

Anexo 1 do Projeto Educativo

Programa da Unidade Curricular/Disciplina de Técnica de Dança Clássica

Designação da Unidade Curricular	Técnica de Dança Clássica	
Características da Unidade Curricular	Duração	Carga Horária
	8 anos	5 Blocos semanais
Docente Responsável	Anastácia Leonova Carla Albuquerque Raquel Tavares Susana Matos	

Descrição da Disciplina
A disciplina de Técnica de Dança Clássica foca-se no desenvolvimento das competências técnicas, físicas e artísticas do aluno, através de técnicas de dança clássica, técnicas complementares de treino de força e alongamento e processos de performance. Os alunos desenvolvem e desafiam as suas capacidades e aptidões físicas através de exercícios preparatórios e de desenvolvimento fundamentados nas práticas da dança clássica. O plano de estudos em questão é baseado no programa técnico e artístico de Barbara Fewster.

Contato
As aulas acontecem 5 vezes por semana, em turmas mistas, e têm a duração de 60 ou 90 minutos. São divididas nas seguintes áreas: a aula formal de TDC e aulas de apoio, repertório clássico, técnica de pontas e aulas de Rapazes.

Objetivos
Ao concluir este curso, os alunos devem ser capazes de demonstrar habilidade através de uma série de requisitos na técnica de dança clássica e capacidade de interpretação. As suas habilidades físicas devem incluir força, controlo muscular, controle de resistência, coordenação, flexibilidade, controlo e domínio da correta colocação e postura do corpo (estático e dinâmico), desenvolvimento da consciência espacial através da relação com o espaço envolvente e com o outro, e bem como atenção aos detalhes,

musicalidade, sentido de arte e segurança. Os alunos deverão ter desenvolvido uma compreensão das diferenças nos seus físicos individuais e trabalharem em direção a um nível profissional em termos de capacidades técnicas e artísticas e de vocabulário.

Curso Básico de Dança - 2º Ciclo	Introdução e consolidação de movimentos técnicos básicos da TDC. Desenvolvimento de capacidades físicas como, força, elasticidade e coordenação. Desenvolvimento de capacidades artísticas, criativas e interpretativas. Iniciação ao trabalho de pontas (para alunos que reúnam condições para este trabalho) e iniciação e desenvolvimento do trabalho de repertório de dança clássica.
---	---

	1º ano	2º ano
Barra	De frente e lado para a barra	
Warm-up	aquecimento músculo-esquelético para preparar os exercícios da aula	=
Pliés	grands pliés em 1ª, 2ª e 5ª	grand plié em 4ª p. cruzada
Transferência de peso	- para 2ªs posições - com e sem demi-plié	- para 4ªs e 2ªs posições - com e sem demi-plié
Battements tendus	- c/ demi-plié nas posições abertas (2ª posição) - começando com d.plié	- c/ battement relevé b. tendus balançoires
Battements jetés	- de 1ª e de 5ª p. - à frente, ao lado e atrás 45º acento fora - alternando as pernas	balançoires
Battements glissés	- acento dentro, 30º - alternando as pernas	balançoires
Battement piqué	- de 1ª e 5ª de frente p/ a barra - primeiro à 2ªp. - depois à frente e atrás	de lado p/ a barra
Retiré	- devant e derrière primeiro de frente e depois de lado para a barra - passé na altura do cou de pied e depois full	=

Rond-de Jambe à terre	- em quatro contagens e depois em duas contagens en dehors e en dedans - demi e full	- numa contagem en dehors e en dedans - rond de jambe en l'air - demi-rond de jambe a 45° - en l'air full rond de jambe a 45° - en dehors e en dedans
Port-de-bras	- ao lado - à frente - atrás (separados, dobrar abaixo do peito)	- com fondu - combinados
Demi-detourné	- fragmentado - normal	=
Battements fondu	en l'air a 45°	- coordenados com demi-rond de jambe - coordenado com full rond de jambe
Battements frappés	- ordinaire (c/ batimento) - en dehors e en dedans	- em meia ponta en l'air (ponta esticada) - duplos ordinaire - duplos, meia ponta - com demi-rond de jambe à terre ou en l'air
Assemblé soutenus	com rise	com extensão a 45°
Pas de Cheval	-----	movimento de articulação do pé
Flic-flac	-----	- só movimento do pé 1° de frente mais tarde de lado p/ a barra - com rise
Rond- de-jambe en l'air	- simples en dehors e en dedans - primeiro em 2 contagens e depois em 1 contagem	- duplos de frente para barra à terre - duplos em meia ponta - de lado para barra
Adage relevé lent	- de 1ª ou 5ªp. - a 90° ou mais - à frente, ao lado, atrás	=
Adage c/ développé	- à frente, ao lado e atrás 1° de frente p/ barra depois de lado - a 90° ou mais	- subindo meia ponta - coordenado com demi-rond de jambe - com grand-rond de jambe
Attitude	- preparação de frente para a barra, iniciando em couppé - derrière preparação de frente para a barra - devant preparação de costas para a barra	de lado para a barra
Petit battement	em 2 e 1 contagem	serré

	com acento devant e derrière	• battu
Grand Battement	• acento em cima • acento em baixo	• pointé • piqué • en cloche
Centro		
Port-de-bras	• todas as posições • com direções	• combinado com chassé • combinado com transferências de peso
Pliés	• d.plié 5ªp (2 tempos) • g.plié 1ª, 2ªp.e 5ªp. (4 tempos)	• d. plié 4ªp • g.plié 4ªp
Battements tendus	• de 1ªp e 5ªp • c/ cabeça inclinada p/ a perna de suporte • c/ direções	• c/ épaulements • c/ transferência de peso para 4ª p. à frente e atrás • c/ d.plié nas posições abertas • balançoires
Battement jetés	• de 1ªp. ou 5ªp. • à segunda • c/ direções	• de 5ªp. • à frente • atrás
Battements glissés	• de 1ª p.	• de 5ª p. • em todas as direções
Battement piqué	• de 1ªp. • en face	• de 5ª p. • c/ direções • combinado c/ b.glissé ou jeté
Rond-de-jambe à terre	• de 1ª p	• de 5ªp • demi en l'air en dehors • demi en l'air en dedans • full en dehors en face en l'air (30°) • full en dedans en face en l'air (30°)
Retiré	• de 5ª p • passé	=
Battement fondu	• en face • en croix à terre • en l'air	• com rise na 5ªp. • com direções
Battement frappés	• colocação do pé	• simples ordinaire • coordenado c/ d. rond de jambe
Rond de Jambe en l'air	• dinâmica sem rotação • a 4 tempos	• en face • en dehors • en dedans
Pirouettes	• primeiro só equilíbrio • de 5ª p • en dehors • preparação na barra (1/4 ou ½ e inteira de frente para barra)	• en dedans de 4ªp. alongé • en dehors de 4ª p. • Introdução de duplas pirouettes

	• en dehors no centro	
Grand battement	• en face • à frente, ao lado e atrás	• c/ direções • pointé
Adage	• temp lié, croisé en avant e à segunda • développé • relevé lent • à frente, ao lado e atrás • c/ direções	• c/ demi e full grand rond de jambe en dehors e en dedans • relevé lent usando 1º, 2º e 3º arabesque
Arabesque	• à terre e en l'air o 1º arabesque	• à terre • 1º arabesque • 2º arabesque
Passos		
Glissades	• preparação da glissade de côté	• devant • derrière • changé
Pas de bourrée	• ordinaire	• devant, derrière e piqué
Sautés	• 1ª posição • 2ª posição	=
Relevés	• 1ª posição • 2ª posição	• 5ª posição • 4ª posição
Echappé relevé	• de 1ª p/ 2ª p	• de 5ª p/ 2ª • de 5ª p/ 4ª
Soubresauts	• 5ª p. a 2 e 4 tempos	• a tempo
Echappé sauté	• de 1ª p/ 2ª p. • a 2 e a 4 tempos	• de 5ª p/ 2ª p. • a tempo
Petit jeté	-----	• devant e derrière
Pas de chat	• preparação de pas de chat	• ordinaire
Gallops	• mãos na cintura • s/ trocar • a trocar de 4 em 4	• c/ braços de 3ª para 3ª
Polkas	• mãos na cintura	• c/ braços de 3ª p/ 3ª
Spring Points	• mãos na cintura primeiro e depois com braços • trocando	
Pony Trots	• com braços ou com mãos na cintura	-----
Waltz	-----	• à frente, ao lado, atrás, en tournent
Pas de Basque	-----	• simples
Grand Jetés	-----	• simples
Tour En l'air (rapazes)	• preparação com ¼ de volta, depois ½ volta	• com volta completa
Pontas		
Rises	• 6ª e 1ª p. • Iniciando na ½ ponta, pensando na articulação do pé • com demi-plié	• todas as posições • Em dois apoios e só num
Tendus	• tendus pensando na base da ponta	=

Relevés	em 6ª, 1ª e 2ª p.	- todas as posições - Subindo para retiré e para coupé
Echappés	de 1ª para 2ª	todas as posições
Hops	em 6ªp.	- em 6ª, 5ª e num só apoio - com deslocação
Changements	-----	- en face - com direções
Piqués	para dois apoios	para um apoio
Pas de bourrée	-----	- piqué à frente e atrás - ordinaire
Courus	sur place em 6ª	- sur place e com deslocação 5ªp.
Walks	paralelo	en dehors
Assemblés soutenus	-----	- todas as direções - com e sem volta
Emboités	-----	en avant e en arrière
Piqués entourant	-----	- preparação primeiro sem volta - depois com volta
Pirouettes	-----	en dehors iniciando em 5ª e 4ª p.
Ballonnés	-----	-----
Raccourci	-----	-----

Curso Básico de Dança - 3º Ciclo	Consolidação de movimentos técnicos básicos da TDC.
	Desenvolvimento de capacidades físicas como, força e elasticidade.
	Desenvolvimento da coordenação usando já combinações e articulações de espaço mais complexas.
	Desenvolvimento de capacidades artísticas, criativas e interpretativas.
	Desenvolvimento do trabalho de pontas, de rapazes e de repertório de dança clássica.

	3º ano	4º ano	5º ano
Barra			
Pliés	- grands pliés em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª - todas as posições - coordenados com ports de bras - rises e equilíbrios (2 pés)	- várias comb. de braços - várias velocidades - body bends (1/2 e full)	port de bras en rond en dehors e en dedans
Battements tendus	- todas as posições - c/ d. plié nas posições abertas e fechadas - começando com d.plié - c/ d. rond de jambe - c/ retirés (petit e full) - várias velocidades - acento fora e dentro	- usando alinhamentos - c/ relevé b. tendus relevé - balançoires - alternando a perna de trabalho - c/ transferências de peso - c/full rond de jambe - várias comb. de braços	=
Battements jetés	- todas as posições - c/ d. plié em 5ª p. - c/ balançoire 45º - c/ piqué 45º	- usando alinhamentos - pas de cheval - várias velocidades - c/demi-rond de jambe	- c/ d. e full rond de jambe a 45º - várias comb. de braços - retirés
Battements glissés	- todas as posições - c/ d. plié em 5ª p. - acento dentro - alternando as pernas - c/ balançoire 30º	- usando alinhamentos b. piqués 30º	- todos os alinhamentos - c/ d. e full rond de jambe a 30º - várias velocidades

			- várias comb. de braços - retirés
Rond-de Jambe à terre	- en dehors e en dedans - en l'air d. e g. rond de jambe a 45° e a 90° en dehors e en dedans - c/ assemblé soutenu - c/ demi e full detourné	- demi e full en fondu - com retirés - várias combinações de braços - c/ balançoire 45° - c/ equilíbrio numa perna	- simples e duplo - vários acentos - c/ pirouette en dehors
Port-de-bras	- ao lado, à frente, atrás (dobrando abaixo do peito e pela cintura) - com fondu - combinados - ação do braço en dehors e en dedans	- várias direções - à volta en dehors e en dedans (dobrando abaixo do peito e pela cintura)	em ½ ponta, com b. tendu à terre
Battements fondu	- simples e duplos - à terre e na ½ ponta - en l'air a 45° ou 90° - c/ demi e full rond-de jambe - c/ tombé en avant e en arrière - c/ d. e full detourné	- usando alinhamentos - c/ fouetté raccourci p/ cou de pied - c/ rotation - várias combinações de braços - equilíbrios em 2ª, attitudes e arabesques	- todas as posições - todos os alinhamentos - c/ d. e grand rond de jambe a 45° ou 90°
Battements frappés	- simples e duplos - ordinaire (c/ batimento) - en dehors e en dedans	- degagé em meia ponta en l'air (ponta esticada) - usando alinhamentos - flic-flac com e s/volta en dehors e en dedans - várias velocidades - c/ d. e full detourné - várias combinações de braços	- p/ todas as posições - p/ todos os alinhamentos - c/ rond de jambe 30° - c/ pirouette en dehors e en dedans - c/ equilíbrio em qualquer posição
Flic-flac	-	- primeiro sem volta e depois com volta - en dehors e en dedans	=
Pas de Cheval	- articulação do pé - com a perna de apoio alongada - à frente, ao lado e atrás	com demi-plié na perna de apoio	- todos os alinhamentos - várias velocidades

Rond-de-jambe en l'air	• simples e duplos en dehors e en dedans • c/ d. e full detourné	• usando alinhamentos • c/ temps relevé • à terre ou em ½ ponta • várias velocidades	• várias comb. de braços • c/ retirés • equilíbrio em qualquer posição • d. e g. rond de jambe
Adagio	• relevé lent • développés • todas as direções • c/ d. e g. rond de jambe • c/ poses e c/ equilíbrios num apoio • preparação p/ fouetté of adage • preparação p/ rotations (pé à terre) • fouetté en l'air • enveloppés	• usando alinhamentos • ballotté pointé tendu • rotation en l'air • à terre e ½ ponta • c/ tombé • c/ d. e g. rond de jambe • c/ d. e full detourné	• várias comb. de braços
Petit battement	• serré • battu • à terre e em ½ ponta	• c/ coupé dessous e dessus • usando alinhamentos • à terre e em ½ ponta • em fondu • acento à frente e atrás	• dégagé para alinhamento effacé devant, derrière com relevé en tournant em ½ ponta (tour-cou de pied) • várias combinações de braços
Grand Battement	• acento em cima • acento em baixo • pointé • piqué • en cloche	• usando alinhamentos • preparação p/jeté en rond • em todas as posições • em todos os alinhamentos • c/ equilíbrios em várias posições • várias combinações de braços	• c/ b. développé • b. p/ pointé tendu • en cloche • en rond de attitude p/ arabesque • à 2ª alternando as pernas (de frente p/ barra) • com pirouettes en dehors e en dedans de 5ª e 2ª p.
Relevés	• nos dois apoios • 1ª p. • 2ª p.	• num só apoio	=
Alongamentos	• na barra à 2ª p. com splits • no chão à 4ª com e sem inclinação do tronco • no chão à 2º p. com e sem inclinação do tronco	=	• na barra à 2ª • na barra à 4ª c/ body bends
Centro			
Port-de-bras	• todas as posições • com direções	=	• combinado c/ adagio

	• temps lié • chassé piqué para dois apoios		
Pliés	• d.plié 5ªp.(2 tempos) • g.plié 1ª e 2ªp. (4 tempos)	• g.plié 5ªp.	=
Battements tendus	• de 5ªp • c/ cabeça inclinada p/ a perna de suporte • c/ direções	• c/ épaulements • c/ transferência de peso para 4ª p. à frente e atrás • c/ d.plié nas posições abertas • balançoires • b. tendu relevé	• degagé • relevé • combinado c/ retirés (petit e grand), pirouette, transferências de peso, alinhamentos, flic-flac, b. balançoire à terre
Battement jetés	• todas as posições • 45° (acento fora) • todos os alinhamentos	• relevé • combinado c/ retirés (petit e grand), transferências de peso	• combinado c/ pirouette, flic-flac, b. balançoire à terre e en l'air (45°)
Battements glissés	• todas as posições • 30° (acento dentro) • todos os alinhamentos	• relevé • combinado c/ retirés (petit e grand), transferências de peso	• combinado c/ pirouette, flic-flac, b. balançoires à terre e en l'air (30°)
Battement piqué	• todas as posições • todos os alinhamentos	• combinado c/ b.glissé ou jeté • relevé • combinado c/ retirés (petit e grand), transferências de peso,	• relevé • combinado c/ pirouette, flic-flac, b. balançoire à terre
Rond-de-jambe à terre e grand	• de 1ª, 2ª e 5ª p • en dehors • en dedans • simples • demi grand en l'air en dehors e en dedans (45° e 90°)	• grand rond de jambe en dehors en e en dedans en l'air (45° e 90°)	• várias velocidades • combinado c/ retirés, fouetté e rotation relevé • balançoire • vários alinhamentos
Retiré	• de 5ª p • passé	=	=
Battement fondu	• en face • en croix à terre • en l'air • com rise na perna de apoio	=	• doubles • combinado com: tombé, fouetté relevé, rotation, piqué, pirouettes
Assemblé soutenu	• de 5ªp • à terre c/ rise	=	=
Fouetté Relevé	-----	• preparação de effacé para effacé	• de attitude para attitude, de

		- en dehors e en dedans - com alinhamentos	attitude para arabesque, de arabesque para arabesque, de arabesque para attitude
Battement frappés e petit battement	=	- simples ordinaire - coordenado c/ d.e full rond de jambe	- simples e duplo ½ ponta - com direções - petit battement battu, serré - combinado com: flic-flac, pirouettes, coupés
Rond de Jambe en l'air	- en face - en dehors - en dedans	- com alinhamentos - Simples e duplo ½ ponta	=
Pirouettes	- para retiré - en dehors e en dedans 5ª - en dehors 2ª - en dehors e en dedans de 4ª - todos os alinhamentos	- várias combinações de braços - terminando em posições abertas (arabesque, attitude, jeté) - com piqué - demi e full detourné - preparação de fouettés pirouettes - preparação para executar os exercícios em manège	- com rond de jambe - rond en l'air - com temps levé chassé - com posé - fouettés pirouettes - combinação de vários elementos em manège
Grand Battement	- en face - à frente, ao lado e atrás - todos os alinhamentos - com diferentes acentos	- pointé - piqué	- en cloche - para battement tendu en cloche
Adage	- temp lié, croisé en avant e à segunda - développé em todas as posições - relevé lent em todas as posições - à frente, ao lado e atrás - c/ direções - enveloppés	- c/ demi grand rond de jambe en dehors e en dedans - c/ grand rond de jambe en dehors e en dedans - relevé lent usando 1º, 2º e 3º arabesque	- com rotation - promenades - pivot - combinados com: grand rond de jambe, posé
Arabesques	1º 2º 3º - à terre - en l'air	4º arabesque	=
Allegro (petit,middle,grand)			
Sautés e Soubresauts	em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª	=	en avant

	• en face • c/ direções • vários braços		en arrière
Entrechat quatre	-----	• 1º na barra depois no centro	• com direções
Entrechat trois	-----	• 1º na barra depois no centro	• com direções
Entrechat cinq	-----	-----	• 1º na barra depois no centro
Echappés sautés e relevés	• para 2ª • para 4ª • en face • grand	• echappé batu • todas as direções • vários braços	• en tournant
Changements	• simples • en face • c/ direções	• com direções • vários braços • battu	• en tournant
Petit Sissone e petit assemblé	• devant • derrière	• petit sissonne passé • petit sissonne c/ chassé • passé devant • passé derrière	• en tournants • vários braços • várias direções
Sissones	• en avant fermée • en arrière fermée • de côté fermée • ouvert	• sissonne tombé • sissonne changé en avants e en arrière	• sissonne changé para attitude • sissonne failli • sissonne double • temps de cuise
Jetés	• petit jeté • grand jeté • derrière à 2ª e 4ª • devant à 2ª e 4ª	• porté en avant • porté en arrière • porté de côté	• grand jeté em attitude
Coupés	• à terre (dessus, dessous)	• sauté (dessus, dessous)	=
Pas de bourrées	• devant • derrière • en avant • en arrière • en face • dessus e dessous • com direções	• dessous e dessus • en tournant • com petit developpé • en tournat en dehors • en tournat en dedans • pas de bourrées courrus • piqué	• vários braços
Pas de Chat	• ordinaire	• com direções • de côté • en avant	• vários braços • várias direções
Pas de basque	• chassé • en avant • en arrière • com direções	• sauté	• battu • vários braços • várias direções
Glissades	• devant • derrière	• en avant • en arrière • changé	• en tournant • vários braços • várias direções
Ballonnés	• 1º na barra depois no centro	• todos os alinhamentos	=

	• devant • derrière	• várias combinações de braços	
Ballotés	• 1º na barra depois no centro • devant • derrière	• todos os alinhamentos • várias combinações de braços	=
Demi-Contretemps	• 1º en face • com direções	=	• en tournant
Pas assemblé	• devant à 2ª • derrière à 2ª	• devant à 4ª • derrière à 4ª • assemblé porté devant • assemblé porté derrière • assemblé porté de côté + écarté	=
Pas de valse	• en avant • en arrière • en tournant • de côté	=	=
Temps levé	• sur place • porté en avant	• petit e grand • porté de côté • porté en arrière	=
Pas courrus	• en demi point 6ª • en demi point 5ª • en avant • en arrière • de côté • sur place	• en tournant	=
Detournés	• demi e full •	=	=
Temps de flèche	-----	-----	• temps de fleche à frente
Cabriole	-----	• preparação e depois o salto • várias velocidades • todos os alinhamentos - várias combinações de braços	=
Pontas			
Rises	• na barra e no centro em 6ª, 1ª, 2ª e 5ªp. • iniciando na ½ ponta pensando na articulação do pé • com demi-plié em dois apoios e num só apoio	=	=
Tendus	• iguais aos da barra e do centro pensando na base da ponta	• ao centro combinado com transferências de peso, piqués, coupés, retirés • várias velocidades	• mudanças de direção

Relevés	- em todas as posições - na barra e no centro - de dois pés para um (cuppé ou retiré)	- várias velocidades - todos os alinhamentos - várias combinações de braços	- porté - changé
Echappés	- todas as posições - diferentes alinhamentos - na barra e no centro	- várias velocidades - todos os alinhamentos - várias combinações de braços	=
Hops	- na barra 6ª, 1ª e 5ªp - em dois apoios e num só	- no centro - com e sem deslocação - várias velocidades - todos os alinhamentos - várias combinações de braços	=
Changements	- na barra e no centro - com direções	- várias velocidades - todos os alinhamentos - várias combinações de braços - com deslocação	=
Piqués	- na barra e no centro - para a frente, para trás e para o lado - para um e dois apoios	- várias velocidades - todos os alinhamentos - várias combinações de braços	=
Pas de bourrée	- na barra e no centro - todos os que são realizados ao longo da aula	todos os que são realizados ao longo da aula	todos os que são realizados ao longo da aula
Courus	- sur place e com deslocação 5ª e 6ª - com diferentes alinhamentos - várias combinações de braços	=	=
Walks	- en dehors - com diferentes alinhamentos - várias combinações de braços - passando por coupé	=	=
Assemblés soutenus	- com e sem volta - todas as direções - várias combinações de braços	=	=

Emboités	• en avant e en arrière • todos os alinhamentos • várias combinações de braços	• diferentes velocidades	=
Piqué entournent	• preparação só em retire (1/4 e 1/2 volta) • piqué entournent (1 volta)	• 2 voltas	• combinado com outros elementos em manège
Pirouettes	• todas as que fazem parte do programa ao longo da aula (consoante a preparação dos alunos)	• todas as que fazem parte do programa ao longo da aula (consoante a preparação dos alunos)	• todas as que fazem parte do programa ao longo da aula (consoante a preparação dos alunos)
Ballonés	• à frente • sur place e a viajar	• todos os alinhamentos • várias combinações de braços • diferentes velocidades	=
Ballotés	• primeiro na barra e depois no centro • sur place e a viajar	• todos os alinhamentos • várias combinações de braços • diferentes velocidades	=
Couppé balloné (Couppé fouetté raccourci)	• para trás e para a frente	• todos os alinhamentos • várias combinações de braços • diferentes velocidades	=
Boys Work			
Tour En l'air	com volta completa	• duas ou mais voltas • várias combinações de braços	=
Changements Italiano	-----	• changements italianos • diferentes alinhamentos	• com mudanças de direção • várias combinações de braços
Pirouettes específicas de rapazes	-----	• à lá seconde	=
Entrelacé fouetté	-----	-----	• entrelacé fouetté
Sissonne En tournent	-----	-----	• sissonne en tournent
Temps de Poisson	-----	-----	• temps de poisson
Batterie	-----	• battus em todos os saltos dados em aula	=

Curso Secundário de Dança	Consolidação vocabulário da Técnica da Dança Clássica. Desenvolvimento de capacidades físicas como, força, elasticidade e coordenação. Desenvolvimento de capacidades artísticas e interpretativas. Desenvolvimento e consolidação de virtuosismo técnico e artístico. Desenvolvimento e consolidação do trabalho de pontas, de rapazes e de repertório clássico.
----------------------------------	--

10º/11º/12º anos	
Barra	
Pliés	• demi e grand-plié em todas as posições • com braços variados • equilíbrio nos 2 pés em 1/2 ponta e ponta • várias velocidades • body bend (1/2 and full)
Battements tendus	• todas as posições • diferentes direcções • com demi-pliés (posições abertas e fechadas) • com demi-rond de jambe à terre • várias velocidades • vários acentos (dentro e fora) • com retirés (pied plat e em 1/2 ponta) • com developpé à terre • relevé, para 2ª posição • em séries • várias combinações braços
Battements Glissés e Piqués (30º)	• todas as posições • diferentes direcções • com demi-pliés (posições abertas e fechadas) • com demi-rond de jambe à terre • várias velocidades • com retirés (pied plat e em 1/2 ponta) • com developpé à terre • vários braços • port de bras variados
Battements Jetés (45º)	• todas as posições • diferentes direcções • com demi-pliés (posições abertas e fechadas) • com demi-rond de jambe à terre • várias velocidades • com retirés (pied plat e em 1/2 ponta) • com developpé à terre • port de bras variados

Battement Balançoires (en cloche)	- no chão a 45° e 90° - em 1/2 ponta a 45° e 90°
Retirés	- devant, derrière - passé - no chão, em 1/2 ponta e em ponta (com pontas) - posições baixas e altas - vários braços
Assemblés Soutenus	todas as posições
Rond de Jambe à Terre	- en dehors e en dedans - simples e duplo - demi e full em fondu - demi e full a 45° e 90° - vários acentos - com assemblé soutenus - demi e full detournés - demi e full petit retirés - vários braços - com balançoire a 45°, 90° e 1/2 ponta 1 pirouette (en dehors e en dedans) na 1/2 ponta e ponta - com equilíbrio 1 perna no final do exer.
Rond de Jambe en l'air	simples e duplo, en dehors e en dedans
G. Battements Jeté en Rond	- en dehors - en dedans
G. Battements Developpés Passé	- derrière - devant - com braços - em 1/2 ponta e ponta
G. Battements Fouetté	- en dehors (de 4ª posição para 2ª e de 2ª para 4ª) - en dedans (de 4ª posição para 2ª e de 2ª para 4ª)
Port de Bras	- com bends do corpo (1/2, full e circular) - várias direcções 5ª p., de pointé tendu e lunge in 4ª, e 4ª alongé
Battements Fondus	- pés no chão e 1/2 ponta, para 1/2 ponta - todas as posições e direcções - a 45° e 90° - demi e grand rond de jambe a 45° e 90° - relevé simples e duplo - tombé em todas as posições - fouetté raccourci (para cou de pied) - vários braços - equilíbrios em 2ª, attitudes e arabesques - demi e full detournés 1/2 relevé en tournant (em cou de pied), en dehors e en dedans - fouetté relevé para arabesque de 4ª - rotation relevé de arabesque para 4ª
Battements Frappés	- ordinaire (ação Francês/Russo e Inglês) - dégagé à terre (ação Francês/Russo) - simples e duplos - pied plat, 1/2 ponta e ponta - para todas as posições e direcções - demi-rond jambe 35° - flic-flac 1 pirouette (en dehors e en dedans) em 1/2 e ponta

	- várias velocidades - vários braços - demi e full detourné - relevé en tournant (em cou de pied) en dehors e en dedans - coupé à terre - equilíbrio em qualquer posição 1 pirouette em 5ª, en dehors e en dedans - todas as direcções
Rond de Jambe en L'air	- simples e duplo - pied plat, ½ ponta e ponta - todas as direcções - fouetté rond de jambe en tournant (pirouette 1 e 2) - várias velocidades - vários braços - retirés - temps relevé (preparação) - developpé 2ª (preparação) - grand battement 2ª (preparação) - equilíbrio em qualquer posição - demi e grand rond de jambe - demi e full detourné
Adagios	- developpés - relevé lent - todas as direcções e alinhamentos - pied plat, ½ ponta e ponta - tombés - posés para attitude - arabesques - vários braços - demi e grand rond jambe - demi e full detourné - ballotté para pointé tendu e a 90° en l'air - fouetté relevé do adage, en tournant para arabesque - rotation relevé do adage para 4ª à frente a 90° 1 ou 2 pirouettes - variadas time signatures
Petit Battements	- pied plat, em fondu, ½ ponta e ponta - todos os alinhamentos - acentos devant e derrière - p.b. serré - p.b. battu (à frente e atrás) - degagé do alinhamento effacé (à frente e atrás, relevé en tournant por ½ volta em cou de pied) - vários braços - várias velocidades - coupés dessous e dessus - flic-flac en tournant - fouetté raccourci, à frente e atrás
Grand Battements	- todas as posições - todos os alinhamentos - Com mudanças de direcção e demi-plié em posições abertas - pied plat, 1/2 e ponta - para 5ª - com b. développé

	• com b. enveloppé • b. piqué (tempos diferentes) • b. para pointé tendu (tempos iguais) • en cloche • en rond (5ª para 5ª) • en rond, pointé tendu para pointé tendu (4ª para 4ª) • en rond de attitude para arabesque • balançoires à frente e ao lado na barra (perna a 90°, corpo 45°), com braços • equilíbrios em qualquer posição • várias velocidades • vários braços
Relevés	• em 1ª, 2ª, ½ ponta e ponta • 1 pé, ½ ponta e ponta (frente à barra) • 1 pé em attitude (frente à barra) • 1 pé em arabesque (frente à barra)
Alongamentos	• na barra em 2ª (com ou sem slide) • na barra em 4ª (à frente, atrás, com e sem slide) • com body bends e braços
Splits	• no chão em 4ª (sem fletir) • no chão em 2ª (com flexão do corpo e braços 4ª en haut para 2ª) • (shoulder leg 4ª para 2ª) • deslizar na barra em 4ª e 2ª e em arabesque
Centro	
Temps Lié	• en avant e en arrière • à terre, com posé (pied plat) • à terre, com chassé (pied plat) • en l'air, com posé (pied plat) • en l'air, com développé e posé • en l'air, com développé e posé para ½ ponta e ponta
Battements Tendus	• b. degagé • b. jeté • b. piqué • b. glissé relevé (para ½ ponta e ponta) • b. relevé (para ½ ponta e ponta) • b. tendu en tournant (¼ e ⅛)
Battements Balançoires	• à terre • en l'air 45° e 90°
Pas de Basque Chassé	• en avant • en arrière
Retiré Relevé	• à frente e atrás • passé • en tournant • ½ ponta e ponta
Balancé (valsa)	• en avant • en arrière • en tournant
Flic-Flac	• en dehors • en dedans • a acabar em cou de pied • a acabar em 2ª a 35°
Rond de Jambe à Terre	• en dehors • en dedans • simples

	• duplo • en tournant • demi e grand • demi et grand en l'air
Battements Fondu	• simples, duplo (para 1/2 ponta) • com tombé • com demi e full rond de jambe
Fouetté Relevé	• en dehors • en dedans (em 1/2 ponta)
Battements Frappés	• simples, duplos • devant, derrière • c/ ou s/ 1/2 ponta • en croix • en fondu
Detournés	• demi • full
Couppés	• dessus • dessous
Petit Battement	• serré • battu
Jeté battements	• en avant • en arrière
Ballotés	• à terre • en l'air (45° ou 90°) • demi, full
Rond de Jambe en L'air	• simples, duplo • c/ ou s/ 1/2 ponta • en dedans • en dehors • c/ fouetté relevé (1/4 ou 1/2 de volta) • c/ fouetté relevé en tournant
Grand Battements	• ordinaire • c/ développé • c/ enveloppé • pointé • piqué • en cloche • en rond • c/ développé passé
Pirouettes	
Group A	• simples, duplas ... • en dehors, en dedans • com os braços em 1ª e 5ª p. • das posições 5ª, 2ª, 4ª à terre • de posições fechadas para abertas en l'air • de preparações: - c/ b.tendu, glissé, glissé relevé, b.relevé tombé 4ª - flic-flac - rond de jambe à terre - retiré relevé - temps levé chassé - posé de côté, full detourné - chassé, temps levé chassé

	- pas de basque - posé assemblé soutenu, com relevé en tournant
Group B (Grand Pirouettes)	• en dehors • en dedans • em attitude • em arabesque • à la seconde
Group C	• fouettés, rond de jambe en tournant (en dehors) • posé pirouettes en dehors e en dedans, simples e dupla • c/ posé couppé en dedans • c/ posé couppé en dehors • deboullés (chaînés) • emboité relevé en tournant • combinações de vários elementos executados em manège
Adagios	
1º e 2º Arabesque (Full adage)	• 1º Arabesque com promenade • penché em arabesque • grand fouetté relevé en tournant • port de bras, pirouette en dedans • 1º e 2º arabesque (port de bras) • promenade com penché ao lado • tombé, pas de bourrée, chassé
Renversé en dehors	• pas de bourrée en tournant • grand rond de jambe relevé • pas de bourrée renversé en dehors en tournant • chassé croisé
Rond de Jambe Developpé	• grand plié, pirouette (espiral) para 2ª • retiré • developpé em 4ª à frente • grand rond de jambe en dehors • grand rond de jambe en dedans • developpé à la seconde • rise en tournant en dedans • abrir à la seconde • virar para 1º arabesque • pied plat ou ½ ponta
Grand Rond de Jambe en Dehors e en Dedans	• grand plié, relevé 5ª • developpé em 4ª devant • grand rond de jambe en dehors • posé en arrière, petit battement • retiré • developpé em 4ª derrière • grand rond de jambe en dedans
Grand Rond de Jambe en L'air, en Tournant, com Jeté	• grand plié, pirouette (espiral) en dehors • grand rond de jambe • pivots com developpés à la seconde • posé à la seconde • g. rond jambe 4ª effacé devant • 4ª arabesque baixa • rise 5ª, d,plié, grand changement
Ballotté, com Grand Pirouette	• coupé ballotté, dessous, dessus • fouetté rond de jambe en tournant • grand rond de jambe relevé • grand pirouettes em arabesque en dedans

	• retiré, developpé écarté • rise, fouetté relevé en tournant para 4º arabesque • 1/4 de volta com rise • pas de bourrée piqué para 4ª • grand pirouette en dehors em 1º arabesque • para effacé
Fouetté Relevé, com Grand Pirouette (Russa)	• fouetté relevé • posé en arrière, fechando 1/2 ponta • renversé, posé en avant para 2º arabesque • developpé relevé écarté devant • grand fouetté en tournant para 4º arabesque a 90º • rotation relevé en tournant • tombé croisé • grand pirouette en dedans à la seconde • acabar em 1º arabesque de côté, fechando croisé
Arabesque Alongé et Grand Fouetté Relevé	• retiré • developpé devant effacé • enveloppé para retiré • developpé passé para arabesque • pivot en dehors • pivot para en face (1/2 volta) • demi-rond de jambe à la seconde • volta para arabesque • fondu em arabesque allongé • para 1º arabesque • grand fouetté relevé en tournant para 1º arabesque • coupé, posé, fouetté en tournant para 4º arabesque alongé • fechando em 5ª
Grand Pirouette en Arabesque e Pas de bourrée Renversé	• glissade posé • grand pirouette em arabesque • fondu • pas de bourrée en tournant • coupé, grand rond de jambe relevé en dehors para arabesque • pas de bourrée renversé en dehors • chassé croisé, fechando derrière
Petit Allegro e Middle Allegro	
Petit Sauté	• 1ª, 2ª, 4ª
Soubressaut	• sur place • porté • en avant • en arrière • de côté • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Petit Changements	• ordinaire • battu • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Petit Echappé Sauté	• ordinaire (2ª, 4ª) • battu • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções

Petit Assemblé	• devant • derrière • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Petit Sissone	• devant • derrière • passé • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Temps Levé	• ordinaire • battu
Couppés Sauté	• dessus • dessous
Pas de bourrées	• derrière • devant • dessous • dessus • en avant • en arrière • en tournant • courrus • piqué (com couppé, e petit developpé) • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Glissade	• devant • derrière • en avant • en arrière • changé (dessus, dessous) • seguido de piqué • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Temps de Cuisse	• dessus • dessous • en avant • passé en avant • en arrière • passé en arrière • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Jeté Battements	• en avant • en arrière • epaulement
Petit Battement	• relevé • sauté
Petit Jeté	• devant, derrière (sur le cou de pied) • devant, derrière (em attitude 45°) • en tournant • battu • usando várias combinações de braços • usando várias direções

Retiré Sauté	• en avant, en arrière (sur le cou de pied e a 90°) • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Entrechats	• quatre • trois devants, derrière • cinq devant, derrière • six • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas de Chat	• en avant (en face, viajando) • en avant (écarté, viajando) • en arrière • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas de Basque	• chassé • sauté • en avant • en arrière • battu • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Rond de Jambe Sauté	• simples, duplo • en avant (en dedans) • en arrière (en dehors)
Couppé Fouetté Sauté	• simples • battu • dessus • dessous • en face (com 1/4 e 1/2 volta)
Pas Assemblé	• ordinaire • battu • devants, derrière (2ª, 4ª) • dessus • dessous • sur place • porté • en tournant full • double assemblé • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas Jeté	• ordinaire • battu • devant, derrière (2ª, 4ª) • devant (com o pé de trás) • derrière (com o pé da frente) • battu • porté • sur place • en tournant (1/4 e 1/2)
Pas Jeté Overt	• em arabesque • em attitude • en avant • de côté, à la seconde

	• en arrière • elancé
Gargouillade	• en dehors • en dedans • en dedans to pointe tendu
Pas de Sissonne Fermée	• ordinaire • battu • devant, derrière (de côté e battu) • dessous • dessus • en avant • en avant changé, e battu • en arrière • en arrière, e battu • en tournant • en tournant battu • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas de Sissonne Ouvert	• ordinaire • battu • devant, derrière de côté • dessous • dessus • en avant • en avant changé e battu • en arrière, changé battu • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas Sissone Tombé (ou Temps Lié Sauté)	• en avant • en arrière • de côté • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas Ballonné	• devant, derrière (4^a, 2^a) • sur place • porté en avant • en arrière • de côté • dessous • dessus • 45°, 90^a • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas Ballonné Composé	• en avant • en arrière • usando várias combinações de braços • usando várias direções • várias velocidades
Pas Ballotté	• dessus • dessous • à la seconde • usando várias combinações de braços • usando várias direções

	várias velocidades
Pas Brisés	- de 2 pés para 2 pés - dessus - dessous - en avant - en arrière - devant de côté - derrière de côté - de 2 pés para 1 pé - de 1 pé para 2 pés - de 1 pé para 1 pé - coupé brisé, dessus, dessous - usando várias combinações de braços - usando várias direções
Grand Allegro	
Grand Echappés Sauté	2ª e 4ª - battu
Grand Assemblé Porté	- en avant (para 4ª) - dessus, dessous - écarté, de côté - en tournant (ordinaire)
Contretemps	- demi - full
Fouetté Sauté	- para arabesque (de côté) - écarté para arabesque (attitude) - battu = grand batterie
Grand Jeté Ouvert	- effacé, croisé com alinhamentos - para arabesque, attitude
Grand Jeté en Tournant	ordinaire
Grand Jeté en attitude	- derrière - en avant
Sissonne Doublé	- simples - battu
Sissone Developpé	- sur place - porté
Grand de Jambe Sauté	- en dehors, en dedans (à la seconde) - en rond en dehors
Grand Pas de Basque	- en avant - en arrière
Saut de Basque	ordinaire (Francês e Russo)
Temps de Flèche	temps de flèche
Couppé Foutté Raccourci	sauté
Cabriolet (Grand Batterie)	- fermé devant, derrière e de côté, ouvert devant, derrière e de côté - devant, derrière de côté effacé - battu
Fouetté Sauté battu	- de 4ª devant para 1º arabesque de côté - de 2ª para 1º arabesque de côté - de écarté para 2º arabesque
Pontas	
Rises	- na barra e no centro em 6ª, 1ª, 2ª e 5ªp. - iniciando na ½ ponta pensando na articulação do pé

	• com demi-plié • em dois apoios e num só apoio
Tendus	• iguais aos da barra e do centro pensando na base da ponta • ao centro combinado com transferências de peso, piqués, couppés, retirés • várias velocidades • mudanças de direções
Relevés	• em todas as posições • na barra e no centro • de dois pés para um (couppé ou retiré) • várias velocidades • todos os alinhamentos • várias combinações de braços • porté • changé
Echappés	• todas as posições • diferentes alinhamentos • na barra e no centro • várias velocidades • todos os alinhamentos • várias combinações de braços
Hops	• na barra e no centro • 6ª, 1ª e 5ªp • em dois apoios e num só • com e sem deslocação • várias velocidades • todos os alinhamentos • várias combinações de braços
Changements	• na barra e no centro • com direções • várias velocidades • todos os alinhamentos • várias combinações de braços • com deslocamento
Piqués	• na barra e no centro • para a frente, para trás e para o lado • para um e dois apoios • várias velocidades • todos os alinhamentos • várias combinações de braços • piqué pirouette
Pas de bourrée	• na barra e no centro • todos os que são realizados ao longo da aula
Courus	• sur place e com deslocação • 5ª e 6ª • com diferentes alinhamentos • várias combinações de braços
Walks	• en dehors • com diferentes alinhamentos • várias combinações de braços • passando por couppé
Assemblés soutenus	• com e sem volta • todas as direções • várias combinações de braços

Emboités	• en avant e en arrière • todos os alinhamentos • várias combinações de braços • várias velocidades
Pirouettes	• todas as que fazem parte do programa ao longo da aula (consoante a preparação dos alunos)
Ballonés	• à frente • sur place e a viajar • todos os alinhamentos • várias combinações de braços • várias velocidades
Ballotés	• primeiro na barra e depois no centro • sur place e a viajar • todos os alinhamentos • várias combinações de braços • várias velocidades
Couppé ballonné (Couppé fouetté raccourci)	• para trás e para a frente • todos os alinhamentos • várias combinações de braços • várias velocidades
Boys Work	
Tour En l'air	• uma, duas voltas • várias combinações de braços
Changements Italiano	• diferentes alinhamentos • mudanças de direção • várias Combinações de braços
Pirouettes específicas de rapazes	• pirouettes à lá seconde
Entrelacé fouetté	• entrelacé fouetté
Temps de Poisson	• temps de Poisson
Sissonne En tournent	• sissonne en tournent
Batterie	• battus em todos os saltos dados em aula

