

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea

Técnica de Dança Clássica - 12.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	<p>Nº 10294 - Técnica de Dança Clássica – Estruturas Complexas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Terminologia da técnica de dança clássica ● Exercícios na Barra <ul style="list-style-type: none"> ○ Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras ○ Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix ○ Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix ○ Battement glissé en cloche ○ Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix ○ Battement jeté piqué ○ Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans ○ Rond de jambe en l’air – en dehors e en dedans ○ Rond de jambe jeté ○ Battement fondu – en croix ○ Assemblé soutenu ○ Battement soutenu – en croix, em ½ ponta ○ Battement frappé em ½ ponta ○ Battement frappé fouétté ○ Petit battement sur le cou-de-pied ○ Petit battement sur le cou-de-pied serrés ○ Flic-Flac – en dehors e en dedans ○ Rises ○ Retirés ○ Relevé lent ○ Developpé ○ Developpé passé e enveloppé ○ Demi grand rond de jambe ○ Grand rond de jambe en l’air ○ Fouétté of Adage ○ Tombé ○ Pirouette – en dehors e en dedans 	66 (UFCD 10294)

Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> ○ Grand battement ○ Grand battement en cloche / balançoire ○ Grand battement en rond ○ Grand battement piqué ● Exercícios em ½ ponta <ul style="list-style-type: none"> ○ Relevé 5th ○ Echappé relevé en croix ○ Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière ○ Demi-detourné ○ Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1 ○ Posé into arabesque em meia ponta ○ Fouetté rond de jambe en tournant ○ Coupé fouetté raccourci ● Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté) <ul style="list-style-type: none"> ○ Port de bras com forward port de bras em 4ª posição alongé ○ Pliés, grand pliés e rises ○ Battement tendu com pernas alternadas ○ Battement glissé com pernas alternadas ○ Rond de jambe à terre e en l'air ○ Battement fondu à terre e en l'air ○ Battement frappé simples e degagé ○ Battement frappé fouetté ○ Grand Battement ○ Retiré ● Adagio <ul style="list-style-type: none"> ○ Temps lié en l'air ○ Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière ○ Arabesque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air ○ Attitude en l'air ○ Développé, enveloppé e développé passé ○ Fouetté of Adage ○ Rotation ○ Promenade ○ Demi grand rond de jambe – en dehors e en dedans ○ Grand rond de jambe – en dehors e en dedans 	



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



Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ballonné composé en avant, en arrière e de côté ○ Demi e full contretemps ○ Failli ○ Balancé de coté, en avant, en arrière e en tournant ○ Waltz turns / pas de valse ○ Grand jeté en avant ○ Grand jeté en tournant ○ Balloté ● Exercícios de Petite Batterie <ul style="list-style-type: none"> ○ Échappé sauté battu fermé e ouvert – with or without change of feet ○ Entrechat quatre ○ Entrechat trois ○ Changement battu ○ Tour ○ Brisé ● Pontas <ul style="list-style-type: none"> ○ Rises em 1ª e 2ª posição ○ Demi plié e rises ○ Relevés ○ Echappé relevé ○ Courrus sur place, en avant, de côté e en arrière ○ Demi-detourné ○ Relevé retiré devant, derrière, passé devant e passé derrière ○ Posé retiré ○ Posé arabesque ○ Preparação para pirouette ○ Assemblé soutenus en tournant ○ Pas de bourré ○ Pas de bourré piqué ○ Pas de bourré courrus ○ Pirouette en dehors e en dedans 	



	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	<p>Nº 10306 - Técnica de Dança Clássica – Repertório Clássico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visionamento e estudo de obras de repertório da dança clássica. • Trabalho prático a partir das obras visionadas. • Aquecimento <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento comum e aprofundamento de matérias já estudadas Exercícios na barra, no centro (adágios e pequenos saltos) • Tipos de estruturas coreográficas <ul style="list-style-type: none"> Repetição, contraste, simultâneo, cânon, corpo (partes do corpo, apoios, alinhamento), espaço (níveis, direções, espaço próprio, espaço envolvente), dinâmica (movimento pendular, suspenso, vibratório, balístico, suave, colapso), composição-tempo (pausa, velocidade) • Composição em revisão e repetição <ul style="list-style-type: none"> Seleção e organização dos movimentos ou ações produzidas. • Plasticidade <ul style="list-style-type: none"> Pesquisa e estudo sobre a personalidade gestual dos intérpretes Reescrita do movimento a partir da análise da(s) obra(s) escolhida(s) 	34 (UFCD 10306)

UFCD A LECIONAR

UFCD Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas
10294	15/09/2025	03/12/2025	66
10306	05/12/2025	02/02/2026	34