

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

1. Designação da Unidade Curricular Title of the curricular unit	Técnicas de Dança Clássica II Classical Dance Techniques II					
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		[160] Sylvia Kazumi Rijmer (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

Promover a progressão e articulação dos conteúdos da UC anterior; Aumentar a complexidade do vocabulário técnico, Aprimorando a execução técnica; Fomentar a consciencialização do equilíbrio e transferência de peso.

To promote the progression and articulation of content from the previous course unit; Increase the complexity of the technical vocabulary, refining technical execution; Foster awareness of balance and weight transfer.

11. Conteúdos Programáticos

Syllabus

Incorporação da colocação funcional anatômica para uma prática segura; progressão no alinhamento corporal, com conhecimento anatômico da coluna e dos músculos responsáveis pela mobilidade dos braços, cabeça e tronco; Desenvolvimento da coordenação dos braços com a respiração; Aumento progressivo do vocabulário técnico de exercícios; Consciencialização para o equilíbrio e transferências de peso, promovendo a progressão e articulação dos conteúdos da UC anterior.

An incorporation of functional and anatomical placement for a safe practice; progression in bodily alignment, with anatomical knowledge of the spine and of the muscles responsible for the mobility of the arms, head, and trunk; Development of arm coordination with breathing; progressive expansion of the technical exercise vocabulary; Awareness of balance and weight transfer, promoting the progression and articulation of content from the previous course unit.

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, are 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 caráter 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 and 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 elaboration 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 and artistic practice.

14. Avaliação

Evaluation

A metodologia de ensino é prática: exploração, transmissão, criação, execução, correção e repetição de exercícios. A avaliação é contínua entre 0 a 20 valores com os parâmetros*: conhecimento, consciência e domínio dos conteúdos técnicos (60%) e consciência e domínio de competências artísticas (40%). A avaliação final exige a participação efetiva em 75% das aulas lecionadas. Uma avaliação igual ou superior a 9,5 valores, permite requerer uma prova de melhoria de nota.

The teaching methodology is practical: exploration, transmission, creation, execution, correction and repetition of exercises. The assessment is continuous between 0 and 20 points with the parameters*: knowledge, awareness and mastery of technical content (60%) and awareness and mastery of artistic skills (40%). The final assessment requires effective participation in 75% of the classes taught. An assessment equal to or greater than 9.5 points allows you to request a grade improvement test.

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 course unit, which can only be acquired through continued experimentation, makes in-person classes mandatory. Considering that in the context of this course unit 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

Grant, G. (2008). Technical manual and dictionary of classical ballet. La Vergne: 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.

Minden, E. G. (2005). The ballet companion. Fireside.

Nascimento, V. (2023). Técnica de dança clássica: Reflexões, análise, testemunhos. Instituto Politécnico de Lisboa.

Schorer, S. (1999). Balanchine technique. Dance Books.

Vaganova, A. (1969). Basic principles of classical ballet: Russian ballet technique (3rd ed.). Dover Publications.

Ward-Warren, G. (1989). Classical Ballet Technique. University Press Florida.

Xarez, L. (2013). Treino em dança: Questões pouco frequentes. FMH Edições.

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.