

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

1. Designação da Unidade Curricular Title of the curricular unit	Técnicas de Dança Contemporânea II Contemporary 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		[154] Jacome Filipe Morais Silva (81.0h)				
Outros Docentes e Respetivas Cargas Letivas na Unidade Curricular Other teaching staff and lecturing workload in the curricular unit		Maria Ramos 81h				

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 básica do movimento; adquirir e desenvolver o vocabulário de movimento e capacidades físicas e artísticas de acordo com o referencial das técnicas de dança contemporânea/moderna trabalhadas; estimular a autorreflexão através do sentido crítico e analítico, tal como mecanismos de colaboração no âmbito das técnicas de dança contemporânea.

Específicos: dar continuidade ao trabalho desenvolvido na UC de Técnicas de Dança Contemporânea I; explorar várias possibilidades e contextos do corpo e da sua expressividade pelo movimento; adquirir, dominar e aplicar, de forma inicial, os princípios fundamentais das técnicas de dança contemporânea/moderna.

General: work on basic body control and basic movement exploration; acquire and develop movement vocabulary and physical and artistic skills in accordance with the reference framework of contemporary/modern dance techniques; stimulate self-reflection through critical and analytical thinking, as well as mechanisms for collaboration in the field of contemporary dance techniques.

Specific: continue the work developed in the Contemporary Dance Techniques I course; explore various possibilities and contexts of the body and its expressiveness through movement; acquire, master and apply, in an initial way, the fundamental principles of contemporary/modern dance techniques.

11. Conteúdos Programáticos

Syllabus

Articulação da respiração com o movimento do corpo; Combinação e complexificação do movimento e coordenação dos membros; Noção e consciência gravitacional na sua relação com equilíbrio e desequilíbrio. Noção de centro do corpo e das suas extremidades; Promoção da progressão e articulação dos conteúdos desenvolvidos na UC de Técnicas de Dança Contemporânea I.

Coordination of breathing with body movement; combination and complexity of movement and coordination of limbs; notion and awareness of gravity in relation to balance and imbalance; notion of the centre of the body and its extremities; promotion of progression and coordination of the content developed in the Contemporary Dance Technique I 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 desenvolvem ferramentas e competências importantes para a consecução dos objetivos gerais e específicos da UC. Desta forma, o vocabulário específico, conceitos fundamentais, conhecimento e consciência corporal, domínio do corpo no espaço, conhecimento do movimento individual e em relação, e preparação física, constituem uma base técnica e artística estruturante para a concretização dos objetivos gerais e específicos enunciados. Os conteúdos são adaptados aos grupos de estudantes e à abordagem singular do/da docente numa visão sinérgica e articulada da UC na sua área científica de interpretação/criação e no plano de estudos.

The syllabus develops important tools and skills for achieving the general and specific objectives of the course unit. Thus, specific vocabulary, fundamental concepts, body awareness and knowledge, body control in space, knowledge of individual and relational movement, and physical preparation constitute a technical and artistic foundation for achieving the stated general and specific objectives. The content is adapted to the groups of students and the unique approach of the teacher in a synergistic and articulated vision of the CU in its scientific area of interpretation/creation and in the study plan.

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

As metodologias de ensino-aprendizagem alinham-se com o Modelo Pedagógico uma vez que privilegiam o Ensino Prático através de aulas de caráter 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.

The teaching-learning methodologies align with the Pedagogical Model as they prioritize Practical Teaching through in-person classes, 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 mastery and development of movement. Learning is embodied and only materializes through constant experimentation, with direct observation in class being the main assessment tool. Practice-based learning requires regular exposure to studio content, allowing the development of physical, technical, and artistic skills. The methodology also incorporates experimentation with creative and investigative processes, fostering autonomy, expressiveness, and creativity. Collaborative learning, encouraged by peer interaction, reinforces the collective construction of knowledge and technical-artistic practice.

14. Avaliação Evaluation

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

The teaching methodology is practical, involving exploration, transmission, creation, execution, correction, and repetition of exercises. Assessment is continuous, graded on a scale from 0 to 20. Assessment criteria: a) knowledge, awareness, and mastery of specific technical content, and b) awareness and mastery of specific artistic skills. The final evaluation of the course requires active participation (physical practice in the classroom context) in 75% of the total classes taught. A student whose final grade is equal to or higher than 9.5 may request a grade improvement exam.

Clarification of evaluation parameters:

- a. Knowledge, awareness, development, and mastery of specific technical content (60%).
- b. Awareness, development, and mastery of specific artistic skills (40%):
 - b1. Movement qualities;
 - b2. Musicality, interpretive 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

A abordagem metodológica, de natureza prática, privilegia a exploração, transmissão, criação, execução, correção e repetição de exercícios, permitindo aos estudantes uma vivência direta e progressiva dos conteúdos técnicos e artísticos da dança contemporânea/moderna que suportam os objetivos de aprendizagem gerais e específicos. Esta prática favorece o desenvolvimento do domínio corporal e da consciência do movimento, em consonância com os objetivos de aquisição de vocabulário técnico e capacidades físicas e artísticas. A avaliação contínua contempla dois parâmetros fundamentais: o conhecimento, consciência e domínio dos conteúdos técnicos, e a consciência e domínio das competências artísticas. A estrutura avaliativa contínua reflete com precisão os objetivos pedagógicos, ao valorizar tanto a componente técnica como a expressiva e criativa do/a estudante através da exigência de participação efetiva em aula. Reforçando o compromisso com a aprendizagem ativa essenciais para a consolidação dos objetivos propostos propostas. Os objetivos de aprendizagem estão organizados de forma progressiva. Esta progressão é acompanhada por metodologias que estimulam a autorreflexão, o sentido crítico e analítico, bem como mecanismos de colaboração, fundamentais para a prática da dança contemporânea.

The practical methodological approach focuses on the exploration, transmission, creation, execution, correction and repetition of exercises, allowing students to experience the technical and artistic content of contemporary/modern dance directly and progressively, supporting the general and specific learning objectives. This practice promotes the development of body control and movement awareness, in line with the objectives of acquiring technical vocabulary and physical and artistic skills. Continuous assessment covers two fundamental parameters: knowledge, awareness and mastery of technical content, and awareness and mastery of artistic skills. The continuous assessment structure accurately reflects the pedagogical objectives, valuing both the technical and expressive and creative components of the student through the requirement of effective participation in class. This reinforces the commitment to active learning, which is essential for the consolidation of the proposed objectives. The learning objectives are organised progressively. This progression is accompanied by methodologies that stimulate self-reflection, critical and analytical thinking, as well as mechanisms for collaboration, which are fundamental to the practice of contemporary dance.

16. Bibliografia de consulta / Existência obrigatória **Reference / obligatory Bibliography**

Diehl, I., & Lampert, F. (Eds.). (2010). *Dance techniques 2010 Tanzplan Germany* (1st ed.). Henschel Verlag

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.

Grossman, G. (2021). *Dance science: Anatomy, movement analysis, and conditioning*. Princeton Book Company

Loupe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea* (1ª ed.). Orfeu Negro.

Sanchez, E., Collins, D., & MacNamara, A. (2021). *Performance psychology for dancers*. Crowood

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 be equipped according to the specific nature of the CU. The student must take care of their personal warm-up time before the start of class and 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 will contribute to self-knowledge and avoid injuries. Effective participation in the class is not permitted after the start of the class. If necessary, additional bibliography may be provided during the course.