

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2026/2027

Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea

Técnica de Dança Contemporânea - 10.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	Módulo N.º 10278 – Introdução à Técnica de Dança Moderna Objetivos: ○ Identificar os elementos básicos da Técnica de Graham. ○ Identificar a terminologia da técnica de dança moderna. ○ Reconhecer a importância da autodisciplina e concentração. ○ Efetuar sequências de movimento de dança moderna, associando princípios interpretativos. ○ Executar exercícios com elementos técnicos não locomotores. ○ Executar exercícios com elementos técnicos locomotores. Conteúdos: ● Noções Básicas da técnica de Graham / Contextualização ● Linguagem motora específica: warm-up no chão, contract/release, Spirals, Fall&Recovery ● Trabalho de base realizado no chão, no Centro, em diagonais. ● Positions of Dance, Parallel Exercises, Contractions, Adagio ● No Espaço: Walking, Triplet, Skips, Leap, Sequences ● Rotação do eixo vertebral- espirais / Inclinações antero-posteriores e laterais knee hinge, tilt ● Mobilização da cintura escapular e cintura pélvica ● Exercícios dos membros superiores - 5 posições dos braços em: paralelo, inversão, oposição, angular, coordenação / Port de Bras ● Arm Circles nos planos frontal, sagital e horizontal ● Movimentos com diferentes qualidades dinâmicas: swing, percursivo, lírico, forte ● Exercícios dos membros inferiores / Posições dos pés em en dehors e paralelo ● Posições das pernas no solo: 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª ● Mobilização das articulações dos pés - Rises, Flex and Point, Circles ● Mobilização dos membros inferiores - Plié, Dégagé, Developpé, Rond de jambe, Kicks, Swings ● Elementos técnicos locomotores /Deslocamentos: Walk, Drag, Step, Triplets, Drag Run, Step Close, Ball Change, Prances, Gallops ● Saltos: Hops, Poney Trotting, Split, Leap, Sissone, Assemblé ● Quedas - Side Fall ● Voltas: Pirouettes, Step Open Turn, Spin Turns, Twist Turns, Swivel	34

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	Módulo Nº10279 – Dança Moderna – Técnica de Cunningham Objetivos: ○ Identificar os elementos da técnica Cunningham. ○ Identificar os princípios básicos da técnica Cunningham. ○ Identificar semelhanças, diferenças e complementaridade entre a técnica de Graham e a técnica de Cunningham. ○ Articular a técnica de Graham com a técnica Cunningham. ○ Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal. ○ Aplicar as técnicas de alinhamento da coluna vertebral em vários planos espaciais e dos joelhos com os pés em exercícios específicos (pliés, lunges e transferência de peso). ○ Executar movimentos de dança moderna com base na técnica de cunnigham. ○ Executar diferentes movimentos a partir das posições “paralelo” e “en-dehors”. ○ Aplicar técnicas de equilíbrio. ○ Executar movimentos de dança moderna com diferentes dinâmicas e velocidades. ● Noções básicas da técnica Cunningham ○ Contexto e linguagem ○ Postura e alinhamento corporal ● Elementos da técnica Cunningham ○ Semelhanças, diferenças e complementaridade entre a técnica de Graham e a técnica de Cunningham ● Trabalho dos elementos técnicos não locomotores ● Exercício de tronco ○ Bounces ○ Curves ○ Curl/uncurl (bends, overcurve, arches) ○ Drops/lifts ○ High release ○ Contraction /release ○ Spirals ○ Pitch ○ Twist (sobre um e dois apoios, com transferência de peso, com combinações com curves, pitch e diferentes apoios) ○ Stretches ○ Exercícios dos membros superiores ○ Combinação das diferentes posições de braços: paralelo, inversão, oposição, angular, coordenação, ports de bras, arm circles ○ Exercícios dos membros inferiores ● Trabalho do movimento a partir das posições em “paralelo” e “en dehors” ○ Pliés e rises – com diferentes posturas do tronco e braços ○ Fondus – com diferentes posturas de braços e tronco ○ Lunges – com diferentes amplitudes ○ Brushes com contração ○ Retirés com rises, passagem paralelo e en dehors e batimentos	67

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
	○ Atitudes: spiral, paralelo/ en dehors, diferentes níveis, diferentes posturas de braços ○ Saltos: sautés, leaps, hops, jump com contraction, assemblés, sissones ○ Falls ○ Passos auxiliares e de transição: runs, steps, triplets, long steps, coupé, walks, triplet walk frontal e lateral ● Dinâmicas de movimento ○ Corporais: utilização em uníssono e em dissociação das várias unidades corporais ○ Espaciais: nível (baixo, médio, alto); plano (vertical, sagital, horizontal); direções (frente, trás, direita, esquerda, diagonais) ○ Temporais: cadência, ritmo, acento, pulsação, fraseamento, fluência	
1º.S	Módulo Nº10280 – Introdução à Técnica de Dança Contemporânea – Consciencialização Corporal. <u>Objetivos:</u> ● Identificar os elementos básicos da técnica da dança contemporânea. ● Executar movimentos de dança contemporânea. ● Reconhecer a importância da integração dos três corpos: físico, emocional e mental. ● Memorizar sequências dançadas, associando princípios interpretativos. <u>Conteúdos:</u> ● Elementos básicos da técnica da dança contemporânea ○ Corpo ▪ Postura e eixo corporal ▪ Dinâmica postural ▪ Espiral ▪ Linha mediana e seus 4 pontos ▪ Alinhamento corporal ▪ Flexão e extensão segmentar dos membros ▪ Tónus muscular ▪ Contrair/relaxar ▪ Flexibilidade e força muscular ▪ Ásanas isoladas ou ligadas por movimentos de ligação, a solo ou em duo ▪ Coordenação motora	33

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
	▪ Esquemas corporais - respiração celular; irradiação central; boca e pre-espinal; movimento homolateral; movimento homólogo; movimento contralateral ▪ Isolamento de várias partes do corpo em vários planos do espaço ▪ Centro ▪ Exercícios que põem em ação o centro motor – centro ativo ▪ Ligação e relação das extremidades do corpo ao centro ▪ Organizar o corpo à volta do centro ▪ Organicidade ○ Espaço ▪ Níveis espaciais (baixo / médio / alto) ▪ Planos espaciais (vertical / sagital / horizontal) ▪ Direções no espaço (frente / trás / direita / esquerda / diagonais) ▪ Desenho no espaço ○ Tempo ▪ Fraseamento ▪ Curto / longo ▪ Pulsação ▪ Acento ● Consciencialização corporal ○ Aquecimento ○ Respiração ● Construção de um vocabulário ○ Exercícios de coordenação e formas de movimentação ○ Exercícios de iniciação à criação de um movimento criativo, estimulando a visão interior onde se confunde o orgânico com o imaginário, ligando o movimento à ideia ○ Memorização de sequências dançadas	

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
2.ºS	Módulo N.º10281 – Dança Contemporânea – Introdução à Técnica Release Conteúdos: ○ Grounding - exercícios bio-energéticos que permitem a relação entre o corpo e a mente ○ Projeção e tensão espacial ○ Aceleração /desaceleração - Tempo orgânico /tempo máquina ○ Ao nível do peso (Leve/ forte, Desequilíbrio, Entrega /não resistência) ● Fluidez, elasticidade e relaxamento do movimento ○ Conexões Corporais: pés / pélvis, mãos / omoplata/ Cabeça / cauda, Ísquios / calcanhares, Cauda / calcanhares. ○ Trabalho sobre a coluna vertebral ○ Respiração primária e movimento ondulatório da coluna e espiralizante dos membros ○ Trabalho sobre as articulações: Exercícios de exploração e Massagem bio-release ● Ritmo, dinâmicas, equilíbrio entre pausa e movimento, entre o movimento da dança e o gesto natural ○ Ações não-locomotoras ○ Ações locomotoras	67
2.ºS	Módulo N.º10302 – Jazz Dance – Jazz Theatre Objetivos: ● Identificar os principais jazz masters. ● Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal. ● Identificar a terminologia da técnica de dança jazz. ● Aplicar técnicas de percepção temporal e espacial. ● Aplicar as técnicas de execução de exercícios de dança jazz no chão e no centro. ● Aplicar as técnicas de dança jazz na combinação de passos e deslocações básicas, saltos, kicks e turns. ● Aplicar as técnicas de execução de exercícios de dança jazz aplicado ao teatro. ● Aplicar técnicas interpretativas associadas à dança jazz theatre. Conteúdos ● Principais coreógrafos (JAZZ MASTERS) ○ Bob Fosse, Jack Cole, Luigi Jerome Robbins, Katherine Dunham, Michael Bennet, Mia Michaels, Travis Wall, Rob Marshall, entre outros; ● Diferentes estilos musicais associados à dança jazz ● Jazz theatre ● Isolamentos: diferentes combinações de isolamentos ● Exercícios de centro ○ Contração e Release; Bounces ○ Flat back posture; Pliés; Relevés; Passés ○ Battements ● Exercícios de chão ○ Exercícios de Força, de Resistência Muscular, de Alongamento e Flexibilidade ● Combinação de passos e deslocações básicas ○ Combination jazz moves	33

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
	• Saltos ○ Saltos paralelos; saltos en dehors; skips ○ Stag Leap; Grand Jete; Jete en tournant ○ Salto em segunda; Leap turn (Chaine Leap) • Kicks ○ Frontal, lateral e à retaguarda; Fan Kick ○ Kick Jazz Layout; Hitch Kick • Turns ○ Pencil turn; Barrel turn; Pirueta paralela	
2.ºS	Módulo N.º 10303 – Dança Jazz – Jazz Freestyle Objetivos: • Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal. • Identificar a terminologia da técnica de dança jazz. • Aplicar técnicas de perceção temporal e espacial. • Aplicar técnicas interpretativas associadas à dança jazz theatre. • Aplicar as técnicas de execução de exercícios de dança jazz Freestyle em combinações isoladas, no centro e no chão. • Aplicar as técnicas de dança jazz – Freestyle na combinação de passos e deslocações básicas, saltos, kicks e turns. • Aplicar as técnicas de criação e composição de uma dança jazz. Conteúdos: • Isolamentos ○ Diferentes combinações de isolamentos • Exercícios de centro ○ Contração e release; Bounces ○ Flat back posture; Pliés, Relevés, Passés ○ Battements • Exercícios de chão ○ Exercícios de Força, de Resistência Muscular, de Alongamento e Flexibilidade • Combinação de passos e deslocações básicas ○ Combination Jazz moves • Saltos ○ Saltos paralelos; Saltos en dehors; Skips ○ Stag Leap; Grand Jete; Jete en tournant ○ Salto em segunda; Leap turn (Chaine Leap) • Kicks ○ Frontal, lateral e à retaguarda; Fan Kick ○ Kick Jazz Layout; Hitch Kick • Turns ○ Pencil turn; Barrel turn; pirueta paralela ○ Soutenu; Piqué Turns; Chaines • Criação e composição na dança jazz ○ Criação de frases de movimento – através da exploração dos elementos básicos ○ As bases para a composição coreográfica • Estilos de dança jazz (trabalho coreográfico)	33

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
	○ Classical Jazz / Musical Jazz / Lirical Jazz	

UFCD A LECIONAR

UFCD Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas
10278	15/09/2026	13/10/2026	34
10279	20/10/2026	18/12/2026	67
10280	18/12/2026	29/01/2027	33
10281	29/01/2027	23/04/2027	67
10302	23/04/2027	21/05/2027	33
10303	25/05/2027	20/06/2027	33