

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM  
ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR**

**PROGRAMA DA UNIDADE CURRICULAR**

**OPÇÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA  
DANÇA**

---

**DOCENTE: EMA BRITO  
REGENTE: JOÃO MOUTÃO**

**ANO LECTIVO 2009/2010**

## NÚMERO DE ECTS E TEMPO DE TRABALHO

Denominação	Ano	Tipo	Área Científica	Tempo de trabalho (horas)		Créditos ECTS	Observações
				Total	Contacto		
Opção TP		Sem	TP	75	TP: 25, S: 20	3	Opção

### ÂMBITO DA UNIDADE CURRICULAR:

A Unidade Curricular de Dança é uma unidade curricular opcional.

A Dança é uma arte que cada vez mais é um elemento essencial para a formação do indivíduo e que tem sido ao longo dos séculos um factor de desenvolvimento cultural e social. A Técnica de Dança faz parte da formação dos alunos, pois permite um conhecimento ao nível técnico e motor mas também ao nível expressivo, artístico, criativo e espontâneo.

A Dança envolve movimento, ou seja, toda acção estética e artística que o corpo consegue produzir. A unidade curricular de Dança proporcionará um maior vocabulário de movimentos que será desenvolvido pelo aluno e será executado através de noções básicas das técnicas de Dança.

A unidade curricular de Dança abrangerá três diferentes técnicas, nomeadamente a **Técnica de Dança Contemporânea, Técnica Jazz e Técnica de Dança Criativa.**

A Dança Contemporânea produz uma reacção no espectador, no destinatário. A leitura das obras contemporâneas pressupõe uma individualização do sujeito segundo a própria leitura do mundo e as vivências pessoais. O grande centro de expressão do corpo na Dança Contemporânea é o tronco, ou seja, o centro do corpo. Os utensílios da Dança Contemporânea são o corpo, as respirações, e os factores peso, tempo, fluxo e espaço. Os movimentos são executados com técnica e controle corporal.

A Dança Criativa baseia-se na técnica, mas sobretudo na expressividade, espontaneidade de movimento, criatividade e libertação da criação do movimento. A Dança Criativa parte do movimento quotidiano e do pressuposto que todos os movimentos se podem tornar Dança se lhes derem carácter expressivo, emocional e artístico. O movimento deve ser simples, espontâneo e natural.

A Técnica de Dança Jazz é uma técnica que pressupõe movimentos específicos da técnica, executados de um modo virtuoso e característico da própria técnica. Na técnica de Dança trabalham-se todas as noções básicas de Dança, desde noção de postura, noção *en dehor*, *pirouettes*, movimentos no chão, quedas, *plies*, *battements*, saltos, espirais, diagonais, passos elementares da dança, entre outros.

A unidade curricular de Dança é uma forma de complementar o vocabulário de movimentos dando-lhes sentido artístico, através da aprendizagem de técnicas específicas de controlo e execução de movimentos. Os alunos irão aprender a comunicar e expressar-se através de outros movimentos diferentes dos movimentos do quotidiano, expressando-se através deles. Os alunos possuirão uma nova linguagem corporal. Além disso, a unidade curricular de Dança irá trabalhar a execução perfeita dos movimentos e controle corporal, importante para qualquer actividade relacionada com o curso.

O programa da unidade curricular de Dança abrange determinados conteúdos de movimento que se relacionam com os seguintes temas:

- Temas relacionados com as formas de movimento;
- Temas relacionados com temáticas específicas de cada Técnica desenvolvida na unidade curricular;
- Temas relacionados com colocação da postura em Dança - *dehor* e paralelo;
- Temas relacionados com sentido artístico e interpretação de coreografias;
- Temas relacionados com a orientação no espaço;
- Temas relacionados com elevação e queda no solo;
- Temas relacionados com música;
- Temas relacionados com a arte performativa – noções de espectáculos;
- Temas relacionados com o despertar da sensação de grupo;
- Temas relacionados com as formas grupais – interacção e comunicação.

Deste modo, a unidade curricular de Dança desenvolverá a Técnica de Dança Contemporânea e de Jazz, dando um suporte técnico de controle e execução de movimento, e a Dança Criativa, uma técnica que visa a libertação e espontaneidade do movimento.

#### **OBJECTIVOS GERAIS:**

- Proporcionar ao indivíduo referências cognitivas, culturais, sensoriais e estéticas que vão contribuir para uma melhor compreensão do mundo.
- Desenvolver e aumentar capacidades dos alunos a exprimirem-se através do movimento, sabendo executá-los tecnicamente e com sentido estético.
- Desenvolver rigor técnico, controle, técnica de execução, consciencialização de si, dos outros e do que nos envolve espacialmente e temporalmente.
- Adquirir e desenvolver noção de postura de dança, quer noção de *en dehor*, quer noção de paralelo.

- Adquirir e desenvolver noção dos movimentos básicos da dança e sabê-los executar correctamente.
- Desenvolver e aumentar capacidades a nível motor, tecnicamente e com sentido artístico.
- Identificar os princípios básicos das diferentes técnicas ensinadas.
- Desenvolver capacidades sociais e de comunicação artística através do corpo, comunicando por uma linguagem corporal.
- Desenvolver e aumentar o domínio do seu esquema corporal e auto-correcção, amamentando a sua capacidade de controlo de movimento e noção da sua execução técnica e como deve melhorar para a sua correcção.
- Desenvolver e progredir a espontaneidade e criação do aluno, através de diferentes estímulos, aumentando o seu nível artístico.
- Desenvolver e aumentar a sensibilização artística e estética.
- Desenvolver e aumentar o sentido rítmico e musical.
- Despertar e desenvolver as ligações a outras artes performativas e artes plásticas. Relacioná-las à Dança.
- Os alunos aprenderam a Dançar executando os movimentos tecnicamente correctos, aprendendo a expressar-se através de diferentes técnicas de Dança.
- Adquirir conhecimentos da história da Dança desde os seus primeiros registos até à actualidade, compreendendo o seu desenvolvimento e importância ao longo da história do Homem.
- Os alunos aprenderão a aplicar estes conceitos e experiências nas suas aulas ou trabalho em ginásios, através da aprendizagem de exercícios e técnicas de expressão corporal.
- Os alunos aumentarão a capacidade de se exporem a um público (alunos ou uma plateia numa sala de espectáculo)
- Aumento de empreendedorismo e desenvolvimento da carreira, de coordenação técnica artística.
- Competências de comunicação de informação, ideias, problemas e soluções, tanto a públicos constituídos por especialistas como por não especialistas.

#### **OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:**

- Adquirir conhecimentos históricos sobre cada técnica de Dança e o seu percurso desde o início até à actualidade.
- Conhecer e explorar as componentes do movimento: corpo, espaço, tempo, dinâmica e relações, aplicado às diferentes técnicas.
- Improvisar a partir de temas e/ou elementos técnicos, desenvolver e estruturar pequenas composições para serem interpretadas individualmente ou em grupo.
- Adquirir e desenvolver competências para o aperfeiçoamento pessoal e dos outros em situações de interacção.

- Compreensão da Dança enquanto forma de arte; interagindo e relacionando-a com outras formas de arte.
- Desenvolver competências e experiências das capacidades na área da interpretação através de diversos estímulos. O aluno deverá exprimir-se através do movimento executado correctamente através das técnicas aprendidas.
- Aptidão para analisar e apreciar a Dança através da observação e discussão de matérias coreográficas.
- Adquirir noção crítica e de apreciação de diversos trabalhos coreográficos, quer de alunos ou professores ou coreógrafos profissionais, justificando as apreciações através a linguagem abordada nas aulas.
- Desenvolver e aumentar o controlo do movimento corporal.
- Tentativa de evitar movimento mecânico, procurando movimentos originais, espontâneos, dançando de um modo fluído.
- Adquirir e desenvolver capacidade de transmissão de sentimentos ou sensações ao realizar sequências coreográficas. O aluno deverá saber interpretar as sequências e deverá saber interpretá-las à sua maneira pessoal de acordo com o que sente no momento.
- Favorecer a socialização.
- Dança Jazz e Contemporânea
  - Dominar a linguagem técnica específica
  - Dominar colocação postural em Dança (*en dehor* e paralelo)
  - Dominar posições básicas em Dança (1ª, 2ª, 3ª posição de pernas e 1ª,2ª,5ª,3ª posições de braços)
  - Implementar o multiculturalismo
  - Dominar as noções técnicas da dança
  - Estimular o aparecimento de ritmos originais em contratempo
  - Desenvolver a coordenação motora, dissociação e isolamentos
  - Dominar a execução técnica de cada movimento executado na aula
  - Interpretar sequências coreográficas
- Dança Criativa
  - Desenvolver a criatividade individual e colectiva
  - Utilizar o corpo como linguagem
  - Dominar as noções técnicas da dança
  - Implementar a imaginação criadora a partir de temas
  - Estimular e despertar a comunicação

#### **CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**

- Conhecimentos históricos sobre Dança.
- Noções básicas das Técnicas de Dança abordadas na aula.

- Noções das características de cada técnica abordada na aula.
- Noções básicas do corpo em relação à capacidade própria de movimentação relacionada com o espaço.
- Consciência da postura e alinhamento corporal (*en dehor* e paralelo).
- Noção de posições básicas de braços e pés na dança.
- Desenvolvimento rítmico: musicalidade/coordenação.
- Dança Criativa

O programa abrange os conteúdos programáticos de Laban. Os conteúdos são:

- CORPO - Totalidade e partes, áreas, superfícies e articulações. Noção corporal do corpo como um todo ou como partes, os seus comportamentos expressivos, definição de gestos, transmissão de ideias e sentimentos.
  - ESPAÇO - Direcções, Proximidade, Níveis (baixo, médio e alto), Tamanho, Desenho espacial, Convergência, Progressão espacial e Tensão.
  - ACÇÕES - Acções do corpo (Pausa, Inclinar, Contrair e esticar, Desequilíbrio, Torcer, Locomover, Transferência de peso, Rodar, Saltar e Gesticular).
  - DINÂMICA - Dinâmica de tempo, Dinâmica de espaço, Dinâmica de peso e Fluxo de movimento.
  - RELAÇÕES – Interação com objectos ou outros indivíduos (Atenção a, Aproximar/afastar, Suportar/carregar, Rodear e Contacto).
  - MASSAGEM (de relaxamento): introdução às técnicas de massagem, ao contacto com o próprio corpo e o do outro
  - IMPROVISACÃO – Improvisação segundo diferentes estímulos (sonoros, visuais, emocionais, temáticos, olfactivos e tácteis)
- Dança Jazz
    - Exercícios Posturais
    - Exercícios de Consciência Corporal
    - Consciência Rítmica, espacial, de grupo
    - *Plies*
    - *Battements tendu e grand battement*
    - *Pirouettes ( en dedans e en dehor)*
    - Linguagem motora específica (flexão dos membros inferiores, *body ripple, spine, pelvis e hip isolations, jazz walks, etc.*)
    - Destaque para os princípios básicos: centro (exercícios de coordenação, isolamentos, sincopados), deslocamentos e encadeamentos.
    - Saltos
    - *Walks*
    - *Long legs*
    - Interpretação de sequências

## ▪ Dança Contemporânea

Para a Dança Contemporânea os temas são os mesmos e tocam-se em muitos aspectos e aplicações. No entanto, na Dança Contemporânea para além desta exploração de conteúdos também existem os movimentos técnicos. Esses movimentos são:

- Exercícios Posturais
- Exercícios de Consciência Corporal
- Consciência Rítmica, espacial, de grupo
- *Plies*
- *Battements (tendu, jeté e grand battement)*
- *Brushes*
- *Bouncés*
- Transferências de Peso
- Técnicas de queda no chão
- Espirais
- Contrações
- *Walks*
- *Long leans*
- *Long legs*
- *Triples*
- Saltos
- Exercícios de improvisação

## **MÉTODOS DE ENSINO**

- A unidade curricular de Dança desenvolve o seu conteúdo numa dimensão preferencialmente prática, através de exercícios técnicos e específicos de cada técnica abordada na unidade curricular.
- Existem, todavia, momentos de reflexão teórica com orientações bibliográficas no sentido de auxiliar o estudante.
- Realização de trabalhos práticos de micro-estruturas coreográficas ou pequenas sequências sobre temas abordados na aula dentro e foras das aulas com apresentação e interpretação nas aulas.
- Pesquisa de textos, imagens sobre matérias abordadas na aula.
- Visionamento de espectáculos de Dança e entrega de relatórios.
- Visionamento de vídeos de diversos estilos de Dança e entrega de relatórios.

- Debates, conversas e questionamentos sobre matéria e trabalhos dos alunos.
- Projecto de Dança – Realização e produção de um espectáculo final de unidade curricular com os trabalhos dos alunos, sendo trabalhado dentro e foras das aulas.

### **AVALIAÇÃO CONTÍNUA**

A avaliação contínua consta de uma componente teórica (A1) com um peso de 40% e de uma componente prática (A2 = 20% e A3 = 40%) com um peso de 60%, na nota final:

- A1 - Avaliação teórica, através da elaboração de um trabalho escrito sobre um tema à escolha relativo aos conteúdos programáticos.
- A2 – Evolução ao longo das aulas e avaliação dos conteúdos técnico-artísticos: participação (questionando, sugerindo, cooperando, ajudando) e empenhamento (superação de dificuldades, reprodução dos modelos transmitidos, criação e improvisação de situações técnico-artísticas), observação e registo das experiências de composição coreográfica apresentadas, realizadas pelos alunos ao longo das aulas e fora das mesmas.
- A3 – Avaliação prática final: dividida em duas componentes: execução de um exame prático através da realização de uma aula prática orientada pelo professor e avaliada por um júri específico; e a realização de uma composição coreográfica realizadas pelos alunos.

### **AVALIAÇÃO EM EXAME FINAL**

(40%) Componente teórica: teste escrito (20%) + oral (20%)

(60%) Componente prática: teste prático

### **REGIMES DE FREQUÊNCIA**

O aluno deverá cumprir um mínimo 2/3 de presenças das horas de contacto da unidade curricular para poder aceder à época normal.

### **AVALIAÇÃO CONTÍNUA E EXAME FINAL**

Em época normal o aluno deverá optar por realizar avaliação contínua ou exame final.

O aluno poderá desistir da avaliação contínua até ao momento da realização do 1º elemento de avaliação desse módulo da unidade curricular.

### **ELEMENTOS DE AVALIAÇÃO**

As especificações acerca de cada um dos elementos de avaliação serão apresentadas nas aulas e/ou colocadas no Moodle.

### **ALUNOS EM SITUAÇÃO ESPECIAL**

Os alunos em situações especiais devem realizar os elementos de avaliação estabelecidos no presente programa, devendo ser no entanto considerada a especificidade da legislação e regulamentação específica.

### **APROVAÇÃO NA UNIDADE CURRICULAR**

O aluno fica aprovado na unidade curricular se tiver a nota mínima de 10 valores.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- ANTUNES, S. (1994). *Análise do Ensino em Dança – Planeamento e Formulação de Programas*. Tese de Mestrado. Lisboa: FMH.
- H. B. REDFERN (1973). *Concepts in modern educational dance*. Kimpton;
- SMITH-AUTARD, J. (1998). *The Art of Dance in Education*. A&C Black
- BOUCIER, P. (1987). *História da Dança no Ocidente*. São Paulo: Martins Fontes Editora.
- BOUSINGEN, R. (1967). *A Relaxação*. Lisboa: Europa-América.
- LABAN, R. (1976). *Chore tics*. (2<sup>nd</sup> ed.). London: Macdonald & Evans.
- MORATO, M. (1985). *Dança aplicada à Educação Física*. In: *Revista Sprint*, ano IV, pp. 169. Rio de Janeiro.
- MCGREEVY-NICHOLS, S., SCHEFF, H., SPRAGUE, M. (2005). *Building Dances – A guide to putting Movements Together*. Human Kinetics
- GARAFOLA, L. (1997). *Rethinking the Sylph. New Perspectives on the Romantic Ballet*. Hanover: University Press of New England

- BANES, S. (1993). *Writing Dancing in the age of post modernism*; University of New England
- SCHEFF, H.; SPRAGUE, M; MCGREEVY-NICHOLS, S (2005). *Experiencing Dance – From student to dance artist*. Human Kinetics
- KASSING, G.; M.JAY, D. (2003). *Dance Teaching Methods and Curriculum Design*. Human Kinetic
- GREEN GILBERT, A. (2000) *Teaching the Three Rs Through Movement Experiences: A Handbook for Teachers*. Prentice Hall
- N. H'DOUBLER, M.; BRENNAN, A. (1998). *Dance: A Creative Art Experience*. University of Wisconsin Press
- KRAINES,M., PRYOR, E. *Jump into Jazz*. Fifth Edition
- LUIGI, KRIEGEL, L., ROACH,F. (1997). *Luigi's Jazz Warm Up*. New Jersey: Princeton Book Company, Publishers
- HATCHETT,F. , GITLIN, N. (2000). *Jazz Dance*. Human Kinetics
- GOUGH, M. (1999). *Knowing Dance: A Guide for Creative Teaching*, Princeton Book Co.;
- NEWLOVE,J.; DALBY,J. (2004). *Laban for All*. Routledge;