

Anexo 2 do Projeto Educativo
Programa da Unidade Curricular/Disciplina de Técnica de Dança Contemporânea

Designação da Unidade Curricular	Técnica de Dança Contemporânea
Características da Unidade Curricular	Duração
	8 Anos
Docente Responsável	Bruno Jorge Duarte

Descrição da Unidade Curricular	A Unidade Curricular de Técnica de Dança contemporânea foca-se no desenvolvimento das competências técnicas, físicas e artísticas do aluno, através de técnicas de dança contemporânea e processos de performance. Nestas aulas de cariz prático e experiencial, os alunos desenvolvem e desafiam as suas capacidades e aptidões físicas através de exercícios preparatórios e de desenvolvimento fundamentados nas práticas atuais da dança contemporânea. Os alunos exploram também a sua prática criativa, de vocabulário e movimento pessoal e a aplicação de princípios coreográficos e analíticos através de exercícios técnicos, de composição e práticas de interpretação. De modo a alcançar os objetivos estabelecidos, empregam-se os conceitos de diversos domínios da dança, começando pelas principais técnicas de dança moderna (Graham; Humphrey/Limón; Cunningham), técnicas de contraponto (Gaga Technique; Flying Low; Physical Theater; Countertechnique, Contact Improvisation e Release Technique) bem como conceitos base de algumas técnicas somáticas.
Contato	As aulas acontecem em turmas mistas e têm uma duração de 90 minutos. Ao descrito, acrescem horas de contacto em atividades extracurriculares opcionais como ensaios, mentoria, visitas de estudo, ensaios técnicos e espetáculos.

Objetivos	
Ao concluir este curso, os alunos devem ser capazes de demonstrar competências através de uma série de requisitos em técnicas de dança contemporânea e processos criativos. As suas habilidades físicas incluem força, articulação, controle de resistência, coordenação e flexibilidade, bem como atenção aos detalhes, musicalidade, sentido de arte e segurança. Os alunos terão desenvolvido uma compreensão das diferenças nos seus físicos individuais e trabalham em direção a um nível profissional em termos de capacidades e vocabulário. A ênfase está numa técnica articulada e adaptável às demandas coreográficas das atuais formas da dança contemporânea. Em termos pessoais, os alunos deverão ter encontrado um sentido de disciplina e determinação, bem como um senso de autocrítica, e sensibilidade ao trabalho artístico.	
Avaliação	
A avaliação da Unidade Curricular é feita no final de cada um dos semestres letivos e subdivide-se em dois parâmetros: 1. Avaliação por exame – todos os alunos de Ensino Artístico Especializado serão submetidos a um exame de avaliação por semestre e avaliados por um júri convidado em parâmetros relacionados com as suas aptidões técnicas e artísticas. Esta avaliação será percentualmente adicionada a um dos parâmetros da avaliação contínua; 2. Avaliação contínua – esta avaliação, feita em conjunto pelos professores titulares de cada turma irá considerar, para além aptidões técnicas e artísticas, parâmetros como a assiduidade, a pontualidade, a criatividade e o interesse.	

Curso Básico de Dança - 2º ciclo	
Objetivos Específicos – 1º Ano	• Introdução aos elementos do movimento – tempo, espaço e energia. • Introdução e manipulação de diferentes qualidades do movimento. • Desenvolvimento da musicalidade através de vários padrões rítmicos. • Compreensão da flexibilidade e mobilidade da coluna vertebral e membros. • Perceção do alinhamento da coluna vertebral e da postura. • Consciência da importância e utilidade do alinhamento paralelo das pernas. • Consciência de grupo e de trabalho em grupo. • Desenvolver a etiqueta de estúdio, pontualidade, aparência e respeito pelo outro. • Aprender a receber, responder e manter <i>feedback</i>. • Introdução ao vocabulário da dança contemporânea: • Enrolar, arcos, curvas, espirais, torções, <i>bounce</i>; • Brushes, lunges, drops; • Rebolar sentado, deitado e esticado; • Swing, slide, <i>jeté</i>, cambalhota; • Transferências de peso e quedas; • Trabalho em paralelo, <i>en dehors</i> e intercalado; • Deslocações: <i>walks</i>, <i>runs</i>, <i>triplets</i>, <i>slides</i> em diversas configurações. • Introdução ao trabalho de chão – diferentes formas de locomoção e ações de sustentação de peso ao nível do chão em pelo menos 3 partes do corpo. • Compreensão da utilização de alguns conceitos e termos técnicos da dança clássica no contexto contemporâneo.

Objetivos Específicos – 2º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 1º Ano. ○ <i>Flat-back</i>; ○ <i>Contraction</i>; ○ <i>Release</i>; ○ <i>Lunge</i>; ○ <i>Triplets</i> –simples para frente, trás, lados e à volta; • Novas combinações dos elementos do movimento - espaço, tempo e energia. • Desenvolvimento da execução e manipulação de uma variedade de qualidades de movimento dentro de frases e ações. • Desenvolvimento da musicalidade através de vários padrões e frases rítmicas. • Familiaridade com os conceitos de improvisação através de tarefas de movimento. • Maior resistência e flexibilidade em ações da coluna e de corpo inteiro. • Locomoção ao nível do chão e ações de sustentação de peso em pelo menos 2 partes do corpo. • Execução de frases usando múltiplos níveis e/ou direções. • Introdução de exercícios de saltos com uma maior complexidade estrutural. - Desenvolvimento de princípios básicos de consciência corporal, alinhamento esquelético e eficiência mecânica em movimento. • Demonstração de desenvolvimento de flexibilidade e libertação em ações e poses de alongamento.	

Curso Básico de Dança - 3º ciclo	
Objetivos Específicos – 3º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 2º Ano; ○ <i>Scoop</i>; ○ <i>Tilt</i>; ○ Granada; ○ <i>Pretzel</i>. • Introdução aos conceitos de composição - improvisação e manipulação do movimento. • Instigação do movimento a partir de uma variedade de fontes. • Foco no controlo e isolamento de diferentes partes do corpo. • Facilidade de entrada e saída de ações no solo. • Força e facilidade na mudança de níveis e direções. • Maior mobilidade e amplitude de movimento nas ações de coluna e parte superior do corpo. • Execução de frases envolvendo várias transferências de peso. • Articulação de qualidades dinâmicas variadas dentro de frases de movimento. • Locomoção e ações de sustentação de peso ao nível do chão, de e para 1 ou 2 partes do corpo. • Uso de maior flexibilidade nos membros com força e controlo estabelecidos. • <i>Triplets</i>, para frente, para trás e para os lados com ações simples do corpo e braços.	

Objetivos Específicos – 4º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 3º Ano: • <i>Tour en l'air</i>. • Consciência e coordenação da força do centro. • Uso do alinhamento e <i>momentum</i> nas transições entre ações e níveis. • Uso de exercícios de improvisação e aptidões de composição para desenvolver trabalhos de dança em si próprio. • Demonstração do desenvolvimento do uso de peso e balanço como uma ação de qualidade de movimento. • Demonstração de desenvolvimento de uma compreensão do corpo como um instrumento de design pela prática de tarefas de improvisação. • Identificação e análise de elementos de composição. • Ações de locomoção que mudam de nível usando inclinação, queda e deslizamento. • Facilidade em entrar e sair de ações ao nível do solo. • Força e facilidade nas mudanças de nível. • Maior mobilidade, força, isolamento e amplitude de movimento nas ações da coluna e parte superior do corpo. • Uso estabelecido de qualidades dinâmicas variadas dentro de frases de movimento. • Locomoção e ações de sustentação de peso de e para 1 ou 2 partes do corpo. • Uso de maior flexibilidade nos membros com força e controlo estabelecidos. • Criação e execução de tarefas de improvisação. • Manipulação de dispositivos coreográficos em coreografia própria. • Utilização de estruturas básicas de composição de grupo em duetos e trios de coreografia própria. • Facilidade e uso preciso da terminologia de dança contemporânea. • Introdução aos princípios basilares da Técnica Graham: <i>Contraction e Release</i>, estabelecendo a ligação entre a respiração (expiração e inspiração) e o motor do movimento no centro do corpo. • Iniciação ao trabalho de chão de Graham: <i>bounces</i> e exercícios sentados para articulação da coluna, estabilidade pélvica e desenvolvimento da força do centro. • Introdução às espirais (<i>Spirals</i>) básicas para compreender a rotação da coluna sobre o seu eixo vertical.	

• Iniciação ao trabalho de centro no estilo Graham, incluindo plié com contração e transições simples de peso.	
Objetivos Específicos – 5º Ano	• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 4º Ano. • Execução de frases envolvendo transferências de peso mais complexas. Introdução ao contato com improvisação e competências de parceria de dança contemporânea. • Destreza e fluidez nas ações da coluna e membros. • Facilidade com combinações complexas de níveis, direções e dimensões. • Estímulos de movimento complexos e detalhados. Uso de variadas qualidades dinâmicas. • Locomoção no nível do piso e ações de sustentação de peso de 1 ou 2 partes do corpo com uso evidente de práticas de dança. • Desenvolvimento de vocabulário de movimento individual através do uso de processos de improvisação e coreografia. • Capacidade de cooperar eficazmente e responsavelmente com os outros em tarefas criativas. • Capacidade demonstrada para realizar uma variedade de estilos de dança contemporânea. • Facilidade e uso preciso da terminologia de dança contemporânea. Aprofundamento da mecânica de <i>Contraction</i> e <i>Release</i>, com maior incidência na oposição de forças corporais e na projeção do movimento. • Evolução do trabalho de chão de Graham para sequências mais fluidas, complexas, com o aumento da ideia de espiral. • Desenvolvimento do trabalho de centro focado em equilíbrios dinâmicos e coordenação de braços e cabeça segundo a técnica. • Introdução às progressões de deslocação na diagonal: <i>Prances</i>, transições de peso características e combinações de <i>Triplets</i> com espirais.

Curso Secundário de Dança	
Objetivos Específicos – 6º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 5º Ano: • <i>Off-balance turns</i>. • Destreza e fluidez de ações de coluna e membros até uma amplitude máxima de movimento com força e controlo proporcional. • Facilidade em combinações complexas de níveis, direções e iniciações de movimento. • Estabelecimento do uso de variadas qualidades dinâmicas com musicalidade e acentos. • Introdução aos elementos de dança mais acrobáticos, por exemplo, no trabalho de chão e em parceria. • Capacidade de cooperar de forma eficaz e responsável com outras pessoas em tarefas criativas. • Capacidade de desempenhar repertório de uma variedade de estilos de dança contemporânea. • Manipulação sofisticada de dispositivos coreográficos em coreografia própria. • Introdução e manipulação de vocabulário de movimento individual através do uso de ferramentas de improvisação e processos coreográficos. • Introdução ao trabalho de isolamento e movimento residual. • Iniciação ao suporte do peso no peito do pé - como navegar com peso e segurança enquanto apoiado no topo do pé. • <i>Controlled Descents-Tricks</i> para alcançar a segurança de uma queda sustentada. • Desenvolvimento de vocabulário de movimento individual através do uso de processos de improvisação e coreografia. • Introdução às quedas controladas (<i>Falls</i>) da Técnica Graham, explorando o uso da gravidade a partir de posições baixas ou sentadas. • Complexificação das sequências de centro, incorporando mudanças rápidas de foco, espirais em pé e voltas em atitude (<i>Graham attitude turns</i>). • Foco na qualidade rítmica percussiva do movimento e na ligação da fisicalidade à intenção dramática. • Execução de combinações de saltos e deslocações contínuas (<i>Graham walks e runs</i>) exigindo maior resistência e precisão.	

Objetivos Específicos – 7º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 6º Ano: • <i>Barrel jump</i>; • <i>Fan Kick</i>. • Criação e execução de tarefas de improvisação prolongadas. • Identificação e análise de elementos de composição. • Capacidade estabelecida em elementos de dança acrobática, por exemplo em trabalho de chão e parceria. • Interpretação de estruturas de grupo complexas em trabalhos coreográficos. • Desenvolvimento e manipulação de vocabulário de movimento individual através do uso ferramentas de improvisação e processos coreográficos. • Desenvolvimento do trabalho de isolamento e movimento residual. • Evolução no trabalho de suporte do peso no peito do pé - como navegar com peso e segurança enquanto apoiado no topo do pé. • <i>Tricks</i> - rolos multipartes, <i>handstands</i> de uma mão, pinos e rodas complexos. • Dança em grand <i>plié</i> - mantendo o equilíbrio e a eficiência com os joelhos totalmente fletidos. • <i>Controlled Descents-Tricks</i> para alcançar a segurança de uma queda sustentada. • Capacidade de cooperar eficazmente e responsavelmente com os outros em tarefas criativas. • Capacidade demonstrada para realizar uma variedade de estilos de dança contemporânea. • Domínio e extensão do vocabulário de Graham como quedas (<i>Falls</i>), englobando quedas laterais (<i>Side falls</i>) a partir da posição em pé. • Execução de frases complexas de centro e diagonal que exigem trabalho contínuo fora do eixo (<i>Off-balance</i> e <i>Tilts</i>), mantendo o controlo do centro. • Capacidade de criar fluidez nas transições ininterruptas entre o trabalho de chão e posições elevadas, utilizando impulsos nascidos da contração pélvica. • Interpretação técnica e expressiva profunda, utilizando a <i>contraction</i> como fonte de sustentação do corpo.	

Objetivos Específicos – 8º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 7º Ano. • Consolidação estabelecida de elementos de dança mais acrobáticos, por exemplo em trabalho de chão e parceria. • Interpretação de estruturas de grupo complexas em trabalhos coreográficos. • Consolidação e manipulação de vocabulário de movimento individual através do uso ferramentas de improvisação e processos coreográficos. • Capacidade de desempenho de repertório de uma variedade de estilos de dança contemporânea. • Consolidação do trabalho complexo de isolamento e movimento residual. • Iniciativa demonstrada na busca de experiências coreográficas e de desempenho além do trabalho da disciplina. • Dança em <i>grand plié</i> - mantendo o equilíbrio e a eficiência com os joelhos totalmente fletidos. • <i>Controlled Descents-Tricks</i> para alcançar a segurança de uma queda sustentada. • Capacidade de cooperar eficazmente e responsavelmente com os outros em tarefas criativas. • Saltos com <i>fall</i> e técnicas de queda a partir do ar. • Domínio técnico superior das mecânicas da Técnica Graham, incluindo a execução segura de quedas para a frente (<i>Front falls</i>) e quedas em elevação num encadeamento dinâmico. • Desempenho de sequências combinadas de longa duração que fundem o trabalho de chão, centro e espaço, evidenciando o uso sofisticado da gravidade e do peso como qualidades cénicas. • Capacidade de demonstrar excelência na união entre o virtuosismo físico intenso exigido pela técnica e a projeção de maturidade artística e densidade teatral.	
Referências	
Storey, T. (2017). VCASS Dance Curriculum Handbook. Consultado em Outubro 10, 2018, do website do Victorian College of the Arts Secondary School: http://vcass.vic.edu.au/	