



## GESTÃO DE CONTEÚDOS 2024 - 25

### Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea

#### Técnica de Dança Contemporânea 11.º ano / Turma M

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	<p><b>UFCD N.º 10282 – Dança Contemporânea – Aperfeiçoamento da Técnica de Release</b></p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar os elementos básicos da técnica release.</li> <li>● Aplicar técnicas de apropriação de um movimento livre (sem imitação).</li> <li>● Aplicar técnicas expressivas de dança contemporânea com base na imaginação, sensibilidade emocional e estética.</li> </ul> <p><b>Conteúdos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Elementos da técnica release - expressão de um movimento livre</li> <li>● Ao nível do corpo</li> <li>● Divisão corporal - direita/esquerda; cima / baixo; trás /frente</li> <li>● Superfície corporal - limites corporais pelo sentido da pele - sujeito / objecto –</li> <li>● Boca: qualidade de “trazer”</li> <li>● Imagem corporal - desenho e análise</li> <li>● Rosto - flexibilidade e expressividade</li> <li>● Base de sustentação dos membros inferiores: en-dehors,en-dedans,paralelo, combinado</li> <li>● Ao nível do espaço</li> <li>● Planos, direções, níveis, trajetórias</li> <li>● Kinesfera - possibilidades do movimento do corpo na esfera que delimita o espaço pessoal</li> <li>● Ao nível do tempo</li> <li>● Timing, duração, velocidade, ataque, fraseamento, longo /curto</li> <li>● Relação música / movimento (sincronização; independência; oposição; assimilação)</li> <li>● Expressividade e criatividade de movimento</li> <li>● Libertação do movimento a partir de exercícios de improvisação</li> <li>● Expressividade do movimento</li> <li>● Sequências coreográficas</li> </ul>	67 (10282)
1ºS	<p><b>UFCD N.º 10283 – Dança Contemporânea – Técnica Flying Low</b></p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar os elementos básicos da técnica Flying Low, centrada no movimento em espiral e no trabalho de chão.</li> <li>● Aplicar padrões de movimentos que relacionem respiração, velocidade e libertação de energia</li> <li>● Executar movimentos em espiral, para o chão e fora do chão, utilizando a técnica Flying Low.</li> </ul> <p><b>Conteúdos:</b></p>	67 (10283)



	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elementos fundamentais da técnica de Flying Low</li> <li>● Trabalho de chão</li> <li>● Espirais de movimento para o chão</li> <li>● Espirais de movimento para fora do chão</li> <li>● Trabalho em posição ereta: movimentos em espiral</li> <li>● Técnica de Fying Low como aperfeiçoamento da consciência corporal e da relação do bailarino com o espaço</li> <li>● Trabalho de respiração, velocidade, libertação de energia através do corpo de forma a ativar uma relação entre o centro e as articulações;</li> <li>● Interconexões entre o ar, o chão, a energia do grupo e o espaço</li> </ul> <p>Trabalho de foco entre a estrutura do esqueleto e a mente para melhorar a perceção física do bailarino</p>	
2.ºS	<p><b>UFCD N.º 10284 – Dança Contemporânea – Improvisação</b></p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconhecer o movimento, o gesto e a ação, enquanto experiência e enquanto construção de movimentos.</li> <li>● Utilizar várias linguagens motoras para consolidar a expressão individualizadora e o potencial criativo de cada um.</li> <li>● Executar exercícios de condição física, psico-física, de coordenação motora e de exploração de todas as unidades estruturais do movimento.</li> <li>● Aplicar técnicas de Improvisação na execução de movimentos de dança contemporânea.</li> </ul> <p><b>Conteúdos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Exercícios de consciencialização corporal e exploração do movimento</li> <li>● Exercícios de condição física - resistência, força, alongamento e relaxamento</li> <li>● Exercício psico-físicos</li> <li>● Exercícios de coordenação motora</li> <li>● Exploração de todas as unidades estruturais do movimento</li> <li>● Estrutura anatómica do corpo</li> <li>● Corpo como forma</li> <li>● Corpo no espaço envolvente</li> <li>● Contacto com o outro</li> <li>● Técnicas de improvisação</li> <li>● Improvisação com base em estímulos diversos: estímulos sonoros, visuais, sensoriais, emocionais e temáticos</li> <li>● Improvisação adaptada a diferentes contextos: utilização de diferentes espaços, exploração de diferentes objetos</li> <li>● Improvisação a partir do toque, do contacto com o (s) outro (s)</li> <li>● Análise da prática criativa</li> </ul> <p>Rodas de partilha para refletir e expressar a vivência de cada um no ato criativo</p>	66 (10284)



	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
2ºS	<p><b>UFCD N.º 10285 – Dança Contemporânea – Contacto Improvisação</b></p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar os elementos da técnica de contacto improvisação.</li> <li>● Executar o movimento a partir dos reflexos e da intuição.</li> <li>● Aplicar técnicas de contacto e improvisação.</li> <li>● Executar movimentos através do toque.</li> <li>● Reconhecer a importância da espontaneidade na comunicação e expressão.</li> </ul> <p><b>Conteúdos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Noções básicas da técnica de contacto improvisação</li> <li>● Contextualização - a teoria de Steve Paxton</li> <li>● Princípios básicos de uma experiência que atua</li> <li>● Nas articulações</li> <li>● Na tonicidade muscular de partes do corpo e no corpo todo</li> <li>● Na posição do centro de peso, intenção e atenção do corpo</li> <li>● No sistema vestibular</li> <li>● Nos sistemas simpáticos e parassimpático</li> <li>● Entre as sensações de contenção e expansão</li> <li>● Prática do contacto improvisação - movimento orgânico intuitivo e reflexivo</li> <li>● Exercícios para ativar os sentidos: o tato, a visão, a audição, o paladar, o olfato, e o sentido quinestésico</li> <li>● Exercícios sobre a gravidade</li> <li>● Sensação do peso momentum</li> <li>● Jogar com o peso (em relação ao chão ou a um parceiro)</li> <li>● Força centrífuga, queda (glissade; roulade)</li> <li>● Grounding</li> <li>● Tipos de contrapeso, contrapeso entre contrabalanço, dependência / independência, suportar e ser suportado, arriscar, impulso, transferência de peso, sensação de voo, lifts</li> <li>● Exercícios do toque - rolling contact point; tocar e ser tocado</li> <li>● Dar e receber: olhar, toque, objecto</li> <li>● Suporte: estável, móvel, as 5 posições daquele que é suportado</li> <li>● Coração: as 4 direcções do coração (abertura; empatia; afecto; amor)</li> <li>● Exercício “Score” de Nancy Stark Smith</li> <li>● Chegada energética / física</li> <li>● Kinesfera, expandir a kinesfera, coincidir 2 kinesferas,</li> <li>● Atracção, coincidência, confluência, passar, repulsão, intersecção, confluência, divergência, colisão, toque, contraste, tangente, “streaming”, “gap”,</li> <li>● Resolução da sala, reflexão</li> </ul> <p>Exercícios de chão: “helix”, “croissant”, “roulés”</p>	66 (10285)

Parede, 14 de setembro de 2024



## UFCD A LECIONAR

UFCD Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas
10282	13/09/2024	13/11/2024	67
10283	13/11/2024	24/01/2025	67
10284	03/02/2025	03/04/2025	66
10285	04/04/2025	18/06/2025	67