

## GESTÃO DE CONTEÚDOS 2024/2025

### Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea

#### Técnica de Dança Clássica 11.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	<p>Nº 10275 - Técnica de Dança Clássica - Progressão Espacial</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicar as técnicas de progressão espacial.</li> <li>● Executar movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida.</li> <li>● Aplicar técnicas de manutenção da distância em relação aos outros elementos.</li> <li>● Aplicar técnicas de orientação estruturada relativamente ao público.</li> <li>● Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.</li> </ul> <p><b>Conteúdos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Técnicas de progressão espacial</li> <li>● Exercícios na Barra <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras</li> <li>○ Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement glissé en cloche</li> <li>○ Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement jeté piqué</li> <li>○ Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans</li> <li>○ Rond de jambe en l'air – en dehors e en dedans</li> <li>○ Battement fondu – en croix</li> <li>○ Assemblé soutenu</li> <li>○ Battement soutenu – en croix</li> <li>○ Battement frappé</li> <li>○ Petit battement sur le cou-de-pied</li> <li>○ Flic-Flac – en dehors</li> <li>○ Rises</li> <li>○ Retirés</li> <li>○ Relevé lent</li> <li>○ Developpé</li> <li>○ Demi grand rond de jambe</li> <li>○ Pirouette – en dehors e en dedans</li> <li>○ Grand battement</li> </ul> </li> </ul>	<p>67 (UFCD 10275) + 63 (UFCD 10276)</p>

Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Grand battements en cloche / balançoire</li> <li>● Exercícios em ½ ponta <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Relevé 5th</li> <li>○ Echappé relevé en croix</li> <li>○ Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière</li> <li>○ Demi-detourné</li> <li>○ Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1</li> <li>○ Posé into arabesque em meia ponta</li> </ul> </li> <li>● Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Port de bras com reverse movement</li> <li>○ Pliés e rises</li> <li>○ Battement tendu en croix</li> <li>○ Battement glissé en croix</li> <li>○ Rond de jambe à terre em 2 tempos</li> <li>○ Rond de jambe en l'air</li> <li>○ Battement fondu à terre e en l'air</li> <li>○ Grand Battement em 2 tempos</li> <li>○ Retiré</li> </ul> </li> <li>● Adagio <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Temps lié</li> <li>○ Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière</li> <li>○ Arabesque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air</li> <li>○ Attitude en l'air</li> <li>○ Développé</li> <li>○ Rotation</li> <li>○ Pas de bourré devant, derrière, over e under</li> <li>○ Posé en avant, de coté, en arrière e into arabesque</li> </ul> </li> <li>● Pirouettes <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pirouette en dehors – single e double</li> <li>○ Pirouette en dedans – single</li> <li>○ Relevés passé by half turn</li> <li>○ Posé assemblé soutenus en tournant</li> <li>○ Emboité relevé en tournant</li> <li>○ Posé turns en dedans</li> </ul> </li> <li>● Allegro</li> </ul>	

Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sautés em todas as posições</li> <li>○ Echappés sautés en croix</li> <li>○ Changements</li> <li>○ Soubressauts</li> <li>○ Petit jetés e Jetés ordinaire</li> <li>○ Coupé chassé pas de bourré</li> <li>○ Glissades</li> <li>○ Assemblés – over, under, devant e derrière</li> <li>○ Petit assemblé</li> <li>○ Pas de chat</li> <li>○ Pas de basque glissé e sauté – en avant e en arrière</li> <li>○ Posé Temps levé – 1º arabesque e pirouette position derrière</li> <li>○ Sissonne ordinaire</li> <li>○ Sissonne ouvert en avant</li> <li>○ Sissonne changé ouvert en avant</li> <li>○ Sissonne fermé en avant e en arrière</li> <li>○ Demi-contretemps</li> <li>○ Ballonné simple devant</li> <li>○ Balancé de côté, en avant e en arrière</li> <li>○ Grand jeté en avant</li> <li>○ Exercícios de Petite Batterie</li> <li>○ Échappé sauté battu fermé – with or without change of feet</li> </ul> <p>Nº 10276 - Técnica de Dança Clássica - Interpretação</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicar técnicas de postura e alinhamento corporal.</li> <li>● Identificar a terminologia da técnica de dança clássica.</li> <li>● Aplicar técnicas de percepção temporal e espacial.</li> <li>● Aplicar técnicas interpretativas de dança clássica.</li> <li>● Aplicar técnicas de respiração na execução do movimento.</li> <li>● Aplicar técnicas de projeção no olhar.</li> <li>● Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.</li> </ul> <p><b>Conteúdos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Postura e alinhamento corporal</li> <li>● Terminologia da técnica de dança clássica</li> <li>● Percepção temporal e espacial</li> </ul>	



Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Técnicas interpretativas de dança clássica</li> <li>● Técnicas de respiração na execução do movimento</li> <li>● Técnicas de projeção no olhar</li> <li>● Exercícios na Barra <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras</li> <li>○ Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement glissé en cloche</li> <li>○ Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement jeté piqué</li> <li>○ Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans</li> <li>○ Rond de jambe en l'air – en dehors e en dedans</li> <li>○ Rond de jambe jeté</li> <li>○ Battement fondu – en croix</li> <li>○ Assemblé soutenu</li> <li>○ Battement soutenu – en croix, em ½ ponta</li> <li>○ Battement frappé em ½ ponta</li> <li>○ Battement frappé fouétté</li> <li>○ Petit battement sur le cou-de-pied</li> <li>○ Petit battement sur le cou-de-pied serrés</li> <li>○ Flic-Flac – en dehors e en dedans</li> <li>○ Rises</li> <li>○ Retirés</li> <li>○ Relevé lent</li> <li>○ Developpé</li> <li>○ Developpé passé e enveloppé</li> <li>○ Demi grand rond de jambe</li> <li>○ Grand rond de jambe en l'air</li> <li>○ Fouetté of Adage</li> <li>○ Tombé</li> <li>○ Pirouette – en dehors e en dedans</li> <li>○ Grand battement</li> <li>○ Grand battements en cloche / balançoire</li> <li>○ Grand battements en rond</li> </ul> </li> <li>● Exercícios em ½ ponta <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Relevé 5th</li> </ul> </li> </ul>	



Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Echappé relevé en croix</li> <li>○ Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière</li> <li>○ Demi-detourné</li> <li>○ Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1</li> <li>○ Posé into arabesque em meia ponta</li> <li>○ Preparação para fouetté rond de jambe en tournant</li> <li>● Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Port de bras com circular movement e transferências de peso</li> <li>○ Pliés, grand pliés e rises</li> <li>○ Battement tendu en croix</li> <li>○ Battement glissé en croix</li> <li>○ Rond de jambe à terre</li> <li>○ Rond de jambe en l'air</li> <li>○ Battement fondu à terre e en l'air</li> <li>○ Grand Battement</li> <li>○ Retiré</li> </ul> </li> <li>● Adagio <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Temps lié en l'air</li> <li>○ Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière</li> <li>○ Arabesque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air</li> <li>○ Attitude en l'air</li> <li>○ Développé</li> <li>○ Fouetté of Adage</li> <li>○ Rotation</li> <li>○ Promenade</li> <li>○ Demi grand rond de jambe – en dehors e en dedans</li> <li>○ Pas de bourré devant, derrière, over e under</li> <li>○ Posé en avant, de coté, en arrière e into arabesque e attitude</li> </ul> </li> <li>● Pirouettes <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pirouette en dehors – single e double</li> <li>○ Pirouette en dedans – single e double</li> <li>○ Pirouette arabesque</li> <li>○ Relevés passé by half turn</li> <li>○ Posé assemblé soutenus en tournant</li> <li>○ Emboité relevé en tournant</li> </ul> </li> </ul>	



Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Posé turns en dedans</li> <li>○ Chainés</li> <li>● Allegro <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sautés em todas as posições</li> <li>○ Echappés sautés en croix</li> <li>○ Changements</li> <li>○ Soubressauts</li> <li>○ Petit jetés e Jetés ordinaire</li> <li>○ Coupé chassé pas de bourré</li> <li>○ Glissades</li> <li>○ Assemblés – over, under, devant, derrière, en avant e en arrière</li> <li>○ Petit assemblé</li> <li>○ Pas de chat</li> <li>○ Pas de basque glissé e sauté – en avant e en arrière</li> <li>○ Temps levé</li> <li>○ Sissonne ordinaire</li> <li>○ Sissonne ouvert en avant</li> <li>○ Sissonne changé ouvert en avant</li> <li>○ Sissonne fermé en avant e en arrière</li> <li>○ Sissonne fermé de coté over e under</li> <li>○ Sissonne doublé under</li> <li>○ Ballonné simple devant</li> <li>○ Ballonné composé en avant</li> <li>○ Demi e full contretemps</li> <li>○ Balancé de coté, en avant e en arrière</li> <li>○ Waltz turns / pas de valse</li> <li>○ Grand jeté en avant</li> <li>○ Exercícios de Petite Batterie</li> <li>○ Échappé sauté battu fermé e ouvert – with or without change of feet</li> <li>○ Entrechat quatre</li> <li>○ Changement battu</li> <li>○ Tour en l'air</li> </ul> </li> </ul>	

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
2.ºS	<p>Nº 10276 - Técnica de Dança Clássica - Interpretação</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicar técnicas de postura e alinhamento corporal.</li> <li>● Identificar a terminologia da técnica de dança clássica.</li> <li>● Aplicar técnicas de perceção temporal e espacial.</li> <li>● Aplicar técnicas interpretativas de dança clássica.</li> <li>● Aplicar técnicas de respiração na execução do movimento.</li> <li>● Aplicar técnicas de projeção no olhar.</li> <li>● Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.</li> </ul> <p><b>Conteúdos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Postura e alinhamento corporal</li> <li>● Terminologia da técnica de dança clássica</li> <li>● Perceção temporal e espacial</li> <li>● Técnicas interpretativas de dança clássica</li> <li>● Técnicas de respiração na execução do movimento</li> <li>● Técnicas de projeção no olhar</li> <li>● Exercícios na Barra <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras</li> <li>○ Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement glissé en cloche</li> <li>○ Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement jeté piqué</li> <li>○ Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans</li> <li>○ Rond de jambe en l'air – en dehors e en dedans</li> <li>○ Rond de jambe jeté</li> <li>○ Battement fondu – en croix</li> <li>○ Assemblé soutenu</li> <li>○ Battement soutenu – en croix, em ½ ponta</li> <li>○ Battement frappé em ½ ponta</li> <li>○ Battement frappé fouétté</li> <li>○ Petit battement sur le cou-de-pied</li> <li>○ Petit battement sur le cou-de-pied serrés</li> <li>○ Flic-Flac – en dehors e en dedans</li> <li>○ Rises</li> <li>○ Retirés</li> </ul> </li> </ul>	<p>4 (UFCD 10276) + 66 (UFCD 10277)</p>



Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Relevé lent</li> <li>○ Developpé</li> <li>○ Developpé passé e enveloppé</li> <li>○ Demi grand rond de jambe</li> <li>○ Grand rond de jambe en l'air</li> <li>○ Fouetté of Adage</li> <li>○ Tombé</li> <li>○ Pirouette – en dehors e en dedans</li> <li>○ Grand battement</li> <li>○ Grand battements en cloche / balançoire</li> <li>○ Grand battements en rond</li> <li>● Exercícios em ½ ponta <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Relevé 5th</li> <li>○ Echappé relevé en croix</li> <li>○ Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière</li> <li>○ Demi-detourné</li> <li>○ Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1</li> <li>○ Posé into arabesque em meia ponta</li> <li>○ Preparação para fouetté rond de jambe en tournant</li> </ul> </li> <li>● Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Port de bras com circular movement e transferências de peso</li> <li>○ Pliés, grand pliés e rises</li> <li>○ Battement tendu en croix</li> <li>○ Battement glissé en croix</li> <li>○ Rond de jambe à terre</li> <li>○ Rond de jambe en l'air</li> <li>○ Battement fondu à terre e en l'air</li> <li>○ Grand Battement</li> <li>○ Retiré</li> </ul> </li> <li>● Adagio <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Temps lié en l'air</li> <li>○ Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière</li> <li>○ Arabesque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air</li> <li>○ Attitude en l'air</li> <li>○ Développé</li> </ul> </li> </ul>	





Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fouetté of Adage</li> <li>○ Rotation</li> <li>○ Promenade</li> <li>○ Demi grand rond de jambe – en dehors e en dedans</li> <li>○ Pas de bourré devant, derrière, over e under</li> <li>○ Posé en avant, de coté, en arrière e into arabesque e attitude</li> <li>● Pirouettes <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pirouette en dehors – single e double</li> <li>○ Pirouette en dedans – single e double</li> <li>○ Pirouette arabesque</li> <li>○ Relevés passé by half turn</li> <li>○ Posé assemblé soutenus en tournant</li> <li>○ Emboité relevé en tournant</li> <li>○ Posé turns en dedans</li> <li>○ Chainés</li> </ul> </li> <li>● Allegro <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sautés em todas as posições</li> <li>○ Echappés sautés en croix</li> <li>○ Changements</li> <li>○ Soubressauts</li> <li>○ Petit jetés e Jetés ordinaire</li> <li>○ Coupé chassé pas de bourré</li> <li>○ Glissades</li> <li>○ Assemblés – over, under, devant, derrière, en avant e en arrière</li> <li>○ Petit assemblé</li> <li>○ Pas de chat</li> <li>○ Pas de basque glissé e sauté – en avant e en arrière</li> <li>○ Temps levé</li> <li>○ Sissonne ordinaire</li> <li>○ Sissonne ouvert en avant</li> <li>○ Sissonne changé ouvert en avant</li> <li>○ Sissonne fermé en avant e en arrière</li> <li>○ Sissonne fermé de coté over e under</li> <li>○ Sissonne doublé under</li> <li>○ Ballonné simple devant</li> <li>○ Ballonné composé en avant</li> </ul> </li> </ul>	

Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demi e full contretemps</li> <li>○ Balancé de coté, en avant e en arrière</li> <li>○ Waltz turns / pas de valse</li> <li>○ Grand jeté en avant</li> <li>○ Exercícios de Petite Batterie</li> <li>○ Échappé sauté battu fermé e ouvert – with or without change of feet</li> <li>○ Entrechat quatre</li> <li>○ Changement battu 13.4. Tour</li> </ul> <p>Nº 10277 - Técnica de Dança Clássica - Técnica e Performatividade</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar a terminologia da técnica de dança clássica.</li> <li>● Aplicar técnicas de virtuosidade, coordenação, alongamento, força e controlo da execução de movimentos de dança clássica.</li> <li>● Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.</li> </ul> <p><b>Conteúdos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Técnica e performatividade na execução de movimentos de dança clássica</li> <li>● Virtuosidade</li> <li>● Coordenação</li> <li>● Alongamento</li> <li>● Força</li> <li>● Controlo</li> <li>● Exercícios na Barra <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras</li> <li>○ Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement tendu relevé</li> <li>○ Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement glissé en cloche</li> <li>○ Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix</li> <li>○ Battement jeté piqué</li> <li>○ Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans</li> <li>○ Rond de jambe en l'air – en dehors e en dedans</li> <li>○ Rond de jambe jeté</li> <li>○ Battement fondu em ½ ponta – en croix</li> <li>○ Assemblé soutenu</li> <li>○ Battement soutenu – en croix, em ½ ponta</li> </ul> </li> </ul>	



Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Battement frappé em ½ ponta</li> <li>○ Battements frappé degagé</li> <li>○ Battement frappé fouétté em ½ ponta</li> <li>○ Petit battement sur le cou-de-pied</li> <li>○ Petit battement sur le cou-de-pied serrés</li> <li>○ Flic-Flac – en dehors e en dedans</li> <li>○ Rises</li> <li>○ Retirés</li> <li>○ Relevé lent</li> <li>○ Developpé</li> <li>○ Developpé passé e enveloppé</li> <li>○ Demi grand rond de jambe</li> <li>○ Grand rond de jambe en l'air</li> <li>○ Fouetté of Adage</li> <li>○ Ponché</li> <li>○ Tombé</li> <li>○ Pirouette – en dehors e en dedans</li> <li>○ Grand battement</li> <li>○ Grand battements en cloche / balançoire</li> <li>○ Grand battements en rond</li> <li>○ Grand battements piqué</li> <li>● Exercícios em ½ ponta <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Relevé 5th</li> <li>○ Echappé relevé en croix</li> <li>○ Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière</li> <li>○ Demi-detourné</li> <li>○ Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1</li> <li>○ Posé into arabesque em meia ponta</li> <li>○ Fouetté rond de jambe en tournant</li> <li>○ Coupé fouetté raccourci</li> </ul> </li> <li>● Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Port de bras com forward port de bras em 4ª posição alongé</li> <li>○ Pliés, grand pliés e rises</li> <li>○ Battement tendu com pernas alternadas</li> <li>○ Battement glissé com pernas alternadas</li> <li>○ Rond de jambe à terre e en l'air</li> </ul> </li> </ul>	

Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Battement fondu à terre e en l'air</li> <li>○ Battement frappés simple e degagé</li> <li>○ Battement frappé fouetté</li> <li>○ Grand Battement</li> <li>○ Retiré</li> <li>● Adagio <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Temps lié en l'air</li> <li>○ Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière</li> <li>○ Arabesque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air</li> <li>○ Attitude en l'air</li> <li>○ Développé, enveloppé e developpé passé</li> <li>○ Fouetté of Adage</li> <li>○ Rotation</li> <li>○ Promenade</li> <li>○ Demi grand rond de jambe – en dehors e en dedans</li> <li>○ Grand rond de jambe – en dehors e en dedans</li> <li>○ Tombé</li> <li>○ Pas de bourré devant, derrière, over, under, en avant, en arrière, piqué e en tournant</li> <li>○ Posé en avant, de coté, en arrière, into arabesque e attitude</li> </ul> </li> <li>● Pirouettes <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pirouette en dehors – single, double e triple</li> <li>○ Pirouette en dedans – single e double</li> <li>○ Pirouette arabesque, attitude e à la seconde</li> <li>○ Relevés passé by half turn</li> <li>○ Posé assemblé soutenus en tournant</li> <li>○ Emboité relevé en tournant</li> <li>○ Posé turns en dedans e en dehors</li> <li>○ Chainés</li> <li>○ Fouetté rond de jambe en tournant</li> </ul> </li> <li>● Allegro <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sautés em todas as posições</li> <li>○ Echappés sautés en croix</li> <li>○ Changements</li> <li>○ Soubressauts</li> </ul> </li> </ul>	



Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Petit jetés e Jetés ordinaire</li> <li>○ Coupé chassé pas de bourré</li> <li>○ Glissades – over, under, devant, derrière, en avant, en arrière</li> <li>○ Assemblés – over, under, devant, derrière, en avant, en arrière, porté e en tournant</li> <li>○ Petit assemblé</li> <li>○ Pas de chat</li> <li>○ Pas de basque glissé e sauté – en avant e en arrière</li> <li>○ Temps levé</li> <li>○ Fouetté raccourci sauté</li> <li>○ Sissonne ordinaire</li> <li>○ Sissonne ouvert en avant, en arrière e de coté</li> <li>○ Sissonne changé ouvert en avant e en arrière</li> <li>○ Sissonne fermé en avant e en arrière</li> <li>○ Sissonne fermé de coté over e under</li> <li>○ Sissonne doublé under e over</li> <li>○ Ballonné simple devant, derrière e de coté</li> <li>○ Ballonné composé en avant, en arrière e de coté</li> <li>○ Demi e full contretemps</li> <li>○ Failli</li> <li>○ Balancé de coté, en avant, en arrière e en tournant</li> <li>○ Waltz turns / pas de valse</li> <li>○ Grand jeté en avant</li> <li>○ Grand jeté en tournant</li> <li>○ Balloté</li> <li>○ Petite Batterie</li> <li>○ Échappé sauté battu fermé e ouvert – with or without change of feet</li> <li>○ Entrechat quatre</li> <li>○ Entrechat trois</li> <li>○ Changement battu</li> <li>○ Tour</li> <li>○ Brisé</li> </ul>	



## UFCD A LECIONAR

UFCD	data de início	data de conclusão	Nº de aulas
<b>10275</b>	13/09/2023	09/12/2023	<b>67</b>
<b>10276</b>	30/10/2023	17/03/2024	<b>67</b>
<b>10277</b>	17/03/2024	16/06/2024	<b>66</b>

Parede, 17 de Setembro de 2024