

**ESCOLA DE MÚSICA DO ORFEÃO DE LEIRIA**

**Departamento de Dança**

**CURSO BÁSICO DE DANÇA**

**CURRICULUM**

**TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA**

## 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>9</b>
<b>4.</b>	<b>AVALIAÇÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>5.</b>	<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>21</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.

Nesta disciplina é indispensável não só realizar um percurso pelas várias linguagens contemporâneas como também escolher entre essa pluralidade as que sejam edificantes/estruturantes para a evolução do aluno do ensino artístico de Dança. Assim, a disciplina Técnicas de Dança Contemporânea engloba também conteúdos de diferentes técnicas modernas, pois estas são basilares para a aquisição de competências de Dança Contemporânea.

A disciplina Técnica de Dança Contemporânea desenvolve-se ao longo dos 2º e 3º ciclos de escolaridade, com a seguinte carga horária:

- 2º Ciclo
  - 1º ano – 4 unidades letivas de 45 minutos
  - 2º ano – 4 unidades letivas de 45 minutos
- 3º Ciclo
  - 3º ano – 6 unidades letivas de 45 minutos
  - 4º ano – 6 unidades letivas de 45 minutos
  - 5º ano – 9 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. Assim, a distinção do 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 Contemporânea (complexidade de acordo com o ano de ensino);
- Desenvolver as capacidades físicas:
  - Coordenação
  - Flexibilidade articular e muscular
  - Agilidade
  - Força
  - Resistência
  - Equilíbrio
  - Colocação
- Adquirir noções de:
  - Centro de gravidade
  - Verticalidade
  - Oposição
  - Impulso no contexto ação /reação
  - Trabalho no solo

- Desenvolver a capacidade de memorização, reprodução e adaptação;
- Aplicar a noção de tempo;
- Aplicar a noção de espaço;
- Manipular as diferentes dinâmicas;
- Descobrir e dominar diferentes superfícies de contacto;
- Desenvolver capacidades artísticas/interpretativas;
- Tomar conhecimento do repertório contemporâneo:
  - Proporcionar a prática, aquisição e compreensão de diferentes abordagens técnicas e estéticas associadas ao repertório aprendido;
  - Conduzir o aluno ao domínio e aplicação correta dos conhecimentos técnicos adquiridos nas disciplinas técnicas de Dança Contemporânea;
  - Desenvolver a versatilidade do aluno.
- Intervir em apresentações públicas, interpretando peças originais criadas especialmente para estas idades;
- Compreender a inter-relação das diferentes técnicas de dança contemporânea aprendidas.

### 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 controlo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• controla a relação pélvica/escapular nos eixos de movimento;</li> <li>• controla a rotação externa e paralela dos membros inferiores;</li> <li>• manipula contraction e release;</li> <li>• mantém-se desperto para se movimentar em qualquer situação que seja solicitada – tem consciência da força motriz que cada parte impele;</li> <li>• controla o centro do corpo;</li> <li>• desenvolve o movimento e respetivas deslocações, baixando o centro de gravidade (aproximação ao solo; relação solo/plexus – centro do corpo);</li> <li>• reequaciona de forma coordenada e equilibrada o peso do corpo, as suas partes;</li> <li>• distingue a posição e energia dos segmentos corporais em relação ao próprio corpo;</li> <li>• administra os novos apoios (bases de sustentação que se transferem por diversas superfícies do corpo).</li> </ul>

domínio		competências a desenvolver
<b>competências psico-motoras</b>	coordenação motora	<ul style="list-style-type: none"> <li>• controla o princípio cinético “ação/reação” como forma lógica do movimento e de entendimento coordenado;</li> <li>• realiza movimentos de flexão/extensão ao nível de todos os membros com base nas exigências da técnica aprendida;</li> <li>• articula contraction e release como força motriz do movimento;</li> <li>• realiza movimentos simultâneos dos vários segmentos corporais;</li> <li>• responde com prontidão à situações de desequilíbrio.</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 destreza e energia orientada nos exercícios.</li> </ul>
	resistência	<ul style="list-style-type: none"> <li>• possui a resistência cardiovascular e muscular necessárias para suportar os exercícios/sequências de movimento requeridos.</li> </ul>
	flexibilidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• executa os exercícios com a amplitude articular e muscular requerida.</li> </ul>
	perceção espacial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• domina o espaço ao nível da cinesfera, níveis, planos e progressão espacial;</li> <li>• explora o solo de forma a abrir novas possibilidades na relação corpo/espaço;</li> <li>• respeita a estrutura espacial e ativa a visão periférica;</li> <li>• tem perceção 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>
	cognição	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identifica padrões de movimento, tempo e espaço;</li> <li>• demonstra compreensão da lógica dos exercícios;</li> <li>• memoriza e reproduz sequências de movimento;</li> <li>• adapta as sequências memorizadas, várias vezes até à sua forma final;</li> <li>• retém e aplica as correções dadas pelo professor.</li> </ul>

domínio		competências a desenvolver
competências psico-motoras	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 Contemporânea.</li> </ul>
	cultura artística	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstra conhecimento do repertório contemporâneo e reconhece diferentes abordagens técnicas e estéticas;</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>
competências artísticas	musicalidade	<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> <li>coordena a relação tripla respiração / movimento / musicalidade;</li> <li>realiza sequências de movimento em silêncio, utilizando a musicalidade interna, a intuição e a capacidade de estar em consonância com o grupo (3º ciclo).</li> </ul>
	artisticidade e qualidade de movimento	<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> <li>executa o movimento com a amplitude e precisão solicitadas.</li> </ul>

domínio		competências a desenvolver
competências intrapessoais e interpessoais	autoconhecimento e o relacionamento com o outro	<ul style="list-style-type: none"><li>• demonstra capacidade de se relacionar de forma positiva com os restantes elementos do grupo e professores;</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 o ano de 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 no solo	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
<b>SOLO</b>					
sitting spine stretch (movimentos-base da coluna vertebral)					
roll up roll down	simples a 16 e 8 tempos snake frente e para trás	combinação com outros skills (ex: knee bend, flat back, côcoras etc) a 4 e 2 tempos	com maior complexidade	combinação com outros skills	
curves	frente e lado posição palmar, de joelhos a 8 tempos	2ª e 6ª posições, paralelo e en dehors combinação com outras competências a 4 tempos	em todas as posições transições entre eixos complexidade rítmica	transições entre planos com mudança de nível	
arch back		posição palmar, de joelhos com apoio das mãos a 8 tempos	2ª e 6ª posições, paralelo e en dehors sem apoio das mãos a 4 tempos	em todas as posições combinado com outros skills complexidade rítmica	
pulses	frente posição palmar, 2ª e 6ª e de joelhos	transições mais rápidas lado	combinado com outros skills com mudanças de direção		
bounces/ rebounds	frente 2ª e 6ª posições sem coordenação de braços	lado com coordenação de braços	com mudanças de direção combinado com outros skills	mudanças de nível complexidade rítmica	

conteúdos no solo	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
breathings	posição zero sentada, 2ª e 6ª posições com apoio das mãos	de joelhos com coordenação simples de braços introdução da espiral e do high- lift  com push lateral, lift do pélvis, moinhos, fall, spiral, arch back, ¼ turn, etc	em todas as posições com coordenação de braços  com ½ turn, etc	combinado com outros skills (turn completa, etc)	coordenação de braços mais complexa e usando meios tempos
contractions e release	posição palmar, 2ª e 6ª posição  com release no eixo vertical e tilt ao centro	de joelhos: nível baixo combinação com outros skills: com espiral na contraction e no release e tilt ao centro  com apoio de mãos  com coordenação simples de braços (“flechas”)	com espiral em 1ª e 4ª posições  sem apoio de mãos  com coordenação de braços	maior complexidade na combinação com espiral	coordenação de braços mais complexa e usando meios tempos  de joelhos: nível médio  - complexidade rítmica
deep contractions / contraction c/ drop head		posição palmar, 2ª e 6ª posição  com release no eixo vertical e tilt ao centro  com apoio de mãos	em 1ª e 4ª posições  com coordenação simples de braços	de joelhos: nível baixo  combinação com outros skills: com espiral na contraction e no release e tilt ao centro  sem apoio de mãos	de joelhos: nível médio
pleadings		decúbito dorsal: sensação do centro e desenrolar lento no chão	subida ao centro	subidas em espiral – joelhos ao centro e release no centro	mudança de espiral – relação tronco e membros inferiores  4 tempos
high release	posição palmar combinado com breathings	decúbito dorsal c/ apoio de cabeça no solo, 6ª e 2ª posição com apoio das mãos	em todas as posições	uso da espiral simples, retomando o eixo vertical  decúbito dorsal, com  coordenação de braços para subir	transições entre eixos e com ½ turn  com coordenação complexa de braços

conteúdos no solo	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
tilt	tilt em posição palmar tilt com rolls (com ou sem mudança de direção) partindo da posição palmar com apoio das mãos	6ª e 2ª posições tilt lateral fora do eixo vertical com apoio de mãos	1ª e 4ª posição tilts com coordenação de braços e leg lift lateral sem apoio das mãos	tilt em 4ª com leg lift em attitude atrás com e sem apoio de mãos	tilts c/ maior tempo de equilíbrio e leg lift em todas as posições
spirals	de joelhos, 6ª posição coordenação simples de braços com breathings	posição palmar, 2ª posição de joelhos: com mudanças de nível combinado com outros skills: (ex: contractions, release, com pulses, rolls, fall, etc)	em todas as posições mudança de nível e uso de falls c/ espiral desenvolvimento para turn around the back	combinação com turns mudança de nível diferentes acentuações	articulação mais complexa com outros skills complexidade rítmica
leg and feet exercises (membros inferiores)	rotação interna/externa flexão/extensão leg swing com mudança de nível a 4 e a 8 tempos	swing legs com mudanças de nível a 4 tempos	swing legs com mudanças de nível movimentos combinatórios de membros superiores, c/ coordenação simples de braços a 2 tempos	com coordenação complexa de braços complexidade rítmica	
leg swings	em posição 0 sentadas e deitadas	articulação entre planos maior elevação de pernas	swing lateral com coordenação dos braços	combinação com outros skills (ex.: attitudes, leg lifts e mudanças de direção)	maior complexidade rítmica
feet coming forward			em 1ª e em 2ª com e sem apoio de mãos 4 e 2 tempos	a 1 tempo	coordenação de braços
long leans		6ª, 1ª e 2ª paralela e en dehors preparação com apoio de mãos	com coordenação de braços a 2 tempos	combinação com outros skills (ex: arch back, spirals, rolls, etc)	spiral sem apoio de mãos a tempo
leg extensions and leg lifts	leg lift front sem apoio de mãos a 8 e 4 tempos	leg lift front and side a 4 e a 2 tempos	leg lift back	leg extension: front e side	back extension: arabesque no solo: desenvolvimento do dévoppé da espiral

conteúdos no solo	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
cambalhotas	cambalhota simples para trás para os joelhos	cambalhota para trás até deitar	cambalhota para trás e para a frente	cambalhota para trás com arabesque	cambalhota com mudança de direção:
turns around the back			introdução em 4ª pos ½ turn introdução do tilt	turn completa combinação com outros skills (ex.: contraction, falls, leg lifts, etc)	subida ao joelho
pretzel		introdução: freeze no ombro	introdução	articulação c/ skills	maior complexidade com articulação de skills
exercise on six	scoop de pélvis com 4 apoios 4 e 2 tempos	scoop de pélvis de joelhos a 4 e 2 tempos	introdução simples: 1º desenvolvimento	subida aos joelhos no release com high release preparação para back fall	back fall complexidade rítmica
falls	moinhos a 4 e 2 tempos	falls simples e fall and recover alternância entre níveis preparação para sitting fall: de joelhos - subida e descida com contraction	transição nível alto/ médio/ baixo sem apoio de mãos sitting fall: descida sem espiral com alguma deslocação	partindo de saltos com apoio de mãos sitting fall: descida com espiral e ¼ de volta com maior deslocação e amplitude	transições para fall com recover partindo e passando por saltos, sem apoio de mãos sitting fall: descida com espiral, ½ e 1 volta, subida e descida
transf. de peso	transferências isoladas nos níveis articulação entre sentado/ deitado e joelhos entre 3 e 4 apoios	transições simples entre níveis	transições mais complexas entre níveis – complexidade rítmica	complexidade de direções complexidade rítmica	maior complexidade com articulação de skills

### CENTRO

body isolations: feet, kicks, arms, legs

conteúdos no centro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
isolamento de partes do corpo em 3 direções	isolamento de partes – en croix	alternância entre partes introdução de kicks	complexidade musical	maior complexidade com articulação de skills	1.

conteúdos no centro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
knee bendings demi-pliés grand-pliés	demi-pliés em paralelo, 6ª, 1ª, 2ª posição em dehors grand-pliés em 1ª e 2ª posições	demi-pliés em 3ª e 5ª posições com coordenação de braços com curve frente e lado grand-pliés em todas as posições exceto 4ªpos	demi pliés em 4ª pos en dehors e paralela com curve atrás maior complexidade rítmica grand-pliés em 4ªpos com coordenação de braços	demi-plié com espiral desenvolvimento p/ ½ turn grand-plié com espiral	- desenvolvimento p/ turns completas
rises	paralelo, 6ª, 1ª, 2ª posição em dehors 8 e 4 tempos	2ª paralela, 3ª e 5ª posição a 4 tempos	com high release a 4 tempos com 1 apoio simples	com high release a 2 tempos com curves com 1 apoio	com high release em equilíbrio (1 apoio)
spine bounces	frente em paralelo e en dehors sem bounce de pernas	lado com bounce com coordenação de braços combinado com lunge paralelo	trás com coordenação complexa de braços	transições entre planos com espiral partindo e retomando o eixo, sem rise	introdução de rise frente, lado e atrás combinação com outros skills
bounces	em 6ªpos, paralelo, 1ª pos, 2ª posição en dehors	em paralelo, 1ª, 2ª pos en dehors e 2ª paralela	3ª e 5ª pos en croix com transferências de peso (lunges)	4ª paralela e en dehors com salto com mudanças de direção	alternância entre posições
rebounds e drops	em 6ªpos, paralelo, 1ª pos, 2ª posição en dehors com coordenação de braços	em paralelo, 1ª, 2ª, 2ª paralela frente e lado com transferência de peso rebound para prancha	3ª e 5ª pos en croix frente e lado com relevé	4ª paralela e en dehors en croix frente, lado e atrás com relevé	relevés e ½ turn
brushes	on and off the floor em 6ª, paralelo, 1ª pos – frente e lado pas de cheval on the floor - paralelo a 8 e 4 tempos	on e off the floor – atrás a tempo e acentuações diferentes pas de cheval on e off the floor – en dehors e paralelo a 4 e 2 tempos	introdução de pivot: ¼ de volta on the floor com coordenação de braços	pivot: ½ volta on e off the floor	pivot: volta inteira on e off the floor

conteúdos no centro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
lunges	em 6ª pos, paralelo e 1ª pos com transferências de peso e sem plié	introdução atrás em en dehors simples com curve frente e lado preparação para gazelas: frente e lado simples en croix	en croix em paralelo e en dehors com arch back com mudanças de direção simples trás/frente	introdução de espiral en dedans e en dehors com ¼ e ½ turn en dehors	com ¼ e ½ turn en dedans desenvolvimento para leg lift
retirés	em paralelo e en dehors a 8 e 4 tempos	a 2 e 1 tempo com coordenação de braços	com ½ tempos coordenação com braços	com coordenação de tronco – frente, lado e arch back	com ½ ponta complexidade rítmica
contractions e deep streches from the back (flat back)	1.	em paralelo, 1ª e 2ª posição com release no eixo	em 3ª e 5ª posições high contraction introdução do high release em paralelo, 1ª, 2ª e 2ª paralela	em 4ª posição high release em 4ª e 5ª posição com rise desenvolvimento do release para turns simples	uso complexo da espiral no release e desenvolvimento para turns com leg lifts
side-contractions	introdução na barra e a pares	no centro, c/ release frontal	side-contraction com ½ turn	introdução de outros skills no release (tilts, etc)	side-contraction e release com turn completa articulação complexa com outros skills
spirals	2.	introdução de “flechas”	com ¼ de turn com coordenação mais complexa de braços e transferências de peso	com ½ turn	com turn completa
transferências de peso shifting body weight	transferências isoladas das partes do corpo transferências laterais e frente/trás transições simples entre níveis	maior articulação entre apoios	transições mais complexas entre nível baixo/ médio/ alto	complexidade rítmica complexidade de direções	maior complexidade com articulação de skills
tilt		introdução ao tilt on e off the floor com coordenação de braços e costas	tilt com leg lift com salto variação de dinâmicas mudanças de direção	transferência do peso no tilt mais rápida ½ turn passagem simples p/ outros níveis	1 turn completa maior complexidade rítmica

conteúdos no centro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
hip swings			introdução com coordenação de braços	como transição natural entre skills (entre tilts e retires) hip swings com e sem hop com contractions e tilts	com ½ turn e aplicação de leg lifts no desenvolvimento
figures of eight	de segmentos corporais isolados	combinação simples de mais do que 1 segmento	combinação mais complexa de vários segmentos com transferências de peso	maior complexidade com articulação de skills	maior complexidade com articulação de skills
arms swings e circle	swing arms simples coordenação com pernas	arm swing com tronco	com transferências de peso	maior complexidade com articulação de skills	maior complexidade com articulação de skills

### CENTRO

#### leg extensions e leg lifts

grands battements	en dehors à frente com paragem no brush on the floor	à frente e ao lado en dehors simples e com deslocação (com point e flex)	atrás en dehors com hop	frente e lado em paralelo	atrás em paralelo maior complexidade e articulação de skills
rond de jambe		à terre en dehors e en dedans sem coordenação de braços	introdução en l'air a 45º en dehors e en dedans com coordenação simples de braços	à terre com mudança de direção en dehors e en dedans a 90º	en l'air com mudança de direção complexidade ritmica combinação com outros skills
attitude	à frente em paralelo	combinação com outros skills	ao lado em paralelo frente e lado en dehors	en croix – en dehors	en croix – paralelo e en dehors
developpés e enveloppés	pas de cheval à frente em paralelo	developpés à frente e lado paralelo e en dehors	en croix simples paralelo e en dehors	com contraction à frente, ao lado e atrás	com curve e arch back
arabesque			en dehors	com pivot en dehors introdução de paralelo	com pivot en dedans com rise ½ turn en dehors e en dedans

conteúdos no centro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
turns spiral turns piqué turns pitch turn	equilíbrios em retiré paralelo	turn completa en dehors em paralelo e en dehors	turn completa en dehors e en dedans – em paralelo e en dehors	com pequenas leg lifts spiral turns	introdução ao piqué turn turns com leg lifts elevada e articulação com outros skills bull turn
walk/ run	simples com mudança de direção	com várias dinâmicas	com alternância de níveis e coordenação de braços	combinação com outros skills (curves, spirals, braços)	complexidade rítmica
long walk e low long walk	simples	mudanças simples de direção	mudanças de direção – 1/4 volta com spiral	mudanças de direção – 1/2 volta	introdução de voltas
prances		com deslocação com mudanças de direção	com deslocações mais rápidas com spiral	com ½ turn	com turn completa articulação com skills complexidade rítmica
drag / step-draw		introdução do step-draw	com mudança de direção	com mudança de níveis e tronco	maior complexidade rítmica e de transferência do peso desenvolvimento p/ voltas
piquês	preparação para sparkle e skip	associado a arabesque (pequena amplitude)	¼ e ½ turn	1 turn associados a grandes posições e spirals e turns	equilíbrios de grande controle
falls	como forma de transição, de acordo com os conteúdos aprendidos no solo	como forma de transição, de acordo com os conteúdos aprendidos no solo	como forma de transição, de acordo com os conteúdos aprendidos no solo	como forma de transição, de acordo com os conteúdos aprendidos no solo	como forma de transição, de acordo com os conteúdos aprendidos no solo
triplets (walk, run)	simples sem coordenação de braços frente/ trás em paralelo	com mudança de direção com coordenação braços em en dehors	com spiral	com turn com mudanças e tempo mais complexo	combinação c/ outros skills e saltos



conteúdos de allegro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
<b>JUMPS</b>					
small jumps	em 6ª, 1ª, 2ª e 3ª posições échappés sautés de 1ª para 2ª posição introdução de ¼ volta	em paralelo e 2ª paralela échappés sautés de 5ª para 2ª posições ½ volta voltas completas para os rapazes	em todas as posições com voltas completa changements	maior altura com coordenação de braços com deslocação	articulação com skills complexidade rítmica
assemblés	petit assemblé em paralelo	petit assemblé en dehors e paralelo simples	assemblé en dehors e paralelo	com deslocação	articulação com skills complexidade rítmica
jetés		em paralelo com deslocação – combinado com hop frente e lado	en dehors ao lado	maior amplitude á frente e atrás	articulação com skills complexidade rítmica
sissonnes			introdução sissonnes laterais de 6ª posição com coordenação de braços	lado e atrás maior deslocação e altura sissonne overt	frente sissonnes de 5ª posição com terminação em attitudes frente e atrás
tilt	introdução no solo	simples a 30º com deslocação	variação de dinâmicas a 90º introdução do salto	mudanças de perna de apoio transferência do peso no tilt mais rápida mudanças de direção passagem simples para outros níveis	com ½ turn simples e no salto maior complexidade rítmica combinação com outros skills
bells			preparação para bells com salto com coordenação de braços	com alternância de níveis e skills	mudanças simples de direção
skips	simples	mudanças de direção simples com spiral	diferentes acentuações	com mudanças de direção “in situ” – ½ turn	com turn completa

conteúdos de allegro	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano
strickes		introdução de “flechas” no solo	introdução no centro com coordenação de braços	sem e com hop	com maior amplitude diferentes acentuações com ½ turn
sparkles	com coordenação de braços pequena amplitude	maior amplitude com spiral	com uso de meios tempos com mudanças simples de direção	complexidade nas direções complexidade rítmica	articulação complexa com outros skills
small leap	frente	frente e lado com mudanças simples de direções	atrás	articulação complexa com outros skills	complexidade rítmica
leap			introdução do grande leap	diferentes acentuações	mudanças de direção
gazelas	preparação	simples (unilateral)	bilaterais diferentes acentuações	ao lado e atrás mudanças de direção	com ½ turn
bull turns					introdução do salto desenvolvimento para fall
sequências	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano

#### SEQUÊNCIAS DE MOVIMENTO – COMBINAÇÃO DE CONTEÚDOS

jogos de mudanças de níveis	básico	simples	nível médio	complexidade média	maior complexidade
jogos de mudanças de frente	básico	simples	nível médio	complexidade média	maior complexidade
jogos de deslocações e alturas: saltos e transições	básico	simples	nível médio	complexidade média	maior complexidade
complexidade de articulação entre skills	básico	simples	nível médio	complexidade média	maior complexidade

<b>conteúdos no centro</b>	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>
complexidad e musical: jogos de andamento, ritmo, compasso e acentuações	básico	simples	nível médio	complexidade média	maior complexidade

#### 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

Allbright & Gere, Ann e David (2003) *Taken by Surprise – A Dance Improvisation Reader*, Wesleyan University Press, Middletown.

Alter, Judith B. (1996), *Dance-Based, Dance Theory*, EUA: Peter Lang Publishing Baril,

Jacques, (1977) *La Danse Moderne*. Eed. Vigot – Belgique

Brown, Jean Morrison (1980) *The Vision of Modern Dance*. University of New Hampshire. United Kingdom

Fancher, G. (1981) *Philosophical Essays on Dance*. Dance Horizons. New York

McFee, Graham, (2001), “Dance”, In LOPES, Dominic Molver & GAUT, Berys (eds.), *The Routledge Companion to Aesthetics*, London, Routledge

Forsythe, William (2003) *Improvisation Technologies – A Tool for the Analytical Dance Eye*, ZKM Digital Arts Edition, Karlsruhe.

Sanchez-Golberg, Ana & Preston-Dunlop, Valerie (2002), Dance and Performative, London: Verve

Smith-Autard, Jaqueline M. (1996), Dance Composition, London :A & C. Black

Yocom, Rachel Dunaven e Shurr, Gertrude (1980) *Modern Dance – Techniques and Teaching*. Dance Horizons. New York