

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

1. Designação da Unidade Curricular Title of the curricular unit	Técnicas de Dança Contemporânea I Contemporary Dance Technique 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		[67] Amélia De Jesus Rodrigues Bentes (81.0h)				
Outros Docentes e Respetivas Cargas Letivas na Unidade Curricular Other teaching staff and lecturing workload in the curricular unit		[154] Jacome Filipe Morais Silva (81.0h) [169] Maria Ramos (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

Gerais:

Trabalhar o domínio elementar do corpo e da exploração do movimento;
Adquirir e desenvolver vocabulário de movimento e capacidades físicas e artísticas de acordo com o referencial das técnicas de dança contemporânea/moderna;
Estimular o sentido crítico, analítico, autorreflexivo e interdisciplinar.

Específicos:

Adquirir e desenvolver a consciência corporal;
Perceber as funcionalidades básicas do corpo e do movimento;
Adquirir e dominar as competências gerais das técnicas de dança contemporânea/moderna.

General:

Work on elementary mastery of the body and exploration of movement;
Acquire and develop movement vocabulary and physical and artistic skills according to contemporary/modern dance techniques;
Stimulate critical, analytical, self-reflective and interdisciplinary sense.

Specific:

Acquire and develop body awareness;
Understand the basic functionalities of the body and movement;
Acquire and master the general skills of contemporary/modern dance techniques.

11. Conteúdos Programáticos

Syllabus

Mobilização do tronco e da coluna vertebral;
Diferenciação do movimento articular dos membros e a sua coordenação;
Consciencialização e domínio da noção de contração e relaxamento;
Trabalho de exploração de diferentes ações do corpo;
Promoção de uma prática física e artística estruturada e basilar.
[Nota: os conteúdos programáticos deverão ser ajustados às características do grupo de trabalho.]

Mobilization of the trunk and spine;
Differentiation of the joint movement of the limbs and their coordination;
Awareness and mastery of the notion of contraction and relaxation;
Exploration work on different body actions;
Promotion of a structured and basic physical and artistic practice.
[Note: the program contents must be adjusted to the characteristics of the working group.]

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 desenvolvem ferramentas importantes para a consecução dos objetivos da UC. Desta forma, o vocabulário específico, conceitos fundamentais, 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 syllabus develops important tools for achieving the objectives of the CU. As such, the specific vocabulary, fundamental concepts, knowledge and body awareness, mastery of the body in space, knowledge of movement and physical preparation, all constitute a structured technical and artistic foundation for the achievement of 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

PT

As metodologias de ensino-aprendizagem alinham-se com o Modelo Pedagógico uma vez que privilegiam o Ensino Prático através de aulas de carácter presencial, que assentam num padrão continuado de execução, correção, repetição e complexificação progressiva do material técnico-artístico, promovendo o desenvolvimento muscular, neurológico, cognitivo e artístico necessário ao domínio e desenvolvimento do movimento. A aprendizagem é corporizada e só se concretiza 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 a autonomia, expressividade e criatividade. A aprendizagem colaborativa, fomentada pela interação entre pares, reforça a construção coletiva do conhecimento e da prática técnico-artística.

EN

Teaching and learning methodologies align with the Pedagogical Model by prioritizing Practical Teaching through in-person classes. These classes are based on a continuous pattern of execution, correction, repetition, and progressive complexification of technical-artistic material, promoting the muscular, neurological, cognitive, and artistic development necessary for mastering and developing movement.

Learning is embodied and is only achieved through constant experimentation, with direct observation in class being the main assessment tool. Practice-based learning requires regular exposure to content in the studio, allowing for the development of physical, technical, and artistic skills. The methodology also includes the experimentation of creative and investigative processes, promoting autonomy, expressiveness, and creativity.

Collaborative learning, supported by peer interaction, reinforces the collective construction of knowledge and technical-artistic practice.

14. Avaliação

Evaluation

PT

A metodologia de ensino é prática, pressupõe a exploração, transmissão, criação, execução, correção e repetição de exercícios. A avaliação é contínua valorada entre 0 a 20 valores. Parâmetros da avaliação*: 1) conhecimento, consciência e domínio dos conteúdos técnicos específicos e 2) consciência e domínio de competências artísticas específicas. 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.

*Explicitação dos parâmetros de avaliação: a. Conhecimento, consciência, evolução e domínio dos conteúdos técnicos específicos (50%). b. Consciência, evolução e domínio de competências artísticas específicas (50%): b1. Qualidades do movimento; b2. Musicalidade, capacidade interpretativa do movimento e criatividade.

EN

The teaching methodology is practical and involves exploration, transmission, creation, execution, correction, and repetition of exercises. Assessment is continuous and graded on a scale from 0 to 20. The evaluation* is based on two main parameters: (1) knowledge, awareness, and mastery of specific technical content, and (2) awareness and mastery of specific artistic skills. Final assessment of the course unit requires active participation?defined as physical practice in the classroom context - in at least 75% of the total classes taught. Students who achieve a final grade equal to or higher than 9.5 may request a grade improvement exam.

*The evaluation parameters are further detailed as follows: a. Knowledge, awareness, development, and mastery of specific technical content (50%). b. Awareness, development, and mastery of specific artistic skills (50%), including: b1. Movement qualities; b2. Musicality, interpretative capacity of movement, and creativity.

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 classes mandatory in person. 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

Diehl, I. & Lampert, F. (Eds.). (2010). Dance techniques 2010 Tanzplan Germany (1st ed.).
Fazenda, M. J. (2012). Dança teatral: Ideias, experiências, ações (2a ed.). Edições Colibri.
Fernandes, J. (2018). O ensino-aprendizagem das técnicas de dança contemporânea no ensino artístico português. Universidade de Lisboa.
Franklin, E. (2004) Conditioning for Dance - Training for peak performance in all dance forms. Human Kinetics
Franklin, E. (2012). Dance imagery for technique and performance. (2nd ed). Human Kinetics.
Jackson, J. (2021) Ballet: The Essential Guide to Technique and Creative Practice. Crowood.
Louppe, L. (2012). Poética da dança contemporânea (1a ed.). Orfeu Negro.
Wyon, M. & Clarke, S. (2021) Strength and Conditioning for Dancers. The Crowood Press.
Xarez, L. (2013). Treino em Dança: Questões pouco frequentes. FMH Edições

17. Observações

Observations

PT

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.

EN

Students must be appropriately equipped according to the specific requirements of the course unit. Each student is responsible for their personal warm-up before the start of class and should maintain this routine as a good practice for promoting a healthy body. Understanding how to prepare and make the body available before class is a practice that contributes to self-awareness and helps prevent injuries. Active participation in class is not permitted after it has begun. Additional bibliography may be provided during the course unit if necessary.