnicas de dança clássica em ½ ponta * Aplicar técnicas de dança clássica no centro | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Aplicando técnicas de progressão espacial

CD2. Desenvolvendo movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida

CD3. Cumprindo as técnicas de manutenção da distância em relação aos outros elementos

CD4. Aplicando as técnicas de orientação estruturada relativamente ao público

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0010** | **Executar técnicas de dança clássica – nível avançado** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Explorar e progredir no conhecimento da base da Técnica de Dança Clássica aumentando a complexidade  R2. Mobilizar competências de coordenação, memória, dinâmicas e progressão espacial  R3. Utilizar a capacidade de interpretação do movimento a nível técnico e performativo | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Terminologia avançada da técnica de dança clássica; * Estudo de obras de repertório da dança clássica * Postura e alinhamento corporal * Perceção temporal e espacial * Técnicas interpretativas de dança clássica * Técnicas de respiração na execução do movimento * Técnicas de projeção no olhar * Técnica e performatividade na execução de movimentos de dança clássica: * Virtuosidade * Coordenação * Alongamento * Força * Controlo * Exercícios na Barra * Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras * Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix * Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix * Battement tendu relevé * Battement glissé en cloche * Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix * Battement jeté piqué * Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans * Rond de jambe en l’air – en dehors e en dedans * Rond de jambe jeté * Battement fondu - en croix * Battement fondu em ½ ponta– en croix * Assemblé soutenu * Battement soutenu – en croix, em ½ ponta * Battement frappé em ½ ponta * Battements frappé degagé * Battement frappé fouétté * Petit battement sur le cou-de-pied * Petit battement sur le cou-de-pied serrés * Flic-Flac – en dehors e en dedans * Rises * Retirés * Relevé lent * Developpé * Developpé passé e enveloppé * Demi grand rond de jambé * Grand rond de jambe en l’air * Fouetté of Adage * Ponché * Tombé * Pirouette – en dehors e en dedans * Grand battement * Grand battements en cloche / balançoire * Grand battements en rond * Grand battements piqué * Exercícios em ½ ponta * Relevé 5th * Echappé relevé en croix * Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière * Demi-detorune * Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1 * Posé into arabésque em meia ponta * Preparação para fouetté rond de jambe en tournant * Fouetté rond de jambe en tournant * Coupé fouetté raccourci * Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté) * Port de bras com circular movement e transferências de peso * Pliés, grand pliés e rises * Battement tendu com pernas alternadas * Battement glissé com pernas alternada * Battement tendu en croix * Battement glissé en croix * Rond de jambe à terre e en l’air * Battement fondu à terre e en l’air * Battement frappés simple e degagé * Battement frappé fouetté * Grand Battement em 2 tempos * Retiré | * Identificar a terminologia avançada da técnica de dança clássica; * Efetuar trabalho prático a partir das obras de repertório visionadas; * Aplicar e reescrever o movimento a partir da análise das obras selecionadas * Aplicar reprodução de estruturas coreográficas visionadas; * Aplicar técnicas de perceção temporal e espacial * Aplicar técnicas interpretativas de dança clássica * Aplicar técnicas de respiração na execução do movimento * Aplicar técnicas de projeção do olhar * Aplicar técnicas de virtuosidade, coordenação, força e controlo da execução de movimentos de dança clássica; * Aplicar as técnicas de dança clássica na barra * Aplicar as técnicas de dança clássica em ½ ponta * Aplicar as técnicas de dança clássica no centro * Identificar diferentes estruturas coreográficas (Repetição, contraste, simultâneo, cânon, corpo, espaço, dinâmica, composição e tempo); | * Autodisciplina e determinação; * Curiosidade; * Autoconhecimento; * Persistência; * Criatividade, imaginação e sensibilidade; * Autoconfiança * Autonomia; |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Utilizando a postura e alinhamento corporal adequado

CD.2 Realizando as técnicas de dança clássica no chão, barra, centro e diagonal de forma organizada e consciente

CD.3 Efetuando deslocamentos com recurso à técnica de dança clássica

CD.4 Aplicando diferentes dinâmicas de movimento

CD.5 Dominando competências físicas variadas e complexas

CD.6 Reproduzindo e interpretando obras coreográficas

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos; Apoio como professor cooperante e assistente de coreógrafo
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0011** | **Executar técnicas de dança contemporânea – nível intermédio** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Realizar os diferentes estilos técnicos adquiridos  R2. Mobilizar as competências de coordenação, memória, dinâmicas e progressão espacial  R3. Interpretar o movimento a nível técnico e performativo | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Grounding- exercícios bioenergéticos - a relação entre o corpo e a mente: * Ao nível do espaço; * Trajetórias; * Fluidez, elasticidade e relaxamento do movimento; * Ritmo, dinâmicas, equilíbrio: entre pausa e movimento; entre o movimento da dança e o gesto natural; * Ações locomotoras; * Elementos da técnica expressão de um movimento livre; * Expressividade e criatividade de movimento; * Aperfeiçoamento da consciência corporal e da relação do bailarino com o espaço; * Exercícios de consciencialização corporal e exploração do movimento; * Técnicas de improvisação; * Análise da prática criativa; * Rodas de partilha para refletir e expressar a vivência de cada um no ato criativo; | * Aplicar o conhecimento técnico adquirido; * Aplicar e potencializar o conhecimento corporal/técnico; * Aplicar o conhecimento corporal em diferentes formas de movimentar/técnicas; * Identificar os elementos básicos do Flying low, Contato improvisação e Improvisação; * Reconhecer a importância da natureza orgânica do movimento; * Aplicar técnicas de execução do movimento com fluidez, elasticidade e relaxamento das articulações; * Aplicar técnicas de força, equilíbrio e contato firme com o chão e os vários níveis do espaço; * Aplicar técnicas de noção do espaço, peso, tempo e fluxo do movimento; * Aplicar padrões de movimentos que relacionem respiração, velocidade e libertação de energia; * Reconhecer o movimento, o gesto e a ação, enquanto experiência e enquanto construção de movimentos; * Identificar os elementos da técnica de contacto improvisação; * Aplicar o movimento a partir dos reflexos e da intuição; * Aplicar movimentos através do toque; * Aplicar movimentos com recurso a adereços/instrumentos | * Autodisciplina * Autoconfiança * Autoconhecimento * Curiosidade * Determinação * Persistência * Criatividade, imaginação e * sensibilidade * Sentido crítico e autocrítico * Sentido de grupo |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Utilizando a postura e alinhamento corporal adequado

CD.2 Realizando as técnicas de dança contemporânea no chão, centro e diagonal de forma organizada e consciente

CD.3 Mobilizando várias linguagens motoras para consolidar a expressão individualizadora e o potencial criativo de cada um

CD.4 Reproduzindo e interpretando obras coreográficas

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos
* e educativos
* Artístico e Pré-profissional: Participação em espetáculos de dança e eventos performativos
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas profissionais, conferências…)
* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos-10.º, 11.º e 12.ºano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0012** | **Executar técnicas de dança contemporânea – nível avançado** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Automatização dos diferentes estilos técnicos  R2. Explorar técnicas de apropriação de um movimento livre (sem imitação).  R3. Mobilizar as competências de coordenação, memória, dinâmicas e progressão espacial nos seus trabalhos coreográficos  R4. Executar técnicas expressivas de dança contemporânea com base na imaginação, sensibilidade emocional e estética  R5. Criar uma coreografia | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Elementos estruturantes da dança * Elementos da técnica release - expressão de um movimento livre * Ao nível do corpo * Ao nível do espaço * Ao nível do tempo * Expressividade e criatividade de movimento * Libertação do movimento a partir de exercícios de improvisação * Expressividade do movimento * Sequências coreográfica * Consciencialização corporal e aquecimento a solo, a pares ou em grupo; * Métodos de composição; * Reflexão e análise sobre o processo de criação; * Peças mais marcantes da dança contemporânea; * Pesquisa sobre as peças mais marcantes da história da dança contemporânea; * Reprodução da obra ou parte da obra coreográfica; * Recriação da obra ou parte da obra coreográfica | * Identificar os elementos estruturantes da dança * Aplicar os elementos da técnica Release ao nível do corpo. * Aplicar os elementos da técnica Release ao nível do espaço * Aplicar os elementos da técnica Release ao nível do tempo * Aplicar técnicas de libertação do movimento a partir de exercícios de improvisação * Aplicar técnicas de expressividade do movimento * Efetuar sequências coreográfica * Aplicar métodos de composição coreográfica: em tempo real e em repetição; * Aplicar técnicas expressivas e criativas da interpretação; * Aplicar métodos de composição; * Reconhecer a importância da reflexão sobre o processo de criação; * Reconhecer a importância de uma abordagem histórica de trabalhos marcantes na história da dança contemporânea; * Identificar trabalhos marcantes na história da dança contemporânea; * Reconhecer a forma como os coreógrafos atuam como agentes históricos de uma arqueologia da dança; * Visualizar e analisar as peças marcantes da dança contemporânea; * Aplicar processos de produção e reprodução de coreografias através do conhecimento, transformações e alterações de peças de dança contemporânea; * Aplicar técnicas de improvisação com base numa variedade de estímulos e diferentes contextos; * Aplicar movimentos de dança contemporânea através do potencial criativo e do descondicionamento do gesto e da interpretação; * Aplicar técnicas de jogo e de composição em tempo real e em repetição. | * Autodisciplina; * Autoconfiança; * Autoconhecimento; * Curiosidade; * Determinação; * Persistência; * Criatividade, imaginação e sensibilidade; * Sentido crítico e autocrítico; * Sentido de grupo; * Autonomia; * Liderança. |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD.1. Utilizando a postura e alinhamento corporal adequado

CD.2 Realizando as técnicas de dança contemporânea no chão, centro e diagonal de forma organizada e consciente e autónoma

CD.3 Efetuando deslocamentos com recurso à técnica de dança contemporânea

CD.4 Aplicando diferentes dinâmicas de movimento

CD.5 Aplicando técnicas expressivas de dança contemporânea com base na imaginação, sensibilidade emocional e estética

CD.6 Criando e interpretando obras coreográficas

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos
* e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança e eventos performativos
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas profissionais, conferências…)
* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos-10.º, 11.º e 12.ºano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0013** | **Implementar técnica Flying Low** |

**Pontos de Crédito:** 2,5

**Carga Horária:** 25h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Executar padrões de movimentos que relacionem respiração, velocidade e libertação de energia  R2. Executar movimentos em espiral, para o chão e fora do chão | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Elementos fundamentais da técnica de Flying Low * Trabalho de chão * Espirais de movimento para o chão * Espirais de movimento para fora do chão * Trabalho em posição ereta: movimentos em espiral * Técnica de Fying Low como aperfeiçoamento da consciência corporal e da relação do bailarino com o espaço * Trabalho de respiração, velocidade, libertação de energia através do corpo de forma a ativar uma relação entre o centro e as articulações * Interconexões entre o ar, o chão, a energia do grupo e o espaço * Trabalho de foco entre a estrutura do esqueleto e a mente para melhorar a perceção física do bailarino | * Identificar os elementos fundamentais da técnica Flying Low, centrada no movimento em espiral e no trabalho de chão. * Aplicar a técnica Flying Low * Aplicar movimentos que trabalhem a respiração, velocidade e libertação de energia * Aplicar interconexões entre o ar, o chão, a energia do grupo e o espaço * Aplicar movimentos que trabalhem o foco entre a estrutura do esqueleto e a mente | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Executando movimentos que relacionem respiração, velocidade e libertação de energia

CD2. Executando a técnica *Flying Low*

CD3.

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0014** | Executar técnicas de composição de dança contemporânea |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Operacionalizar técnicas expressivas e criativas da interpretação  R2. Reconhecer métodos de composição  R3. Planear uma sequência coreográfica  R4. Construir uma sequência coreográfica | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Consciencialização corporal e aquecimento a solo, em duplas ou em grupo: * Exercícios de enraizamento corporal * Exercícios de condicionamento físico * Exercícios de perceção sensorial * Exercícios de perceção do corpo através do toque e de visualizações * Exercícios de perceção do movimento através da cópia simultânea * Métodos de composição * Exercícios de Improvisação * Exploração de “temas” de improviso para trazer novas formas e sensações de movimento, desenvolvendo a imaginação e a criatividade * Criação de partituras de improviso * Exercícios de composição Noções de composição coreográfica: tema e motivo; unidade, variedade e desenvolvimento lógico, proporções e equilíbrio, forma e conteúdo * Composição em tempo real com duração determinada: desenvolvimento do motivo, contrastes e variedades, fraseamento, métodos importados da música * Composição por repetição: duos, trios, grupos e nos seus diferentes espaços de apresentação * Suporte da prática com recursos didáticos (livros, imagens, vídeos...) * Reflexão e análise sobre o processo de criação * Rodas de partilha: ouvir e expressar a vivência de cada um no trabalho de criação * Práticas de correção e autocorreção | * Aplicar diferentes exercícios de consciencialização corporal e aquecimento a solo, em duplas ou em grupo. * Utilizar diversos métodos de composição coreográfica: em tempo real e em repetição * Utilizar técnicas expressivas e criativas da interpretação * Aplicar técnicas de composição coreográfica: em tempo real e em repetição * Aplicar práticas de reflexão e análise sobre o processo de criação de uma sequência coreográfica | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Planeando uma sequência coreográfica, de acordo com os métodos de composição coreográfica

CD2. Demonstrando autonomia e criatividade na criação de uma sequência coreográfica

CD3. Demonstrando capacidade de reflexão e análise do processo de criação

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0015** | Recriar uma coreografia a partir de reportório da dança contemporânea |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Tomar contacto com o repertório da dança contemporânea  R2. Analisar peças marcantes da dança contemporânea  R3. Desenvolver processos de produção e reprodução de coreografias  R4 Mobilizar as ferramentas de composição  R5 Utilizar o corpo e o movimento como instrumento de criação coreográfica | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Análise das peças mais marcantes da dança contemporânea * Visionamento e análise dos vídeos mais marcantes da história da dança contemporânea * Contextualização, historiografia da dança * Especificidade de cada obra, de cada coreógrafo: partitura musical, coreografia, intérpretes, elementos cénicos * Pluralidade de linguagens coreográficas * Reprodução da obra ou parte da obra coreográfica * Recriação da obra ou parte da obra coreográfica * Exploração e criação de coreografias * Métodos e processos da construção coreográfica; * Elementos da coreografia; * Fase de movimento e o seu desenvolvimento; * Corpo como instrumento/ferramenta de composição; * Aplicação de processos de construção coreográfica | * Identificar a importância de uma abordagem histórica de trabalhos marcantes na história da dança contemporânea * Identificar trabalhos marcantes na história da dança contemporânea * Reconhecer repertório da dança contemporânea * Reconhecer a forma como os coreógrafos atuam como agentes históricos de uma arqueologia da dança * Aplicar técnicas de interpretação de uma sequência coreográfica de que não é autor/a * Aplicar técnicas de reinterpretação de uma sequência coreográfica preexistente * Aplicar técnicas de reprodução da obra ou parte da obra coreográfica * Aplicar técnicas de recriação da obra ou parte da obra coreográfica * Identificar os métodos e processos da construção coreográfica; * Efetuar trabalhos coreográficos,   através de métodos e processos  diversificados, sua reflexão e análise;   * Aplicar em estruturas coreográficas os elementos da coreografia os materiais do espaço, do tempo, do corpo e do movimento; * Utilizar o corpo e o movimento enquanto ferramentas de criação e composição. | * Responsabilidade pelas suas ações * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Demonstrando autonomia e criatividade na reprodução ou recriação da obra ou parte da obra coreográfica

CD2. Demonstrando capacidade de reflexão e análise do processo reprodução ou recriação

CD3. Manipulando as ferramentas da construção coreográfica

CD4. Aplicando as ferramentas de composição

CD5. Utilizando o corpo e o movimento como instrumento de criação coreográfica

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0016** | Produzir uma coreografia |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Realizar trabalhos coreográficos  R2. Executar técnicas de processos de construção coreográfica  R3. Executar técnicas de análise e reflexão dos processos e produtos criativos | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Métodos e processos da construção coreográfica * Elementos da coreografia - corpo, movimento, frase, transições, sequências, secções, estruturas coreográficas e espaciais * Princípios da composição coreográfica - unidade; variedade e contraste; clímax; harmonia; repetição sequência; equilíbrio e transição * Ferramentas de Manipulação do Movimento: expansão, diminuição, espelho, reverso, desenvolvimento, transformação, transposição, mudança de nível, inserção, embelezamento, acumulação, textura, repetição e cânone * Estrutura espacial: direções do corpo no espaço, tensão espacial, progressão e projeção * Intérprete – o corpo, o espaço, as dinâmicas, as ações e as relações do movimento * Fase de movimento e o seu desenvolvimento * Corpo como instrumento/ferramenta de composição * Componentes da composição coreográfica * Elementos da coreografia * Processos e métodos criativos * Trabalho em Site Specific * Tipos e estruturas coreográficas; * Plasticidade; * Construção / criação prática do * projeto; * Modelos e relatórios coreográficos; | * Identificar os métodos e processos da construção coreográfica * Aplicar em estruturas coreográficas os elementos da coreografia - os materiais do espaço, do tempo, do corpo e do movimento * Utilizar o corpo e o movimento enquanto ferramentas de criação e composição * Identificar os componentes da composição coreográfica * Aplicar métodos e processos da construção coreográfica * Identificar elementos da coreografia * Aplicar técnicas performativas de interpretação, transmissão e concretização de processos e produtos criativos * Aplicar técnicas de reflexão e análise do processo de criação coreográfica * Reescrever a partir do repertório da dança contemporânea; * Apresentar o projeto artístico de dança em grupo | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Espírito de equipa * Curiosidade * Autoconfiança * Autonomia |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Construindo trabalhos coreográficos, de acordo com os métodos e processos de construção coreográfica

CD2. Demonstrando autonomia e criatividade na criação coreográfica

CD3. Demonstrando capacidade de reflexão e análise do processo de criação coreográfica

CD4. Utilizando o corpo como instrumento de Criação

CD5. Aplicando as ferramentas de composição

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0017** | **Utilizar técnicas de voz** |

**Pontos de Crédito:** 2,5

**Carga Horária:** 25h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Conhecer a fisiologia do aparelho vocal, seus órgãos e suas respetivas funções  R2. Reconhecer a voz enquanto meio de comunicação e de expressão artística  R3. Utilizar o aparelho vocal enquanto ferramenta de trabalho | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Aparelho fonador * Fisiologia do aparelho vocal * Órgãos e respetivas funções * Treino e desenvolvimento das capacidades vocais * Uso da voz em movimento * Consciencialização e utilização do aparelho fonador * Estatuto da Voz como ferramenta de trabalho * Voz como meio de comunicação e expressão artística | * Identificar a fisiologia do aparelho vocal, seus órgãos e suas respetivas funções * Identificar a voz como ferramenta importante de trabalho * Identificar e descrever as componentes do aparelho fonador * Identificar a voz enquanto meio de comunicação e de expressão artística * Utilizar o aparelho vocal enquanto ferramenta de trabalho | * Autodisciplina e determinação * Autoconhecimento * Persistência * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Escuta ativa |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Conhecer a fisiologia do aparelho vocal, seus órgãos e suas respetivas funções

CD2. Reconhecer a voz enquanto meio de comunicação e de expressão artística

CD3. Utilizar o aparelho vocal enquanto ferramenta de trabalho

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Estúdio de dança devidamente preparado e equipado (sala ampla, arejada, iluminada, com chão de linóleo com caixa de ar, barras, espelhos, equipamento de som)
* Instrumentos de treino em dança (colchões, bolas suíças, bandas elásticas, tijolos de espuma…)
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Equipamento específico para aulas práticas (Maillot, sapatilhas de ballet…)
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0018** | **Executar exercícios simples de canto** |

**Pontos de Crédito:** 2,5

**Carga Horária:** 25h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Utilizar técnicas de aquecimento vocal  R2. Adaptar a abordagem vocal aos vários tipos e estilos de canção  R3. Executar técnicas de abordagem vocal de canções | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Técnicas de aquecimento vocal * Preparação do corpo * Aquecimento das principais articulações * Ativação da circulação sanguínea * Técnicas de abordagem vocal de canções * Doseamento do mínimo esforço vocal, muscular e respiratório * Máximo rendimento e qualidade sonora possíveis * Critérios de especificidades e estilo de cada peça musical a cantar * Treino e desenvolvimento das capacidades vocais relacionadas essencialmente com o canto * Jogo dramático como ferramenta de apoio ao trabalho do performer * Desenvolvimento da criatividade vocal na área da voz cantada | * Identificar as características da voz cantada * Aplicar técnicas de aquecimento vocal * Aplicar técnicas de abordagem vocal de canções * Adequar a abordagem vocal aos vários tipos e estilos de canção | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia * Escuta ativa |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Mobilizando as técnicas de aquecimento vocal, em função dos diferentes contextos de trabalho

CD2. Cumprindo as técnicas com o objetivo da correção da postura para a melhor emissão vocal possível

CD3. Desenvolvendo a abordagem vocal aos vários tipos e estilos de canção

CD4. Utilizando os recursos materiais e psicomotores necessários à execução de técnicas vocais de nível elementar

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Equipamento de som
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0019** | **Construir um projeto artístico de dança** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Utilizar as técnicas performativas e criativas na conceção de estruturas coreográficas  R2. Produzir material coreográfico a partir de diferentes estímulos e recursos  R2. Criar um projeto artístico de dança  R3. Redigir o relatório do processo coreográfico  R4. Apresentar o projeto artístico de dança | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Etapas de construção / criação prática do projeto * Estruturas coreográficas * Estruturas espaciais * Descrição e justificação de todo o processo coreográfico através de um relatório escrito * Modelos e relatórios coreográficos * Procedimentos para a apresentação do projeto artístico de dança * Reportório coreográfico nacional e internacional de relevo * Partituras coreográficas – Modelos e estruturas * Processo coreográfico - Criação e interpretação individual e/ou colaborativa * Pesquisa coreográfica individual * Projeto artístico | * Identificar as diferentes etapas na construção de um projeto artístico de dança * Aplicar técnicas performativas * Aplicar técnicas criativas de conceção de estruturas coreográficas, execução e análise * Utilizar os modelos de relatórios coreográficos * Aplicar os procedimentos de apresentação de um projeto artístico de dança * Reconhecer o reportório coreográfico nacional e internacional * Aplicar técnicas de criação coreográfica * Reescrever movimentos a partir de uma obra e coreógrafo * Aplicar técnicas de comunicação oral e escrita, na apresentação de projetos | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Curiosidade * Autoconfiança * Autonomia * Proatividade * Espírito de equipa |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Adaptando as técnicas performativas e criativas na conceção de estruturas coreográficas

CD2. Redigindo o relatório do processo coreográfico

CD3. Criando um projeto artístico de dança

CD4. Cumprindo as orientações de apresentação de um projeto artístico de dança respeitando as diferentes etapas na construção de um projeto artístico de dança

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Recursos multimédia e audiovisuais

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0020** | **Planear e gerir uma carreira artística** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Analisar competências pessoais e identitárias  R2. Estabelecer objetivos pessoais e profissionais  R3. Recolher informação e estruturar o plano de ação pessoal e profissional  R4. Organizar e desenvolver a sua rede profissional | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Autorreflexão – desenvolvimento biopsicossocial, experiência de vida. * Comunicação - desconstrução da formalidade, estereótipos e preconceito. * Níveis de consciência – pessoal e social * Diagnóstico e análise de potencialidades: metodologias de análise, balanço pessoal de competências, criar um plano de vida * Plano pessoal de marketing e comunicação: o CV, carta de apresentação, criar mensagens de posicionamento no mercado, criar histórias de sucesso, desenvolver ações de presença nos media e redes sociais * Conhecer o mercado: segmentação de clientes, gerir rede de contactos, como analisar o mercado, networking, oportunidades de financiamento e fundraising, modelos de negócio, segmentação de mercados * Conhecer o setor ou área artística: novas tendências, o que se cria e produz * Ciclos de Vida de uma Carreira Artística * Gestão da imagem pessoal e profissional: conceitos e regras gerais * Objetivos SMARTER * Estratégias de gestão de projetos – etapas, metas e objetivos, recursos necessários, negociação e execução * Aspetos legais: propriedade intelectual, direitos de autor, marcas, licenciamento e contratos; legislação do trabalho e direitos sociais, legislação fiscal * Estratégias de gestão de tempo: como lidar com prazos e pressão, priorizar tarefas e projetos de forma eficiente | * Reconhecer a importância do autoconhecimento para o processo de melhoria e aprendizagem ao longo da vida * Identificar caraterísticas, emoções e competências pessoais. * Realizar uma autorreflexão sobre as necessidades e lacunas ao nível das competências * Definir linhas orientadoras do plano de ação pessoal * Aplicar estratégias de promoção da carreira artística * Identificar e caraterizar as oportunidades do mercado * Identificar a dimensão do mercado, necessidades e segmentação de clientes, público-alvo e concorrentes * Aplicar técnicas e estratégias de abordagem a diferentes públicos * Dominar os Ciclos de Vida de uma Carreira Artística * Gerir a imagem / branding pessoal e profissional * Construir relações e trabalhar em rede * Descrever os objetivos e atividades do projeto/produto/ideia * Aplicar estratégias de gestão de projetos * Descrever os pontos críticos de desenvolvimento do projeto * Dominar as questões relacionadas com propriedade intelectual, direitos de autor, marcas, licenciamento e contratos * Aplicar estratégias de gestão de tempo | * Flexibilidade e Adaptabilidade * Sentido critico * Responsabilidade pelas suas ações * Autoconfiança (acreditar no seu talento e na sua capacidade) * Bom relacionamento pessoal e no meio artístico * Empatia * Sentido criativo * Controlo emocional * Autoconhecimento. * Automotivação * Empenho |

**Critérios de Desempenho**

*Gerir a carreira:*

CD1.Identificando o potencial artístico

CD2. Analisando o mercado para a identificação de novas oportunidades

CD3. Apresentando o planeamento de gestão e controlo da carreira

CD4. Identificando as suas potencialidades e necessidades individuais e profissionais

CD5. Definindo objetivos de curto, médio e longo prazo

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Aplicável a diferentes contextos

**Recursos**

* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
* Ferramentas de desenvolvimento pessoal
* Ferramentas de planeamento estratégico e operacional

**Observações**

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0021** | **Prestar informação sobre o intérprete de dança contemporânea** |

**Pontos de Crédito:** 2,25

**Carga Horária:** 25h

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Realizações** | | | |
| R1. Analisar a informação requerida acerca de um intérprete de dança contemporânea  R2. Informar e esclarecer sobre um intérprete de dança contemporânea | | | |
| **Conhecimentos** | | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Dança contemporânea - antecedentes históricos * Influência socioeconómica no setor da dança * Novas tendências da dança contemporânea * Fatores críticos de sucesso da dança contemporânea em Portugal * Organismos internacionais da Dança contemporânea * Organismos nacionais e locais de dança contemporânea * Definição, caraterísticas e classificação da dança contemporânea * Comunicação e relacionamento interpessoal * Legislação da atividade | * Identificar a evolução e a influência socioeconómica da dança contemporânea * Enumerar as novas tendências dança contemporânea * Descrever a dança contemporânea a nível nacional e internacional * Utilizar técnicas de comunicação verbal e não verbal assertiva * Aplicar técnicas de interação orais e escritas * Informar acerca dos organismos nacionais e internacionais da dança contemporânea * Distinguir a organização funcional do setor da dança * Informar sobre as diferentes atividades da dança contemporânea * Interpretar legislação relativa ao setor da dança | | * Cuidado com a apresentação pessoal e postura profissional * Proatividade * Empenho * Sentido crítico * Empatia * Escuta ativa * Assertividade na comunicação |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Contextualizando a sua evolução histórica, os principais marcos de desenvolvimento e o aparecimento de métodos e técnicas em expansão.

CD2. Adequando a comunicação ao tipo e à solicitação do interlocutor.

CD2.

CD3.

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Dispositivo eletrónico com acesso à internet
* Relatórios de atividade setorial
* Documentação técnica sobre o setor
* Legislação reguladora do setor da dança

**Observações**

* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0022** | **Colaborar e trabalhar em equipa** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Realizações** | | | |
| R1. Analisar a identidade pessoal e partilhada e respetivos comportamentos associados  R2. Colaborar na aplicação de dinâmicas facilitadoras do trabalho em equipa  R3. Colaborar na definição de estratégias de resolução de problemas e de tomada de decisão | | | |
| **Conhecimentos** | | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Identidade pessoal, social e profissional * Fenómenos da dinâmica de grupo - influência social e papel social, normas sociais, atitudes e comportamentos facilitadores e dificultadores, padrão de grupo e motivação individual * Trabalho em equipa - fatores pessoais, relacionais e organizacionais * Equipa de trabalho - princípios de organização de grupo *vs.* equipa de trabalho, estilos comportamentais, estrutura e fases de desenvolvimento da equipa, perceção de desempenho individual, formas e técnicas de organização, cooperação e colaboração * Comunicação assertiva - verbal e não-verbal, fatores facilitadores e inibidores * Canais de comunicação presencial e não presencial * Importância da comunicação no trabalho entre equipas - fluxos de comunicação, comunicação vertical e horizontal, *feedback* do desempenho * Técnicas de negociação, de resolução de problemas e de tomada de decisão * Gestão de tempo – técnicas, planeamento, autoavaliação e otimização das tecnologias. * Trabalho *online* ou teletrabalho - condições facilitadoras, equipas 4D e atitude partilhada * Saúde no trabalho - síndroma de b*urnout* * Organização das equipas na área profissional | * Identificar e analisar os estilos comportamentais individuais * Identificar as competências individuais * Identificar os papéis dos membros da equipa - competências e responsabilidades * Reconhecer a fase de desenvolvimento de competências na qual a equipa se encontra * Identificar os valores e as principais competências necessários para a equipa atingir o(s) objetivo(s) traçado(s) * Colaborar na definição dos mecanismos de coesão e controlo na equipa * Colaborar na definição de tarefas e prazos para alcançar os objetivos traçados * Participar na execução de tarefas predefinidas para a equipa * Aplicar técnicas de comunicação em diferentes contextos * Utilizar ferramentas de comunicação * Partilhar informação presencialmente e/ou *online* * Formular ideias e sugestões em diferentes contextos comunicacionais * Trocar conhecimentos e experiências * Identificar os princípios subjacentes à tomada de decisão * Analisar problemas e tomar decisões * Desenvolver rotinas em equipa em momentos formais, informais, presenciais e online * Reconhecer sinais de *burnout* próprio e/ou dos colegas | | * Responsabilidades pelas suas ações * Autonomia no âmbito das suas funções * Autoconhecimento * Assertividade * Empatia * Escuta ativa * Cooperação com a equipa * Empenho e persistência na resolução de problemas * Flexibilidade e adaptabilidade * Respeito e valorização das diferenças individuais * Respeito pela sensibilidade e bem-estar dos outros * Respeito pelas regras e normas definidas |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Mobilizando os recursos pessoais para a obtenção dos melhores resultados da equipa

CD2. Aplicando técnicas de comunicação e negociação adequadas aos interlocutores e ao contexto

CD3. Analisando problemas e propondo soluções

CD4. Gerando oportunidades de desenvolvimento e aprendizagem colaborativa

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Dispositivos tecnológicos com acesso à *internet*.
* Ferramentas de interação, de comunicação e produtividade.
* Recursos multimédia/audiovisuais.
* Boas práticas na comunicação

**Observações**

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0023** | **Implementar as normas de segurança e saúde no trabalho no setor da dança** |

**Pontos de Crédito:** 2,5

**Carga Horária:** 25h

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Realizações** | | | | | |
| R1. Analisar os princípios gerais sobre segurança e saúde no trabalho  R2. Aplicar medidas e procedimentos de segurança e saúde no trabalho | | | | | |
| **Conhecimentos** | | **Aptidões** | | **Atitudes** | |
| * Princípios de segurança e saúde no trabalho. * Normas e disposições relativas à segurança e saúde no setor da dança – legislação. * Plano de segurança do estabelecimento. * Plano de prevenção de acidentes. * Plano de prevenção de incêndios. * Plano de evacuação. * Plano contra roubos. * Manuais de segurança. * Meios e regras de segurança no setor da dança * Equipamentos de proteção individual (EPI), métodos de supressão da negligência e falta de atenção, proteção de máquinas e ergonomia. * Regras de segurança na condução de equipamento e na movimentação de materiais - normas do vestuário, prevenção de choques elétricos, movimentação de peças pesadas. * Causas de acidentes no trabalho - acidentes de movimentação, choques e quedas, acidentes provocados por ferramentas e máquinas em movimento, choques elétricos, acidentes provocados por agentes químicos e gases, queimaduras. * Caixa de primeiros socorros. * Situações de emergência - perda de sentidos, feridas aberta e fechada, queimadura, choque elétrico, eletrocussões, ataque cardíaco, entorses ou distensões, envenenamento, queimaduras. * Causas de incêndio - sistema de aquecimento e cozedura, chaminé e tubos de fumo, materiais inflamáveis, aparelhos elétricos, trabalhadores e outras pessoas fumadoras. * Tipos de incêndio. * Sistemas de deteção. * Tipos de extintores. * Incêndio - plano de ataque, manipulação de extintores, acionamento do sistema automático. * Técnicas de extinção de incêndio de gás. | | * Identificar as normas relativas à segurança e saúde no trabalho. * Interpretar o plano de segurança do estabelecimento. * Reconhecer os manuais de segurança. * Aplicar medidas de prevenção do risco. * Aplicar os procedimentos em caso de acidente de trabalho. * Aplicar os procedimentos de emergência. * Aplicar medidas de prevenção de roubo. * Distinguir os diferentes tipos de incêndio e respetivos sistemas de deteção e de extinção. * Aplicar medidas de prevenção de incêndios. * Utilizar o extintor. * Utilizar equipamentos de proteção individual. * Reportar a situação de emergência. | | * Responsabilidade pelas suas ações. * Autonomia no âmbito das suas funções. * Autocontrolo. * Sentido de organização. * Cooperação com a equipa. * Respeito pelas normas de segurança. | |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Considerando os tipos de risco existentes no posto de trabalho e respetivas medidas de segurança e preventivas.

CD2. Cumprindo as medidas de atuação em situação de emergência.

CD3. Respeitando o protocolo interno definido

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

*Implementar as normas de segurança e saúde no trabalho no setor da dança:*

* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Legislação sobre segurança e saúde no trabalho
* Normativos específicos de segurança e saúde no trabalho
* Documentação sobre segurança e saúde no trabalho (relatórios, folhetos, brochuras, outros)
* Equipamentos de proteção individual (EPI)
* Planos de prevenção de acidentes, de incêndios, de evacuação e de roubo
* Planos de emergência

**Observações**

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0024** | **Comunicar e interagir em língua inglesa no setor da dança** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Realizações** | | | |
| R1. Interpretar e selecionar informação especializada, verbal e não verbal, em suportes variados no setor da dança  R2. Transmitir enunciados orais coerentes no âmbito do setor da dança  R3. Redigir textos articulados e coesos relacionados com o setor da dança | | | |
| **Conhecimentos** | | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Léxico (vocabulário) – na área da dança * Funções da linguagem * Estruturas do funcionamento da língua – sons, entoações e ritmos da língua, símbolos fonéticos; nomes, pronomes, adjetivos, advérbios, determinantes e artigos, elementos de ligação frásica, verbos * Sintaxe * Fluência de leitura * Regras de produção de documentos escritos * Regras de cortesia e convenções linguísticas | * Utilizar procedimentos de pesquisa e recolha de informação no setor da dança * Mobilizar recursos linguísticos relacionando informação de áreas e fontes diversificadas * Distinguir informação essencial da informação acessória em textos e suportes diversificados * Descodificar perguntas e pedidos de informação. * Escrever ou responder a uma carta, e-mail e outro tipo de mensagens para fazer um pedido ou transmitir informações * Responder a perguntas diretas * Iniciar, manter e terminar conversas no contexto da dança * Reconhecer e utilizar o vocabulário específico na área da dança * Utilizar linguagens não verbais na comunicação * Transmitir informações concretas e diretas * Redigir notas, relatórios e preencher formulários | | * Autonomia no âmbito das suas funções * Empatia * Assertividade * Escuta ativa * Empenho e persistência na resolução de problemas. |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Identificando o contexto, a ideia principal, distinguindo informações simples e de maior complexidade do discurso oral e do texto escrito.

CD2. Comunicando oralmente de forma precisa e eficaz, com ritmo e entoação apropriados e adaptando o discurso ao registo do interlocutor.

CD3. Utilizando vocabulário, estruturas frásicas diversas e formas de tratamento adequados à situação comunicativa oral e escrita e ao público-alvo.

CD4. Produzindo um texto escrito de forma clara e articulada, de acordo com a sua finalidade e público-alvo.

CD5. Aplicando técnicas de redação de documentos profissionais e usando as regras de ortografia, de pontuação e de acentuação.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Conteúdos multimédia
* Ferramentas de tradução, dicionários, entre outros

**Observações**

Esta UC permite a comunicação em língua inglesa ao nível do utilizador independente (QECR, Escala Global, Nível B: Utilizador Independente; Conselho da Europa, 2001).

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0001** | **Planear e dinamizar atividades na dança contemporânea** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Definir os objetivos das atividades na dança contemporânea  R2. Dinamizar os objetivos das atividades na dança contemporânea  R3. Monitorizar e avaliar os resultados das atividades na dança contemporânea | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * O papel da dança no enriquecimento cultural da comunidade * Tendências atuais de promoção de atividades de dança contemporânea * Planeamento estratégico: identificação das caraterísticas do público-alvo, definição de objetivos e metas, planeamento das atividades, definição da estratégia de intervenção * Princípios básicos da elaboração de atividades na dança contemporânea * Estabelecimento de parcerias com escolas e instituições da comunidade * Técnicas e instrumentos de monitorização e avaliação das atividades * Instrumentos de monitorização das atividades | * Reconhecer a dança no desenvolvimento cultural dos indivíduos e grupos sociais * Interpretar as tendências atuais da oferta e da procura de atividades na dança contemporânea * Selecionar as atividades de acordo as caraterísticas do público-alvo e especificações no caso de grupos especiais (estrangeiros, crianças, terceira idade, pessoas com deficiência) * Criar planos de longo prazo para a promoção continua de atividades na dança contemporânea * Definir e organizar os recursos humanos e materiais necessários à execução das atividades * Selecionar e adaptar atividades para tornar a dança uma experiência envolvente * Integrar elementos pedagógicos de forma lúdica para incentivar a aprendizagem * Desenvolver estratégias de colaboração eficazes * Organizar eventos colaborativos * Selecionar e aplicar técnicas e instrumentos de monitorização e avaliação das atividades * Recolher e analisar informação relativa aos indicadores de resultado das atividades | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia |

*Planear e dinamizar atividades de animação sociocultural:*

CD1. Respeitando a missão, visão e objetivos estratégicos da entidade.

CD2. Considerando a sua atratividade para os grupo-alvo.

CD3. Utilizando as técnicas e instrumentos de monitorização as atividades

CD4.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Normas e procedimentos
* Produtos, meios de apoio e ajudas técnicas
* Sistema informático
* Livros, artigos e publicações especializadas

**Observações**

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0002** | **Comunicar e interagir em língua estrangeira** |

**Pontos de Crédito:** 4,5

**Carga Horária:** 50h

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Realizações** | | | |
| R1. Interpretar e selecionar informação especializada, verbal e não verbal, em suportes variados no setor da dança  R2. Transmitir enunciados orais coerentes no âmbito do setor da dança  R3. Redigir textos articulados e coesos relacionados com o setor da dança | | | |
| **Conhecimentos** | | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Léxico (vocabulário) – na área da dança * Funções da linguagem * Estruturas do funcionamento da língua – sons, entoações e ritmos da língua, símbolos fonéticos; nomes, pronomes, adjetivos, advérbios, determinantes e artigos, elementos de ligação frásica, verbos * Sintaxe * Fluência de leitura * Regras de produção de documentos escritos * Regras de cortesia e convenções linguísticas | * Utilizar procedimentos de pesquisa e recolha de informação no setor da dança * Mobilizar recursos linguísticos relacionando informação de áreas e fontes diversificadas * Distinguir informação essencial da informação acessória em textos e suportes diversificados * Descodificar perguntas e pedidos de informação. * Escrever ou responder a uma carta, e-mail e outro tipo de mensagens para fazer um pedido ou transmitir informações * Responder a perguntas diretas * Iniciar, manter e terminar conversas no contexto da dança * Reconhecer e utilizar o vocabulário específico na área da dança * Utilizar linguagens não verbais na comunicação * Transmitir informações concretas e diretas * Redigir notas, relatórios e preencher formulários | | * Autonomia no âmbito das suas funções * Empatia * Assertividade * Escuta ativa * Empenho e persistência na resolução de problemas. |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Identificando o contexto, a ideia principal, distinguindo informações simples e de maior complexidade do discurso oral e do texto escrito.

CD2. Comunicando oralmente de forma precisa e eficaz, com ritmo e entoação apropriados e adaptando o discurso ao registo do interlocutor.

CD3. Utilizando vocabulário, estruturas frásicas diversas e formas de tratamento adequados à situação comunicativa oral e escrita e ao público-alvo.

CD4. Produzindo um texto escrito de forma clara e articulada, de acordo com a sua finalidade e público-alvo.

CD5. Aplicando técnicas de redação de documentos profissionais e usando as regras de ortografia, de pontuação e de acentuação.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Conteúdos multimédia
* Ferramentas de tradução, dicionários, entre outros

**Observações**

Esta UC permite a comunicação em língua inglesa ao nível do utilizador independente (QECR, Escala Global, Nível B: Utilizador Independente; Conselho da Europa, 2001).

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0003** | **Praticar movimentos expressivos em contexto teatral** |

**Pontos de Crédito:** 2,5

**Carga Horária:** 25h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Utilizar o corpo como elemento expressivo no contexto da linguagem cénica em contexto de teatro  R2. Relacionar a técnica e a estética na perspetiva do corpo em cena  R3. Criar e praticar movimentos expressivos em contexto de teatro | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Estudo das atividades de expressão corporais, individuais e em grupo, que ampliem as capacidades expressivas de movimentos * Prática e reflexão sobre as diferentes formas de estimulação do movimento expressivo * Motivações interiores - memória, sensação, imaginação, pensamento e emoção * Narrativas corporais * Palavras de ação e intenção * Imagens internas e internalização de imagens * Texto teatral como estímulo do movimento * Objetos, música, poesia, situações cênicas * Observação do contexto cultural | * Identificar expressões corporais, individuais e em grupo qua ampliem as capacidades expressivas de movimentos * Aplicar as diferentes atividades de expressão de movimentos * Aplicar técnicas de relacionamento com o outro como forma de comunicação. * Analisar e aplicar diferentes formas de estimulação do movimento expressivo | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia * Escuta ativa |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Utilizando o corpo como elemento expressivo no contexto da linguagem cénica teatral

CD2. Demonstrando a capacidade de relacionar a técnica e a estética na perspetiva do corpo em cena

CD3. Demonstrando os diferentes movimentos expressivos em contexto de teatro

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Equipamento de som
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0004** | **Executar Danças Urbanas - freestyle** |

**Pontos de Crédito:** 2,5

**Carga Horária:** 25h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Identificar os passos básicos da técnica aplicada às danças urbanas - freestyle  R2. Executar sequências de movimentos de danças urbanas – freestyle  R3. Executar passos de danças urbanas – Freestyle  R4. Reproduzir sequências de movimentos de danças urbanas – freestyle | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Passos e movimentos básicos * Freestyle * Smurf * Reebok * Harleem Shake * Running Man * Wop * Bart Simpson * Roger Rabbit * Kriss Kross * Party Machine * Steve Martin * Stomp * Two Step * Funky Robot * Kid N’play * The Bump * Humpty Dump * Walk it out * Soulja Boy * The Snap * Kick the Ball * Exercícios de improvisação * Composição coreográfica * Expansão; Diminuição; Espelho; Rewind; Mudança de Nível/Direção; Transposição; Repetição; Acumulação; Desenvolvimento; Inserção; Desconstrução; Reconstrução; Cânone | * Identificar os passos e movimentos básicos da técnica aplicada às danças urbanas – Freestyle * Aplicando os passos básicos da técnica aplicada às danças urbanas – Freestyle * Efetuar sequências de movimentos de danças urbanas * Efetuar exercícios de improvisação * Aplicar os passos e os movimentos na composição coreográfica | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia * Escuta ativa |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Reconhecendo os passos básicos da técnica aplicada às danças urbanas - freestyle

CD2. Aplicando as sequências de movimentos de danças urbanas – freestyle com a dinâmica adequada

CD3. Demonstrando os passos de danças urbanas – Freestyle

CD4. Aplicando as sequências de movimentos adequados às danças urbanas – freestyle

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Equipamento de som
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

|  |  |
| --- | --- |
| **UC 0000/0005** | **Interpretar Danças do Mundo** |

**Pontos de Crédito:** 2,5

**Carga Horária:** 25h

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Realizações** | | |
| R1. Reconhecer mundos sonoros e melódicos de povos e culturas diferentes  R2. Executar técnicas de danças de carácter e raiz popular  R3. | | |
| **Conhecimentos** | **Aptidões** | **Atitudes** |
| * Danças de carácter e de raíz popular * Técnicas * Mundos sonoros e melódicos * Culturas e tradições * Danças Russas - a troika e a berioska * Danças e ritmos africanos * Danças e ritmos latino-americanos * Danças espanholas - o Flamenco e Sevilhanas * Danças balinesas * Danças folclóricas - o folclore português | * Identificar diferentes danças de carácter e de raíz popular * Reconhecer várias culturas e tradições associadas à dança * Reconhecer os diferentes mundos sonoros e melódicos de povos e culturas diferentes * Aplicar técnicas de danças de carácter e de raíz popular | * Autodisciplina e determinação * Pensamento critico * Autoconhecimento * Persistência * Cooperação com a equipa * Criatividade, imaginação e sensibilidade * Autoconfiança * Autonomia * Escuta ativa |

**Critérios de Desempenho**

*(designação da UC)*:

CD1. Demonstrando reconhecer mundos sonoros e melódicos de povos e culturas diferentes

CD2. Aplicando as técnicas de danças de carácter e raiz popular

CD3.

CD4.

CD5.

**Contexto (exemplos de uso da competência)**

* Académico: Participação em aulas, workshops e seminários em diferentes contextos académicos e educativos
* Artístico e Profissional: Participação em espetáculos de dança, eventos performativos e concursos de dança
* Atividades ligadas às profissões da dança, nos domínios artístico, educativo, lúdico e inclusivo.

**Recursos**

* Equipamento de som
* Dispositivos tecnológicos com acesso à internet
* Dispositivos de projeção de imagem/vídeo
* Dispositivos de registo de imagem/vídeo
* Manuais técnicos

**Observações**

* Forma de organização da formação: presencial
* Necessidade de garantir o espaço adequado, bem como o material necessário
* Proporcionar oportunidades variadas e diferenciadas de participação em eventos de dança de natureza educativa e artística
* Proporcionar oportunidades de assistir a espetáculos e outros eventos de dança (bailados, aulas

profissionais, conferências…)

* Incentivar a colaboração (professores e alunos) entre turmas do curso dos diferentes anos -10.º, 11.º e 12.º ano.

1. Os códigos assinalados a preto correspondem a UC específicas de uma qualificação desenhada em termos de resultados de aprendizagem. Os códigos assinalados a laranja correspondem a UC comuns a duas ou mais qualificações desenhadas em termos de resultados de aprendizagem. [↑](#footnote-ref-1)
2. Poderão ser selecionadas 10% de UC transversais de entre o leque definido (20% a 30%) de UC opcionais. [↑](#footnote-ref-2)
3. Os códigos assinalados a preto correspondem a UC específicas de uma qualificação desenhada em termos de resultados de aprendizagem. Os códigos assinalados a laranja correspondem a UC comuns a duas ou mais qualificações desenhadas em termos de resultados de aprendizagem. [↑](#footnote-ref-3)