

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. 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 desenvolvem também a sua prática criativa, de vocabulário e movimento pessoal e a aplicação de princípios coreográficos e analíticos através de exercícios de composição e práticas de interpretação.
Contato	
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.

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 *feedback*.
- Introdução ao vocabulário da dança contemporânea:
 - Enrolar, arcos, curvas, espirais, torções, *bounce*;
 - Rebolar sentado, deitado e esticado;
 - Swing, slide, *jeté*, cambalhota.
- 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:
 - *Flat-back*;
 - *Contraction*;
 - *Lunge*;
 - *Triplets* –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.
Objetivos Específicos – 3º Ano
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 2º Ano: • <i>Scoop</i> ; • <i>Tilt</i> ; • <i>Granada</i> ; • <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 *momentum* 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.

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 responsávelmente 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.

Objetivos Específicos – 6º Ano	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 5º Ano: <ul style="list-style-type: none"> • <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.
--------------------------------	---

Objetivos Específicos – 7º Ano	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 6º Ano: <ul style="list-style-type: none"> • <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.
Objetivos Específicos – 8º Ano	<ul style="list-style-type: none"> • 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 grand *plié* - mantendo o equilíbrio e a eficiência com os joelhos totalmente fletidos.
- *Controlled Descents-Tricks* para alcançar a segurança de uma queda sustentada.
- Capacidade de cooperar eficazmente e responsavelmente com os outros em tarefas criativas.
- Saltos com *fall* e técnicas de queda a partir do ar.

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/>