

**ESCOLA DE MÚSICA DO ORFEÃO DE LEIRIA**

**Departamento de Dança**

**CURSO BÁSICO DE DANÇA**

**CURRICULUM**

**TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA**

## ÍNDICE

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA .....</b>	<b>4</b>
1.1.	OBJETIVOS GERAIS.....	4
1.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
1.3.	COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER .....	5
<b>3.</b>	<b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS.....</b>	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>AVALIAÇÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>5.</b>	<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>20</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O percurso evolutivo da história da Dança, enquanto expressão artística, tem demonstrado como esta linguagem pode refletir sobre a realidade e vivência sociocultural de uma comunidade. Há, nesta evolução, uma crescente consciência da importância que a sua aprendizagem tem para um mais profundo conhecimento sobre a natureza humana e o seu potencial criativo, particularmente na relação do homem com o corpo e todas as competências físicas e imateriais a ele associadas.

Enquanto fonte de conhecimento, a Dança correlaciona-se naturalmente com diferenciados saberes, de forma mais imediata com a Música e o Teatro e outros domínios artísticos e filosóficos, mas também com matérias do pensamento pragmático como a matemática, a geometria, a geografia e até, de forma mais evidenciada na linguagem contemporânea, com a arquitetura. É na transversalidade da Dança que encontramos os fundamentos de um programa que atende às especificações do ensino artístico como abordagem basilar e globalizante para a aprendizagem desta disciplina.

Com uma tradição secular, a Dança Clássica contém uma terminologia universal e uma linha estética que lhe é inerente e assume um papel primordial na formação técnica e artística de um estudante de Dança. Favorece o desenvolvimento das capacidades psicomotoras, a aptidão física, perceção temporal e espacial, bem como a criatividade, estimulando igualmente o exercício da autoconfiança.

A disciplina de Técnica de Dança Clássica integra o Plano de Estudos do Curso Especializado de Dança. Esta disciplina desenvolve-se ao longo dos 2º e 3º ciclos de escolaridade, com a seguinte carga horária:

- 2º Ciclo
  - 5º ano – 6 unidades letivas de 45 minutos
  - 6º ano – 6 unidades letivas de 45 minutos
- 3º Ciclo
  - 7º ano – 6 unidades letivas de 45 minutos
  - 8º ano – 8 unidades letivas de 45 minutos
  - 9º ano – 11 unidades letivas de 45 minutos

Nos termos da alínea b) do nº 1 do artigo 6º do Decreto-Lei nº 310/83 de 1 de julho, o Curso Básico de Dança é ministrado em regime articulado nos 2º e 3º ciclos do ensino básico.

A organização deste programa, seguindo determinados parâmetros de forma sistematizada, de acordo com a especificidade dos conteúdos e das necessidades dos alunos, apoia-se num processo organizativo do geral para o particular.

## 2. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA

Sendo o processo de ensino/aprendizagem um sistema em espiral, a metodologia de ensino da Dança faz-se utilizando o conceito 'build-up'. Desta forma, os objetivos são essencialmente comuns aos dois ciclos de ensino: o que distingue os dois ciclos de ensino não será tanto os objetivos pois são muito semelhantes (variando apenas o grau de complexidade), mas antes o léxico dominado pelos alunos em cada ano. Assim, o que é esperado do aluno em cada ano de ensino remete diretamente para quando e como os conteúdos programáticos são introduzidos. Assim, a tabela de progressão técnica presente mais adiante, em 'conteúdos programáticos' permite uma perspetiva muito clara dos objetivos de cada ano do curso.

### 1.1. Objetivos Gerais

- Adquirir e consolidar as competências técnicas e artísticas;
- Criar condições que visem o prosseguimento de estudos;
- Incentivar a capacidade de participação em apresentações públicas;
- Reforçar o gosto pela prática da Dança;
- Promover o sentido de autonomia, responsabilidade e atitudes de cooperação e interação com os restantes elementos que integram o grupo;
- Consciencializar para a dimensão individual e social da Dança enquanto expressão artística e cultural;
- Fomentar a criação e qualificação de novos públicos;
- Desenvolver o sentido estético, a sensibilidade, consciência crítica e autocrítica;
- Promover e articular a interdisciplinaridade.

### 1.2. Objetivos Específicos

- Compreender a noção de corpo;
- Dominar a terminologia aprendida dos elementos básicos da Técnica de Dança Clássica (complexidade de acordo com o ano de ensino);
- Desenvolver as capacidades físicas:
  - Coordenação
  - Flexibilidade
  - Força
  - Resistência
  - Equilíbrio
  - En dehors
- Desenvolver a capacidade de memorização e adaptação;
- Aplicar a noção de tempo;
- Aplicar a noção de espaço;
- Manipular as diferentes dinâmicas;
- Desenvolver capacidades artísticas/interpretativas;
- Conhecer o repertório clássico;
- Intervir em apresentações públicas, interpretando peças originais criadas especialmente para estas idades;

### 1.3. Competências a desenvolver

As competências a desenvolver ao longo do programa, encontram-se alicerçadas em eixos fundamentais:

domínio		competências a desenvolver
competências psico-motoras	postura e alinhamento corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mantém o alinhamento da cintura pélvica e escapular;</li> <li>• mantém a rotação externa dos membros inferiores;</li> <li>• realiza sequências de movimento sem perder o equilíbrio;</li> <li>• domina a distribuição do peso do corpo;</li> <li>• trabalha com tonicidade muscular;</li> <li>• aplica o conceito pull-up;</li> <li>• isola as partes do corpo;</li> <li>• move os braços sem mobilizar os ombros;</li> <li>• demonstra as linhas corretas de braços e pernas.</li> </ul>
	equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• executa movimentos com dois apoios, um apoio, na meia ponta e em pontas de forma equilibrada;</li> <li>• demonstra controlo e alinhamento correto na execução de movimentos de giro, pontas (meninas) e receção de movimentos de salto;</li> <li>• domina a mobilização muscular da cintura escapular para maior estabilidade do movimento (ativação do centro).</li> </ul>
	coordenação motora	<ul style="list-style-type: none"> <li>• realiza movimentos simultâneos dos membros inferiores, superiores, cabeça e tronco;</li> <li>• demonstra destreza.</li> </ul>
	força	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstra força geral em todos os segmentos do corpo;</li> <li>• executa com controlo, alinhamento e equilíbrio os movimentos solicitados;</li> <li>• utiliza a força para suportar movimentos que exijam amplitude;</li> <li>• aplica energia orientada nos exercícios.</li> </ul>
	resistência	<ul style="list-style-type: none"> <li>• possui a resistência cardio-vascular e muscular necessárias para suportar os exercícios/sequências de movimento requeridas;</li> </ul>
	flexibilidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• realiza, com consistência, exercícios para melhorar a amplitude de movimento;</li> </ul>
	cognição	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identifica padrões de movimento, tempo e espaço;</li> <li>• memoriza sequências de movimento;</li> <li>• adapta as sequências memorizadas, várias vezes até à sua forma final;</li> <li>• demonstra compreensão da lógica matemática dos exercícios;</li> <li>• retém e aplica as correções dadas pelo professor.</li> </ul>
	terminologia e sua aplicação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conhece e executa de forma correta os movimentos aprendidos;</li> <li>• domina a terminologia da Técnica de Dança Clássica.</li> </ul>

<p><b>cultura geral</b></p>	<p>cultura artística</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstra conhecimento do repertório clássico;</li> <li>• relaciona as obras com o seu contexto;</li> <li>• interessa-se pela vida e obra de criadores e artistas da Dança;</li> <li>• demonstra sentido crítico e estabelece relações entre obras coreográficas e outras expressões artísticas</li> </ul>
<p><b>competências artísticas</b></p>	<p>musicalidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reconhece diferentes andamentos;</li> <li>• domina o conceito tempo/pulsação;</li> <li>• identifica padrões rítmicos e executa os movimentos de acordo com os compassos musicais e demais estruturas rítmicas;</li> <li>• reproduz no movimento as acentuações e dinâmicas da música;</li> <li>• reconhece e aplica as pausas de acordo com o solicitado;</li> </ul>
	<p>percepção espacial</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• domina o espaço ao nível da cinesfera, progressão espacial, níveis e alinhamentos do corpo no espaço.</li> <li>• respeita a estrutura espacial requerida;</li> <li>• relaciona-se espacialmente com os outros elementos do grupo de acordo com o solicitado;</li> <li>• tem percepção da perspectiva do público sobre o movimento produzido;</li> <li>• revela capacidade de adaptação a diferentes espaços cénicos, estabelecendo com facilidade novas referências espaciais;</li> </ul>
	<p>artisticidade e qualidade de movimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• compreende as características de cada movimento;</li> <li>• aplica corretamente as dinâmicas de movimento solicitadas;</li> <li>• relaciona a respiração com o movimento;</li> <li>• domina o foco, projeção da energia e dinâmicas de movimento,</li> <li>• aplica contraste, controlo nas transferências de peso, fluidez, expressividade e individualidade nos movimentos produzidos;</li> </ul>
<p><b>competências intrapessoais e interpessoais</b></p>	<p>autoconhecimento e o relacionamento com o outro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstra capacidade de se relacionar de forma positiva com os restantes elementos da turma e professor;</li> <li>• em momentos de pressão consegue ajustar-se ao imprevisto;</li> <li>• em ensaios, promove a ajuda a alunos de outras turmas e demonstra uma atitude colaborante no plano de trabalho.</li> <li>• tem autodisciplina e autodeterminação;</li> <li>• possui capacidade de concentração e organização pessoal;</li> <li>• demonstra sensibilidade à criação artística;</li> <li>• apresenta resiliência perante a adversidade e procura soluções para os desafios;</li> <li>• desenvolve sentido crítico e autocrítico.</li> </ul>

### 3. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A tabela de progressão infra refere a introdução dos conteúdos (primeiro contacto dos alunos com o vocabulário e de que forma). O vocabulário adquirido nos primeiros anos é consolidado de forma gradualmente mais complexa ao longo de todo o curso. Os conteúdos devem ser apresentados de forma gradual e sistemática e devem ter em consideração o ciclo as capacidades físicas, as estruturas mentais e os processos emocionais dos alunos, para a sua aplicação de forma humanizada e segura. Os conteúdos podem ser interpretados como objetivos para o respetivo ano.

#### CONTEÚDOS – TABELA DE PROGRESSÃO

conteúdos na barra	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
<b>BARRA</b>					
demi-pliés	1ª, 2ª, e 3ª ou 5ª pos. de frente e de lado para a barra a 8 e 4 tempos	em 4ª e 5ª pos com coordenação de braços a 4 tempos	a 2 tempos		
grand-pliés	1ª, 2ª, 3ª ou 5ª pos. de frente e de lado para a barra a 8 e 4 tempos	4ª e 5ª pos. de frente para a barra	4ª e 5ª pos. de lado para a barra		
transferência de peso	slide deslizando o pé, para 2ª e 4ª pos. temps lié por dégagé, por 4ª e 2ª pos. de frente para a barra	com chassé, para 2ª e 4ª pos. temps lié por dégagé, por 4ª e 2ª pos., en avant e en arrière de lado para a barra			
battements tendus	de 1ª, 3ª ou 5ª pos. de frente e de lado para a barra devant, derrière e à la seconde a fechar e terminar com ou sem plié en cloche com paragem em 1ª pos. a 8 e 4 tempos	acento fora e dentro en cloche com transferência de peso a 2 tempo	com direções a 2 e 1 tempo	com ½ ponta	
battement en cloche	a terre com paragem em 1ª pos. a 4 tempos	a terre com paragem em 1ª pos. a 2 tempos	en l'air a 1 tempo		

conteúdos na barra	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
battements glissés	de 1ª, 3ª ou 5ª pos. de frente e de lado para a barra devant, derrière e à la seconde a fechar e terminar com ou sem plié com transferência de peso a 8 e 4 tempos	com piqués en cloche com paragem em 1ª pos. acento fora e dentro 2 tempos	en cloche a 1 tempo com direções	battement relevés	
battements jetés		de 1ª, 3ª ou 5ª pos. de frente e de lado para a barra devant, derrière e à la seconde a fechar e terminar com ou sem plié com transferência de peso acento fora e dentro a 4 e 2 tempos	en cloche com paragem em 1ª pos. com direções	en cloche a 1 tempo battements relevés	
battements piqués		devant, derrière e à la seconde			
pas de cheval	paralelo e en dehors devant e à la seconde				
battement soutenu	de frente e de lado para a barra de 1ª pos. devant, derrière e à la seconde	de 5ª pos. devant, derrière e à la seconde com ½ ponta	com direções		
flic-flac			preparação de frente para a barra en dehors e en dedans	-com ½ volta	com 1 volta



conteúdos na barra	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
rond de jambe à terre	de 1ª pos. demi rond de jambe en dehors e en dedans rond de jambe en dehors e en dedans de frente e de lado para a barra a 8 e 4 tempos	de 5ª pos. a 4 e 2 tempos	com fondu	single e double a 1 tempo	
russian jetés (grand rond de jambe jeté)					en dehors e en dedans
battements fondus	preparação de frente e de lado para a barra devant, derrière e à la seconde à terre a 8 e 4 tempos	a 45º de lado para a barra a 4 e 2 tempos	a 90º com direções	na ½ ponta doubles	com maior complexidade
battements frappés	devant, derrière e à la seconde de frente e de lado para a barra a 4 e 2 tempos	preparação para doubles à la seconde	doubles devant, derrière e à la seconde	na ½ ponta com direções	com fondu
assemblés soutenu	demi assemblé soutenu à terre en dehors e en dedans	assemblés soutenu en dehors e en dedans	a fechar na ½ ponta	a 45º com direções	en tournant
petit battements		devant e derrière	com acento devant e derrière na ½ ponta	battu com direções	serrés
rond de jambe en l'air		preparação	de frente e de lado para a barra en dehors e en dedans a 2 tempos	doubles en dehors e en dedans a 1 tempo	na ½ ponta
retirés	de 6ª, 1ª, 3ª ou 5ª pos. devant e derrière a 4 e 2 tempos	passé en avant e en arrière com relevé	a 1 tempo		

conteúdos na barra	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
grand battements	de frente e de lado para barra devant, derrière e à la seconde a 4 e 2 tempos		en cloche	developpés e enveloppés	na ½ ponta relevés piqués a tempo

**adagio na barra**

port de bras	en avant (zona escapular) de frente e lado para a barra de côté e en arrière de frente para a barra	en avant (90º), en arrière e de côté de lado para a barra	com dégagé com direções	circular 4ª fondu	na ½ ponta lounge
relevé lent	preparação no solo devant, derrière e à la seconde de costas e frente para barra a 8 e 4 tempos	de lado para barra	com direções	subindo à ½ ponta	
developpé	preparação no solo devant, à la seconde e derrière de frente para a barra	de lado para a barra	com direções passés	com fondu	na ½ ponta
enveloppé			devant, derrière e à la seconde		na ½ ponta
fouetté e rotation		rotation à terre	fouetté à terre	en l'air, com fouetté	
grands rond de jambe			demi- grand rond de jambe en dehors e en dedans	grand rond de jambe en dehors e en dedans	em ½ ponta

**conteúdos na meia ponta na barra**

rises	em 6ª, 1ª, 2ª e 3ª pos. de frente para a barra a 4 tempos	em 5ª pos. de lado para a barra a 4 e 2 tempos	em 4ª pos.		
-------	--	---	------------	--	--

conteúdos na barra	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
relevés	preparação por plié e rise em 3ª pos. em 1ª, 2ª e 5ª pos. de frente para barra a 2 tempos	de lado para barra	em 4ª pos.		
échappés relevés	de 1ª para 2ª pos. a 4 tempos	de 5ª para 2ª pos. a 4 e 2 tempos	de 5ª para 4ª pos.		
demi- détourné	de 5ª pos. en dedans		de 4ª pos. en dedans e en dehors		
relevé retiré	devant e derrière	passé devant e passé derrière			
pas de bourrées	de dégagé derrière, devant e over courus sur place e a viajar	piqué por petit retiré ou retiré under por degagé	piqué, over e under en avant e en arrière por degagé	en tournant	
posés	para 5ª pos. en avant e de côté	para 5ª pos en arrière para petit retiré en avant e de côté	para petit retiré en arrière para retiré en avant, de côté e en arrière	arabesque attitudes à la seconde de frente para a barra	à la seconde de lado para a barra
coupé fouétté raccourci			de frente para a barra	lado para barra	no centro

conteúdos no centro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
<b>conteúdos no centro</b>					
port de bras	bras bas demi bras cinco posições	1º, 2º e 3º arabesques	4º arabesque 1º, 3º e 4º port de bras de cecchetti	2º port de bras de cecchetti	- 5º arabesque
pliés e rises	demi-pliés em 1ª, 2ª e 3ª ou 5ª pos.	em 4ª pos.			
grands-pliés		grand plié em 1ª e 2ª pos.	em 5ª pos.	em 4ª pos.	
battements tendus	devant, derrière e à la seconde a fechar e terminar com ou sem plié de 1ª ou 3ª/5ª pos. à la seconde alternando pernas a 4 e 2 tempos	en cloche com transferência de peso a 2 e 1 tempos com acento fora e dentro	com direções	battement relevé	com ¼ volta
battements glissés	devant, derrière e à la seconde a fechar e terminar com ou sem plié de 1ª ou 3ª/ 5ª pos. à la seconde alternando pernas a 4 e 2 tempos	com piqués en cloche com paragem em 1ª pos. a 1 tempo acento fora e dentro	en cloche a 1 tempo	battement relevé	com ¼ volta
battements jetés		devant, derrière e à la seconde a fechar e terminar com ou sem plié de 1ª ou 5ª pos. à la seconde alternando pernas a 4 e 2 tempos acento fora e dentro	com piqués en cloche com paragem em 1ª pos.	a 1 tempo battement relevé	com ¼ volta
ronds de jambe à terre	demi rond de jambe en dehors e en dedans rond de jambe en dehors e en dedans de 1ª pos. a 8 e 4 tempos	de 1ª e 3ª/5ª pos. a 4 e 2 tempos	com fondu com direções	com ¼ de volta	com ½ volta

conteúdos no centro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
retirés	de 1ª, 3ª ou 5ª pos. devant e derrière a 4 e 2 tempos	passés en avant e en arrière			
battements fondus	devant, derrière e à la seconde à terre a 4 tempos	a 45º a 2 tempos	doubles com direções	na ½ ponta	
battements soutenus	de 1ª pos. devant, derrière e à la seconde	de 5ª pos. com ½ ponta	com direções		
assemblés soutenus	demi assemblés soutenus	full en dehors e en dedans	a 45º a fechar na ½ ponta	en tournant	
ronds de jambe en l'air			en dehors e en dedans a 2 tempos	doubles	na ½ ponta
battements frappés	devant, derrière e à la seconde à terre a 4 e 2 tempos	devant e à la seconde en l'air	derrière en l'air singles com direções preparação para doubles à la seconde	doubles devant, derrière e à la seconde	com fondu
grands battements	devant e à la seconde a 4 e 2 tempos	derrière	en cloche piqués com direções		
balancés	paralelo frente e lado (tripas) en dehors e de côté	en avant e en arrière de côté com ¼ volta	en tournant		

**adagio no centro**

temps lié	por dégagé, com e sem plié por chassé para 2ª e 4ª pos.	en croix	a 30º e 45º	a 90º	
relevés lent	devant, derrière e à la seconde	en croix			na ½ ponta

conteúdos no centro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
arabesques	1º e 2º arabesque à terre	en l'air 3º arabesque	4º e 5º arabesque	na ½ ponta	
attitudes		devant e derrière		na ½ ponta	
developpés		devant, derrière e à la seconde		com fondus passés	subindo à ½ ponta
fouetté e rotation		rotation à terre a 4 e 2 tempos	preparação para fouetté	fouetté de devant para arabesque	reverse na ½ ponta
grand ronds de jambe			demi-grand rond de jambe en dehors e en dedans	grand rond de jambe en dehors e en dedans	com fondu
promenades		-	¼ volta	½ volta	1 volta
alongamentos	grand écart de frente e de lado	perna na barra	pied a la main		

**movimentos de giro**

pirouettes	preparação para en dehors de 5ª pos. exercício para o movimento da cabeça (foco)	¼, ½ e 1 volta, en dehors de 5ª pos.	double en dehors preparação e 1 volta de 4ª pos. en dehors preparação para en dedans de 5ª pos	en dedans en dehors de 2ª pos.	doubles en dedans em attitude e arabesque com fouetté en dehors de 4ª fondu
piqués turns			preparação para en dedans	en dedans e en dehors	doubles
chaînés				preparação com ½ volta	com 1 volta
déboulés					
assemblés soutenus en tournant				preparação e com volta	

conteúdos de allegro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
<b>allegro</b>					
sautés	em 6ª, 1ª, 2ª e 3ª pos.	em 5ª pos em 1ª pos. com ¼ volta	em 4ª pos. com ½ volta	com volta inteira	
échappés sautés	de 1ª para 2ª pos. em 4 e 2 tempos		para 4ª pos.	para 4ª pos. changée	grand échappé
soubressauts	a 1 ou 2 tempos		volé		
changements	a 1 ou 2 tempos		com ¼ volta	com ½ volta	com volta inteira
spring points/heels	devant e à la seconde				
petit jetés	derrière, en cou de pied	devant e derrière, en cou de pied e attitude	com ¼ volta	com ½ volta	com volta inteira
coupés	over e under				
coupé fouétté raccourci					ordinaire under
petit sissonnes			devant e derrière	passé devant e derrière	com ½ volta
petit assemblés	devant e derrière				
pas de chats	preparação e a saltar				
posé temps levé	com perna alongada devant em petit retiré e retiré derrière	em arabesque em attitude devant			
chassé sauté		en avant e de côté			
glissades	preparação na barra e centro	devant e derrière over e under	en avant e en arrière		
pas de bourrées	de dégagé devant, derrière e over courrus sur place e a viajar	piqué por petit retiré e retiré under por degagé	piqué under e over en avant, en arrière por degagé	en tournant	ouverte para 2ª ou 4ª pos. para dégagé
assemblés	preparação na barra e centro	over devant e derrière	under	en avant e en arrière	volé

conteúdos de allegro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
jetés ordinaire	preparação na barra e centro para derrière	jeté derrière	devant e derrière	de côté	
jetés battements			introdução over e under	en avant e en arrière com acento fora	
temps de cuisse				por petit retiré por glissé over	under
contretemps				demi devant	full com mudança de direção
failli				exercício preparatório	combinado com outros conteúdos
sissonnes			en avant fermée de côté	en arrière fermée e ouverte	changée
temps levé	em petit retiré	em arabesque	em attitude devant		
pas de basque		glissé en avant a 4 tempos		a 2 tempos	a 1 tempo sauté
ballonné				en avant e de côté	composé
ballotté				under e over a 45° sur place	a viajar
saut de basque				en avant	en arrière
gargouillade					
fouetté sauté				de devant para derrière	de derrière para devant
entrelacé					
tour en l'air				½ volta	1 volta para rapazes
grands jetés en avant				introdução por jeté	por développé
échappé battu			preparação na barra	no centro	com ¼ de volta
changement battu			no centro		com ¼ de volta



conteúdos de allegro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
entrechat trois			preparação na barra	no centro	com ¼ de volta
entrechat quatre			preparação na barra	no centro	com ¼ de volta
entrechat cinq					preparação na barra
entrechat six					preparação na barra
assemblé battu				preparação na barra	- over e under no centro
brisés					over
cabrioles					
aprendizagem de danças	individual em grupo	individual em grupo	individual em grupo	individual em grupo	individual em grupo
rises		1ª e 2ª pos., na barra	5ª pos.	4ª pos.	
relevés		1ª, 2ª e 5ª pos., na barra	devant e derrière passé, devant e passé derrière	en croix	
échappés relevés		para 2ª pos., na barra a 4 e 2 tempos	en croix na barra e centro		
demi détournés		na barra, de 5ª pos.	de 4ª pos.		
posés			para retiré na barra	arabesque e attitude	
assemblé soutenu en tournant			preparação	com ½ volta	
pas de bourrées		courru sur place e a viajar na barra e no centro	over e under na barra	piqué	
pirouettes			preparação na barra	de 5ª pos. en dehors no centro	
piqués turns			preparação na barra	preparação e 1 volta no centro	
chaînés				preparação no centro	1 volta

<b>conteúdos de allegro</b>	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
coupés fouettés raccourcis			preparação na barra	na barra e centro	
pas de basques en tournant			no centro		com 1 volta
passo de polka			no centro		

#### 4. AVALIAÇÃO

Provas de seleção - ao abrigo da portaria nº223A/2018, de 3 de agosto (artigo 45, admissão de alunos), “qualquer aluno que pretenda ingressar no 1º ano, deverá realizar Provas de Seleção”.

Parâmetros de avaliação contínua - os parâmetros de avaliação contínua são definidos e aprovados em Conselho Pedagógico todos os anos letivos, sendo até à primeira semana de novembro afixados na escola em local visível, assim como, no *site* institucional do Orfeão de Leiria Conservatório de Artes.

Avaliação formativa - expressa-se de forma qualitativa.

Avaliação sumativa - é expressa em níveis de 1 a 5, no fim de cada semestre letivo.

Provas globais - no fim de cada ciclo de ensino (2º ano e 5º ano), a classificação obtida na prova global determina 30% da classificação final nas disciplinas técnicas. Pretende aferir a totalidade das competências adquiridas nesse ciclo de ensino e é avaliada por um júri interno.

## 5. BIBLIOGRAFIA

Alguns (s.d.) Formação Educacional/Didáctica 2 – Elementos de Apoio. Universidade Técnica de Lisboa, ISEF

Alter, Michael J. (1952) Science of Stretching. Human Kinetics Books Champaign. Illinois

Allorto, R. (1989) ABC da Música. Edições 70, Lda. Lisboa

Calais-Germain, Blandine e Lamotte, André (1992) Anatomy of Movement Exercises. Editions Desiris. France

Challet-Haas, J. (1983) Manuel Pratique de Danse Classique. Éditions Amphora s.a. Paris

Contursi, Tânia Lúcia Belilaqua (1986) Flexibilidade e Alongamento. Sprint. Rio de Janeiro

Démirova, Émilia (1987) Leçons de Danse Classique. Éditions Amphora s.a. Paris

Enoka, Roger M. (1988) Neuromechanical Basis of Kinesiology. Human Kinetics Books. U.S.A.

Grieg, Valerie (1994) Inside Ballet Technique – Separating Anatomical Fact From Fiction in The Ballet Class. Dance Books. London

Howse, Justin e Hancock, Shirley (1988) Dance Technique and Injury Prevention. A & C Black Publishers Ltd. London

Lowden, Mary (1989) Dancing to Learn. The Falmer Press. London

Lawson, Joan (1988) Ballet Class – Principles and Practise. A & C Black. London

Maletic, Vera (1987) Body – Space \_ Expression. Mouton de Gruyter. Berlin

Meier, W. E Baranek, M. (1973) Recreative Movement in Further Education. Macdonald & Evans. London

Pieron, M. (1980) Analyse de L’Enseignement des Activités Physiques. Université de Liege

Preston – Dunlop, Valerie (1992) Dance Is a Language Isn’t It?. Laban Centre for Movement and Dance. London

Sparger, Célia (1970) Anatomy and Ballet. A & C Black. London

Preston-Dunlop, Valerie (1995) Dance Works. Harwood Academic Publishers. Switzerland