

## **Orfeão de Leiria Conservatório de Artes**

### **Departamento de Dança**

## **CURSO DE DANÇA**

### **PROGRAMA DA DISCIPLINA DE TÉCNICAS DE DANÇA**

#### **TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA**

Básico – 2º e 3º ciclos

Secundário

## Índice

<b>1.</b>	<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Apresentação do Programa</b>	<b>4</b>
2.1.	Finalidades	4
2.2.	Objectivos	4
2.3.	Visão geral dos temas/conteúdos	6
2.4.	Sugestões metodológicas gerais	8
2.5.	Competências a desenvolver	9
2.6.	Recursos	11
2.7.	Avaliação	11
<b>3.</b>	<b>Desenvolvimento do Programa</b>	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>Bibliografia</b>	<b>25</b>

## 1. Introdução

O percurso evolutivo da história da dança, enquanto expressão artística, tem demonstrado como esta linguagem pode reflectir sobre a realidade e vivência sócio-cultural de uma comunidade. Há, nesta evolução, uma crescente consciência da importância que a sua aprendizagem tem para um mais profundo conhecimento sobre a natureza humana e o seu potencial cognitivo, particularmente na relação do homem com o corpo e todas as competências físicas e imateriais a ele associadas.

Enquanto fonte de conhecimento, a dança correlaciona-se naturalmente com diferenciados saberes, de forma mais imediata com a música e outros domínios artísticos e filosóficos, mas também com matérias do pensamento pragmático como a matemática, a geometria, a geografia e até, de forma mais evidenciada na linguagem contemporânea, com a arquitectura. É na transversalidade da dança que encontramos os fundamentos de um programa que atende às especificações do ensino artístico como abordagem basilar e globalizante para a aprendizagem desta disciplina.

O objecto de estudo desta disciplina deve ser clarificado para se definir os estilos/técnicas a abordar neste tipo de curso e, especificamente neste tipo de ensino. Na sequência desta dúvida coloca-se a seguinte questão: o nome da disciplina deve corresponder aos reais conteúdos ou, de uma forma mais abrangente, deve corresponder aos objectivos a atingir nas aprendizagens.

De facto, nesta disciplina, é indispensável não só realizar um percurso pelas várias linguagens modernas como também escolher entre essa pluralidade as que sejam edificantes/estruturantes para a evolução do aluno do ensino vocacional de dança. Na sequência desta reflexão considerou-se importante a utilização de conteúdos comuns ou específicos de diferentes técnicas modernas, como conteúdos programáticos da disciplina de Técnicas de Dança Contemporânea.

A disciplina de Técnicas de Dança Contemporânea integra o Plano de Estudos do Curso Especializado de Dança. Esta disciplina desenvolve-se ao longo do 1º, 2º e 3º ciclos de escolaridade, com a seguinte carga horária:

- 2º Ciclo: 5º ano - 4 unidades letivas de 45 minutos  
6º ano – 4 unidades letivas de 45 minutos
- 3º Ciclo: 7º ano - 6 unidades letivas de 45 minutos  
8º ano – 8 unidades letivas de 45 minutos  
9º ano – 8 unidades letivas de 45 minutos

Nos termos da alínea b) do nº 1 do artigo 6º do Decreto-Lei nº 310/83 de 1 de Julho, o curso básico de Dança é ministrado em regime articulado nos 2º e 3º ciclos do ensino básico.

A organização deste programa, seguindo determinados parâmetros de forma sistematizada, de acordo com a especificidade dos conteúdos, apoia-se num processo organizativo do geral para o particular.

## 2. Apresentação do Programa

### 2.1. Finalidades

Proporcionar aos alunos determinadas competências e conhecimentos técnicos e artísticos no âmbito da Dança Contemporânea:

- Adquirir e consolidar as competências técnicas e artísticas;
- Alargar os limites de execução;
- Criar condições que visem o prosseguimento de estudos.

Incentivar a capacidade de participarem em apresentações públicas:

- Reforçar o gosto pela prática da dança;
- Promover o sentido de autonomia, responsabilidade e atitudes de cooperação e interação com os restantes elementos que integram o grupo;
- Assegurar o aperfeiçoamento interpretativo;
- Consciencializar para a dimensão individual e social da dança enquanto expressão artística e cultural;
- Fomentar a criação e qualificação de novos públicos.

Desenvolver a sensibilidade e a consciência crítica e autocrítica.

### 2.2. Objetivos

A definição dos objectivos deve estar intrinsecamente ligada com a eficácia do processo ensino/aprendizagem, ou seja, devem ir ao encontro das necessidades dos alunos.

#### 2º ciclo

- Consolidar a consciência corporal adquirida em aprendizagens anteriores
- Adquirir as novas noções inerentes à técnica como
  - Centro de gravidade
  - Verticalidade:
  - Oposição
  - Impulso no contexto acção/reacção
  - Introdução do trabalho de solo
- Consciencializar a lógica do movimento inerente à técnica de dança contemporânea aprendida;
- Descobrir e dominar diferentes superfícies de contacto;
- Dominar a terminologia dos elementos básicos das Técnicas de Dança Contemporânea;

- Articular com a técnica as capacidades psicomotoras inerentes à Dança
  - Agilidade
  - Flexibilidade articular e muscular
  - Força
  - Resistência
  - Coordenação
  - Memorização
  - Reprodução
  - Colocação do Corpo e postura/ Equilíbrio
- Desenvolver a capacidade de memorização e reprodução;
- Aplicar a noção de tempo
- Aplicar uma ampla noção de espaço
- Desenvolver as capacidades artísticas/interpretativas:
  - Significado expressivo dos movimentos
  - Respiração da movimentação
  - Focos, intenção e direcção do olhar
- Tomar conhecimento do repertório contemporâneo:
  - Proporcionar a prática, aquisição e compreensão de diferentes abordagens técnicas e estéticas associadas ao repertório aprendido;
  - Através do repertório estudado, conduzir o aluno ao domínio e aplicação correcta dos conhecimentos técnicos adquiridos nas disciplinas técnicas de Dança Contemporânea;
  - Criar condições para a optimização das capacidades artísticas interpretativas do aluno;
  - Desenvolver a versatilidade do aluno
- Intervir em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades
- Compreender a inter-relação das diferentes técnicas de dança contemporânea aprendidas;

### **3º ciclo**

- Consolidar os objectivos enunciados para o 2º ciclo
- Dominar a terminologia das Técnicas de Dança Contemporânea
- Dominar a complexidade na composição de vários *skills* da técnica de dança contemporânea aprendida
- Aplicar diferentes qualidades de movimento – diferentes velocidades e dinâmicas no mesmo exercício
- Aplicar a noção de espaço
- Desenvolver as capacidades interpretativas
- Alcançar maturidade no movimento (precisão e qualidade)
- Tomar conhecimento do repertório contemporâneo

- Intervir em apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades

### 2.3. Visão geral dos temas/conteúdos

Os conteúdos foram elaborados seguindo uma abordagem progressiva e abrangente da aprendizagem, e focalizam-se na aquisição e prática de conhecimentos essenciais na área da Dança Contemporânea possibilitando, deste modo, a progressão de estudos. Para a aquisição dos elementos base das Técnicas de Dança Contemporânea, considera-se fundamental o desenvolvimento das seguintes noções:

- Postura:
  - Relação pélvica e escapular
  - Centro do corpo/ *Plexus* – *Contração e Release*

O corpo do bailarino/aluno deve manter-se desperto para se movimentar em qualquer situação que lhe seja solicitada ou colocada. É essencial a tomada imediata de consciência do peso do corpo e a força motriz que cada parte impele, por forma a recolocar e reajustar o movimento de forma eficaz e correcta. Se este é um imperativo da dança, então a linha de equilíbrio – que passa sempre pelo centro do corpo, de forma vertical ou não - deve ser reposta e reconhecido o princípio acção-reacção inerente. A mediação do peso e centro de gravidade é fundamental, bem como a proximidade ao solo, conferindo estabilidade.

- Peso:
  - Do corpo
  - Das partes
- Equilíbrio/ Desequilíbrio
- Princípio activo “acção-reacção”
- Percepção espacial

Segundo Laban “Space is the dancer context” (Preston, Valerie, pag. 21). Ao desenvolver a conhecida teoria acerca do espaço, este autor distinguiu dois aspectos basilares:

- Espaço próprio – Espaço imaginário ocupado pelo corpo e suas partes, onde cada bailarino desenvolve o seu movimento numa espécie de esfera, o seu espaço próprio – quinesfera. O limite desse espaço define-se pela amplitude máxima dos segmentos corporais.
- Espaço partilhável – Espaço através do qual os movimentos se desenvolvem, e que pode ser partilhado (estúdio, palco, etc.)

O bailarino/aluno pode mover-se de diversas formas: através de trajectórias directas (frente/trás, lados ou diagonal), por trajectórias indirectas, ou seja, flexíveis (círculo, zig-zag, “desenho” curvilíneo não regular), ou transitando de níveis (solo, posição bípede, salto). Ao partilhar a aula de dança, o aluno deve respeitar o seu espaço, bem como o dos seus colegas. Nas Técnicas de Dança Contemporânea, o espaço é explorado em todo o seu potencial, bem como a amplitude e dinâmicas dos movimentos. A intenção, força, musicalidade e extensão dos exercícios, requer muita atenção do espaço envolvente. Assim, nesta disciplina, o aluno desenvolve a visão periférica (percepção do espaço circundante e vizinhança). A liberalização do espaço performativo distintivo da evolução da Dança Contemporânea, veio quebrar as regras de orientação estudadas na Técnica da Dança Clássica – *Croisé*, *Éffacé*, *Écarté* – pelo que se tornou urgente esta preocupação pela percepção do espaço. As frentes alternam-se,

acompanhando o desenvolvimento do movimento e os diferentes níveis por onde este passa. Os planos frontais deixam de ser os únicos referenciais e o solo ganha nova importância.

- Percepção temporal

O movimento estruturado no espaço, para direcções e níveis precisos, implica a aplicação de uma determinada quantidade de energia e segue uma estrutura precisa.

Ao falarmos em percepção temporal há que atender a várias noções distintas:

– Estrutura métrica e não métrica – baseada na (ir)regularidade da pulsação, a qual engloba os seguintes elementos musicais:

- Andamento – Velocidade de execução;
- Tempo, pulsação – unidade de tempo ou espaço particular em que se desenvolve o discurso musical. Batimentos (repetição) uniformizados com a medida temporal, unidades extras, batimentos variáveis em medidas temporais irregulares;
- Compassos musicais – divisão do tempo musical em secções de igual duração. Medidas de padrão temporal definidas na divisão binária, ternária ou mista;
- Padrão rítmico – fundamentado na apreciação de diferentes células rítmicas, projectadas na duração do som e do silêncio;
- Propriedades do som – interligação do movimento com a altura, o timbre, a duração e a intensidade na exposição do som, correlacionando-se de forma directa ou não, em todas as flexibilidades de dinâmica(s);
- Acentuações – dinâmicas específicas do movimento;
- Outras especificidades – interligação da terminologia musical aplicada ao movimento.

- Qualidade de movimento

A qualidade de movimento é expressa através da forma como o bailarino/aluno gere e manipula as diferentes componentes cinestésicas: a variação das dinâmicas, do contraste entre as mesmas, da duração do gesto no espaço e no tempo, da qualidade de transferir o peso e repor o equilíbrio, fluidez das formas e transições, entendimento no transporte e relações do corpo c/ outros. É através deste parâmetro que o bailarino conquista expressividade e individualidade.

Ao controle da dinâmica, associa-se o controle da quantidade de energia aplicada na execução de cada movimento (grau de tensão muscular).

A espectacularidade de alguns exercícios das Técnicas da Dança Contemporânea, exigem grande força e destreza física, e a necessidade de uma resposta imediata impõe uma eminente coordenação.

- Capacidades físicas:

- Flexibilidade

A flexibilidade tem sido definida como mobilidade, liberdade de movimento ou, tecnicamente falando, como amplitude de movimento obtido numa articulação ou num conjunto de articulações. O grau de amplitude de movimentos é específico para cada articulação. A flexibilidade é necessária em todos os desportos ou actividades físicas, porque facilita e aperfeiçoa as respectivas técnicas.

- Força
- Coordenação
- Resistência
- Agilidade

## 2.4. Sugestões metodológicas gerais

A elaboração deste programa visa uma evolução positiva de todos os alunos, assim como a sua influência na qualificação e diversificação da formação cultural e artística.

A consecução do programa está dependente da criação de condições essenciais para o seu desenvolvimento, ao nível dos recursos humanos, materiais, actividades de complemento pedagógico e das parcerias e protocolos que a escola estabelecer com outras instituições.

A colaboração e empenho de toda a comunidade escolar é um dos factores chave para a realização dos objectivos propostos neste programa e levar avante os projectos desenvolvidos pela escola.

No que respeita ao corpo docente, este deve:

- Estimular no aluno o gosto pela prática da dança e pela criação artística;
- Planificar o trabalho obedecendo a uma lógica de ciclo de aprendizagem, tendo em conta o nível de desenvolvimento e aprendizagens anteriores;
- Criar condições para que possam ser activados mecanismos de recuperação e consolidação das competências em alunos que demonstrem ser deficitários e acerca dos quais se entenda como indispensável proceder à ultrapassagem das dificuldades detectadas;
- Incentivar a pesquisa bibliográfica e audiovisual contribuindo para um conhecimento mais abrangente da Dança Contemporânea;
- Promover hábitos culturais de assistência a espectáculos de dança e a outras manifestações artísticas de relevo na actualidade;
- Participar nas diversas decisões, quer ao nível organizacional, curricular, como na consecução dos projectos desenvolvidos pela escola;
- Promover a interdisciplinaridade entre as diversas áreas que a escola de dança encerra, bem como com as disciplinas de formação geral, com a finalidade de integrar os diferentes saberes e competências adquiridas;
- Participar em acções de formação contínua;
- Estabelecer contacto com companhias e outros profissionais de dança, e promover esse contacto junto dos alunos.

Relativamente aos recursos materiais, considera-se essencial:

- Gerir de uma forma adequada os espaços existentes na escola;
- Adquirir equipamentos audiovisuais;
- Utilizar recursos diferenciados, recorrendo ao material didáctico/de divulgação, visando a consolidação de conhecimentos na área da dança.

Como actividades de complemento curricular propõe-se:

- Visitas de estudo a escolas congéneres;
- Visitas de estudo a Companhias de Dança profissionais;
- Visitas de bailarinos e coreógrafos, com formações diversas às escolas;
- Assistência a ensaios e espectáculos de dança;
- Organizar cursos de especialização para os alunos, permitindo, deste modo, o contacto com diferentes professores;
- Estabelecer relações com as restantes áreas curriculares e artísticas.

Parcerias e protocolos com:

- Escolas do ensino regular favorecendo uma maior articulação e conseqüentemente uma melhor gestão dos recursos humanos e materiais, para além de contribuir para o desenvolvimento de projectos e transversalidade de conhecimentos;
- Escolas congéneres, visando uma permuta de conhecimentos.



## 2.5. Competências a desenvolver

As competências a desenvolver pelos alunos estão directamente relacionados com os objectivos formulados no ponto 2.2.

### 1 – Competências Técnicas

A nível das competências técnicas, o aluno deverá demonstrar que:

#### 2º ciclo

- Aplica correctamente à nova disciplina Técnicas da Dança Contemporânea, as competências técnicas de dança adquiridas no 1º ciclo

#### Postura e Controle

- Controla a relação pélvico-escapular nos novos eixos de movimento
- Controla a rotação externa ou paralela dos membros inferiores
- Manipula a contracção e o *release*
- Coordena e reajusta o equilíbrio/desequilíbrio do corpo e das suas partes
- Controla o centro do corpo
- Desenvolve o movimento e respectivas deslocações, baixando o centro de gravidade (aproximação ao solo; relação solo/plexus – centro do corpo)
- Re-equaciona de forma coordenada e equilibrada o peso do corpo
- Distingue a posição e energia dos segmentos corporais em relação ao próprio corpo
- Administra os novos apoios (bases de sustentação que se transferem por diversas superfícies do corpo)

#### Terminologia

- Identifica a terminologia das Técnicas de Dança Contemporânea
- Conhece e domina a forma correcta da execução dos passos leccionados

#### Flexibilidade

- Realiza exercícios para melhorar a amplitude de movimento

#### Memorização

- Reproduz a sequência de movimentos após a marcação do professor
- Reitera a reprodução
- Opera a memória de corpo

#### Coordenação

- Controla o princípio cinético “ação-reação” como forma lógica do movimento e de entendimento coordenado
- Realiza movimentos de flexão/extensão ao nível de todos os membros com base nas exigências da técnica aprendida
- Articula a contracção e o *release* como força motriz do movimento
- Realiza movimentos simultâneos dos membros inferiores, superiores e restantes partes corporais
- Responde com prontidão às situações de desequilíbrio

#### Força e Resistência

- Aplica destreza e energia orientada nos exercícios

#### Flexibilidade

- Executa com amplitude articular e muscular os exercícios

#### Memorização

- Memoriza e reproduz os exercícios aprendidos

#### Percepção temporal

- Executa os movimentos de acordo com a estrutura rítmica requerida
- Executa exercícios com diferentes andamentos
- Define ao longo do movimento as acentuações da música ou outras dinâmicas inerentes ao exercício
- Executa os exercícios com pausas
- Aplica as respirações necessárias

#### Percepção espacial

- Executa os movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida
- Mantém a respectiva distância em relação aos outros elementos
- Orienta-se de forma estruturada relativamente ao público, bem como a outros planos de referência
- Gere a amplitude e a deslocação do movimento em função da dimensão espaço/estúdio
- Movimenta-se com eficiência nos diferentes níveis espaciais
- Relaciona-se com o solo de forma mais próxima

#### Qualidade de movimento

- Utiliza a dinâmica inerente a cada movimento – dinâmicas fortes/suaves, contínuas/descontínuas, intercaladas, cíclicas
- Utiliza a respiração na execução do movimento
- Apresenta projecção no olhar e no movimento
- Executa com amplitude o movimento
- Executa com coordenação o movimento
- Executa com precisão o movimento

#### Repertório

- Demonstra conhecimento do repertório contemporâneo
- Evidencia as diferentes abordagens técnicas e estéticas associadas ao repertório aprendido
- Aplica os conhecimentos técnicos adquiridos nas disciplinas técnicas de Dança
- Demonstra as suas capacidades artísticas interpretativas
- Demonstra a sua versatilidade

#### Apresentações públicas

- Intervém em apresentações públicas de repertório de dança contemporânea criado especialmente para estas idades.

### 3º ciclo

#### Terminologia e execução

- Aplica correctamente à nova disciplina Técnicas da Dança Contemporânea, as competências técnicas adquiridas no 1º ciclo
- Domina a terminologia da Técnicas de Dança Contemporânea
- Identifica os passos da Dança Contemporânea
- Conhece a forma correcta da execução dos passos
- Executa uma sequência de movimentos evidenciando a dinâmica inerente a cada uma delas

#### Flexibilidade

- Mostra amplitude de execução sem evidenciar esforço

#### Percepção temporal

- Reconhece e aplica diferentes qualidades musicais ao movimento
- Domina a execução dos exercícios em silêncio (dinâmica de grupo “sentida”)

#### Percepção espacial

- Demonstra capacidade na utilização do espaço aplicado aos conteúdos programáticos
- Gere a transição entre os diferentes níveis espaciais

#### Qualidade de movimento

- Realiza sequências de movimento com a dinâmica adequada
- Desenrola as acções com uma determinada pulsação
- Demonstra foco e projecção na execução de um movimento

#### Repertório

- Conhece o repertório Contemporâneo

#### Apresentações públicas

- Intervém em apresentações públicas de repertório de dança contemporânea criado especialmente para estas idades

## 2 - Competências Sociais e relacionais

- Tem capacidade de se relacionar com os restantes elementos da turma/grupo
- Tem autodisciplina e determinação
- Tem capacidade de concentração
- É sensível à criação artística
- É crítico e autocrítico

### **2.6. Recursos**

- Estúdio de dança com caixa-de-ar, equipado com linóleo, espelhos, barras e meios audiovisuais
- Balneários
- Possibilidade de utilização de um auditório ou teatro para a realização de apresentações públicas
- Material didáctico adicional: livros, revistas, CD’s, DVD’s especializados

### **2.7. Avaliação**

A avaliação é um processo destinado a identificar, delimitar e obter determinadas informações que conduzam à verificação do cumprimento ou não dos objectivos propostos neste programa.

Os critérios de avaliação a implementar devem ser formulados de forma clara e devem ser do conhecimento dos alunos e dos encarregados de educação, se os instruendos forem menores.

Serão objecto de avaliação:

- A aquisição de conhecimentos e competências, ao nível técnico e artístico.
- Os comportamentos e atitudes.

No que diz respeito à avaliação de comportamentos/atitudes deve considerar-se:

- Assiduidade
- Motivação e participação

- Iniciativa e autonomia
- Relação interpessoal e intrapessoal
- Capacidade de trabalho e relação com os restantes elementos da turma/grupo

A avaliação da Técnicas de Dança Contemporânea é contínua e obedece às normas legislativas em vigor. Compreende três modalidades, a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

A avaliação diagnóstica verifica o estado do aluno num determinado momento e é importante para descobrir e analisar as insuficiências em todos os domínios da aprendizagem da dança. Esta avaliação assume uma importância vital no início de cada ano lectivo, dada a inclusão de novos elementos na escola.

A avaliação formativa tem um grande peso em todo o processo ensino/aprendizagem, na medida em que é efectuada ao longo de todas as sessões, ou seja, é referente ao processo e não ao produto. Permite ao professor, no final de cada aula, verificar se os objectivos foram ou não atingidos e definir estratégias de forma a adaptar o ensino às necessidades e capacidades dos seus alunos. Por outro lado, informa os alunos sobre as metas alcançadas, as dificuldades verificadas e meios de as ultrapassar.

A avaliação sumativa, independentemente das actividades que lhe são inerentes, não pode descurar os resultados expressos pela avaliação formativa.

A auto-avaliação assume um papel primordial em todo este processo, conduzindo a uma consciencialização progressiva do trabalho realizado e ao desenvolvimento de atitudes e valores.

### **3. Desenvolvimento do Programa**

Tal como foi mencionado anteriormente, os conteúdos de dança a transmitir devem ser apresentados de uma forma gradual, sistemática e devem ter em consideração o ciclo de aprendizagem em que os alunos se encontram, assim como, as suas capacidades físicas e o seu desenvolvimento, nomeadamente, o crescimento das estruturas corporais, biológicas e cognitivas.

As sequências de movimento deverão estar de acordo com a faixa etária e nível técnico em que as alunas se integram. Todo o processo ensino/aprendizagem é definido tendo sempre como finalidade a concretização dos objectivos propostos neste programa.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º, 7º e 8º ano
<b>Conteúdos prévios</b>	Aplicação apropriada dos conhecimentos adquiridos no 1º ciclo, na disciplina técnica de dança.	Aplicação de todos os conteúdos adquiridos no 1º ano.	Aplicação de todos os conteúdos adquiridos no 2º ciclo. Introdução de maior complexidade de léxico, componente métrica e rítmica.	Aplicação de todos os conteúdos adquiridos no 3º ano. Introdução de maior complexidade de léxico, componente métrica e rítmica.	Aplicação de todos os conteúdos adquiridos no 4º ano. Introdução de maior complexidade de léxico, componente métrica e rítmica.	Aplicação de todos os conteúdos adquiridos no 5º ano. Introdução de maior complexidade de léxico, componente métrica e rítmica.
<b>Exercícios – Solo</b>						
<b>Sitting Spine Stretches (movimentos base da coluna vertebral):</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Roll up/Roll Down</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simples</li> <li>- A 16 e 8 tempos</li> <li>- Snake frente e para trás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinação com outros skills (ex: knee bend, flat back, cócoras etc)</li> <li>- A 4 e 2 tempos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com maior complexidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinação com outros skills</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com maior complexidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com maior complexidade</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Curves</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frente e lado</li> <li>- Posição palmar, de joelhos</li> <li>- A 8 tempos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ª e 6ª posições, paralelo e en de hors</li> <li>- Combinação com outros skills</li> <li>- A 4 tempos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em todas as posições</li> <li>- Transições entre eixos</li> <li>- Complexidade rítmica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transições entre planos com mudança de nível</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com maior complexidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com maior complexidade</li> </ul>

- <b>Arch Back</b>		- Posição palmar, de joelhos - Com apoio das mãos - A 8 tempos	- 2ª e 6ª posições, paralelo e en dehors - Sem apoio das mãos - A 4 tempos	- Em todas as posições - Combinado com outros skills - Complexidade rítmica	- Com maior complexidade	- Com maior complexidade
• <b>Pulses</b>	- Frente - Posição palmar, 2ª e 6ª e de joelhos	- Transições mais rápidas - Lado	- Combinado com outros skills - Com mudanças de direção	- Com maior complexidade	- Com maior complexidade	- Com maior complexidade
• <b>Bounces/Rebounds</b>	- Frente - 2ª e 6ª posições - Sem coordenação de braços	- Lado - Com coordenação de braços	- Com mudanças de direção - Combinado com outros skfaltou lls	- Mudanças de nível - Complexidade rítmica	- Com maior complexidade	- Com maior complexidade
<b>Breathings</b>	- Posição zero sentada, 2ª e 6ª posições - Com apoio das mãos	- De joelhos - Com coordenação simples de braços - Introdução da espiral e do high-lift - Combinado com outros skills (push lateral, lift do pélvis, moinhos, fall, spiral, arch back, ¼ turn, etc)	- Em todas as posições - Com coordenação de braços - Combinado com outros skills (½ turn, etc)	- Combinado com outros skills (turn completa, etc)	- Coordenação de braços mais complexa e usando meios tempos	- Com maior complexidade
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>			<b>Secundário</b>
	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>	<b>6º, 7º e 8º ano</b>
<b>Contractions e Release</b>	- Posição palmar, 2ª e 6ª posição - Com release no eixo vertical e tilt ao centro	- De joelhos: nível baixo - Combinação com outros skills: com espiral na	- Com espiral - Em 1ª e 4ª posições - Sem apoio de mãos	- Maior complexidade na combinação com espiral	- Coordenação de braços mais complexa e usando meios tempos - De joelhos: nível	- Com maior complexidade e alternância de níveis

		contraction e no release e tilt ao centro - Com apoio de mãos - Com coordenação simples de braços ("flechas")	- Com coordenação de braços		médio - Complexidade rítmica	
<b>Deep Contractions/ Contraction c/ Drop Head</b>		- Posição palmar, 2ª e 6ª posição - Com release no eixo vertical e tilt ao centro - Com apoio de mãos	- Em 1ª e 4ª posições - Com coordenação simples de braços	-- De joelhos: nível baixo - Combinação com outros skills: com espiral na contraction e no release e tilt ao centro - Sem apoio de mãos	- De joelhos: nível médio	- Coordenação complexa de braços, entre posições e níveis
<b>Pleadings</b>		- Decúbito dorsal: sensação do centro e desenrolar lento no chão	- Subida ao centro	- Subidas em espiral – joelhos ao centro e release no centro	- Mudança de espiral – relação tronco e membros inferiores - 4 tempos	- Subida e descida completa em espiral - 2 tempos e a tempo
<b>High Release</b>	- Posição palmar combinado com breathings	- Decúbito dorsal c/ apoio de cabeça no solo, 6ª e 2ª posição com apoio das mãos	- Em todas as posições	- Uso da espiral simples, retomando o eixo vertical - Decúbito dorsal, com coordenação de braços para subir	- - Transições entre eixos e com ½ turn - Com coordenação complexa de braços	- Com turn completo - Maior complexidade
<b>Tilt</b>	- Tilt em posição palmar - Tilt com rolls (com ou sem mudança de direção) partindo da posição palmar - Com apoio das mãos	- 6ª e 2ª posições - Tilt lateral fora do eixo vertical com apoio de mãos	- 1ª e 4ª posição - Tilts com coordenação de braços e leg lift lateral - Sem apoio das mãos	- Tilt em 4ª com Leg Lift em atitude atrás - Com e sem apoio de mãos	- Tilts c/ maior tempo de equilíbrio e Leg Lift em todas as posições	- Com off balance e alternância de níveis - Maior complexidade rítmica e elevação de pernas

<b>Spirals</b>	- De joelhos, 6ª posição - Coordenação simples de braços com breathings	- Posição palmar, 2ª posição - De joelhos: com mudanças de nível - Combinado com outros skills: (ex: contractions, release, com pulses, rolls, fall, etc)	- Em todas as posições - Mudança de nível e uso de falls c/ espiral - Desenvolvimento para turn around the back	- Combinação com turns - Mudança de nível - Diferentes acentuações	- Articulação mais complexa com outros skills - Complexidade rítmica	- Maior complexidade skills
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º, 7º e 8º ano
<b>Leg and Feet exercises</b> (Movimentos base dos membros inferiores)	- Rotação interna/externa - Flexão/extensão - Leg swing com mudança de nível - a 4 e a 8 tempos	- Swing legs com mudanças de nível - a 4 tempos	- Swing legs com mudanças de nível - Movimentos combinatórios de membros superiores, c/ coordenação simples de braços - a 2 tempos	- Com coordenação complexa de braços - Complexidade rítmica	- Maior complexidade	- Maior complexidade
<b>Leg swings</b>	- Em posição 0 sentadas e deitadas	- Articulação entre planos - Maior elevação de pernas	- Swing lateral - Com coordenação dos braços	- Combinação com outros skills (ex.: attitudes, leg lifts e mudanças de direção)	- Maior complexidade rítmica	- Maior complexidade
<b>Feet Coming Forward</b>			- Em 1ª e em 2ª com e sem apoio de mãos - 4 e 2 tempos	- A 1 tempo	- Coordenação de braços	- Complexidade de coordenação e ritmo - ½ tempo
<b>Long Leans</b>		- 6ª, 1ª e 2ª paralela e en dehors - Preparação com apoio de mãos	- Com coordenação de braços - a 2 tempos	- Combinação com outros skills (ex: arch back, spirals, rolls, etc)	- Spiral sem apoio de mãos - A tempo	- A ½ tempo e com maior complexidade rítmica



		- a 4 tempos				
<b>Leg Extensions and Leg lifts</b>	- Leg lift front - Sem apoio de mãos - a 8 e 4 tempos	- Leg lift front and side - a 4 e a 2 tempos	- Leg lift back	- Leg Extension: front e side	- Back extension: arabesque no solo como desenvolvimento do développé da espiral	- Maior complexidade e alternância de níveis
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>			<b>Secundário</b>
	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>	<b>6º, 7º e 8º ano</b>
<b>Cambalhotas</b>	- Cambalhota simples para trás para os joelhos	- Cambalhota para trás até deitar	- Cambalhota para trás e para a frente	- Cambalhota para trás com arabesque	- Cambalhota com mudança de direção:	- Mata borrão - Maior complexidade com articulação de skills
<b>Turns around the back</b>			- Introdução em 4ª pos - ½ turn - Introdução do Tilt	- Turn completa - Combinação com outros skills (ex.: contraction, falls, leg lifts, etc)	- Subida ao joelho	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Pretzel</b>		- Introdução: Freeze no ombro	- Introdução	- Articulação c/ skills	- Maior complexidade com articulação de skills	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Exercise on six</b>	- Scoop de pélvis com 4 apoios - 4 e 2 tempos	- Scoop de pélvis de joelhos - a 4 e 2 tempos	- Introdução simples: 1º desenvolvimento	- Subida aos joelhos no release com high release - Preparação para Back fall	- Back fall - Complexidade rítmica	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Falls</b>	- Moínhos - a 4 e 2 tempos	- Falls simples e fall and recover - Alternância entre níveis - Preparação para sitting fall: de joelhos - subida e descida com contraction	- Transição nível alto/ médio/ baixo sem apoio de mãos - Sitting fall: descida sem espiral - com alguma deslocação	- Partindo de saltos com apoio de mãos - Sitting fall: descida com espiral e ¼ de volta - Com maior deslocação e amplitude	- Transições para fall com recover partindo e passando por saltos, sem apoio de mãos - Sitting fall: descida com espiral, ½ e 1 volta, subida e descida	- Complexidade rítmica - Combinação com outros skills
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>			<b>Secundário</b>

	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º, 7º e 8º ano
<b>Transferências de Peso</b>	- Transferências isoladas nos níveis - Articulação entre sentado/ deitado e joelhos - Entre 3 e 4 apoios	- Transições simples entre níveis	- Transições mais complexas entre níveis – Complexidade rítmica	- Complexidade de direções - Complexidade rítmica	- Maior complexidade com articulação de skills	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Exercícios – Centro</b>						
<b>Body Isolations:</b> <b>Feet</b> <b>Kicks</b> <b>Arms</b> <b>Legs</b>	- Isolamento simples de partes – frente/ lado/ trás	- Isolamento de partes – en croix	- Alternância entre partes - Introdução de kicks	- Complexidade musical	- Maior complexidade com articulação de skills	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Knee Bendings</b> • <b>Demi-pliés</b> • <b>Grand-pliés</b>	- Demi-pliés em paralelo, 6ª, 1ª, 2ª posição em dehors  - Grand-pliés em 1ª e 2ª posições	- Demi-pliés Em 3ª e 5ª posições - Com coordenação de braços - Com curve frente e lado  - Grand-pliés Em todas as posições excepto 4ªpos	- Demi pliés em 4ª pos em dehors e paralela - Com curve atrás - Maior complexidade rítmica  - Grand-pliés Em 4ªpos com coordenação de braços	- Demi-plié com espiral Desenvolvimento p/ ½ turn  - Grand-plié com espiral	- Desenvolvimento p/ turns completas	- Combinação com turns com leg lifts - Maior complexidade com articulação de skills
<b>Rises</b>	- paralelo, 6ª, 1ª, 2ª posição em dehors - 8 e 4 tempos	- 2ª paralela, 3ª e 5ª posição - a 4 tempos	- Com high release a 4 tempos - Com 1 apoio simples	- Com high release a 2 tempos - Com curves - Com 1 apoio	- Com high release em equilíbrio (1 apoio)	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Spine Bounces</b>	- frente	- lado	- trás	- Transições entre planos	- Introdução de rise	- Maior

	- em paralelo e en dehors - Sem bounce de pernas	- Com bounce - Com coordenação de braços - Combinado com lunge paralelo	- Com coordenação complexa de braços	- Com espiral partindo e retomando o eixo, sem rise	frente, lado e atrás - Combinação com outros skills	complexidade com articulação de skills
<b>Bounces</b>	- em 6ª pos, paralelo, 1ª pos, 2ª posição en dehors	- Em paralelo, 1ª, 2ª pos en dehors e 2ª paralela	- 3ª e 5ª pos - en croix - Com transferências de peso (lunges)	- 4ª paralela e en dehors - Com salto - Com mudanças de direção	- Alternância entre posições	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Rebounds e Drops</b>	- em 6ª pos, paralelo, 1ª pos, 2ª posição en dehors - Com coordenação de braços	- Em paralelo, 1ª, 2ª, 2ª paralela - Frente e lado - Com transferência de peso - rebound para prancha	- 3ª e 5ª pos - en croix - Frente e lado com relevé	- 4ª paralela e en dehors - En croix - Frente, lado e atrás com relevé	- Relevés e ½ turn	- Combinado com turns com Leg Lifts - Maior complexidade com articulação de skills
<b>Brushes</b>	- On and Off the floor Em 6ª, paralelo, 1ª pos – frente e lado - Pas de cheval on the floor - paralelo - A 8 e 4 tempos	- On e off the floor – atrás - A tempo e acentuações diferentes - Pas de cheval on e off the floor – en dehors e paralelo - a 4 e 2 tempos	- Introdução de pivot: ¼ de volta on the floor - Com coordenação de braços	- Pivot: ½ volta on e off the floor	- Pivot: volta inteira on e off the floor	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Lunges</b>	- em 6ª pos, paralelo e 1ª pos - Com transferências de	- Introdução atrás em en dehors simples - Com curve frente	- en croix em paralelo e en dehors - com arch back	- Introdução de espiral En dedans e en dehors - Com ¼ e ½ turn en dehors	- Com ¼ e ½ turn en dedans - Desenvolvimento para Leg Lift	- Com 1 turn completa - Maior complexidade com

	peso e sem plié	e lado - Preparação para gazelas: frente e lado - simples en croix	- Com mudanças de direção simples trás/ frente			articulação de skills
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º, 7º e 8º ano
<b>Retirés</b>	- em paralelo e en dehors - a 8 e 4 tempos	- a 2 e 1 tempo - Com coordenação de braços	- Com ½ tempos - Coordenação com braços	- Com coordenação de tronco – frente, lado e arch back	- Com ½ ponta - Complexidade rítmica	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Contractions e Deep Stretches from the back (Flat back)</b>		Em paralelo, 1ª e 2ª posição com release no eixo	- Em 3ª e 5ª posições - High contraction - Introdução do high release em paralelo, 1ª, 2ª e 2ª paralela	- Em 4ª posição - High release em 4ª e 5ª posição - Com rise - Desenvolvimento do release para turns simples	- Uso complexo da espiral no release e desenvolvimento para turns com Leg Lifts	- High contraction e release em Flat Back - Maior complexidade com articulação de skills
<b>Side-Contractions</b>	- Introdução na barra e a pares	- No centro, c/ release frontal	- Side-contraction com ½ turn	- Introdução de outros skills no release (Tilts, etc)	- Side-contraction e release com turn completa - Articulação complexa com outros skills	- Maior complexidade com articulação de skills - Complexidade rítmica
<b>Spirals</b>		- Introdução de “flechas”	- com ¼ de turn - Com coordenação mais complexa de braços e transferências de peso	- Com ½ turn	- Com turn completa	- Turns e Leg Lifts - Maior complexidade com articulação de skills
<b>Transferências de Peso/ Shifting Body Weight</b>	- Transferências isoladas das partes do corpo - Transferências	- Maior articulação entre apoios	- Transições mais complexas entre nível baixo/ médio/ alto	- Complexidade rítmica - Complexidade de direções	- Maior complexidade com articulação de skills	- Maior complexidade com articulação de skills

	laterais e frente/ trás - Transições simples entre níveis					
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º, 7º e 8º ano
<b>Tilt</b>		- Introdução ao tilt on e off the floor - com coordenação de braços e costas	- Tilt com leg lift - Com salto - Variação de dinâmicas - Mudanças de direção	- transferência do peso no tilt mais rápida - ½ turn - Passagem simples p/ outros níveis	- 1 turn completa - Maior complexidade rítmica	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Hip Swings</b>			- Introdução - Com coordenação de braços	- Como transição natural entre skills (entre tilts e retires) - Hip swings com e sem hop - Com contractions e tilts	- Com ½ turn e aplicação de Leg Lifts no desenvolvimento	- Com turn completa - Maior complexidade com articulação de skills
<b>Figures of eight</b>	- De segmentos corporais isolados	- Combinação simples de mais do que 1 segmento	- Combinação mais complexa de vários segmentos - Com transferências de peso	- Maior complexidade com articulação de skills	- Maior complexidade com articulação de skills	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Arms swings e circle</b>	- Swing arms simples - Coordenação com pernas	- Arm swing com tronco	- Com transferências de peso	- Maior complexidade com articulação de skills	- Maior complexidade com articulação de skills	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Leg Extensions e Leg Lifts:</b>						
• <b>Grands Battements</b>	- En dehors à frente - Com paragem no	- À frente e ao lado en dehors - simples e com	- Atrás en dehors - Com hop	- Frente e lado em paralelo	- Atrás em paralelo - Maior complexidade com articulação de	- Maior complexidade com articulação de skills

	brush on the floor - Simples e com deslocação	deslocação (com point e flex)			skills	
• <b>Rond de Jambe</b>		- À terre en dehors e en dedans - sem coordenação de braços	- Introdução en l'air a 45º en dehors e en dedans - com coordenação simples de braços	- à terre com mudança de direção en dehors e en dedans - a 90º	- en l'air com mudança de direção - complexidade ritmica - combinação com outros skills	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>			<b>Secundário</b>
	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>	<b>6º, 7º e 8º ano</b>
• <b>Attitude</b>	- à frente em paralelo	- Combinação com outros skills	- Ao lado em paralelo - Frente e lado en dehors	- En croix – en dehors	- En croix – paralelo e en dehors	- combinação com outros skills - complexidade ritmica
• <b>Developpés e enveloppés</b>	- Pas de cheval à frente em paralelo	- Developpés à frente e lado paralelo e en dehors	- en croix simples paralelo e en dehors	- Com contraction à frente, ao lado e atrás	- Com curve e Arch Back	- Com transição contínua entre posições
• <b>Arabesque</b>			- Em en dehors	- Com pivot en dehors - Introdução de paralelo	- Com pivot en dedans - Com rise - ½ turn en dehors e en dedans	- Com Arch Back - Com turns completas en dehors/ en dedans

Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º, 7º e 8º ano
<b>Turns</b> <b>Spiral turns</b> <b>Piquet Turns</b> <b>Pitch Turn</b>	- equilíbrios em retire paralelo	- turn completa en dehors em paralelo e en dehors	- turn completa en dehors e en dedans – em paralelo e en dehors	- Com pequenas Leg Lifts - Spiral turns	- Introdução ao Piquet turn - Turns com Leg Lifts elevada e articulação com outros skills - Bull turn	- Introdução a Pitch Turn
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º, 7º e 8º ano
<b>Deslocações/ Diagonais</b>						
<b>Walk/ Run</b>	- Simples - Com mudança de direção	- Com várias dinâmicas	- Com alternância de níveis e coordenação de braços	- Combinação com outros skills (curves, spirals, braços)	- Complexidade rítmica	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Long Walk e Low Long Walk</b>	- Simples	- Mudanças simples de direção	- Mudanças de direção – 1/4 volta - Com spiral	- Mudanças de direção – 1/2 volta	- Introdução de voltas	- Combinação com outros skills
<b>Prances</b>		- com deslocação - com mudanças de direção	- Com deslocações mais rápidas - com spiral	- com ½ turn	- com turn completa - Articulação com skills - complexidade rítmica	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Drag/ Step-draw</b>		- Introdução do Step-draw	- Com mudança de direção	- Com mudança de níveis e tronco	- Maior complexidade rítmica e de transferência do peso - Desenvolvimento p/ voltas	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Piquets</b>	- Preparação para Sparkle e Skip	- associado a arabesque (pequena amplitude)	- ¼ e ½ turn	- 1 turn - Associados a grandes posições e spirals e turns	- Equilíbrios de grande controle	- Maior complexidade com articulação de skills
<b>Falls</b>	Como forma de transição, de acordo c/ os aprendidos no solo					
<b>Triplets</b>	- Simples	- Com mudança de	- Com spiral	- Com turn	- Combinação c/	- Maior

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Triplet walk</li> <li>▪ Triplet run</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sem coordenação de braços</li> <li>- Frente/ trás em paralelo</li> </ul>	direção <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com coordenação braços</li> <li>- Em en dehors</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mudanças e tempo mais complexo</li> </ul>	outros skills e saltos	complexidade com articulação de skills
Conteúdos	2º ciclo		3º ciclo			Secundário
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º, 7º e 8º ano
<b>Jumps:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Small Jumps</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em 6ª, 1ª, 2ª e 3ª posições</li> <li>- echappés sautés de 1ª para 2ª posição</li> <li>- Introdução de ¼ volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- em paralelo e 2ª paralela</li> <li>- Echappés sautés de 5ª para 2ª posições</li> <li>- ½ volta</li> <li>- Voltas completas para os rapazes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- em todas as posições</li> <li>- Com voltas completa</li> <li>- Changements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maior altura</li> <li>- com coordenação de braços</li> <li>- com deslocação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulação com skills</li> <li>- Complexidade rítmica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior complexidade com articulação de skills</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Assemblés</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petit assemblé em paralelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petit assemblé en dehors e paralelo simples</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assemblé en dehors e paralelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com deslocação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulação com skills</li> <li>- Complexidade rítmica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior complexidade com articulação de skills</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Jetés</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em paralelo</li> <li>- Com deslocação – combinado com Hop</li> <li>- Frente e lado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em en dehors</li> <li>- Ao lado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior amplitude</li> <li>- Á Frente e atrás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulação com skills</li> <li>- Complexidade rítmica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior complexidade com articulação de skills</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sissones</b></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução sissones laterais de 6ª posição</li> <li>- Com coordenação de braços</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lado e atrás</li> <li>- Maior deslocação e altura</li> <li>- Sissone overt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frente</li> <li>- Sissones de 5ª posição com terminação em atitudes frente e atrás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior complexidade com articulação de skills</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Tilt</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução no solo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simples a 30º</li> <li>- Com deslocação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variação de dinâmicas</li> <li>- A 90º</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mudanças de perna de apoio</li> <li>- Transferência do peso no</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com ½ turn simples e no salto</li> <li>- Maior complexidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 turn simples e com salto</li> <li>- Maior</li> </ul>



			- Introdução do salto	tilt mais rápida - Mudanças de direção - Passagem simples para outros níveis	rítmica - Combinação com outros skills	complexidade rítmica - Combinação com outros skills
▪ <b>Bells</b>			- Preparação para bells - Com salto - Com coordenação de braços	- Com alternância de níveis e skills	- Mudanças simples de direção	- Complexidade de direções - Complexidade rítmica
▪ <b>Skips</b>	- Simples	- Mudanças de direção simples - Com spiral	- Diferentes acentuações	- Com mudanças de direção “in situ” – ½ turn	- Com turn completa	- Complexidade de direções - Complexidade rítmica
▪ <b>Strickes</b>		- Introdução de “flechas” no solo	- Introdução no centro - Com coordenação de braços	- Sem e com hop	- Com maior amplitude - Diferentes acentuações - Com ½ turn	- Com salto em enveloppé - Com turn completa
▪ <b>Sparkles</b>	- Com coordenação de braços - Pequena amplitude	- Maior amplitude - Com spiral	- Com uso de meios tempos - Com mudanças simples de direção	- Complexidade nas direções - Complexidade rítmica	- Articulação complexa com outros skills	- Combinação com outros skills
▪ <b>Small leap</b>	- Frente	- Frente e lado - Com mudanças simples de direções	- Atrás	- Articulação complexa com outros skills	- Complexidade rítmica	- Combinação com outros skills
<b>Conteúdos</b>	<b>2º ciclo</b>		<b>3º ciclo</b>			<b>Secundário</b>
	<b>1º ano</b>	<b>2º ano</b>	<b>3º ano</b>	<b>4º ano</b>	<b>5º ano</b>	<b>6º, 7º e 8º ano</b>
▪ <b>Leap</b>			- Introdução do grande Leap	- Diferentes acentuações	- Mudanças de direção	- Combinação com outros skills
▪ <b>Gazelas</b>	- Preparação	-Simples (unilateral)	- Bilaterais - Diferentes acentuações	- Ao lado e atrás - Mudanças de direção	- Com ½ turn	- Com 1 turn - Combinação com outros skills

▪ Bull Turns					- Introdução do salto - Desenvolvimento para fall	- Combinação com outros skills
<b>Combinações de Skils</b>						
Jogos de mudanças de níveis	Básico	Simples	Nível médio	Complexidade média	Maior complexidade	Maior complexidade
Jogos de mudanças de frente	Básico	Simples	Nível médio	Complexidade média	Maior complexidade	Maior complexidade
Jogos de deslocamentos e alturas – saltos e transições	Básico	Simples	Nível médio	Complexidade média	Maior complexidade	Maior complexidade
Complexidade de articulação entre skills	Básico	Simples	Nível médio	Complexidade média	Maior complexidade	Maior complexidade
Complexidade musical – Jogos de andamento, ritmo, compasso, acentuações	Básico	Simples	Nível médio	Complexidade média	Maior complexidade	Maior complexidade

#### 4. Bibliografia

Allbright & Gere, Ann e David (2003) *Taken by Surprise – A Dance Improvisation Reader*, Wesleyan University Press, Middletown.

Alter, Judith B. (1996), *Dance-Based, Dance Theory*, EUA: Peter Lang Publishing

Baril, Jacques, (1977) *La Danse Moderne*. Eed. Vigot – Belgique

Brown, Jean Morrison (1980) *The Vision of Modern Dance*. University of New Hampshire. United Kingdom

Fancher, G. (1981) *Philosophical Essays on Dance*. Dance Horizons. New York

McFee, Graham, (2001), “Dance”, In LOPES, Dominic Molver & GAUT, Berys (eds.), *The Routledge Companion to Aesthetics*, London, Routledge

Forsythe, William (2003) *Improvisation Technologies – A Tool for the Analytical Dance Eye*, ZKM Digital Arts Edition, Karlsruhe.

Sanchez-Golberg, Ana & Preston-Dunlop, Valerie (2002), *Dance and Performative*, London: Verve

Smith-Autard, Jaqueline M. (1996), *Dance Composition*, London :A & C. Black

Yocom, Rachel Dunaven e Shurr, Gertrude (1980) *Modern Dance – Techniques and Teaching*. Dance Horizons. New York