

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

1. Designação da Unidade Curricular Title of the curricular unit	Técnicas de Dança Clássica I Classical 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	58.50 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 (27.0h)				
Outros Docentes e Respetivas Cargas Letivas na Unidade Curricular Other teaching staff and lecturing workload in the curricular unit		[201] Inês Zinho Pinheiro (31.5h) [204] Maria João Gomes Lopes (58.5h)				

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 .

To introduce an essential practice adapted to the student's range of physical abilities; to develop body awareness; and to acquire the fundamental competencies of the Classical Dance movement canon in accordance with its multiple methodologies and approaches.

11. Conteúdos Programáticos

Syllabus

Introdução às aquisições do alinhamento e postura correta; utilização do en dehors; compreensão e incorporação do alinhamento corporal; postura; articulação dos membros; coordenação segmentar; memorização; qualidades básicas do movimento; desenvolvimento de capacidades físicas como força e elasticidade: introdução à consciência musical e ao fraseamento musical no movimento

Introduction to the acquisition of proper alignment and posture; use of en dehors; understanding and integration of body alignment; posture; articulation of the limbs; segmental coordination; memorisation; fundamental qualities of movement; development of physical capacities such as strength and flexibility; and introduction to musical awareness and musical phrasing in 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

Os conteúdos programáticos visam dotar os estudantes de ferramentas essenciais para a concretização dos objetivos da unidade curricular. Neste contexto, o vocabulário específico, os conceitos fundamentais das técnicas de dança, o desenvolvimento da consciência corporal, o domínio do corpo no espaço, o estudo do movimento e a preparação física constituem uma base técnica e artística estruturante, indispensável à prossecução dos objetivos gerais e específicos definidos.

The syllabus content aims to equip students with the essential tools for the achievement of the curricular unit's objectives. In this context, specialised vocabulary, fundamental concepts of dance techniques, the development of body awareness, bodily control in space, movement study, and physical conditioning constitute a structuring technical and artistic foundation, indispensable to the attainment of the defined general and specific objectives.

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 do estudante é contínua, baseada na observação direta em estúdio e estruturada em torno de três pilares* qualitativos obrigatórios. A classificação final é expressa pelas menções de Aprovado ou Reprovado. Para obter a classificação de Aprovado, o estudante deve cumprir todos os pilares de avaliação. O incumprimento de qualquer um dos pilares implica a classificação de Reprovado. A participação efetiva em, pelo menos, 80% das aulas lecionadas é obrigatória; o seu incumprimento implica a classificação de Reprovado.

*A avaliação assenta nos seguintes três pilares qualitativos obrigatórios:

- a. conhecimento, consciência e domínio dos conteúdos técnicos específicos: O/a estudante demonstra uma consciência corporal holística (safe practice), incluindo: o uso da respiração, o alinhamento postural, o en dehors funcional e a colocação corporal, a estabilidade do core, o equilíbrio dinâmico, a coordenação (braços, pernas, cabeça), o épaulement e o ballon em petit e grand allegro.
- b. desenvolvimento interrelacional, social e subjetivo: O/a estudante demonstra motivação, pontualidade, empenho, foco, integração de Feedback, autorreflexão, autonomia e agência no seu próprio processo de aprendizagem.
- c. consciência e domínio de competências artísticas específicas: O/a estudante demonstra uma progressão e o uso consciente do estudante relativamente ao fraseamento musical, à modulação dinâmica e qualitativa da sua dança, à sua capacidade interpretativa do movimento e à sua expressão artística.

Student assessment is continuous, based on direct observation in the studio, and structured around three mandatory qualitative assessment pillars*. The final result is expressed as either Pass or Fail. To obtain a Pass, students must meet all assessment pillars. Failure to meet any assessment pillar results in a Fail. Active participation in at least 80% of the scheduled classes is mandatory; failure to meet this attendance requirement results in a Fail.

*Assessment is based on the following three mandatory qualitative pillars:

- a. Technical knowledge, awareness, and mastery of specific content: The student demonstrates holistic body awareness (safe practice), including the use of breath, postural alignment, functional en dehors, and bodily placement; core stability; dynamic balance; coordination (arms, legs, head); épaulement; and ballon in both petit and grand allegro.
- b. Interrelational, social, and subjective development: The student demonstrates motivation, punctuality, commitment, focus, integration of feedback, self-reflection, autonomy, and agency in their own learning process.
- c. Artistic awareness and mastery of specific competencies: The student demonstrates progression and conscious use of musical phrasing, dynamic and qualitative modulation of movement, interpretative capacity, and artistic expression.

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

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.

Lourenço, F. (2016). Estética da Dança Clássica. Cotovia.

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

Romita, N. & Romita, A. (2016). Functional Awareness: Anatomy in action for dancers. Odford University Press.

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

Ward-Warren, G. (1989). Classical Ballet Technique. Florida: 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 devezelar 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 are required to attend classes wearing attire appropriate to the specific requirements of this curricular unit. They are expected to take responsibility for completing an individual warm-up before the start of each class and to maintain this practice as part of a healthy and sustainable approach to dance training. Developing the ability to prepare the body effectively before class contributes to greater body awareness, supports self-knowledge, and helps reduce the risk of injury. Students who arrive after the class has begun will not be permitted to participate in the practical session. Additional bibliography may be provided during the course of the curricular unit where appropriate.