

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

1. Designação da Unidade Curricular Title of the curricular unit	Técnicas de Dança Clássica I Dance Techniques I					
Características da Unidade Curricular Characteristics of the Curricular Unit	Área Científica Scientific Area	Duração Duration	Horas de Trabalho Work Hours			ECTS
			Total	Contacto Contact	% Distância Remote	
	Interpretação/Criação Interpretation/Creation	Semestral	100.00	81.00 P	Sem horas de contacto à distância/No remote hours	4
Docente Responsável e Respetiva Carga Letiva na Unidade Curricular Responsible Teaching staff member and lecturing workload in the curricular unit		[160] Sylvia Kazumi Rijmer (81.0h)				
Outros Docentes e Respetivas Cargas Letivas na Unidade Curricular Other teaching staff and lecturing workload in the curricular unit		[50004] Rute Mafalda Dos Santos Tomás E Sá Lopes Petrucci (81.0h) [215] Vanessa Da Silva Amaral (81.0h)				

10. Objetivos da aprendizagem e sua compatibilidade com o método de ensino (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)

Learning outcomes of the Curricular Unit

Introduzir uma prática essencial adaptada ao conjunto de habilidades físicas do estudante; Desenvolver a consciência corporal; Adquirir as competências fundamentais do cânone de movimento da Dança Clássica de acordo com as suas múltiplas metodologias e abordagens.

Introduce an essential practice adapted to the student's physical skill set; Develop body awareness; Acquire the fundamental competencies of the Classical Dance movement canon according to its multiple methodologies and approaches.

11. Conteúdos Programáticos

Syllabus

Introduzir as aquisições da postura correcta; utilização do *en dehors*; compreensão e incorporação do alinhamento; postura; articulação dos membros; coordenação; memorização; qualidades do movimento; musicalidade; e desenvolver capacidades físicas como força e elasticidade.

Introduce the acquisition of correct posture; use of *en dehors*; understanding and incorporation of alignment; posture; articulation of the limbs; coordination; memorization; movement qualities; musicality; and the development of physical abilities such as strength and flexibility.

12. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da Unidade Curricular

Demonstration of the syllabus coherence with the learning objectives

Os conteúdos programáticos fazem com que os alunos desenvolvam ferramentas importantes para a consecução dos objetivos da UC. Desta forma, o vocabulário específico, conceitos fundamentais das técnicas de dança, conhecimento e consciência corporal, domínio do corpo no espaço, conhecimento do movimento e preparação física, constituem uma base técnica e artística estruturante para a concretização dos objetivos gerais e específicos enunciados.

The course content enables students to develop important tools for achieving the objectives of the course unit. The specific vocabulary, fundamental concepts of dance techniques, body knowledge and awareness, mastery of the body in space, movement knowledge, and physical preparation, form a technical and artistic foundation essential for meeting the general and specific objectives as outlined.

13. Metodologias de ensino e de aprendizagem específicas da unidade curricular articuladas com o modelo pedagógico

Teaching and learning methodologies specific to the Curricular Unit

A metodologia de ensino-aprendizagem alinha-se com o Modelo Pedagógico, uma vez que privilegia o ensino prático através de aulas de carácter presencial, que assentam num padrão contínuo de execução, correção, repetição e complexificação progressiva do material técnico-artístico, promovendo o desenvolvimento muscular, neurológico, cognitivo e artístico necessário ao domínio e à evolução do(s) movimento(s). A aprendizagem é corporizada e concretiza-se apenas através da experimentação constante, sendo a observação direta em aula o principal instrumento de avaliação. A aprendizagem baseada na prática exige uma exposição regular aos conteúdos em estúdio, permitindo desenvolver competências físicas, técnicas e artísticas. A metodologia integra ainda a experimentação de processos criativos e investigativos, promovendo autonomia, expressividade e criatividade. A aprendizagem colaborativa, fomentada pela interação entre pares, reforça a construção coletiva do conhecimento e da prática técnico-artística.

The teaching-learning methodology is aligned with the Pedagogical Model, as it prioritizes practical instruction through in-person classes which are based on a continuous pattern of execution, correction, repetition, and the progressive complexification of technical and artistic work. This promotes the muscular, neurological, cognitive, and artistic development necessary for the mastery and evolution of the movement(s). Learning is embodied and takes shape only through constant experimentation, with direct classroom observation serving as the primary assessment tool. Practice-based learning requires regular exposure to studio content, enabling the development of physical, technical, and artistic skills. The methodology also incorporates the experimentation of creative and investigative processes, fostering autonomy, expressiveness, and creativity. Collaborative learning, encouraged through peer interaction, reinforces the collective construction of knowledge and technical-artistic practice.

14. Avaliação

Evaluation

A avaliação é contínua valorada entre 0 a 20 valores.

A avaliação final da UC exige a participação efetiva (prática física em contexto de aula) em 75% do total de aulas lecionadas. O/a estudante cuja classificação final for igual ou superior a 9,5 valores, poderá requerer uma prova de melhoria de nota.

Os parâmetros da avaliação*: 1) conhecimento, consciência e domínio dos conteúdos técnicos específicos e 2) consciência e domínio de competências artísticas específicas.

* a. Aquisição do conhecimento, da consciência, da evolução e dos conteúdos técnicos específicos (60%). b. Consciência, evolução e domínio de competências artísticas específicas (40%): b1. Qualidades do movimento; b2. Musicalidade, capacidade interpretativa do movimento e consistência criativa.

Assessment is continuous and graded on a scale from 0 to 20.

The final assessment of the course unit requires effective participation (physical practice in the classroom context) in 75% of the total classes taught. Students whose final grade is equal to or higher than 9.5 may request an improvement exam.

Assessment parameters * : 1) Knowledge, awareness, and mastery of specific technical content; 2) Awareness and mastery of specific artistic skills.

* a. Acquisition of knowledge, awareness, progress, and mastery of specific technical content (60%). b. Awareness, progress, and mastery of specific artistic skills (40%):

?b1. Movement qualities;

?b2. Musicality, interpretative capacity of movement, and creative consistency.

15. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies learning outcomes

As aulas através do seu padrão continuado de execução, correção, repetição e do progressivo grau de complexidade do material estudado, oferecem o suporte muscular, neurológico e cognitivo de aprendizagem e domínio do movimento. Desenvolvendo, assim, as competências físicas, técnicas e artísticas enunciadas nos objetivos. A natureza corporizada das aprendizagens e das competências a desenvolver nesta UC, apenas passíveis de aquisição mediante continuada experimentação, torna as aulas obrigatoriamente presenciais. Tendo em conta que no contexto desta UC o instrumento básico de avaliação das aprendizagens é a observação em aula, só a participação efetiva e continuada permitirá o cumprimento dos parâmetros e dos critérios previstos na metodologia de avaliação.

The classes, through their continued pattern of execution, correction, repetition, and the progressive degree of complexity of the material studied, offer muscular, neurological and cognitive support for learning and mastering movement. Thus developing the physical, technical and artistic skills set out in the objectives. The embodied nature of the learning and skills to be developed in this CU, which can only be acquired through continued experimentation, makes in-person classes mandatory. Considering that in the context of this CU the basic instrument for evaluating learning is observation in class, only effective and continued participation will allow compliance with the parameters and criteria set out in the evaluation methodology.

16. Bibliografia de consulta / Existência obrigatória

Reference / obligatory Bibliography

- Beaumont, C. W., & Idzikowski, S. (2003). *The Cecchetti method of classical ballet: Theory and technique*. Dover Publications.
- Dowd, I. (1995). *Taking root to fly: Articles on functional anatomy* (3rd ed.). Irene Dowd.
- Franklin, E. (2004). *Conditioning for Dance - Training for peak performance in all dance forms*. Human Kinetics
- Grant, G. (2008). *Technical manual and dictionary of classical ballet*. La Verne: BN Publishing.
- Grieg, V. (1994). *Inside ballet technique: separating anatomical fact from fiction in the ballet class*. Princeton Book Company.
- Grossman, G. (2021). *Dance Science: Anatomy, Movement Analysis, and Conditioning*. Princeton Book Company.
- Haas, J. G. (2017). *Dance anatomy* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Minden, E. G. (2005). *The ballet companion*. Fireside.
- Nascimento, V. (2024). *Técnica de dança clássica: Reflexões, Análise, Testemunhos* (2a ed.). Instituto Politécnico de Lisboa.
- Romita, N. & Romita, A. (2016). *Functional Awareness: Anatomy in action for dancers*. Odford University Press.
- Schorer, S. (1999). *Balanchine technique*. Dance books.
- Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet: Russian Ballet Technique* (3rd ed.). London: Dover Publications.
- Ward-Warren, G. (1989). *Classical Ballet Technique*. Florida: University Press Florida.

17. Observações

Observations

Os/As estudantes deverão apresentar-se equipados de acordo com a especificidade da UC. O/A estudante deve zelar pelo seu tempo de aquecimento pessoal antes do início da aula e manter essa rotina enquanto boa prática para a promoção de um corpo saudável. Perceber como preparar e disponibilizar o corpo antes da aula é uma prática que irá contribuir para o autoconhecimento evitando e prevenindo lesões. Não é permitida a participação efetiva na aula após o início da mesma. Bibliografia adicional poderá ser fornecida no decurso da Unidade Curricular se necessário.

Students must present themselves equipped in accordance with the specificity of the course unit. Each student must ensure their own personal warm-up before the beginning of class and maintain this routine as good practice for promoting a healthy body. Understanding how to prepare and make the body available before class is a practice that will contribute to self-knowledge while avoiding and preventing injuries. Effective participation in class is not permitted after it has started. Additional bibliography may be provided during the course unit if necessary.