



REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR

Qualificação

Área de Educação e
Formação

Código e Designação
do Referencial de
Formação

212 . Artes do Espetáculo

212373 - Intérprete de Dança Contemporânea

Nível de Qualificação do QNQ: 4

Nível de Qualificação do QEQ: 4

Modalidades de
Educação e Formação

Cursos Profissionais

Total de pontos de
crédito

193,50

**Publicação e
atualizações**

Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 22 de 15 de junho de 2019 com entrada em vigor a 15 de junho de 2019.

Observações

1. Perfil de Saída

Descrição Geral

Comunicar e expressar-se através da movimentação e controlo corporal, executando esquemas coreográficos de dança contemporânea, enquanto manifestação artística, com base na sensibilidade estética, consciência crítica e autocrítica nos mais diversos contextos, em estúdio ou em espetáculos, bem como participar na criação e produção coreográfica, através da análise e reflexão dos processos e produtos criativos.

Atividades Principais

- Executar exercícios de condição física, psico-física, de coordenação motora e de exploração de todas as unidades estruturais do movimento.
- Executar movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas (suave, forte, contínua, descontínua).
- Executar movimentos de progressão espacial.
- Executar sequências de movimento de dança moderna, associando princípios interpretativos.
- Comunicar e interagir através da dança, bem como da combinação com outras linguagens artísticas, tais como a música, as artes plásticas, o teatro e vídeo.
- Criar e/ou replicar coreografias, através da capacidade reflexiva de análise e compreensão do fenómeno da criação coreográfica, nas suas diferentes etapas e poéticas.
- Desenvolver processos de produção e reprodução coreográficas baseadas no conhecimento do repertório de dança contemporânea, aplicando transformações e alterações de processos e produtos criativos.
- Produzir material coreográfico a partir de diferentes estímulos e recursos.
- Conceber um projeto artístico de dança.

3. Referencial de Formação Global

Componente de Formação Sociocultural

Disciplinas			Horas
Português (ver programa)			320
Língua Estrangeira I, II ou III*			
Inglês	ver programa iniciação	ver programa continuação	220
Francês	ver programa iniciação	ver programa continuação	
Espanhol	ver programa iniciação	ver programa continuação	
Alemão	ver programa iniciação	ver programa continuação	
Área de Integração (ver programa)			220
Tecnologias da Informação e Comunicação (ver programa)			100
Educação Física (ver programa)			140
Total:			1000

* O aluno escolhe uma língua estrangeira. Se tiver estudado apenas uma língua estrangeira no ensino básico, iniciará obrigatoriamente uma segunda língua no ensino secundário. Nos programas de iniciação adotam-se os seis primeiros módulos.

Componente de Formação Científica

Disciplinas			Horas
Estudo do Movimento (ver programa)			100
História da Cultura e das Artes (ver programa)			200
Psicologia e Sociologia (ver programa)			200
Total:			500

Total de Pontos de Crédito das Componentes de Formação Sociocultural e de Formação Científica: 70,00

Formação Tecnológica

Código ¹		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
10272	1	Introdução à técnica de dança clássica	50	4,50
10273	2	Técnica de dança clássica - coordenação e memória	50	4,50
10274	3	Técnica de dança clássica - dinâmicas	50	4,50
10275	4	Técnica de dança clássica - progressão espacial	50	4,50
10276	5	Técnica de dança clássica - interpretação	50	4,50
10277	6	Técnica de dança clássica - técnica e performatividade	50	4,50
10278	7	Introdução à técnica de dança moderna	25	2,25
10279	8	Dança moderna - técnica de Cunningham	50	4,50
10280	9	Introdução à técnica de dança contemporânea - consciencialização corporal	25	2,25
10281	10	Dança contemporânea - introdução à técnica release	50	4,50
10282	11	Dança contemporânea - aperfeiçoamento da técnica release	50	4,50
10283	12	Dança contemporânea - técnica Flying Low	50	4,50
10284	13	Dança contemporânea - improvisação	50	4,50
10285	14	Dança contemporânea - contacto improvisação	50	4,50
10286	15	Dança contemporânea - composição e interpretação	50	4,50
10287	16	Dança contemporânea - repertório - re-enactment	50	4,50
10288	17	Produção - instrumentos de criação	50	4,50
10289	18	Produção - criação coreográfica	25	2,25
10290	19	Voz como instrumento de trabalho	25	2,25
10291	20	Voz cantada	25	2,25
10292	21	Conceção do projeto artístico de dança	25	2,25
Total da carga horária e de pontos de crédito:			900	81

Para obter a qualificação de Intérprete de Dança Contemporânea, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 250 horas da Bolsa de UFCD**

Bolsa de UFCD

Código	Bolsa UFCD	Horas	Pontos de crédito
--------	------------	-------	-------------------

10293	22	Técnica de dança clássica - ritmo e musicalidade	50	4,50
10294	23	Técnica de dança clássica - estruturas complexas	50	4,50
10295	24	Dança contemporânea - técnica Feldenkrais	25	2,25
10296	25	Dança contemporânea - aprofundamento de técnicas de improvisação	25	2,25
10297	26	Danças urbanas - house / new style	25	2,25
10298	27	Danças urbanas - popping / locking	25	2,25
10299	28	Danças urbanas - freestyle	25	2,25
10300	29	Danças do mundo	25	2,25
10301	30	Introdução à técnica de dança jazz	25	2,25
10302	31	Dança jazz - jazz theatre	25	2,25
10303	32	Dança jazz - jazz Freestyle	25	2,25
10304	33	Teatro – prática e reflexão de movimentos expressivos	25	2,25
10305	34	Repertório coreográfico nacional	25	2,25
10306	35	Repertório clássico	25	2,25
10307	36	Introdução ao repertório contemporâneo	25	2,25
10308	37	Repertório contemporâneo internacional	25	2,25
10309	38	Planeamento do projeto artístico	25	2,25
10310	39	Progressive Ballet Technique	25	2,25
7852	40	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	41	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	42	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	43	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	44	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	45	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	46	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	47	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	48	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	49	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	50	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	51	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	52	Poupança e suas aplicações	50	4,50

Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica 1150 103,5

Formação em Contexto de Trabalho	Horas	Pontos de crédito
<p>A formação em contexto de trabalho nos cursos profissionais está integrada na componente de formação tecnológica.</p> <p>A formação em contexto de trabalho visa a aquisição e desenvolvimento de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para a qualificação profissional a adquirir e é objeto de regulamentação própria.</p>	600 a 840	20,00

¹ Os códigos assinalados a laranja correspondem a UFCD comuns a dois ou mais referenciais, ou seja, transferíveis entre referenciais de formação.

4. Desenvolvimento das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) - Formação Tecnológica

10272	Introdução à técnica de dança clássica	Carga horária 50 horas
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a estrutura de uma aula de técnica de dança clássica. • Aplicar as técnicas de postura e alinhamento do corpo. • Executar exercícios de dança clássica no chão, na barra, no centro. • Efetuar deslocamentos com recurso à técnica de dança clássica. 	
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução à técnica de dança clássica <ul style="list-style-type: none"> ◦ Estrutura ◦ Postura, alinhamento e corpo • Exercícios de Chão <ul style="list-style-type: none"> ◦ Tronco – flexão, extensão ◦ Pés – flexão, extensão ◦ Cabeça – flexão, extensão, rotação, inclinação ◦ Ombros – subir, descer, rotação ◦ Braços/mãos – movimentos alternados ou simultâneos ◦ Membros inferiores – trabalho de <i>en dehors</i> (rotação externa da articulação coxo-femural) e de elevação à frente e atrás (<i>relevé lent devant et derrière</i>) ◦ Exercícios de flexibilidade • Exercícios na Barra (executados de frente ou de lado para a barra) <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Demi plié</i> – em 1ª, 2ª e 3ª posição ◦ <i>Grand pliés</i> – em 1ª, 2ª e 3ª posição ◦ <i>Battement tendu</i> – de 1ª ou 3ª posição, <i>en croix</i> ◦ <i>Battement gisé</i> – de 1ª ou 3ª posição, <i>en croix</i> ◦ <i>Rond Jambe à terre</i> – <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i> ◦ <i>Battement fondu</i> – <i>en croix à terre</i> ◦ <i>Assemblé soutenu</i> ◦ Preparação para <i>battement frappé</i> ◦ <i>Relevé lent e développé</i> – de 3ª posição, <i>en croix</i> ◦ <i>Grand Battement</i> – de 3ª posição, <i>en croix</i> ◦ <i>Rises</i> – todas as posições ◦ <i>Retirés devant, derrière e passés</i> ◦ <i>Relevé</i> em 5ª posição • Exercícios no Centro <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Port de bras</i> ◦ <i>Demi plié</i> em 1ª posição e <i>Grand Plié</i> em 2ª posição ◦ <i>Battement tendu</i> de 3ª posição <i>en croix</i> <ul style="list-style-type: none"> - Adagio <ul style="list-style-type: none"> - <i>Chassés/temps lié</i> - <i>Arabesque à terre e en l'air</i> - <i>Rises/relevés</i> - Preparação para <i>pirouettes en dehors</i> - Allegro <ul style="list-style-type: none"> - <i>Demi-detourné</i> - <i>Sautés</i> em 1ª e 2ª posição - <i>Echappé sauté</i> - <i>Changement</i> - <i>Petit jetés e jetés</i> – <i>devant e derrière</i> - <i>Soubressauts</i> - <i>Galops en avant e de côté</i> - <i>Glissade</i> - <i>Temps levé</i> • Deslocamentos <ul style="list-style-type: none"> ◦ Andar ◦ Andar em meia ponta ◦ Correr 	

10273

Técnica de dança clássica - coordenação e memória

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de coordenação motora.
- Aplicar técnicas de memorização de exercícios.
- Identificar os passos básicos da técnica de dança clássica.
- Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.

Conteúdos

- Exercícios na Barra
 - *Demi e grand plié* em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição *com port de bras*
 - *Battement tendu* – de 1ª ou 5ª posição, *en croix*
 - *Battement glissé* – de 1ª ou 5ª posição, *en croix*
 - *Battement jeté* – de 1ª ou 5ª posição, *en croix*
 - *Rond de jambe à terre* – de 5ª posição, *en dehors* e *en dedans*
 - *Battement fondu* – *en croix*
 - *Battement frappé*
 - *Battement soutenu*
 - *Developpé en croix*
 - *Rises*
 - *Retirés* com equilíbrio em ½ ponta
 - *Grand Battement* – de 5ª posição, *en croix*
- Exercícios em ½ ponta
 - *Relevé* em 5ª e *échappés relevé en croix*
 - *Relevé devant derrière e passes*
- Exercícios no Centro (podem ser executados *en face, croisé, effacé ou écarté*)
 - *Port de bras* com *reverse movement*
 - *Pliés e rises*
 - *Battement tendu*
 - *Battement glissé*
 - *Rond de jambe à terre*
 - *Grand Battement*
 - *Retiré*
 - *Adagio*
 - *Temps lié*
 - *Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière*
 - *Arabésque* – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air
 - *Attitude ordinaire devant, derrière e à deux bras e in opposition*
 - *Développé*
 - *Pas de bourré devant, derrière*
 - *Pirouettes*
 - *Pirouette en dehors* – *single*
 - *Pirouette en dedans* – *single*
 - *Relevés passé by half turn*
 - *Allegro*
 - *Sautés* em todas as posições
 - *Echappés sautés en croix*
 - *Changements*
 - *Soubressauts*
 - *Petit jetés e Jetés ordinaire*
 - *Glissades*
 - *Assemblés* – *over e under*
 - *Petit assemblé*
 - *Pas de chat*
 - *Pas de basque glissé e sauté* – *en avant*
 - *Posé temps levé*
 - *Sissonne ordinaire*
 - *Polka*
 - *Balancé de coté*

10274

Técnica de dança clássica - dinâmicas

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal.
- Executar movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas (suave, forte, contínua, descontínua).
- Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.

Conteúdos

- Técnicas de postura e alinhamento corporal
- Movimentos de dança clássica com diferentes tipos de dinâmicas (suave, forte, contínua, descontínua)
- Exercícios na Barra
 - *Demi e grand plié* em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com *port de bras*
 - *Battement tendu* – de 1ª ou 5ª posição, *en croix*
 - *Battement glissé* – de 1ª ou 5ª posição, *en croix*
 - *Battement jeté* – de 1ª ou 5ª posição, *en croix*
 - *Rond de jambe à terre* – de 5ª posição, *en dehors e en dedans*
 - *Battement fondu à terre e en l'air a 45°* – *en croix*
 - *Assemblé soutenu*
 - *Battement soutenu* – *en croix*
 - *Battement frappé*
 - *Petit battement sur le cou-de-pied*
 - *Rises*
 - *Retirés*
 - *Relevé lent*
 - *Developpé* – *en croix*
 - *Grand battement*
- Exercícios em ½ ponta
 - *Relevé 5th*
 - *Echappé relevé en croix*
 - *Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière*
 - *Demi-détourné*
- Exercícios no Centro (podem ser executados *en face, croisé, effacé ou écarté*)
 - *Port de bras com reverse movement*
 - *Pliés e rises*
 - *Battement tendu en croix*
 - *Battement glissé en croix*
 - *Rond de jambe à terre* em 2 tempos
 - *Grand Battement* em 2 tempos
 - *Retiré*
 - *Adagio*
 - *Temps lié*
 - *Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière*
 - *Arabesque* – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air
 - *Attitude en l'air*
 - *Développé*
 - *Pas de bourré devant, derrière, over e under*
 - *Posé en avant, de côté, en arrière e into arabesque*
 - *Pirouettes*
 - *Pirouette en dehors* – *single*
 - *Pirouette en dedans* – *single*
 - *Relevés passé by half turn*
 - *Posé assemblé soutenus en tournant*
 - *Allegro*
 - *Sautés* em todas as posições
 - *Echappés sautés en croix*
 - *Changements*
 - *Soubressauts*
 - *Petit jetés e Jetés ordinaire*
 - *Coupé*
 - *Glissades*
 - *Assemblés* – *over, under, devant e derrière*
 - *Petit assemblé*
 - *Pas de chat*
 - *Pas de basque glissé e sauté* – *en avant e en arrière*
 - *Posé Temps levé* – 1º *arabesque e pirouette position derrière*
 - *Sissonne ordinaire*
 - *Sissonne ouvert en avant*
 - *Balancé de côté, en avant e en arrière*

10275

Técnica de dança clássica - progressão espacial

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar as técnicas de progressão espacial.
- Executar movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida.
- Aplicar técnicas de manutenção da distância em relação aos outros elementos.
- Aplicar técnicas de orientação estruturada relativamente ao público.
- Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.

Conteúdos

- Técnicas de progressão espacial
- Exercícios na Barra
 - Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras
 - Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement glissé en cloche
 - Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement jeté piqué
 - Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans
 - Rond de jambe en l'air – en dehors e en dedans
 - Battement fondu – en croix
 - Assemblé soutenu
 - Battement soutenu – en croix
 - Battement frappé
 - Petit battement sur le cou-de-pied
 - Flic-Flac – en dehors
 - Rises
 - Retirés
 - Relevé lent
 - Développé
 - Demi grand rond de jambe
 - Pirouette – en dehors e en dedans
 - Grand battement
 - Grand battements en cloche / balançoire
- Exercícios em ½ ponta
 - relevé 5th
 - echappé relevé en croix
 - relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière
 - Demi-detourné
 - Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1
 - Posé into arabesque em meia ponta
- Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté)
 - Port de bras com reverse movement
 - Pliés e rises
 - Battement tendu en croix
 - Battement glissé en croix
 - Rond de jambe à terre em 2 tempos
 - Rond de jambe en l'air
 - Battement fondu à terre e en l'air
 - Grand Battement em 2 tempos
 - Retiré
 - Adagio
 - Temps lié
 - Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière
 - Arabesque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air
 - Attitude en l'air
 - Développé
 - Rotation
 - Pas de bourré devant, derrière, over e under
 - Posé en avant, de coté, en arrière e into arabesque
 - Pirouettes
 - Pirouette en dehors – single e double
 - Pirouette en dedans – single
 - Relevés passé by half turn
 - Posé assemblé soutenus en tournant
 - Emboité relevé en tournant
 - Posé turns en dedans
 - Allegro
 - Sautés em todas as posições
 - Echappés sautés en croix
 - Changements

- Soubressauts
- Petit jetés e Jetés ordinaire
- Coupé chassé pas de bourré
- Glissades
- Assemblés – over, under, devant e derrière
- Petit assemblé
- Pas de chat
- Pas de basque glissé e sauté – en avant e en arrière
- Posé Temps levé – 1º arabesque e pirouette position derrière
- Sissonne ordinaire
- Sissonne ouvert en avant
- Sissonne changé ouvert en avant
- Sissonne fermé en avant e en arrière
- Demi-contretemps
- Ballonné simple devant
- Balancé de coté, en avant e en arrière
- Grand jeté en avant
- Exercícios de Petite Batterie
 - Échappé sauté battu fermé – with or without change of feet

10276	Técnica de dança clássica - interpretação	Carga horária 50 horas
-------	--	----------------------------------

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de postura e alinhamento corporal.
- Identificar a terminologia da técnica de dança clássica.
- Aplicar técnicas de percepção temporal e espacial.
- Aplicar técnicas interpretativas de dança clássica.
- Aplicar técnicas de respiração na execução do movimento.
- Aplicar técnicas de projeção no olhar.
- Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.

Conteúdos

- Postura e alinhamento corporal
- Terminologia da técnica de dança clássica
- Percepção temporal e espacial
- Técnicas interpretativas de dança clássica
- Técnicas de respiração na execução do movimento
- Técnicas de projeção no olhar
- Exercícios na Barra
 - Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras
 - Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement glissé en cloche
 - Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement jeté piqué
 - Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans
 - Rond de jambe en l'air – en dehors e en dedans
 - Rond de jambe jeté -
 - Battement fondu – en croix
 - Assemblé soutenu
 - Battement soutenu – en croix, em ½ ponta
 - Battement frappé em ½ ponta
 - Battement frappé fouetté
 - Petit battement sur le cou-de-pied
 - Petit battement sur le cou-de-pied serrés
 - Flic-Flac – en dehors e en dedans
 - Rises
 - Retirés
 - Relevé lent
 - Développé
 - Développé passé e enveloppé
 - Demi grand rond de jambe
 - Grand rond de jambe en l'air
 - Fouetté of Adage
 - Tombé
 - Pirouette – en dehors e en dedans
 - Grand battement
 - Grand battements en cloche / balançoire

- Grand battements en rond
- Exercícios em ½ ponta
 - relevé 5th
 - echappé relevé en croix
 - relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière
 - Demi-detourné
 - Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1
 - Posé into arabésque em meia ponta
 - Preparação para fouetté rond de jambe en tournant
- Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté)
 - Port de bras com circular movement e transferências de peso
 - Pliés, grand pliés e rises
 - Battement tendu en croix
 - Battement glissé en croix
 - Rond de jambe à terre
 - Rond de jambe en l'air
 - Battement fondu à terre e en l'air
 - Grand Battement
 - Retiré
- Adagio
 - Temps lié en l'air
 - Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière
 - Arabésque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air
 - Attitude en l'air
 - Développé
 - Fouetté of Adage
 - Rotation
 - Promenade
 - Demi grand rond de jambe – en dehors e en dedans
 - Pas de bourré devant, derrière, over e under
 - Posé en avant, de côté, en arrière e into arabésque e attitude
- Pirouettes
 - Pirouette en dehors – single e double
 - Pirouette en dedans – single e double
 - Pirouette arabésque
 - Relevés passé by half turn
 - Posé assemblé soutenus en tournant
 - Emboité relevé en tournant
 - Posé turns en dedans
 - Chainés
- Allegro
 - Sautés em todas as posições
 - Echappés sautés en croix
 - Changements
 - Soubressauts
 - Petit jetés e Jetés ordinaire
 - Coupé chassé pas de bourré
 - Glissades
 - Assemblés – over, under, devant, derrière, en avant e en arrière
 - Petit assemblé
 - Pas de chat
 - Pas de basque glissé e sauté – en avant e en arrière
 - Temps levé
 - Sissonne ordinaire
 - Sissonne ouvert en avant
 - Sissonne changé ouvert en avant
 - Sissonne fermé en avant e en arrière
 - Sissonne fermé de côté over e under
 - Sissonne doublé under
 - Ballonné simple devant
 - Ballonné composé en avant
 - Demi e full contretemps
 - Balancé de côté, en avant e en arrière
 - Waltz turns / pas de valse
 - Grand jeté en avant
- Exercícios de Petite Batterie
 - Échappé sauté battu fermé e ouvert – with or without change of feet
 - Entrechat quatre
 - Changement battu 13.4. Tour

10277

Técnica de dança clássica - técnica e performatividade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar a terminologia da técnica de dança clássica.
- Aplicar técnicas de virtuosidade, coordenação, alongamento, força e controlo da execução de movimentos de dança clássica.
- Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.

Conteúdos

- Técnica e performatividade na execução de movimentos de dança clássica
 - Virtuosidade
 - Coordenação
 - Alongamento
 - Força
 - Controlo
- Exercícios na Barra
 - Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras
 - Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement tendu relevé
 - Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement glissé en cloche
 - Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement jeté piqué
 - Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans
 - Rond de jambe en l'air – en dehors e en dedans
 - Rond de jambe jeté
 - Battement fondu em ½ ponta – en croix
 - Assemblé soutenu
 - Battement soutenu – en croix, em ½ ponta
 - Battement frappé em ½ ponta
 - Battements frappé degagé
 - Battement frappé fouetté em ½ ponta
 - Petit battement sur le cou-de-pied
 - Petit battement sur le cou-de-pied serrés
 - Flic-Flac – en dehors e en dedans
 - Rises
 - Retirés
 - Relevé lent
 - Développé
 - Développé passé e enveloppé
 - Demi grand rond de jambe
 - Grand rond de jambe en l'air
 - Fouetté of Adage
 - Ponché
 - Tombé
 - Pirouette – en dehors e en dedans
 - Grand battement
 - Grand battements en cloche / balançoire
 - Grand battements en rond
 - Grand battements piqué
- Exercícios em ½ ponta
 - relevé 5th
 - echappé relevé en croix
 - relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière
 - Demi-detourné
 - Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1
 - Posé into arabésque em meia ponta
 - Fouetté rond de jambe en tournant
 - Coupé fouetté raccourci
- Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté)
 - Port de bras com forward port de bras em 4ª posição alongé
 - Pliés, grand pliés e rises
 - Battement tendu com pernas alternadas
 - Battement glissé com pernas alternadas
 - Rond de jambe à terre e en l'air
 - Battement fondu à terre e en l'air
 - Battement frappés simple e degagé
 - Battement frappé fouetté
 - Grand Battement
 - Retiré
- Adagio
 - Temps lié en l'air

- Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière
- Arabésque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air
- Attitude en l'air
- Développé, enveloppé e développé passé
- Fouetté of Adage
- Rotation
- Promenade
- Demi grand rond de jambe – en dehors e en dedans
- Grand rond de jambe – en dehors e en dedans
- Tombé
- Pas de bourré devant, derrière, over, under, en avant, en arrière, piqué e en tournant
- Posé en avant, de coté, en arrière, into arabésque e attitude
- Pirouettes
 - Pirouette en dehors – single, double e triple
 - Pirouette en dedans – single e double
 - Pirouette arabésque, attitude e à la seconde
 - Relevés passé by half turn
 - Posé assemblé soutenus en tournant
 - Emboité relevé en tournant
 - Posé turns en dedans e en dehors
 - Chainés
 - Fouetté rond de jambe en tournant
- Allegro
 - Sautés em todas as posições
 - Echappés sautés en croix
 - Changements
 - Soubressauts
 - Petit jetés e Jetés ordinaire
 - Coupé chassé pas de bourré
 - Glissades – over, under, devant, derrière, en avant, en arrière
 - Assemblés – over, under, devant, derrière, en avant, en arrière, porté e en tournant
 - Petit assemblé
 - Pas de chat
 - Pas de basque glissé e sauté – en avant e en arrière
 - Temps levé
 - Fouetté raccourci sauté
 - Sissonne ordinaire
 - Sissonne ouvert en avant, en arrière e de coté
 - Sissonne changé ouvert en avant e en arrière
 - Sissonne fermé en avant e en arrière
 - Sissonne fermé de coté over e under
 - Sissonne doublé under e over
 - Ballonné simple devant, derrière e de coté
 - Ballonné composé en avant, en arrière e de coté
 - Demi e full contretemps
 - Failli
 - Balancé de coté, en avant, en arrière e en tournant
 - Waltz turns / pas de valse
 - Grand jeté en avant
 - Grand jeté en tournant
 - Balloté
- Petite Batterie
 - Échappé sauté battu fermé e ouvert – with or without change of feet
 - Entrechat quatre
 - Entrechat trois
 - Changement battu
 - Tour
 - Brisé

10278

Introdução à técnica de dança moderna

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os elementos básicos da Técnica de Graham.
- Identificar a terminologia da técnica de dança moderna.
- Reconhecer a importância da autodisciplina e concentração.
- Efetuar sequências de movimento de dança moderna, associando princípios interpretativos.
- Executar exercícios com elementos técnicos não locomotores.
- Executar exercícios com elementos técnicos locomotores.

Conteúdos

- Noções Básicas da técnica de Graham
 - Contextualização
 - Linguagem motora específica - warm-up no chão, contract release, stretches, etc
 - Terminologia
 - Autodisciplina e concentração
- Elementos Básicos da técnica Graham
 - Trabalho de base realizado no chão
 - Spine Stretches, Spine Curls, Legs Exercises, Side Falls, Rising,
 - No Centro
 - Positions of Dance, Parallel Exercises, Contractions, Adagio
 - No Espaço
 - Walking, Triplet, Skips, Leap, Sequences
- Trabalho dos elementos técnicos não locomotores
 - Exercícios do Centro corporal
 - Mobilização do eixo vertebral no plano frontal e antero-posterior bends, stretches, bounces, body roll, table top
 - Rotação do eixo vertebral- espirais
 - Inclinações antero-posteriores e laterais knee hinge, tilt
 - Mobilização da cintura escapular
 - Mobilização da cintura pélvica
 - Exercícios dos membros superiores
 - 5 posições dos braços em: paralelo, inversão, oposição, angular, coordenação
 - Port de Brás
 - Arm Circles nos planos frontal, sagital e horizontal
 - Movimentos com diferentes qualidades dinâmicas: swing, percursivo, lírico, forte
 - Exercícios dos membros inferiores
 - Posições dos pés em en dehors e paralelo
 - Posições das pernas no solo: 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª
 - Mobilização das articulações dos pés - Rises, Flex and Point, Circles
 - Mobilização dos membros inferiores - Plié, Dégagé, Developpé, Rond de jambe, Kicks, Swings
 - Falls a partir da posição de pé – para a frente, para trás e para os lados e de joelhos – para os lados
- Trabalho dos elementos técnicos locomotores
 - Deslocamentos: Walk, Drag, Step, Triplets, Drug Run, Step Close, Ball Change, Prances, Gallops
 - Saltos: Hops, Poney Trotting, Split, Leap, Sissone, Assemblé
 - Quedas - Side Fall
 - Voltas: Pirouettes, Step Open Turn, Spin Turns, Twist Turns, Swivel

10279

Dança moderna - técnica de Cunningham

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os elementos da técnica Cunningham.
- Identificar os princípios básicos da técnica Cunningham.
- Identificar semelhanças, diferenças e complementaridade entre a técnica de Graham e a técnica de Cunningham.
- Articular a técnica de Graham com a técnica Cunningham.
- Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal.
- Aplicar as técnicas de alinhamento da coluna vertebral em vários planos espaciais e dos joelhos com os pés em exercícios específicos (pliés, lunges e transferência de peso).
- Executar movimentos de dança moderna com base na técnica de Cunningham.
- Executar diferentes movimentos a partir das posições "paralelo" e "en-dehors".
- Aplicar técnicas de equilíbrio.
- Executar movimentos de dança moderna com diferentes dinâmicas e velocidades.

Conteúdos

- Noções básicas da técnica Cunningham
 - Contexto e linguagem
 - Postura e alinhamento corporal
- Elementos da técnica Cunningham
 - Semelhanças, diferenças e complementaridade entre a técnica de Graham e a técnica de Cunningham
- Trabalho dos elementos técnicos não locomotores
- Exercício de tronco
 - Bounces
 - Curves
 - Curl/uncurl (bends, overcurve, arches)
 - Drops/lifts
 - High release
 - Contraction /release
 - Spirals
 - Pitch
 - Twist (sobre um e dois apoios, com transferência de peso, com combinações com curves, pitch e diferentes apoios)
 - Stretches
 - Exercícios dos membros superiores
 - Combinação das diferentes posições de braços: paralelo, inversão, oposição, angular, coordenação, ports de bras, arm circles
 - Exercícios dos membros inferiores
- Trabalho do movimento a partir das posições em "paralelo" e "en dehors"
 - Pliés e rises – com diferentes posturas do tronco e braços
 - Fondus – com diferentes posturas de braços e tronco
 - Lunges – com diferentes amplitudes
 - Brushes com contração
 - Retirés com rises, passagem paralelo e en dehors e batimentos
 - Atitudes: spiral, paralelo/ en dehors, diferentes níveis, diferentes posturas de braços
 - Saltos: sautés, leaps, hops, jump com contraction, assemblés, sissones
 - Falls
 - Passos auxiliares e de transição: runs, steps, triplets, long steps, coupé, walks, triplet walk frontal e lateral
- Dinâmicas de movimento
 - Corporais: utilização em uníssono e em dissociação das várias unidades corporais
 - Espaciais: nível (baixo, médio, alto); plano (vertical, sagital, horizontal); direções (frente, trás, direita, esquerda, diagonais)
 - Temporais: cadência, ritmo, acento, pulsação, fraseamento, fluência

10280

Introdução à técnica de dança contemporânea - consciencialização corporal

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os elementos básicos da técnica da dança contemporânea.
- Executar movimentos de dança contemporânea.
- Reconhecer a importância da integração dos três corpos: físico, emocional e mental.
- Memorizar sequências dançadas, associando princípios interpretativos.

Conteúdos

- Elementos básicos da técnica da dança contemporânea
 - Corpo
 - Postura e eixo corporal
 - Dinâmica postural
 - Espiral
 - Linha mediana e seus 4 pontos
 - Alinhamento corporal
 - Flexão e extensão segmentar dos membros
 - Tônus muscular
 - Contrair/relaxar
 - Flexibilidade e força muscular
 - Ásanas isoladas ou ligadas por movimentos de ligação, a solo ou em duo
 - Coordenação motora
 - Esquemas corporais - respiração celular; irradiação central; boca e pre-espal; movimento homolateral; movimento homólogo; movimento contralateral
 - Isolamento de várias partes do corpo em vários planos do espaço
 - Centro
 - Exercícios que põem em ação o centro motor – centro ativo
 - Ligação e relação das extremidades do corpo ao centro
 - Organizar o corpo à volta do centro
 - Organicidade
 - Espaço
 - Níveis espaciais (baixo / médio / alto)
 - Planos espaciais (vertical / sagital / horizontal)
 - Direções no espaço (frente / trás / direita / esquerda / diagonais)
 - Desenho no espaço
 - Tempo
 - Fraseamento
 - Curto / longo
 - Pulsação
 - Acento
- Consciencialização corporal
 - Aquecimento
 - Respiração
- Construção de um vocabulário
 - Exercícios de coordenação e formas de movimentação
 - Exercícios de iniciação à criação de um movimento criativo, estimulando a visão interior onde se confunde o orgânico com o imaginário, ligando o movimento à ideia
 - Memorização de sequências dançadas

10281

Dança contemporânea - introdução à técnica release

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os elementos básicos da técnica Release
- Reconhecer a importância da natureza orgânica do movimento.
- Aplicar técnicas de execução do movimento com fluidez, elasticidade e relaxamento das articulações.
- Aplicar técnicas de força, equilíbrio e contato firme com o chão e os vários níveis do espaço.
- Aplicar técnicas de noção do espaço, peso, tempo e fluxo do movimento.

Conteúdos

- Ao nível do corpo
 - Grounding - exercícios bio-energéticos que permitem a relação entre o corpo e a mente
- Ao nível do espaço
 - Projeção e tensão espacial
- Trajetórias
 - Ao nível do tempo
 - Aceleração /desaceleração
 - Tempo orgânico /tempo máquina
 - Ao nível do peso
 - Leve/ forte
 - Desequilíbrio
 - Entrega /não resistência
- Fluidez, elasticidade e relaxamento do movimento
 - Conexões
 - Conexões ósseas pés / pélvis
 - Conexões ósseas mãos / omoplata
 - Pés / rins / embrião / orelha / gérmen /sexualidade
 - Cabeça / cauda
 - Cabeça / escápula
 - Ísquios / calcanhares
 - Cauda / calcanhares
 - Trabalho sobre a coluna vertebral
 - Movimento de extensão / flexão / inclinação lateral / rotação axial
 - Movimento de flexibilidade, agilidade, fluidez e força (axo vertical e horizontal dos membros, “abrir espaços” entre as vértebras”,soltar a cervical e a lombar
 - Respiração primária e movimento ondulatório da coluna e espiralizante dos membros
 - Trabalho sobre as articulações
 - Exercícios de exploração
 - Massagem bio-release
- Ritmo, dinâmicas, equilíbrio entre pausa e movimento, entre o movimento da dança e o gesto natural
 - Ações não locomotoras
 - Movimento balanceado
 - Movimento percutido
 - Movimento conduzido
 - Movimento pendular
 - Movimento vibratório
 - Movimento lançado
 - Movimento ondulante ou sustentado
 - Ações locomotoras
 - Transferência de peso
 - Deslocamentos com várias partes do corpo
 - Saltos (de 1pé para 1; de 1 para 2 e de 2 para 1; de 2 para 2; de partes do corpo no chão)
 - Quedas
 - Elevação
 - Voltas
 - Rotações
 - Torcer
 - Rebolar

10282

Dança contemporânea - aperfeiçoamento da técnica release

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os elementos básicos da técnica release.
- Aplicar técnicas de apropriação de um movimento livre (sem imitação).
- Aplicar técnicas expressivas de dança contemporânea com base na imaginação, sensibilidade emocional e estética.

Conteúdos

- Elementos da técnica release - expressão de um movimento livre
 - Ao nível do corpo
 - Divisão corporal - direita/esquerda; cima / baixo; trás /frente
 - Superfície corporal - limites corporais pelo sentido da pele - sujeito / objecto –
 - Boca: qualidade de “trazer”
 - Imagem corporal - desenho e análise
 - Rosto - flexibilidade e expressividade
 - Base de sustentação dos membros inferiores: en-dehors, en-dedans, paralelo, combinado
 - Ao nível do espaço
 - Planos, direções, níveis, trajetórias
 - Kinesfera - possibilidades do movimento do corpo na esfera que delimita o espaço pessoal
 - Ao nível do tempo
 - Timing, duração, velocidade, ataque, fraseamento, longo /curto
 - Relação música / movimento (sincronização; independência; oposição; assimilação)
- Expressividade e criatividade de movimento
 - Libertação do movimento a partir de exercícios de improvisação
 - Expressividade do movimento
 - Sequências coreográfica

10283

Dança contemporânea - técnica Flying Low

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os elementos básicos da técnica Flying Low, centrada no movimento em espiral e no trabalho de chão.
- Aplicar padrões de movimentos que relacionem respiração, velocidade e libertação de energia
- Executar movimentos em espiral, para o chão e fora do chão, utilizando a técnica Flying Low.

Conteúdos

- Elementos fundamentais da técnica de Flying Low
 - Trabalho de chão
 - Espirais de movimento para o chão
 - Espirais de movimento para fora do chão
 - Trabalho em posição ereta: movimentos em espiral
- Técnica de Flying Low como aperfeiçoamento da consciência corporal e da relação do bailarino com o espaço
 - Trabalho de respiração, velocidade, libertação de energia através do corpo de forma a ativar uma relação entre o centro e as articulações;
 - Interconexões entre o ar, o chão, a energia do grupo e o espaço
 - Trabalho de foco entre a estrutura do esqueleto e a mente para melhorar a percepção física do bailarino

10284

Dança contemporânea - improvisação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o movimento, o gesto e a ação, enquanto experiência e enquanto construção de movimentos.
- Utilizar várias linguagens motoras para consolidar a expressão individualizadora e o potencial criativo de cada um.
- Executar exercícios de condição física, psico-física, de coordenação motora e de exploração de todas as unidades estruturais do movimento.
- Aplicar técnicas de Improvisação na execução de movimentos de dança contemporânea.

Conteúdos

- Exercícios de consciencialização corporal e exploração do movimento
 - Exercícios de condição física - resistência, força, alongamento e relaxamento
 - Exercício psico-físicos
 - Exercícios de coordenação motora
 - Exploração de todas as unidades estruturais do movimento
 - Estrutura anatômica do corpo
 - Corpo como forma
 - Corpo no espaço envolvente
 - Contacto com o outro
- Técnicas de improvisação
 - Improvisação com base em estímulos diversos: estímulos sonoros, visuais, sensoriais, emocionais e temáticos
 - Improvisação adaptada a diferentes contextos: utilização de diferentes espaços, exploração de diferentes objetos
 - Improvisação a partir do toque, do contacto com o (s) outro (s)
- Análise da prática criativa
- Rodas de partilha para refletir e expressar a vivência de cada um no ato criativo

10285

Dança contemporânea - contacto improvisação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os elementos da técnica de contacto improvisação.
- Executar o movimento a partir dos reflexos e da intuição.
- Aplicar técnicas de contacto e improvisação.
- Executar movimentos através do toque.
- Reconhecer a importância da espontaneidade na comunicação e expressão.

Conteúdos

- Noções básicas da técnica de contacto improvisação
 - Contextualização - a teoria de Steve Paxton
 - Princípios básicos de uma experiência que atua
 - Nas articulações
 - Na tonicidade muscular de partes do corpo e no corpo todo
 - Na posição do centro de peso, intenção e atenção do corpo
 - No sistema vestibular
 - Nos sistemas simpáticos e parassimpático
 - Entre as sensações de contenção e expansão
- Prática do contacto improvisação - movimento orgânico intuitivo e reflexivo
 - Exercícios para ativar os sentidos: o tato, a visão, a audição, o paladar, o olfato, e o sentido quinesférico
 - Exercícios sobre a gravidade
 - Sensação do peso momentum
 - Jogar com o peso (em relação ao chão ou a um parceiro)
 - Força centrífuga, queda (glissade; roulade)
 - Grounding
 - Tipos de contrapeso, contrapeso entre contrabalanço, dependência / independência, suportar e ser suportado, arriscar, impulso, transferência de peso, sensação de voo, lifts
 - Exercícios do toque - rolling contact point; tocar e ser tocado
 - Dar e receber: olhar, toque, objecto
 - Suporte: estável, móvel, as 5 posições daquele que é suportado
 - Coração: as 4 direcções do coração (abertura; empatia; afecto; amor)
 - Exercício "Score" de Nancy Stark Smith
 - Chegada energética / física
 - Kinesfera, expandir a kinesfera, coincidir 2 kinesferas,
 - Atracção, coincidência, confluência, passar, repulsão, intersecção, confluência, divergência, colisão, toque, contraste, tangente, "streaming", "gap",
 - Resolução da sala, reflexão
 - Exercícios de chão: "helix", "croissant", "roulés"

10286

Dança contemporânea - composição e interpretação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer e aplicar métodos de composição coreográfica: em tempo real e em repetição.
- Aplicar técnicas expressivas e criativas da interpretação.
- Aplicar métodos de composição.
- Criar uma coreografia.
- Reconhecer a importância da reflexão sobre o processo de criação.

Conteúdos

- Consciencialização corporal e aquecimento a solo, em duplas ou em grupo
 - Exercícios de enraizamento corporal
 - Exercícios de condicionamento físico
 - Exercícios de percepção sensorial
 - Exercícios de percepção do corpo através do toque e de visualizações
 - Exercícios de percepção do movimento através da cópia simultânea
- Métodos de composição
 - Exercícios de Improvisação
 - Exploração de "temas" de improviso para trazer novas formas e sensações de movimento, desenvolvendo a imaginação e a criatividade
 - Criação de partituras de improviso
 - Exercícios de composição
 - Noções de composição coreográfica: tema e motivo; unidade, variedade e desenvolvimento lógico, proporções e equilíbrio, forma e conteúdo
 - Composição em tempo real com duração determinada: desenvolvimento do motivo, contrastes e variedades, fraseamento, métodos importados da música
 - Composição por repetição: duos, trios, grupos e nos seus diferentes espaços de apresentação
 - Suporte da prática com recursos didáticos (livros, imagens, vídeos...)
- Reflexão e análise sobre o processo de criação
 - Rodas de partilha: ouvir e expressar a vivência de cada um no trabalho de criação
 - Práticas de correção e auto-correção

10287

Dança contemporânea - repertório - re-enactment

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância de uma abordagem histórica de trabalhos marcantes na história da dança contemporânea.
- Identificar trabalhos marcantes na história da dança contemporânea.
- Reconhecer a forma como os coreógrafos atuam como agentes históricos de uma arqueologia da dança.
- Analisar peças marcantes da dança contemporânea.
- Desenvolver processos de produção e reprodução de coreografias através do conhecimento, transformações e alterações de peças de dança contemporânea.

Conteúdos

- Análise das peças mais marcantes da dança contemporânea
- Visionamento e análise dos vídeos mais marcantes da história da dança contemporânea
 - Contextualização, historiografia da dança
 - Especificidade de cada obra, de cada coreógrafo: partitura musical, coreografia, intérpretes, elementos cénicos
 - Pluralidade de linguagens coreográficas
- Reprodução da obra ou parte da obra coreográfica
- Recriação da obra ou parte da obra coreográfica
 - Exploração e criação de coreografias

10288

Produção - instrumentos de criação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os métodos e processos da construção coreográfica.
- Realizar trabalhos coreográficos, através de métodos e processos diversificados, sua reflexão e análise.
- Aplicar em estruturas coreográficas os elementos da coreografia - os materiais do espaço, do tempo, do corpo e do movimento.
- Utilizar o corpo e o movimento enquanto ferramentas de criação e composição.

Conteúdos

- Métodos e processos da construção coreográfica
 - Elementos da coreografia - corpo, movimento, frase, transições, sequências, secções, estruturas coreográficas e espaciais
 - Princípios da composição coreográfica - unidade; variedade e contraste; clímax; harmonia; repetição; sequência; equilíbrio e transição
 - Ferramentas de Manipulação do Movimento: expansão, diminuição, espelho, reverso, desenvolvimento, transformação, transposição, mudança de nível, inserção, embelezamento, acumulação, textura, repetição e cânone
 - Estrutura espacial: direcções do corpo no espaço, tensão espacial, progressão e projecção
 - Intérprete – o corpo, o espaço, as dinâmicas, as ações e as relações do movimento
- Fase de movimento e o seu desenvolvimento
- Corpo como instrumento/ferramenta de composição

10289

Produção - criação coreográfica

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de processos de construção coreográfica.
- Aplicar as técnicas de análise e reflexão dos processos e produtos criativos.
- Aplicar técnicas performativas de interpretação, transmissão e concretização de processos e produtos criativos.

Conteúdos

- Componentes da composição coreográfica
- Processos de construção coreográfica
- Elementos da coreografia
- Processos e métodos criativos
- Trabalho em Site Specific

10290

Voz como instrumento de trabalho

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a fisiologia do aparelho vocal, seus órgãos e suas respectivas funções.
- Reconhecer a voz como ferramenta importante de trabalho.
- Identificar e descrever as componentes do aparelho fonador.
- Reconhecer a voz enquanto meio de comunicação e de expressão artística.
- Utilizar o aparelho vocal enquanto ferramenta de trabalho.

Conteúdos

- Aparelho fonador
 - Fisiologia do aparelho vocal
 - Órgãos e respectivas funções
- Treino e desenvolvimento das capacidades vocais
- Uso da voz em movimento
- Consciencialização e utilização do aparelho fonador
- Estatuto da Voz como ferramenta de trabalho
- Voz como meio de comunicação e expressão artística

10291

Voz cantada

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de aquecimento vocal, em função dos diferentes contextos de trabalho.
- Aplicar técnicas de abordagem vocal de canções.
- Adequar a abordagem vocal aos vários tipos e estilos de canção.

Conteúdos

- Técnicas de aquecimento vocal
 - Preparação do corpo
 - Aquecimento das principais articulações
 - Ativação da circulação sanguínea, com o objectivo da correcção da postura para a melhor emissão vocal possível
- Técnicas de abordagem vocal de canções
 - Doseamento do mínimo esforço vocal, muscular e respiratório
 - Máximo rendimento e qualidade sonora possíveis
 - Critérios de especificidades e estilo de cada peça musical a cantar
- Treino e desenvolvimento das capacidades vocais relacionadas essencialmente com o canto
- Jogo dramático como ferramenta de apoio ao trabalho do performer
- Desenvolvimento da criatividade vocal na área da voz cantada

10292

Conceção do projeto artístico de dança

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Conceber um projeto artístico de dança.
- Aplicar técnicas performativas.
- Aplicar técnicas criativas de conceção de estruturas coreográficas, execução e análise.
- Apresentar um projeto artístico de dança.

Conteúdos

- Construção / criação prática do projeto
- Estruturas coreográficas
- Estruturas espaciais
- Descrição e justificação de todo o processo coreográfico através de um relatório escrito
- Modelos e relatórios coreográficos
- Apresentação do projeto artístico de dança

10293

Técnica de dança clássica - ritmo e musicalidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar a terminologia da técnica de dança clássica.
- Executar os movimentos de acordo com a estrutura rítmica requerida (em compassos binário, simples e composto, ternário e quaternário).
- Executar, ao longo do movimento, as acentuações da música.
- Realizar exercícios com pausas.
- Executar o trabalho de pontas.

Conteúdos

- Terminologia da técnica de dança clássica
- Exercícios na Barra
 - Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras
 - Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement tendu relevé
 - Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement glissé en cloche
 - Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement jeté piqué
 - Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans
 - Rond de jambe en l'air – en dehors e en dedans
 - Rond de jambe jeté
 - Battement fondu em ½ ponta – en croix

- Assemblé soutenu
- Battement soutenu – en croix, em ½ ponta
- Battement frappé em ½ ponta
- Battements frappé degagé
- Battement frappé fouetté em ½ ponta
- Petit battement sur le cou-de-pied
- Petit battement sur le cou-de-pied serrés
- Flic-Flac – en dehors e en dedans
- Rises
- Retirés
- Relevé lent
- Développé
- Développé passé e enveloppé
- Demi grand rond de jambe
- Grand rond de jambe en l'air
- Fouetté of Adage
- Ponché
- Tombé
- Pirouette – en dehors e en dedans
- Grand battement
- Grand battements en cloche / balançoire
- Grand battements en rond
- Grand battements piqué
- Exercícios em ½ ponta
 - relevé 5th
 - echappé relevé en croix
 - relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière
 - Demi-detourné
 - Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1
 - Posé into arabésque em meia ponta
 - Fouetté rond de jambe en tournant
 - Coupé fouetté raccourci
- Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté)
 - Port de bras com forward port de bras em 4ª posição alongé
 - Pliés, grand pliés e rises
 - Battement tendu com pernas alternadas
 - Battement glissé com pernas alternadas
 - Rond de jambe à terre e en l'air
 - Battement fondu à terre e en l'air
 - Battement frappés simple e degagé
 - Battement frappé fouetté
 - Grand Battement
 - Retiré
- Adagio
 - Temps lié en l'air
 - Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière
 - Arabésque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air
 - Attitude en l'air
 - Développé, enveloppé e développé passé
 - Fouetté of Adage
 - Rotation
 - Promenade
 - Demi grand rond de jambe – en dehors e en dedans
 - Grand rond de jambe – en dehors e en dedans
 - Tombé
 - Pas de bourré devant, derrière, over, under, en avant, en arrière, piqué e en tournant
 - Posé en avant, de coté, en arrière, into arabésque e attitude
- Pirouettes
 - Pirouette en dehors – single, double e triple
 - Pirouette en dedans – single e double
 - Pirouette arabésque, attitude e à la seconde
 - Relevés passé by half turn
 - Posé assemblé soutenus en tournant
 - Emboité relevé en tournant
 - Posé turns en dedans e en dehors
 - Chainés
 - Fouetté rond de jambe en tournant
- Allegro
 - Sautés em todas as posições
 - Echappés sautés en croix
 - Changements
 - Soubressauts
 - Petit jetés e Jetés ordinaire
 - Coupé chassé pas de bourré

- Glissades – over, under, devant, derrière, en avant, en arrière
- Assemblés – over, under, devant, derrière, en avant, en arrière, porté e en tournant
- Petit assemblé
- Pas de chat
- Pas de basque glissé e sauté – en avant e en arrière
- Temps levé
- Fouetté raccourci sauté
- Sissonne ordinaire
- Sissonne ouvert en avant, en arrière e de côté
- Sissonne changé ouvert en avant e en arrière
- Sissonne fermé en avant e en arrière
- Sissonne fermé de côté over e under
- Sissonne doublé under e over
- Ballonné simple devant, derrière e de côté
- Ballonné composé en avant, en arrière e de côté
- Demi e full contretemps
- Failli
- Balancé de côté, en avant, en arrière e en tournant
- Waltz turns / pas de valse
- Grand jeté en avant
- Grand jeté en tournant
- Balloté
- Petite Batterie
 - Échappé sauté battu fermé e ouvert – with or without change of feet
 - Entrechat quatre
 - Entrechat trois
 - Changement battu
 - Tour
 - Brisé
- Pontas
 - Rises em 1ª e 2ª posição
 - Demi-plié e rises
 - Relevés
 - Echappé relevé
 - Courrus sur le place
 - Demi détourné
 - Relevé retire devant, derrière, passé devant e passé derrière
 - Posé retire
 - Posé arabesque
 - Preparação para pirouette

10294

Técnica de dança clássica - estruturas complexas

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar a terminologia da técnica de dança clássica.
- Executar estruturas complexas de dança clássica.
- Aplicar técnicas de execução dos exercícios de ponta sem apoio.

Conteúdos

- Terminologia da técnica de dança clássica
- Exercícios na Barra
 - Demi e grand plié em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição com port de bras
 - Battement tendu – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement tendu relevé
 - Battement glissé – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement glissé en cloche
 - Battement jeté – de 1ª ou 5ª posição, en croix
 - Battement jeté piqué
 - Rond de jambe à terre – de 5ª posição, en dehors e en dedans
 - Rond de jambe en l'air – en dehors e en dedans
 - Rond de jambe jeté
 - Battement fondu em ½ ponta – en croix
 - Assemblé soutenu
 - Battement soutenu – en croix, em ½ ponta
 - Battement frappé em ½ ponta
 - Battements frappé dégagé
 - Battement frappé fouetté em ½ ponta
 - Petit battement sur le cou-de-pied

- Petit battement sur le cou-de-pied serrés
- Flic-Flac – en dehors e en dedans
- Rises
- Retirés
- Relevé lent
- Développé
- Développé passé e enveloppé
- Demi grand rond de jambe
- Grand rond de jambe en l'air
- Fouetté of Adage
- Ponché
- Tombé
- Pirouette – en dehors e en dedans
- Grand battement
- Grand battements en cloche / balançoire
- Grand battements en rond
- Grand battements piqué
- Exercícios em ½ ponta
 - Relevé 5th
 - Echappé relevé en croix
 - Relevé devant, derrière, passé devant e passé derrière
 - Demi-detourné
 - Relevés de 2 pés para 1 e de 1 para 1
 - Posé into arabésque em meia ponta
 - Fouetté rond de jambe en tournant
 - Coupé fouetté raccourci
- Exercícios no Centro (podem ser executados en face, croisé, effacé ou écarté)
 - Port de bras com forward port de bras em 4ª posição alongé
 - Pliés, grand pliés e rises
 - Battement tendu com pernas alternadas
 - Battement glissé com pernas alternadas
 - Rond de jambe à terre e en l'air
 - Battement fondu à terre e en l'air
 - Battement frappés simple e dégagé
 - Battement frappé fouetté
 - Grand Battement
 - Retiré
- Adagio
 - Temps lié en l'air
 - Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière
 - Arabésque – 1º, 2º e 3º à terre e en l'air
 - Attitude en l'air
 - Développé, enveloppé e développé passé
 - Fouetté of Adage
 - Rotation
 - Promenade
 - Demi grand rond de jambe – en dehors e en dedans
 - Grand rond de jambe – en dehors e en dedans
 - Tombé
 - Pas de bourré devant, derrière, over, under, en avant, en arrière, piqué e en tournant
 - Posé en avant, de coté, en arrière, into arabésque e attitude
- Pirouettes
 - Pirouette en dehors – single, double e triple
 - Pirouette en dedans – single e double
 - Pirouette arabésque, attitude e à la seconde
 - Relevés passé by half turn
 - Posé assemblé soutenus en tournant
 - Emboité relevé en tournant
 - Posé turns en dedans e en dehors
 - Chainés
 - Fouetté rond de jambe en tournant
- Allegro
 - Sautés em todas as posições
 - Echappés sautés en croix
 - Changements
 - Soubressauts
 - Petit jetés e Jetés ordinaire
 - Coupé chassé pas de bourré
 - Glissades – over, under, devant, derrière, en avant, en arrière
 - Assemblés – over, under, devant, derrière, en avant, en arrière, porté e en tournant
 - Petit assemblé
 - Pas de chat
 - Pas de basque glissé e sauté – en avant e en arrière
 - Temps levé

- Fouetté raccourci sauté
 - Sissonne ordinaire
 - Sissonne ouvert en avant, en arrière e de coté
 - Sissonne changé ouvert en avant e en arrière
 - Sissonne fermé en avant e en arrière
 - Sissonne fermé de coté over e under
 - Sissonne doublé under e over
 - Ballonné simple devant, derrière e de coté
 - Ballonné composé en avant, en arrière e de coté
 - Demi e full contretemps
 - Failli
 - Balancé de coté, en avant, en arrière e en tournant
 - Waltz turns / pas de valse
 - Grand jeté en avant
 - Grand jeté en tournant
 - Balloté
 - Petite Batterie
 - Échappé sauté battu fermé e ouvert – with or without change of feet
 - Entrechat quatre
 - Entrechat trois
 - Changement battu
 - Tour
 - Brisé
 - Pontas
 - Rises em 1ª e 2ª posição
 - Demi-plié e rises
 - Relevés
 - Echappé relevé
 - Courrus sur le place, en avant, de coté e en arrière
 - Demi detourné
 - Relevé retire devant, derrière, passé devant e passé derrière
 - Posé retiré
 - Posé arabésque
 - Preparação para pirouette
 - Assemblé soutenus en tournant
 - Pas de bourré
 - Pas de bourré piqué
 - Pas de bourré courrus
 - Pirouette en dehors e en dedans
-

10295

Dança contemporânea - técnica Feldenkrais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da postura como organização dinâmica que permite estarmos prontos para nos movermos em qualquer direção.
- Identificar princípios da técnica de Feldenkrais.
- Executar movimentos básicos de dança contemporânea através da técnica de feldenkrais.
- Executar sequências de movimentos, deitados, sentados e em pé, de dança contemporânea através da técnica de feldenkrais.

Conteúdos

- Consciencialização corporal através do movimento
- Princípios da técnica de Feldenkrais
- Movimentos básicos
 - Primeiros movimentos da vida (a série de sucção e movimentos dos olhos)
 - Uso dos flexores e a seguir dos extensores
 - Uso dos olhos para se orientar e dirigir o movimento
 - Transição entre diferentes posições
 - Importância do controlo da cabeça e do pescoço para facilitar o movimento e o tônus do corpo
 - Reflexos tónicos dos olhos, cabeça e pescoço
 - Conexão da cabeça e dos olhos para um movimento rápido e suave
 - Movimentos primitivos
 - Primeiros movimentos
 - Utilização das restrições para mover diferentes partes de si próprio
 - Pélvis como o centro do poder do corpo
 - Integração dos braços com o centro do corpo
 - Mobilidade da cabeça e do pescoço
 - Conexão da cabeça à pélvis e o uso destas em padrões de desenvolvimento e movimentos amplos
 - Som e voz
 - Integração de braços e pernas
 - Mobilidade articular das ancas
 - Integração da mobilidade e controlo dos braços em movimentos mais amplos, que incluem todo o corpo
- Sequência de movimentos guiados - deitados, sentados ou em pé

10296

Dança contemporânea - aprofundamento de técnicas de improvisação

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de improvisação com base numa variedade de estímulos e diferentes contextos.
- Executar movimentos de dança contemporânea através do potencial criativo e do descondicionamento do gesto e da interpretação.
- Aplicar técnicas de jogo e de composição em tempo real e em repetição.

Conteúdos

- Exploração do movimento corporal
 - O corpo como forma
 - O corpo no espaço envolvente
 - O contacto com o outro
- Exploração das técnicas de improvisação
- Improvisação com base em estímulos diversos
 - Estímulos sonoros
 - Estímulos visuais
 - Estímulos sensoriais
 - Estímulos emocionais e temáticos
- Improvisação adaptada a diferentes contextos
 - Utilização de diferentes espaços
 - Exploração de diferentes objetos
- Trabalho de composição
 - Noções de composição
 - Tema e motivo
 - Unidade
 - Variedade
 - Proporções e equilíbrio
 - Forma e conteúdo
 - Composição em tempo real
 - Tempo/espaço; cronologia da ação

10297

Danças urbanas - house / new style

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a terminologia das danças urbanas – house / new style.
- Identificar os passos básicos da técnica aplicada às danças urbanas - house / new style.
- Reconhecer e aplicar diferentes qualidades musicais ao movimento de house / new style.
- Realizar as sequências do movimento de house / new style com a dinâmica adequada.
- Executar passo de danças urbanas – house / new style.
- Reproduzir sequências de movimentos adequados às danças urbanas – house / new style.

Conteúdos

- Terminologia das danças urbanas – house / new style
- Passos e movimentos básicos
- House
 - Step Touch
 - Jack
 - Heel-Toe
 - Crosswalk
 - Farmer
 - Box Step
 - The Swivel
 - Pas de Bourrée
 - Shuffle Step
 - Shake
 - Chase
 - Scissors
 - Disco Step
 - Stomp
 - Train
 - Loose Leg
 - Jack in the Box
- New style
 - Smurf
 - Reebok
 - Harleem Shake
 - Running Man
 - Wop
 - Bart Simpson
 - Roger Rabbit
 - Kriss Kross
 - Party Machine
 - Steve Martin
 - Stomp
 - Two Step
 - Funky Robot
 - Kid N'play
 - The Bump
 - Humpty Dump
 - Walk it out
 - Soulja Boy
 - The Snap
 - Kick the Ball

10298

Danças urbanas - popping / locking

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a terminologia das danças urbanas – popping / locking.
- Identificar os passos básicos da técnica aplicada às danças urbanas - popping / locking.
- Reconhecer e aplicar diferentes qualidades musicais ao movimento de danças urbanas – popping / locking.
- Executar sequências de movimentos de danças urbanas – popping / locking com a dinâmica adequada.
- Executar passos de danças urbanas – popping / locking popping / locking
- Reproduzir sequências de movimentos adequados às danças urbanas – popping / locking.

Conteúdos

- Terminologia das danças urbanas – popping / locking
- Passos e movimentos básicos
- Popping
 - Hitting/popping
 - Drill Popping (braços, pernas e peito)
 - Arm and Body Wave combinado
 - Moonwalk
 - Slide (frente, lado e atrás)
 - Glide side to side
 - Step and glide
 - Isolamentos (cabeça, caixa torácica, braços, bacia, pernas)
 - Twist-o-flex e neck-o-flex
 - Twist
 - Fresno
 - Tutting (braços e mãos)
- Locking
 - Alpha
 - Rocksteady
 - Kick
 - Leo Walk
 - Up and Down Lock e double lock
 - Pacing
 - Pimp Walk
 - Scoo B Doo no lugar e a caminhar
 - The Skeeter Rabbit
 - Funky Guitar
 - Point – Uncle Sam points
 - Wrist Twirl
 - Jazz Split
 - Whichaway
 - Stop and go
 - Floor Sweep
 - The Seek
 - Campbell Walk

10299

Danças urbanas - freestyle

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os passos básicos da técnica aplicada às danças urbanas - freestyle.
- Executar sequências de movimentos de danças urbanas – freestyle com a dinâmica adequada.
- Executar passos de danças urbanas – freestyle.
- Reproduzir sequências de movimentos adequados às danças urbanas – freestyle.

Conteúdos

- Passos e movimentos básicos
- Freestyle
 - Smurf
 - Reebok
 - Harleem Shake
 - Running Man
 - Wop
 - Bart Simpson
 - Roger Rabbit
 - Kriss Kross
 - Party Machine
 - Steve Martin
 - Stomp
 - Two Step
 - Funky Robot
 - Kid N'play
 - The Bump
 - Humpty Dump
 - Walk it out
 - Soulja Boy
 - The Snap
 - Kick the Ball
- Exercícios de improvisação
- Composição coreográfica
 - Expansão; Diminuição; Espelho; Rewind; Mudança de Nível/Direção; Transposição; Repetição; Acumulação; Desenvolvimento; Inserção; Desconstrução; Reconstrução; Cãnone

10300

Danças do mundo

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar diferentes danças de carácter e de raiz popular.
- Aplicar técnicas de danças de carácter e de raiz popular.
- Interpretar mundos sonoros e melódicos de povos diferentes.
- Reconhecer várias culturas e tradições associadas à dança.

Conteúdos

- Danças de carácter e de raiz popular
 - Técnicas
 - Mundos sonoros e melódicos
 - Culturas e tradições
 - Danças Russas - a troika e a berioska
 - Danças e ritmos africanos
 - Danças e ritmos latino-americanos
 - Danças espanholas - o Flamenco e Sevillhanas
 - Danças balinesas
 - Danças folclóricas - o folclore português

10301

Introdução à técnica de dança jazz

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal.
- Identificar a terminologia da técnica de dança jazz.
- Aplicar técnicas de percepção temporal e espacial.
- Aplicar as técnicas de execução de exercícios de dança jazz no chão e no centro.
- Aplicar as técnicas de dança jazz na execução de passos, deslocamentos básicos, saltos, kicks e turns.
- Aplicar técnicas interpretativas associadas à dança jazz.

Conteúdos

- Apresentação da disciplina - o historial e os diferentes estilos
- Espaço - dimensões, direções, planos, foco
- Tempo - tempo, ritmo, intensidade
- Isolamentos - cabeça, ombros, tronco, anca, braços
- Exercícios de chão
 - Exercícios de força, de resistência muscular, de alongamento e flexibilidade
- Exercícios de centro
 - Contração e release; bounces
 - Flat back posture; pliés; relevés
 - Passés; battements
- Passos e deslocamentos básicos
 - Pas-de-bourrée; Ball change cross
 - Kick ball change; drag step (frontal e lateral); run step; triple step; hip walk; chassé; jazz square
- Saltos
 - Saltos paralelos e en dehors
 - Skips
- Kicks
 - Frontal, lateral e à retaguarda (sem deslocamento)
- Turns
 - Posição preparatória da pirueta paralela
 - Triplet turn; pivot turn; pas-de-bourrée turn

10302

Dança jazz - jazz theatre

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais jazz masters.
- Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal.
- Identificar a terminologia da técnica de dança jazz.
- Aplicar técnicas de percepção temporal e espacial.
- Aplicar as técnicas de execução de exercícios de dança jazz no chão e no centro.
- Aplicar as técnicas de dança jazz na combinação de passos e deslocamentos básicas, saltos, kicks e turns.
- Aplicar as técnicas de execução de exercícios de dança jazz aplicado ao teatro.
- Aplicar técnicas interpretativas associadas à dança jazz theatre.

Conteúdos

- Principais coreógrafos (JAZZ MASTERS)
 - Bob Fosse, Jack Cole, Luigi Jerome Robbins, Katherine Dunham, Michael Bennet, Mia Michaels, Travis Wall, Rob Marshall, entre outros;
- Diferentes estilos musicais associados à dança jazz
- Jazz theatre
- Isolamentos: diferentes combinações de isolamentos
- Exercícios de centro
 - Contração e Release; Bounces
 - Flat back posture; Plíés; Relevés; Passés
 - Battements
- Exercícios de chão
 - Exercícios de Força, de Resistência Muscular, de Alongamento e Flexibilidade
- Combinação de passos e deslocamentos básicas
 - Combination jazz moves
- Saltos
 - Saltos paralelos; saltos en dehors; skips
 - Stag Leap; Grand Jete; Jete en tournant
 - Salto em segunda; Leap turn (Chaine Leap)
- Kicks
 - Frontal, lateral e à retaguarda; Fan Kick
 - Kick Jazz Layout; Hitch Kick
- Turns
 - Pencil turn; Barrel turn; Pirueta paralela

10303

Dança jazz - jazz Freestyle

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal.
- Identificar a terminologia da técnica de dança jazz.
- Aplicar técnicas de percepção temporal e espacial.
- Aplicar técnicas interpretativas associadas à dança jazz theatre.
- Aplicar as técnicas de execução de exercícios de dança jazz Freestyle em combinações isoladas, no centro e no chão.
- Aplicar as técnicas de dança jazz – Freestyle na combinação de passos e deslocações básicas, saltos, kicks e turns.
- Aplicar as técnicas de criação e composição de uma dança jazz.

Conteúdos

- Isolamentos
 - Diferentes combinações de isolamentos
- Exercícios de centro
 - Contração e release; Bounces
 - Flat back posture; Pliés, Relevés, Passés
 - Battements
- Exercícios de chão
 - Exercícios de Força, de Resistência Muscular, de Alongamento e Flexibilidade
- Combinação de passos e deslocações básicas
 - Combination Jazz moves
- Saltos
 - Saltos paralelos; Saltos en dehors; Skips
 - Stag Leap; Grand Jete; Jete en tournant
 - Salto em segunda; Leap turn (Chaine Leap)
- Kicks
 - Frontal, lateral e à retaguarda; Fan Kick
 - Kick Jazz Layout; Hitch Kick
- Turns
 - Pencil turn; Barrel turn; pirueta paralela
 - Soutenu; Piqué Turns; Chaines
- Criação e composição na dança jazz
 - Criação de frases de movimento – através da exploração dos elementos básicos
 - As bases para a composição coreográfica
- Estilos de dança jazz (trabalho coreográfico)
 - Classical Jazz
 - Musical Jazz
 - Lirical Jazz

10304

Teatro – prática e reflexão de movimentos expressivos

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Utilizar o corpo como elemento expressivo no contexto da linguagem cénica em contexto de teatro.
- Relacionar a técnica e a estética na perspectiva do corpo em cena.
- Aplicar técnicas de relacionamento com o outro como forma de comunicação.
- Criar e praticar movimentos expressivos em contexto de teatro.

Conteúdos

- Estudo das atividades de expressão corporais, individuais e em grupo, que ampliem as capacidades expressivas de movimentos
- Prática e reflexão sobre as diferentes formas de estimulação do movimento expressivo
 - Motivações interiores - memória, sensação, imaginação, pensamento e emoção
 - Narrativas corporais
 - Palavras de ação e intenção
 - Imagens internas e internalização de imagens
 - Texto teatral como estímulo do movimento
 - Objetos, música, poesia, situações cénicas
 - Observação do contexto cultural

10305

Repertório coreográfico nacional

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o repertório coreográfico nacional de coreógrafos relevantes.
- Analisar material artístico.
- Produzir material coreográfico a partir de diferentes estímulos e recursos.
- Produzir vocabulário a partir da interpretação de uma partitura de movimento.
- Criar e adaptar um trabalho coreográfico a partir de diversos estímulos com recurso à criatividade.
- Aplicar técnicas de pesquisa e prática coreográfica individual.

Conteúdos

- Repertório coreográfico nacional
- Trabalho prático a partir das obras de repertório coreográfico
- Princípios de movimento e estratégias coreográficas sobre a poética dos trabalhos visionados
- Interpretação dos temas coreográficos em análise a partir de várias perspetivas
- Movimento improvisado em contexto de composições ao vivo
- Reescrita das partituras coreográficas analisadas

10306

Repertório clássico

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar obras mais marcantes do repertório da dança clássica.
- Analisar material artístico de repertório clássico.
- Aplicar as principais técnicas da dança clássica.
- Aplicar técnicas interpretativas a partir de uma partitura de movimento.
- Produzir material coreográfico a partir de diferentes estímulos e recursos.
- Aplicar técnicas de composição, produção e reprodução do conhecimento, transformações e alterações de repertórios clássicos.

Conteúdos

- Visionamento e estudo de obras de repertório da dança clássica
- Trabalho prático a partir das obras de repertório visionadas
- Aquecimento
 - Aquecimento comum e aprofundamento de matérias já estudadas
 - Exercícios na barra, no centro (adágios e pequenos saltos)
- Tipos de estruturas coreográficas
 - Repetição, contraste, simultâneo, cânon; corpo (partes do corpo, apoios, alinhamento), espaço (níveis, direções, espaço próprio, espaço envolvente), dinâmica (movimento pendular, suspenso, vibratório, balístico, suave, colapso), composição-tempo (pausa, velocidade)
- Composição em revisão e repetição
 - Seleção e organização dos movimentos ou ações produzidas.
- Plasticidade
 - Pesquisa e estudo sobre a personalidade gestual dos intérpretes
- Reescrita do movimento a partir da análise da(s) obra(s) escolhida(s)

10307

Introdução ao repertório contemporâneo

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o fenômeno da criação coreográfica nas suas diferentes etapas e poéticas a partir dos anos 70 do século XX até ao século XXI.
- Analisar material artístico de repertório contemporâneo.
- Aplicar as técnicas da dança contemporânea.
- Identificar as principais obras e coreógrafos do repertório da dança contemporânea.
- Interpretar uma partitura de movimento.
- Produzir material coreográfico a partir de diferentes estímulos e recursos.
- Produzir um trabalho coreográfico a partir da adaptação criativa de estímulos coreográficos.

Conteúdos

- Visionamento e estudo de obras do repertório da dança contemporânea a partir dos anos 70 do século XX até ao século XXI
- Trabalho prático a partir das obras de repertório visionadas
- Aquecimento
 - Recolha de elementos necessários à elaboração de um plano de aquecimento comum e adequado à peça selecionada
- Tipos e estruturas coreográficas
 - Repetição contraste, simultâneo, canon; corpo (partes do corpo, apoios, alinhamento), espaço (níveis, direções, espaço próprio, espaço envolvente), dinâmica (movimento pendular, suspenso, vibratório, balístico, suave, colapso), composição-tempo (pausa, velocidade)
- Composição instantânea e em revisão e repetição
 - Seleção e organização dos movimentos ou ações produzidas.
- Plasticidade
 - Pesquisa e trabalho sobre a personalidade gestual do (s) intérprete(s)
- Reescrita do movimento a partir da análise da(s) obra(s)

10308

Repertório contemporâneo internacional

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as principais obras e coreógrafos de referência das diferentes áreas da dança contemporânea internacional.
- Aplicar técnicas de análise do objeto artístico.
- Aplicar técnicas de criação coreográfica.
- Interpretar uma partitura de movimento.
- Definir e pôr em prática uma pesquisa coreográfica individual.
- Desenvolver capacidades performativas e reescrever movimentos a partir de uma obra e coreógrafo.

Conteúdos

- Visionamento e estudo de coreógrafos de referência que atravessassem diversas áreas da dança contemporânea internacional
 - Dança Teatro de Pina Bausch
 - Dança contemporânea dos anos 90 e 2000: Anne Teresa de Keersmakeer; Alain Platel
 - Dança com contaminações de ballet e novas tecnologias: William Forsyth
 - Dança concetual: Xavier Le Roy e Jérôme Bel
- Trabalho prático a partir dos trabalhos de repertório
 - Princípios de movimento e estratégias coreográficas da poética dos criadores
- Aquecimento
 - Recolha de elementos necessários à elaboração de um plano de aquecimento comum
- Matéria coreográfica a partir de um corpo biográfico
 - Domínio do movimento a partir de diversas molduras e objetivos conceptuais
 - Plasticidade: pesquisa e trabalho sobre a personalidade gestual dos intérpretes
- Reescrita do movimento a partir das obras e coreógrafos
- Criação e interpretação colaborativa
- Pesquisa coreográfica individual

10309

Planeamento do projeto artístico

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de comunicação oral e escrita, na apresentação de projetos bem como à deteção antecipada de problemas durante a conceção.
- Reconhecer uma peça coreográfica enquanto produto resultante de um planeamento.
- Reconhecer o processo produtivo (ideia, pré-produção, produção, pós-produção) de um projeto artístico.
- Conceber um projeto artístico.

Conteúdos

- Projeto artístico
 - Tarefas e competências de um produtor
 - Fases do processo do projeto
 - Tarefas do responsável pelo projeto ao longo do processo produtivo da ideia à pós-produção
 - Técnicas de comunicação
 - Lista das diferentes atividades ao longo do processo produtivo
 - Elaboração de um plano de atividades (cronograma)
 - Elaboração de um plano de ensaios
 - Elaboração e reconhecimento da importância de um orçamento
 - Diferentes partes de um relatório crítico de um projeto (guião de trabalho)
 - Importância do relatório crítico para o entendimento do projeto apresentado

10310

Progressive Ballet Technique

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar as técnicas de postura e alinhamento corporal.
- Executar exercícios de ballet technique na posição deitada, com bola nos pés ou pernas.
- Executar exercícios de ballet technique na posição sentada na bola, de pé na bola, deitada em cima da bola e com bola pequena.

Conteúdos

7852

Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Explicar o conceito de empreendedorismo.
- Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.
- Aplicar instrumentos de diagnóstico e de autodiagnóstico de competências empreendedoras.
- Analisar o perfil pessoal e o potencial como empreendedor.
- Identificar as necessidades de desenvolvimento técnico e comportamental, de forma a favorecer o potencial empreendedor.

Conteúdos

- Empreendedorismo
 - Conceito de empreendedorismo
 - Vantagens de ser empreendedor
 - Espírito empreendedor versus espírito empresarial
- Autodiagnóstico de competências empreendedoras
 - Diagnóstico da experiência de vida
 - Diagnóstico de conhecimento das “realidades profissionais”
 - Determinação do “perfil próprio” e autoconhecimento
 - Autodiagnóstico das motivações pessoais para se tornar empreendedor
- Características e competências-chave do perfil empreendedor
 - Pessoais
 - Autoconfiança e automotivação
 - Capacidade de decisão e de assumir riscos
 - Persistência e resiliência
 - Persuasão
 - Concretização
 - Técnicas
 - Área de negócio e de orientação para o cliente
 - Planeamento, organização e domínio das TIC
 - Liderança e trabalho em equipa
- Fatores que inibem o empreendedorismo
- Diagnóstico de necessidades do empreendedor
 - Necessidades de carácter pessoal
 - Necessidades de carácter técnico
- Empreendedor - autoavaliação
 - Questionário de autoavaliação e respetiva verificação da sua adequação ao perfil comportamental do empreendedor

7853

Ideias e oportunidades de negócio

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os desafios e problemas como oportunidades.
- Identificar ideias de criação de pequenos negócios, reconhecendo as necessidades do público-alvo e do mercado.
- Descrever, analisar e avaliar uma ideia de negócio capaz de satisfazer necessidades.
- Identificar e aplicar as diferentes formas de recolha de informação necessária à criação e orientação de um negócio.
- Reconhecer a viabilidade de uma proposta de negócio, identificando os diferentes fatores de sucesso e insucesso.
- Reconhecer as características de um negócio e as atividades inerentes à sua prossecução.
- Identificar os financiamentos, apoios e incentivos ao desenvolvimento de um negócio, em função da sua natureza e plano operacional.

Conteúdos

- Criação e desenvolvimento de ideias/oportunidades de negócio
 - Noção de negócio sustentável
 - Identificação e satisfação das necessidades
 - Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores
 - Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as normas de qualidade, ambiente e inovação
- Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio
 - Conceito básico de negócio
 - Como resposta às necessidades da sociedade
 - Das oportunidades às ideias de negócio
 - Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias
 - Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)

- Descrição de uma ideia de negócio
 - Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes
 - Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado
 - Formas de recolha de informação
 - Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores
 - Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes
 - Tipo de informação a recolher
 - O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência
 - Os produtos ou serviços
 - O local, as instalações e os equipamentos
 - A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks
 - Os meios de promoção e os clientes
 - O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos
 - Análise de experiências de criação de negócios
 - Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo
 - Por setor de atividade/mercado
 - Por negócio
 - Modelos de negócio
 - Benchmarking
 - Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes
 - Parceria de outsourcing
 - Franchising
 - Estruturação de raiz
 - Outras modalidades
 - Definição do negócio e do target
 - Definição sumária do negócio
 - Descrição sumária das atividades
 - Target a atingir
 - Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios
 - Meios e recursos de apoio à criação de negócios
 - Serviços e apoios públicos – programas e medidas
 - Banca, apoios privados e capitais próprios
 - Parcerias
 - Desenvolvimento e validação da ideia de negócio
 - Análise do negócio a criar e sua validação prévia
 - Análise crítica do mercado
 - Estudos de mercado
 - Segmentação de mercado
 - Análise crítica do negócio e/ou produto
 - Vantagens e desvantagens
 - Mercado e concorrência
 - Potencial de desenvolvimento
 - Instalação de arranque
 - Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social
 - Tipos de negócio
 - Natureza e constituição jurídica do negócio
 - Atividade liberal
 - Empresário em nome individual
 - Sociedade por quotas
 - Contacto com entidades e recolha de informação no terreno
 - Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)
 - Documentos a recolher (faturas pró-forma; plantas de localização e de instalações, catálogos técnicos, material de promoção de empresas ou de negócios, etc...)
-

7854

Plano de negócio – criação de micronegócios

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho.
- Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio.
- Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver.
- Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira.
- Elaborar um plano de negócio.

Conteúdos

- Planeamento e organização do trabalho
 - Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
 - Atitude, trabalho e orientação para os resultados
- Conceito de plano de ação e de negócio
 - Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
 - Análise de experiências de negócio
 - Negócios de sucesso
 - Insucesso nos negócios
 - Análise SWOT do negócio
 - Pontos fortes e fracos
 - Oportunidades e ameaças ou riscos
 - Segmentação do mercado
 - Abordagem e estudo do mercado
 - Mercado concorrencial
 - Estratégias de penetração no mercado
 - Perspetivas futuras de mercado
- Plano de ação
 - Elaboração do plano individual de ação
 - Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
 - Processo de angariação de clientes e negociação contratual
- Estratégia empresarial
 - Análise, formulação e posicionamento estratégico
 - Formulação estratégica
 - Planeamento, implementação e controlo de estratégias
 - Negócios de base tecnológica | Start-up
 - Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
 - Estratégias de internacionalização
 - Qualidade e inovação na empresa
- Plano de negócio
 - Principais características de um plano de negócio
 - Objetivos
 - Mercado, interno e externo, e política comercial
 - Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
 - Etapas e atividades
 - Recursos humanos
 - Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
 - Formas de análise do próprio negócio de médio e longo prazo
 - Elaboração do plano de ação
 - Elaboração do plano de marketing
 - Desvios ao plano
 - Avaliação do potencial de rendimento do negócio
 - Elaboração do plano de aquisições e orçamento
 - Definição da necessidade de empréstimo financeiro
 - Acompanhamento do plano de negócio
- Negociação com os financiadores

7855

Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho.
- Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio.
- Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver.
- Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira.
- Reconhecer a estratégia geral e comercial de uma empresa.
- Reconhecer a estratégia de I&D de uma empresa.
- Reconhecer os tipos de financiamento e os produtos financeiros.
- Elaborar um plano de marketing, de acordo com a estratégia definida.
- Elaborar um plano de negócio.

Conteúdos

- Planeamento e organização do trabalho
 - Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
 - Atitude, trabalho e orientação para os resultados
- Conceito de plano de ação e de negócio
 - Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
 - Análise de experiências de negócio
 - Negócios de sucesso
 - Insucesso nos negócios
 - Análise SWOT do negócio
 - Pontos fortes e fracos
 - Oportunidades e ameaças ou riscos
 - Segmentação do mercado
 - Abordagem e estudo do mercado
 - Mercado concorrencial
 - Estratégias de penetração no mercado
 - Perspetivas futuras de mercado
- Plano de ação
 - Elaboração do plano individual de ação
 - Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
 - Processo de angariação de clientes e negociação contratual
- Estratégia empresarial
 - Análise, formulação e posicionamento estratégico
 - Formulação estratégica
 - Planeamento, implementação e controlo de estratégias
 - Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
 - Estratégias de internacionalização
 - Qualidade e inovação na empresa
- Estratégia comercial e planeamento de marketing
 - Planeamento estratégico de marketing
 - Planeamento operacional de marketing (marketing mix)
 - Meios tradicionais e meios de base tecnológica (e-marketing)
 - Marketing internacional | Plataformas multiculturais de negócio (da organização ao consumidor)
 - Contacto com os clientes | Hábitos de consumo
 - Elaboração do plano de marketing
 - Projeto de promoção e publicidade
 - Execução de materiais de promoção e divulgação
- Estratégia de I&D
 - Incubação de empresas
 - Estrutura de incubação
 - Tipologias de serviço
 - Negócios de base tecnológica | Start-up
 - Patentes internacionais
 - Transferência de tecnologia
- Financiamento
 - Tipos de abordagem ao financiador
 - Tipos de financiamento (capital próprio, capital de risco, crédito, incentivos nacionais e internacionais)
 - Produtos financeiros mais específicos (leasing, renting, factoring, ...)
- Plano de negócio
 - Principais características de um plano de negócio
 - Objetivos
 - Mercado, interno e externo, e política comercial
 - Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
 - Etapas e atividades
 - Recursos humanos
 - Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
 - Desenvolvimento do conceito de negócio
 - Proposta de valor
 - Processo de tomada de decisão
 - Reformulação do produto/serviço
 - Orientação estratégica (plano de médio e longo prazo)
 - Desenvolvimento estratégico de comercialização
 - Estratégia de controlo de negócio
 - Planeamento financeiro
 - Elaboração do plano de aquisições e orçamento
 - Definição da necessidade de empréstimo financeiro
 - Estimativa dos juros e amortizações
 - Avaliação do potencial de rendimento do negócio
 - Acompanhamento da consecução do plano de negócio

8598

Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Definir os conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem.
- Identificar competências adquiridas ao longo da vida.
- Explicar a importância da adoção de uma atitude empreendedora como estratégia de empregabilidade.
- Identificar as competências transversais valorizadas pelos empregadores.
- Reconhecer a importância das principais competências de desenvolvimento pessoal na procura e manutenção do emprego.
- Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.
- Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.
- Identificar e selecionar anúncios de emprego.
- Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.
- Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

Conteúdos

- Conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem (formal e informal) – aplicação destes conceitos na compreensão da sua história de vida, identificação e valorização das competências adquiridas
- Atitude empreendedora/proactiva
- Competências valorizadas pelos empregadores - transferíveis entre os diferentes contextos laborais
 - Competências relacionais
 - Competências criativas
 - Competências de gestão do tempo
 - Competências de gestão da informação
 - Competências de tomada de decisão
 - Competências de aprendizagem (aprendizagem ao longo da vida)
- Modalidades de trabalho
- Mercado de trabalho visível e encoberto
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Medidas ativas de emprego e formação
- Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
- Rede de contactos (sociais ou relacionais)
- Curriculum vitae
- Anúncios de emprego
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

8599

Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Explicar o conceito de assertividade.
- Identificar e desenvolver tipos de comportamento assertivo.
- Aplicar técnicas de assertividade em contexto socioprofissional.
- Reconhecer as formas de conflito na relação interpessoal.
- Definir o conceito de inteligência emocional.
- Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.
- Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.
- Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.
- Identificar e selecionar anúncios de emprego.
- Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.
- Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

Conteúdos

- Comunicação assertiva
- Assertividade no relacionamento interpessoal
- Assertividade no contexto socioprofissional
- Técnicas de assertividade em contexto profissional
- Origens e fontes de conflito na empresa
- Impacto da comunicação no relacionamento humano
- Comportamentos que facilitam e dificultam a comunicação e o entendimento
- Atitude tranquila numa situação de conflito
- Inteligência emocional e gestão de comportamentos
- Modalidades de trabalho
- Mercado de trabalho visível e encoberto
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Medidas ativas de emprego e formação
- Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
- Rede de contactos
- Curriculum vitae
- Anúncios de emprego
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

8600

Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Definir o conceito de empreendedorismo.
- Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.
- Identificar o perfil do empreendedor.
- Reconhecer a ideia de negócio.
- Definir as fases de um projeto.
- Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.
- Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.
- Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.
- Identificar e selecionar anúncios de emprego.
- Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.
- Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

Conteúdos

- Conceito de empreendedorismo – múltiplos contextos e perfis de intervenção
- Perfil do empreendedor
- Fatores que inibem o empreendedorismo
- Ideia de negócio e projeto
- Coerência do projeto pessoal / projeto empresarial
- Fases da definição do projeto
- Modalidades de trabalho
- Mercado de trabalho visível e encoberto
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Medidas ativas de emprego e formação
- Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
- Rede de contactos
- Curriculum vitae
- Anúncios de emprego
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

9820

Planeamento e gestão do orçamento familiar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Elaborar um orçamento familiar, identificando rendimentos e despesas e apurando o respetivo saldo.
- Avaliar os riscos e a incerteza no plano financeiro ou identificar fatores de incerteza no rendimento e na despesa.
- Distinguir entre objetivos de curto prazo e objetivos de longo prazo.
- Utilizar a conta de depósito à ordem e os meios de pagamento.
- Distinguir entre despesas fixas e variáveis e entre despesas necessárias e supérfluas.

Conteúdos

- Orçamento familiar
 - Fontes de rendimento: salário, pensão, subsídios, juros e dividendos, rendas
 - Deduções ao rendimento: impostos e contribuições para a segurança social
 - Distinção entre rendimento bruto e rendimento líquido
 - Tipos de despesas
 - Despesas fixas (e.g. renda de casa, escola dos filhos, pagamento de empréstimos)
 - Despesas variáveis prioritárias (e.g.: alimentação)
 - Despesas variáveis não prioritárias
 - A noção de saldo como relação entre os rendimentos e as despesas
- Planeamento do orçamento
 - Distinção entre objetivos de curto e de longo prazo
 - Cálculo das necessidades de poupança para a satisfação de objetivos no longo prazo
 - A poupança
- Fatores de incerteza
 - No rendimento (e.g. desemprego, divórcio, redução salarial, promoção)
 - Nas despesas (e.g. doença, acidente)
- Precaução
 - Constituição de um 'fundo de emergência' para fazer face a imprevistos
 - Importância dos seguros (e.g. acidentes, saúde)
- Conta de depósitos à ordem
 - Abertura da conta à ordem: elementos de identificação
 - Tipo de conta: individual, solidária e conjunta
 - Movimentação e saldo da conta: saldo disponível, saldo contabilístico e saldo autorizado
 - Formas de controlar os movimentos e o saldo da conta à ordem
 - Custos de manutenção da conta de depósitos à ordem
 - Descobertos autorizados em conta à ordem: vantagens e custos
- Meios de pagamento
 - Notas e moedas
 - Cheques: tipos de cheques (e.g. cruzados, não à ordem), endosso
 - Débitos diretos: domicilição de pagamentos, cancelamento
 - Transferências interbancárias
 - Cartões de débito
 - Cartões de crédito

9821

Produtos financeiros básicos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Distinguir entre depósitos à ordem e depósitos a prazo.
- Caracterizar a diferença entre cartões de débito e de crédito.
- Caracterizar os principais tipos de empréstimos comercializados pelas instituições de crédito para clientes particulares.
- Caracterizar os principais tipos de seguros.
- Identificar os direitos e deveres do consumidor financeiro.
- Caracterizar diversos tipos de fraude.

Conteúdos

- Depósitos à ordem vs. depósito a prazo
 - Remuneração e liquidez
 - Características dos depósitos a prazo: remuneração (conceitos de TANB, TANL, TANB média), reforços e mobilização
 - O fundo de garantia de depósito
- Cartões bancários: cartões de débito, cartões de crédito, cartões de débito diferido, cartões mistos
- Tipos de crédito bancário: crédito à habitação, crédito pessoal, crédito automóvel (clássico vs *leasing*), cartões de crédito, descobertos bancários
 - Principais características: regime de prestações, regime de taxa, crédito *revolving*
 - Conceitos: montante do crédito, prestação, taxa de juro (TAN), TAE e TAEG
 - Custos do crédito: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
- Tipos de seguros: automóvel (responsabilidade civil vs. danos próprios), acidentes de trabalho, incêndio, vida, saúde
 - Principais características: seguros obrigatórios vs seguros facultativos, coberturas, prémio, declaração do risco, participação do sinistro, regularização do sinistro (seguro automóvel), cessação do contrato
 - Conceitos: apólice, prémio, capital seguro, multirriscos, tomador do seguro vs segurado, franquias, período de carência, princípio indemnizatório, resgate, estorno; e no âmbito do seguro automóvel: carta verde, declaração amigável, certificado de tarificação, indemnização direta ao segurado
- Tipos de produtos de investimento: ações, obrigações, fundos de investimento e fundos de pensões
 - Receção e execução de ordens
 - Registo e depósito de Valores Mobiliários
 - Consultoria para investimento
- Contratação de serviços financeiros à distância: internet, telefone
- Direitos e deveres do consumidor financeiro
 - Entidades reguladoras das instituições financeiras
 - Legislação de proteção dos consumidores de produtos e serviços financeiros
 - Direito a reclamar e formas de o fazer
 - Direito à informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato (e.g. Preçários, Fichas de Informação Normalizadas, minutas de contratos, cópias do contrato e extratos)
 - Dever de prestação de informação verdadeira e completa
- A aquisição de produtos financeiros como um contrato entre a instituição financeira e o consumidor
- Prevenção contra a fraude
 - Instituições autorizadas a exercer a atividade
 - Fraudes mais comuns com produtos financeiros (e.g. phishing, notas falsas, utilização indevida de cheques e cartões) e sinais a que deve estar atento
 - Proteção de dados pessoais e códigos
 - Entidades a que deve recorrer em caso de fraude ou de suspeita de fraude

9822

Poupança – conceitos básicos

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da poupança relacionando-a com os objetivos da vida.
- Utilizar um conjunto de noções básicas de matemática financeira que apoiem a tomada de decisões financeiras.
- Relacionar remuneração e risco utilizando essa relação como ferramenta de auxílio nas decisões de aplicações de poupança.
- Identificar as características de alguns produtos financeiros onde a poupança pode ser aplicada.
- Identificar elementos de comparação dos produtos financeiros.

Conteúdos

- Poupança
 - A importância da poupança no ciclo de vida: mais para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património
 - Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)
- Noções básicas sobre juros
 - Regime de juros simples e de juros compostos
 - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
 - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro efetiva
- Relação entre remuneração e o risco
 - A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
- Características de alguns produtos financeiros
 - Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
 - Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
 - Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Ações
 - O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
 - Aspectos a ter em conta no investimento em ações
- Fundos de Investimento: conceito e noções básicas
- Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
- Fundos de pensões
 - Fundos de pensões vs. - Planos de pensões
 - Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E
- Outros ativos: moeda, ouro, etc.

9823

Crédito e endividamento

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Definir o conceito de dívida e de taxa de esforço.
- Avaliar os custos do crédito.
- Comparar propostas alternativas de crédito.
- Caracterizar os direitos e deveres associados ao recurso ao crédito.

Conteúdos

- Recurso ao crédito: vantagens e desvantagens do endividamento
- Necessidades financeiras e finalidade do crédito (e.g. casa, carro, saúde, educação)
- Encargos com os empréstimos: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
 - Conceito de taxa de juro anual nominal (TAN), TAE e TAEG
 - Principais tipos de comissões: iniciais, mensais, amortização antecipada, incumprimento
 - Seguros de vida e de proteção do crédito
- Reembolso do empréstimo
 - O prazo do empréstimo: fixo, revolving, curto prazo, longo prazo
 - Modalidades de reembolso e conceito de prestação mensal
 - Carência e diferimento de capital
- Empréstimos em regime de taxa fixa e em regime de taxa variável
 - Vantagens e desvantagens e relação entre o regime e o valor da taxa de juro
 - O indexante (taxa de juro de referência) e o spread
 - Fatores que influenciam o comportamento das taxas de juro de referência e a fixação do spread
- Elementos do empréstimo
 - Relação entre o valor da prestação, a taxa de juro e o prazo
 - Relação entre o montante do crédito, o prazo e total de juros a pagar
 - Relação entre variação da taxa de juro e a variação da prestação mensal
- Crédito à habitação e crédito aos consumidores (crédito pessoal, crédito automóvel, cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários)
 - Principais características
 - Informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato
 - Amortização antecipada dos empréstimos
 - Livre revogação no crédito aos consumidores
- Crédito automóvel clássico vs. em leasing: regime de propriedade e seguros obrigatórios
- Crédito *revolving*: cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários
 - Formas de utilização, modalidades de pagamento e custos associados
- Critérios relevantes para a comparação de diferentes propostas de crédito
 - Avaliação da solvabilidade: conceito de risco de crédito
 - Rendimento disponível, despesas fixas e taxa de esforço dos compromissos financeiros
 - Valor e tipo de garantias (e.g. hipoteca e penhor, fiança e aval, seguros)
 - Mapa de responsabilidades de crédito
- Tipos de instituições que concedem crédito e intermediários de crédito (e.g. o crédito no ponto de venda)
- O papel do fiador e as responsabilidades assumidas
- Regime de responsabilidade no pagamento de empréstimos conjuntos
- Consequências do incumprimento: juros de mora, histórico de crédito, penhora de bens, execução de hipotecas e insolvência
- O sobre-endividamento: como evitar e onde procurar ajuda

9824

Funcionamento do sistema financeiro

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira.
- Identificar as funções de um banco central.
- Identificar as funções do mercado de capitais.
- Identificar as funções dos seguros.
- Explicar o funcionamento do sistema financeiro.

Conteúdos

- O papel dos bancos na intermediação financeira (i.e. enquanto recetores de depósitos e financiadores da economia)
- O papel dos Bancos Centrais
 - O papel do Banco Central Europeu e a sua missão de estabilidade de preços: taxa de juro e taxa de inflação
 - As funções da moeda
 - Taxas de juro de referência (e.g. Euribor, taxa de juro de referência do Banco Central Europeu)
 - Moedas estrangeiras e taxa de câmbio
- As funções do mercado de capitais
 - O mercado de capitais enquanto alternativa ao financiamento bancário
 - O mercado de capitais na oferta de produtos de investimento (ações, obrigações e fundos de investimento)
 - Tipos de serviços financeiros: receção e execução de ordens; registo e depósito de Valores Mobiliários; consultoria para investimento; plataformas de negociação
 - Noções de gestão de carteira
- As funções dos seguros
 - Indemnização de perdas
 - Prevenção de riscos
 - Formação de poupança
 - Garantia
- Tipo de instituições financeiras autorizadas (e.g. bancos, instituições financeiras de crédito, empresas de seguros, mediadores de seguros, sociedades gestoras de fundos de pensões, sociedades gestoras de fundos de investimento, sociedades financeiras de corretagem e sociedades corretoras)
- O papel do sistema financeiro no progresso tecnológico e no financiamento do investimento

9825

Poupança e suas aplicações

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância de planejar a poupança
- Distinguir critérios de avaliação de produtos financeiros.
- Comparar produtos financeiros em função de objetivos.
- Selecionar aplicações de poupança em função de objetivos.

Conteúdos

- Poupança
 - A importância da poupança no ciclo de vida: meio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património
 - Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)
- Noções básicas de matemática financeira
 - Regime de juros simples e de juros compostos
 - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
 - Taxas de juro nominais, efetivas e equivalentes
 - Rendimentos financeiros
- Relação entre remuneração e o risco
 - A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
 - As tipologias de risco e a sua gestão
- Características de alguns produtos financeiros
 - Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
 - Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
 - Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Ações
 - O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
 - Aspectos a ter em conta no investimento em ações
 - Fundos de Investimento
 - Fundos harmonizados vs. fundos não harmonizados; fundos fechados vs. fundos abertos
 - Tipologias dos fundos de investimento: fundos especiais de investimento; fundos poupança reforma; fundos de fundos; fundos de obrigações; fundos poupança ações; fundos de tesouraria; fundos do mercado monetário; fundos mistos; fundos flexíveis
 - Outros organismos de investimento coletivo: fundos de investimento imobiliário; fundos de titularização de créditos; fundos de capital de risco
 - Encargos na subscrição de fundos de investimento (comissões de subscrição, comissões de resgate, comissões de gestão)
 - Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
 - Fundos de pensões
 - Fundos de pensões vs. Planos de pensões
 - Classificações dos fundos de pensões/planos de pensões: fechados vs. abertos; adesões coletivas (contributivas vs. não contributivas) vs. adesões individuais; de contribuição definida vs. de benefício definido
 - Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E.
 - Benefícios: pensão vs. capital, diferimento, transferibilidade, previsão de direitos adquiridos
 - Outros ativos: moeda, ouro, etc.
 - Produtos financeiros
 - Poupar de acordo com objetivos
 - Liquidez, rentabilidade e risco
 - Remuneração bruta vs. remuneração líquida
 - Medidas de avaliação de performance
 - O papel do *research*

5. Sugestão de Recursos Didáticos
