

## GESTÃO DE CONTEÚDOS 2026/2027

### Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea

#### Técnica de Dança Clássica - 10.º ano

|      | Unidades de Ensino / Conteúdos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | N.º Aulas<br>Previstas<br>(45 min)                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.ºS | <p><b>N.º 10272 – Introdução à Técnica de Dança Clássica</b></p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identificar a estrutura de uma aula de técnica de dança clássica.</li> <li>○ Aplicar as técnicas de postura e alinhamento do corpo.</li> <li>○ Executar exercícios de dança clássica no chão, na barra, no centro.</li> <li>○ Efetuar deslocamentos com recurso à técnica de dança clássica.</li> </ul> <p><b>Conteúdos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Introdução à técnica de dança clássica <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estrutura</li> <li>○ Postura, alinhamento e corpo</li> </ul> </li> <li>● Exercícios de Chão <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tronco – flexão, extensão</li> <li>○ Pés – flexão, extensão</li> <li>○ Cabeça – flexão, extensão, rotação, inclinação</li> <li>○ Ombros – subir, descer, rotação</li> <li>○ Braços/mãos – movimentos alternados ou simultâneos</li> <li>○ Membros inferiores – trabalho de <i>en dehors</i> (rotação externa da articulação coxo-femural) e de elevação à frente e atrás (<i>relevé lent devant et derrière</i>)</li> <li>○ Exercícios de flexibilidade</li> </ul> </li> <li>● Exercícios na Barra (executados de frente ou de lado para a barra) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Demi plié</i> – em 1ª, 2ª e 3ª posição</li> <li>○ <i>Grand pliés</i> – em 1ª, 2ª e 3ª posição</li> <li>○ <i>Battement tendu</i> – de 1ª ou 3ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Battement gisé</i> – de 1ª ou 3ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Rond Jambe à terre</i> – <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i></li> <li>○ <i>Battement fondu</i> – <i>en croix à terre</i></li> <li>○ <i>Assemblé soutenu</i></li> <li>○ Preparação para <i>battement frappé</i></li> <li>○ <i>Relevé lent e développé</i> – de 3ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Grand Battement</i> – de 3ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ Rises – todas as posições</li> <li>○ <i>Retirés devant, derrière e passés</i></li> <li>○ <i>Relevé</i> em 5ª posição</li> </ul> </li> <li>● Exercícios no Centro <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Port de bras</i></li> <li>○ <i>Demi plié</i> em 1ª posição e <i>Grand Plié</i> em 2ª posição</li> <li>○ <i>Battement tendu</i> de 3ª posição <i>en croix</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adagio</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> | <p>67<br/>(UFCD<br/>10272)<br/>+<br/>23<br/>(UFCD<br/>10273)</p> |

| Unidades de Ensino / Conteúdos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | N.º Aulas<br>Previstas<br>(45 min) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Chassés/temps lié</i></li> <li>▪ <i>Arabesque à terre e en l'air</i></li> <li>▪ <i>Rises/relevés</i></li> <li>▪ Preparação para <i>pirouettes en dehors</i></li> <li>▪ Allegro <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Demi-detourné</i></li> <li>▪ Sautés em 1ª e 2ª posição</li> <li>▪ <i>Echappé sauté</i></li> <li>▪ <i>Changement</i></li> <li>▪ <i>Petit jetés e jetés – devant e derrière</i></li> <li>▪ <i>Soubressauts</i></li> <li>▪ <i>Galops en avant e de côté</i></li> <li>▪ <i>Glissade</i></li> <li>▪ <i>Temps levé</i></li> </ul> </li> <li>• Deslocamentos <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Andar</li> <li>○ Andar em meia ponta</li> <li>○ Correr</li> </ul> </li> </ul> <p><b>N.º 10273 – Técnica de Dança Clássica – Coordenação e Memória</b></p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aplicar técnicas de coordenação motora.</li> <li>○ Aplicar técnicas de memorização de exercícios.</li> <li>○ Identificar os passos básicos da técnica de dança clássica.</li> </ul> <p>Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro</p> <p><b>Conteúdos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exercícios na Barra</li> <li>○ <i>Demi e grand plié</i> em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição <i>com port de bras</i></li> <li>○ <i>Battement tendu</i> – de 1ª ou 5ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Battement glissé</i> – de 1ª ou 5ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Battement jeté</i> – de 1ª ou 5ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Rond de jambe à terre</i> – de 5ª posição, <i>en dehors e en dedans</i></li> <li>○ <i>Battement fondu</i> – <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Battement frappé</i></li> <li>○ <i>Battement soutenu</i></li> <li>○ <i>Developpé en croix</i></li> <li>○ <i>Rises</i></li> <li>○ <i>Grand Battement</i> – de 5ª posição, <i>en croix</i></li> </ul> |                                    |

|      | Unidades de Ensino / Conteúdos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | N.º Aulas<br>Previstas<br>(45 min)                                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exercícios em ½ ponta</li> <li>○ <i>Relevé em 5ª e echappés relevé en croix</i></li> <li>○ <i>Relevé devant derrière e passes</i></li> <li>○ Exercícios no Centro (podem ser executados <i>en face, croisé, effacé ou écarté</i>)</li> <li>○ <i>Port de bras com reverse movement</i></li> <li>○ <i>Pirouettes</i></li> <li>○ <i>Pirouette en dehors – single</i></li> <li>○ <i>Pirouette en dedans – single</i></li> <li>○ <i>Allegro</i></li> <li>○ <i>Sautés</i> em todas as posições</li> <li>○ <i>Echappés sautés en croix</i></li> <li>○ <i>Changements</i></li> <li>○ <i>Soubressauts</i></li> <li>○ <i>Petit jetés e Jetés ordinaire</i></li> <li>○ <i>Glissades</i></li> <li>○ <i>Assemblés – over e under</i></li> <li>○ <i>Petit assemblé</i></li> <li>○ <i>Pas de chat</i></li> <li>○ <i>Posé temps levé</i></li> <li>○ <i>Sissonne ordinaire</i></li> <li>○ <i>Polka</i></li> <li>○ <i>Balancé de coté</i></li> </ul>                                                                              |                                                                                                                   |
| 2.ºS | <p><b>N.º 10273 – Técnica de Dança Clássica – Coordenação e Memória</b></p> <p><b><u>Conteúdos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exercícios na Barra</li> <li>○ <i>Demi e grand plié</i> em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição <i>com port de bras</i></li> <li>○ <i>Battement tendu</i> – de 1ª ou 5ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Battement glissé</i> – de 1ª ou 5ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Battement jeté</i> – de 1ª ou 5ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Rond de jambe à terre</i> – de 5ª posição, <i>en dehors e en dedans</i></li> <li>○ <i>Battement fondu</i> – <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Battement frappé</i></li> <li>○ <i>Battement soutenu</i></li> <li>○ <i>Developpé en croix</i></li> <li>○ <i>Rises</i></li> <li>○ <i>Retirés</i> com equilíbrio em ½ ponta</li> <li>○ <i>Grand Battement</i> – de 5ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ Exercícios em ½ ponta</li> <li>○ <i>Relevé em 5ª e echappés relevé en croix</i></li> <li>○ <i>Relevé devant derrière e passes</i></li> </ul> | <p><b>44</b><br/><b>(UFCD</b><br/><b>10273)</b><br/><b>+</b><br/><b>66</b><br/><b>(UFCD</b><br/><b>10274)</b></p> |

| Unidades de Ensino / Conteúdos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | N.º Aulas<br>Previstas<br>(45 min) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exercícios no Centro (podem ser executados <i>en face, croisé, effacé ou écarté</i>)</li> <li>○ <i>Port de bras com reverse movement</i></li> <li>○ <i>Pliés e rises</i></li> <li>○ <i>Battement tendu</i></li> <li>○ <i>Battement glissé</i></li> <li>○ <i>Rond de jambe à terre</i></li> <li>○ <i>Grand Battement</i></li> <li>○ <i>Retiré</i></li> <li>○ <i>Adagio</i></li> <li>○ <i>Temps lié</i></li> <li>○ <i>Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière</i></li> <li>○ <i>Arabésque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air</i></li> <li>○ <i>Attitude ordinaire devant, derrière e à deux bras e in opposition</i></li> <li>○ <i>Développé</i></li> <li>○ <i>Pas de bourré devant, derrière</i></li> <li>○ <i>Pirouettes</i></li> <li>○ <i>Pirouette en dehors – single</i></li> <li>○ <i>Pirouette en dedans – single</i></li> <li>○ <i>Relevés passé by half turn</i></li> <li>○ <i>Allegro</i></li> <li>○ <i>Sautés em todas as posições</i></li> <li>○ <i>Echappés sautés en croix</i></li> <li>○ <i>Changements</i></li> <li>○ <i>Soubressauts</i></li> <li>○ <i>Petit jetés e Jetés ordinaire</i></li> <li>○ <i>Glissades</i></li> <li>○ <i>Assemblés – over e under</i></li> <li>○ <i>Petit assemblé</i></li> <li>○ <i>Pas de chat</i></li> <li>○ <i>Pas de basque glissé e sauté – en avant</i></li> <li>○ <i>Posé temps levé</i></li> <li>○ <i>Sissonne ordinaire</i></li> <li>○ <i>Polka</i></li> <li>○ <i>Balancé de coté</i></li> </ul> <p><b>N.º 10274 – Técnica de Dança Clássica - Dinâmicas</b></p> <p><b><u>Objetivos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal.</li> <li>○ Executar movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas (suave, forte, contínua, descontínua).</li> <li>○ Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.</li> </ul> |                                    |

| Unidades de Ensino / Conteúdos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | N.º Aulas<br>Previstas<br>(45 min) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <p><b>Conteúdos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de postura e alinhamento corporal</li> <li>• Movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas (suave, forte, contínua, descontínua)</li> <li>• Exercícios na Barra <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Demi e grand plié</i> em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com <i>port de bras</i></li> <li>○ <i>Battement tendu</i> – de 1ª ou 5ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Battement glissé</i> – de 1ª ou 5ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Battement jeté</i> – de 1ª ou 5ª posição, <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Rond de jambe à terre</i> – de 5ª posição, <i>en dehors e en dedans</i></li> <li>○ <i>Battement fondu à terre e en l'air</i> a 45º – <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Assemblé soutenu</i></li> <li>○ <i>Battement soutenu</i> – <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Battement frappé</i></li> <li>○ <i>Petit battement sur le cou-de-pied</i></li> <li>○ <i>Rises</i></li> <li>○ <i>Retirés</i></li> <li>○ <i>Relevé lent</i></li> <li>○ <i>Developpé</i> – <i>en croix</i></li> <li>○ <i>Grand battement</i></li> </ul> </li> <li>• Exercícios em ½ ponta <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Relevé 5th</i></li> <li>○ <i>Echappé relevé en croix</i></li> <li>○ <i>Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière</i></li> <li>○ <i>Demi-détourné</i></li> </ul> </li> <li>• Exercícios no Centro (podem ser executados <i>en face, croisé, effacé ou écarté</i>) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Port de bras com reverse movement</i></li> <li>○ <i>Pliés e rises</i></li> <li>○ <i>Battement tendu en croix</i></li> <li>○ <i>Battement glissé en croix</i></li> <li>○ <i>Rond de jambe à terre</i> em 2 tempos</li> <li>○ <i>Grand Battement</i> em 2 tempos</li> <li>○ <i>Retiré</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Adagio</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Temps lié</i></li> <li>▪ <i>Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière</i></li> <li>▪ <i>Arabesque</i> – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air</li> <li>▪ <i>Attitude en l'air</i></li> <li>▪ <i>Développé</i></li> <li>▪ <i>Pas de bourré devant, derrière, over e under</i></li> <li>▪ <i>Posé en avant, de côté, en arrière e into arabesque</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |                                    |

|  | Unidades de Ensino / Conteúdos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | N.º Aulas<br>Previstas<br>(45 min) |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Pirouettes</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Pirouette en dehors – single</i></li> <li>▪ <i>Pirouette en dedans – single</i></li> <li>▪ <i>Relevés passé by half turn</i></li> <li>▪ <i>Posé assemblé soutenus en tournant</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Allegro</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Sautés em todas as posições</i></li> <li>▪ <i>Echappés sautés en croix</i></li> <li>▪ <i>Changements</i></li> <li>▪ <i>Soubressauts</i></li> <li>▪ <i>Petit jetés e Jetés ordinaire</i></li> <li>▪ <i>Coupé</i></li> <li>▪ <i>Glissades</i></li> <li>▪ <i>Assemblés – over, under, devant e derrière</i></li> <li>▪ <i>Petit assemblé</i></li> <li>▪ <i>Pas de chat</i></li> <li>▪ <i>Pas de basque glissé e sauté – en avant e en arrière</i></li> <li>▪ <i>Posé Temps levé – 1ª arabesque e pirouette position derrière</i></li> <li>▪ <i>Sissonne ordinaire</i></li> <li>▪ <i>Sissonne ouvert en avant</i></li> <li>▪ <i>Balancé de coté, en avant e en arrière</i></li> </ul> </li> </ul> |                                    |

### UFCD A LECIONAR

| UFCD<br>Nº | data de<br>início | data de<br>conclusão | Nº de<br>aulas |
|------------|-------------------|----------------------|----------------|
| 10272      | 15/09/2026        | 07/12/2026           | 67             |
| 10273      | 07/12/2026        | 18/03/2027           | 67             |



---

**10274**

22/03/2027

20/06/2027

**66**

---