

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

1. Designação da Unidade Curricular Title of the curricular unit	Improvisação I Improvisation 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	50.00	30.00 P	Sem horas de contacto à distância/No remote hours	2
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 (90.0h)				
Outros Docentes e Respetivas Cargas Letivas na Unidade Curricular Other teaching staff and lecturing workload in the curricular unit		Não existem docentes definidos para esta unidade curricular.				

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

PT

1. Construir um corpo disponível para improvisar.
2. Estimular a autenticidade e a *awareness* criativa de cada estudante, promovendo a capacidade de desenvolver vocabulário de movimento.
3. Usar e manipular as diferentes possibilidades de uma improvisação de forma a criar uma estrutura de improvisação personalizada desenvolvendo métodos e princípios fundamentais da improvisação.
4. Criar no estudante competências de improvisação a solo, em dueto e em grupo.
5. Desenvolver os métodos e princípios fundamentais da técnica de *Contact Improvisation*.
6. Atualização teórico-prática das propostas apresentadas nas aulas, estimulando o estudante a analisar, a discutir e a refletir sobre o seu desempenho.

EN

1. Construct an available body to improvise.
2. Stimulate the authenticity and creative awareness of each student, promoting the ability to develop movement vocabulary.
3. Use and manipulate the different possibilities of improvisation in order to create a personalized improvisation structure, developing fundamental methods and principles of improvisation.
4. Create in the student skills of solo improvisation, duet and group inherent to a Jam Session.
5. Develop the methods and principles of the Contact Improvisation technique.
6. Theoretical-practical update of the proposals presented in the classes, encouraging the student to analyze, discuss and reflect on their performance.

11. Conteúdos Programáticos

Syllabus

PT

1 - Corpo disponível:

- Recetividade a uma variedade de respostas: cinestésicas, emocionais, intuitivas e intelectuais.
- Capacidade de desenvolvimento de vocabulário de movimento personalizado e consciente.
- Desenvolver competências do *Contact Improvisation*

Princípios a desenvolver :

- Tempo-ritmo-espaco interior/exterior
- Níveis, planos
- Contágio-contraste
- Comunicação do movimento - intenção/estado
- Qualidades e dinâmicas do movimento
- *Awareness* - gerir os impulsos do corpo num estado de experimentação
- Métodos e princípios fundamentais do Contact Improvisation. peso do corpo, pontos de contato, toque , gravidade, suspensão, queda, desorientação, relaxar, rebolar, suportar, entre outros.

2 - Estudo para a criação de uma estrutura de improvisação pessoal

- Tema - preparação - intenção - vocabulário - estratégia - conclusão

3 - Análise de uma improvisação:

- Tema
- Estrutura, estratégia e objetivo
- Linguagem e comunicação do movimento

EN

1 - An available body:

- Receptivity to a variety of responses: kinesthetic, emotional, intuitive and intellectual.
- Ability to develop a personalized and conscious movement vocabulary.
- Develop Contact Improvisation skills

Principles to be developed:

- Time-rhythm-interior/exterior space
- Levels, plans
- Contrast - contagion
- Motion communication - intent/state
- Qualities and dynamics of movement
- Awareness - managing the body's impulses in a state of experimentation
- Fundamental methods and principles of Contact Improvisation. body weight, touch points, gravity, suspension, fall, disorientation, relax, roll, support, among others

2 - Prepare a personal improvisation structure

- Theme - preparation - intention - vocabulary - strategy - conclusion

3 - Analysis of an improvisation:

- Theme
- Structure, strategy and objective
- Language and communication of the movement

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

Demonstration of the syllabus coherence with the learning objectives

PT

Através da abordagem aos métodos e princípios fundamentais da improvisação (conteúdos 1 e 2), será proporcionado aos estudantes atingirem os objetivos de aprendizagem numerados de 1 a 4.

Através da reflexão teórico-prática sobre as propostas realizadas nas aulas (conteúdo 3) será proporcionado aos estudantes atingirem o objetivo de aprendizagem exposto no número 5.

EN

By addressing the fundamental methods and principles of improvisation (contents 1 and 2), students will be able to achieve the learning objectives numbered 1 to 4.

Through the theoretical-practical reflection on the proposals made in the classes (content 3) will be provided to the students to achieve the learning objective exposed in paragraph 5.

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

A unidade curricular desenvolve metodologias alinhadas com o modelo pedagógico da Escola Superior de Dança, que valoriza o corpo como centro do conhecimento, a prática como investigação e a autonomia criativa. As aulas práticas incluem sessões de improvisação estruturada, combinando momentos de exploração, reflexão e partilha. São promovidos a escuta em movimento, a criação espontânea, o pensamento crítico e a construção de um vocabulário corporal próprio.

A dinâmica das aulas organiza-se em diferentes fases: introdução teórica (com apoio audiovisual), prática experiencial (por vezes registada em vídeo) e reflexão coletiva. Estas práticas enquadram-se no âmbito das metodologias ativas de ensino, nas quais a participação do estudante é fundamental no processo de aprendizagem.

Neste contexto, o estudante participa de forma ativa na exploração do movimento, na improvisação estruturada e na experimentação coreográfica. Desenvolve mini-performances assumindo responsabilidade e autonomia criativa, participa em processos de criação coletiva, coopera e negocia ideias, aplica pensamento crítico e integra feedback na própria prática. A participação ativa é, assim, indispensável para o desenvolvimento técnico, criativo e reflexivo.

Para além disso, a unidade curricular estabelece relações transdisciplinares com outras unidades, como Criação, Interpretação e Técnicas de Dança, favorecendo uma aprendizagem integrada, contextualizada e em diálogo com diferentes áreas do conhecimento.

EN

The course develops methodologies aligned with the pedagogical model of the Escola Superior de Dança, which values the body as the center of knowledge, practice as a form of research, and creative autonomy. Practical classes include structured improvisation sessions that combine exploration, reflection, and sharing. Movement listening, spontaneous creation, critical thinking, and the development of a personal movement vocabulary are actively encouraged.

The structure of the classes follows distinct phases: theoretical introduction (with audiovisual support), experiential practice (sometimes recorded on video), and collective reflection. These practices fall within the scope of active learning methodologies, in which student participation is fundamental to the teaching-learning process.

Within this framework, students actively engage in movement exploration, structured improvisation, and choreographic experimentation. They develop mini-performances assuming responsibility and creative autonomy, participate in collective creation, collaborate and negotiate ideas, apply critical thinking, and integrate feedback into their own practice. Active participation is therefore essential for technical, creative, and reflective development.

Furthermore, the course establishes transdisciplinary connections with other units, such as Creation, Performance, and Dance Techniques, fostering integrated, contextualized learning and dialogue across different areas of knowledge.

14. Avaliação Evaluation

PT

Este modelo de avaliação está plenamente alinhado com o modelo pedagógico da Escola Superior de Dança, que privilegia a formação através da prática, da reflexão crítica e da autonomia progressiva. A ênfase na participação, na criatividade e na evolução do estudante é coerente com uma abordagem centrada no corpo como lugar de conhecimento e na prática artística como forma de investigação.

A avaliação será **contínua**, tendo como parâmetros:

- **Participação nas aulas - 40%**
Critérios: participação constante e proativa; contributo para a construção coletiva; escuta ativa e colaboração.
- **Compreensão e aplicação dos conteúdos - 20%**
Critérios: demonstra compreensão das propostas; aplica os conteúdos de forma crítica e contextualizada; evidencia capacidade de análise.
- **Criatividade - 20%**
Critérios: apresenta soluções originais e arriscadas; revela pensamento divergente; explora novas possibilidades de forma sensível.
- **Progressão / evolução - 20%**
Critérios: demonstra evolução consistente ao longo do processo; integra o feedback de forma construtiva; evidencia crescente autonomia.

A natureza prática das aulas de improvisação torna imprescindível a presença e participação efetiva do estudante nas sessões de trabalho, exigindo uma presença de 75% para que possam ter avaliação à UC.

EN

This assessment model is fully aligned with the pedagogical model of the Escola Superior de Dança, which promotes learning through practice, critical reflection, and progressive autonomy. The emphasis on participation, creativity, and student development is consistent with an approach centred on the body as a site of knowledge and on artistic practice as research.

Assessment will be **continuous**, based on the following parameters:

- **Class participation - 40%**
Criteria: consistent and proactive participation; contribution to collective learning; active listening and collaboration.
- **Understanding and application of content - 20%**
Criteria: demonstrates understanding of the proposals; applies content critically and in context; shows analytical ability.
- **Creativity - 20%**
Criteria: presents original and daring solutions; demonstrates divergent thinking; explores new possibilities in a sensitive manner.
- **Progression / development - 20%**
Criteria: shows consistent development throughout the process; integrates feedback constructively; demonstrates increasing autonomy.

The practical nature of the improvisation classes makes the student's active presence and participation essential, requiring a minimum attendance of 75% in order to be eligible for assessment in the course unit.

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

PT

As metodologias de ensino e de avaliação, centradas em exercícios de improvisação práticos, exposição teórica e sessões de improvisação, pretendem desenvolver e aferir as competências enunciadas nos objetivos de 1 a 5.

EN

The teaching and evaluation methodologies, centered on practical improvisation exercises, theoretical exposition and improvisation sessions, aim to develop and measure the competencies set out in the objectives 1 to 5.

16. Bibliografia de consulta / Existência obrigatória

Reference / obligatory Bibliography

Albright, A. C. & Gere, D. (Eds.). (2003). *Taken by surprise: A dance improvisation reader*. Wesleyan University Press.

Blom, L. A. & Chaplin, L. T. (2000). *The moment of movement: Dance improvisation*. Dance Books.

Morgenroth, J. (1987). *Dance improvisations*. University of Pittsburgh Press.

Novack, C. J. (1990). *Sharing the dance: Contact improvisation and American culture*. The University of Wisconsin Press.

Pallant, C. (2006). *Contact improvisation: An introduction to a vitalizing dance form*. Jefferson, McFarland & Company, Inc., Publishers.

Paxton, S. (Diretor). (2008). *Material for the spine: A movement study: Une etude de mouvement* [DVD]. Contredanse.

Spain, K. (2014). *Landscape of the Now: A Topography of Movement Improvisation*, Oxford University Press

17. Observações

Observations