

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

1. Designação da Unidade Curricular Title of the curricular unit	Técnicas de Dança Contemporânea I Contemporary 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	78.00 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		[168] Ângelo Miguel Cid Neto (27.0h)				
Outros Docentes e Respetivas Cargas Letivas na Unidade Curricular Other teaching staff and lecturing workload in the curricular unit		[67] Amélia De Jesus Rodrigues Bentes (19.5h) [169] Maria Ramos (31.5h) [214] Pascoal Amaral Mouta (19.5h)				

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

PT

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.

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.

EN

General:

Develop a fundamental command of the body and a basic exploration of movement; acquire and develop movement vocabulary, as well as physical and artistic abilities, in accordance with the framework of the contemporary/modern dance techniques studied; foster self-reflection through critical and analytical thinking, as well as collaborative skills and mechanisms.

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

PT

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.
Trabalho complementar de desenvolvimento do treino em dança.

EN

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.
Complementary work for the development of dance training.

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

Os conteúdos programáticos desenvolvem ferramentas e competências importantes para a consecução dos objetivos gerais e específicos da Unidade Curricular.

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 Unidade Curricular na sua área científica e no plano de estudos do curso. Poderão ser adaptados os conteúdos programáticos às condições e/ou limitações físicas do/da estudante de modo a promover a integração e a participação ativa em aula sempre que possível.

EN

The course contents develop important tools and competencies for achieving the general and specific objectives of the Course Unit.

In this way, specific vocabulary, fundamental concepts, body awareness and knowledge, mastery of the body in space, understanding of individual and relational movement, and physical preparation provide a structured technical and artistic foundation for the attainment of the stated general and specific objectives.

The course contents are adapted to the student groups and to the lecturer's individual approach, within a synergistic and integrated vision of the Course Unit, its scientific area, and the overall curriculum of the programme.

The syllabus may also be adapted to accommodate a student's physical conditions and/or limitations, with the aim of promoting integration and active participation in class whenever possible.

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, singularidade, 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

A metodologia de ensino é baseada na prática e pressupõe a exploração, transmissão, criação, execução, correção e repetição de exercícios.

A avaliação é estritamente contínua, formativa e qualitativa, com atribuição da menção final de **Aprovado** ou **Reprovado**.

Dada a natureza prática e eminentemente experiencial do processo de ensino-aprendizagem, o regime de frequência desta Unidade Curricular é exclusivamente presencial e requer participação efetiva nas aulas práticas.

Para poder ser avaliado/a, o/a estudante deverá garantir uma presença efetiva mínima obrigatória de **80%** do total de aulas lecionadas ao longo do semestre.

O incumprimento desta assiduidade mínima implica a atribuição imediata da classificação qualitativa de **Reprovado**.

Parâmetros de Avaliação

A avaliação baseia-se em três parâmetros fundamentais:

A. Conhecimento, consciência, progressão e domínio das competências e conteúdos técnicos

Indicadores de sucesso

- **A1.** Demonstra consciência do tronco, coluna vertebral, membros, principais articulações e apoios.
- **A2.** Demonstra compreensão das ações básicas do corpo.
- **A3.** Revela progressão no desenvolvimento das competências e no seu domínio de forma elementar.

B. Consciência, progressão e domínio de competências artísticas

Indicadores de sucesso

- **B1.** Demonstra capacidade de explorar e executar diferentes qualidades de movimento de forma inicial.
- **B2.** Demonstra que começa a desenvolver a presença, atenção e intenção no movimento.
- **B3.** Revela progressão no desenvolvimento das competências e no seu domínio de forma elementar.

C. Competências da prática complementar

Indicadores de sucesso

- **C1. Empenho:** Demonstra interesse e empenho pela prática.
- **C2. Integração do feedback:** Demonstra capacidade para compreender e aplicar o feedback recebido ao longo do tempo.
- **C3. Autorreflexão e autonomia:** Demonstra capacidade crítica e autocrítica da sua prática através de mecanismos de regulação.
- **C4. Evolução:** Demonstra progresso no desenvolvimento de competências específicas ao longo do tempo.

EN

The teaching methodology is practice-based and involves the exploration, transmission, creation, execution, correction, and repetition of exercises.

Assessment Framework

Assessment is strictly continuous, formative, and qualitative, with a final classification of **Pass** or **Fail**.

Given the practical and highly experiential nature of the teaching and learning process, attendance in this Course Unit is exclusively in-person and requires active participation in practical classes.

To be eligible for assessment, students must maintain a minimum effective attendance rate of **80%** of all classes taught throughout the semester.

Failure to meet this minimum attendance requirement will result in the immediate assignment of a **Fail** grade.

Assessment Criteria

Assessment is based on three fundamental criteria:

A. Knowledge, awareness, progression, and mastery of technical skills and content

Success Indicators

- **A1.** Demonstrates awareness of the torso, spine, limbs, major joints, and points of support.
- **A2.** Demonstrates an understanding of the body's basic actions.
- **A3.** Shows progression in the development and elementary mastery of skills.

B. Awareness, progression, and mastery of artistic skills

Success Indicators

- **B1.** Demonstrates an initial ability to explore and perform different movement qualities.
- **B2.** Demonstrates the beginning development of presence, attention, and intention in movement.
- **B3.** Shows progression in the development and elementary mastery of artistic skills.

C. Complementary practice competencies

Success Indicators

- **C1. Commitment:** Demonstrates interest in and commitment to practice.
- **C2. Integration of feedback:** Demonstrates the ability to understand and apply feedback over time.
- **C3. Self-reflection and autonomy:** Demonstrates critical and self-critical reflection on their practice through self-regulation mechanisms.
- **C4. Development:** Demonstrates progress in the development of specific competencies over time.

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

A abordagem metodológica, de natureza prática, privilegia a exploração, transmissão, criação, execução, correção e repetição de exercícios, permitindo aos/as 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 parâmetros fundamentais em três ordens de grandeza: desenvolvimento técnico, desenvolvimento artístico e desenvolvimento físico. A estrutura avaliativa contínua e qualitativa 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. Os objetivos de aprendizagem, por seu turno, estão organizados de forma progressiva e articulada dentro da Unidade Curricular, mas também com o plano de estudos, numa visão horizontal do currículo das técnicas de dança contemporânea. 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/moderna.

EN

The methodological approach, of a practical nature, prioritizes the exploration, transmission, creation, execution, correction, and repetition of exercises, allowing students to experience a direct and progressive engagement with the technical and artistic content of contemporary/modern dance that supports the general and specific learning objectives. This practice fosters the development of body awareness and movement consciousness, in line with the objectives of acquiring technical vocabulary and physical and artistic abilities. Continuous assessment includes key parameters in three main areas: technical development, artistic development, and physical development. The ongoing qualitative assessment structure accurately reflects the pedagogical objectives by valuing both the technical and expressive/creative components of the student through the requirement of active participation in class, reinforcing the commitment to active learning essential for the consolidation of the proposed objectives. The learning objectives, in turn, are organized in a progressive and articulated way within the course unit, as well as within the study plan, following a horizontal curriculum approach to contemporary dance techniques. This progression is supported by methodologies that encourage self-reflection, critical and analytical thinking, as well as mechanisms of collaboration, which are fundamental to the practice of contemporary/modern dance.

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.