



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

**Educação e Formação de Adultos
Formação Modular**

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.

2. Organização do Referencial de Formação

2.1. Condição de acesso: 9º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
Cidadania e Profissionalidade	CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	50
	CP_4	Processos identitários	50
	CP_5	Deontologia e princípios éticos	50
Sociedade, Tecnologia e Ciência	STC_5	Redes de informação e comunicação	50
	STC_6	Modelos de urbanismo e mobilidade	50
	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
Cultura, Língua e Comunicação	CLC_5	Cultura, comunicação e média	50
	CLC_6	Culturas de urbanismo e mobilidade	50
	CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
	...	UFCD opcional	50
	...	UFCD opcional	50
Total			550

NOTA: as UFCD opcionais devem ser seleccionadas a partir do referencial de formação global na sua componente de formação de base constante no ponto 3. Estas UFCD podem ser mobilizadas a partir das UFCD de língua estrangeira (caso o adulto não detenha competências neste domínio) ou de qualquer uma das áreas de competências-chave.

Área de Carácter Transversal PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA 85 h

Formação Tecnológica²

Totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3.

2.2. Condição de acesso: 10º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
Sociedade, Tecnologia e	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50

Ciência

Cultura, Língua e Comunicação

CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
...	UFCD opcional	50
...	UFCD opcional	50
Total		200

NOTA: as UFCD opcionais devem ser seleccionadas a partir do referencial de formação global na sua componente de formação de base constante no ponto 3. Estas UFCD podem ser mobilizadas a partir das UFCD de língua estrangeira (caso o adulto não detenha competências neste domínio) ou de qualquer uma das áreas de competências-chave.

Área de Carácter Transversal PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA 70 h

Formação Tecnológica

Corresponde à totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3. À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 210 horas de formação prática em contexto de trabalho, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma actividade profissional numa área afim.

2.3 Condição de acesso: 11º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
Sociedade, Tecnologia e Ciência	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
Cultura, Língua e Comunicação	CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
Total			100

Área de Carácter Transversal PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA 65 h

Formação Tecnológica⁴

Totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3.

3. Referencial de Formação Global

Educação e Formação de Adultos (EFA)

Formação de Base

Áreas de Competências-Chave	Código	UFCD	Horas
Cidadania e Profissionalidade	CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	50
	CP_2	Processos sociais de mudança	50
	CP_3	Reflexão e crítica	50
	CP_4	Processos identitários	50
	CP_5	Deontologia e princípios éticos	50
	CP_6	Tolerância e mediação	50
	CP_7	Processos e técnicas de negociação	50
	CP_8	Construção de projetos pessoais e sociais	50
Sociedade, Tecnologia e Ciência	STC_1	Equipamentos - princípios de funcionamento	50
	STC_2	Sistemas ambientais	50
	STC_3	Saúde - comportamentos e instituições	50
	STC_4	Relações económicas	50
	STC_5	Redes de informação e comunicação	50
	STC_6	Modelos de urbanismo e mobilidade	50
	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
Cultura, Língua e Comunicação	CLC_1	Equipamentos - impactos culturais e comunicacionais	50
	CLC_2	Culturas ambientais	50
	CLC_3	Saúde - língua e comunicação	50
	CLC_4	Comunicação nas organizações	50
	CLC_5	Cultura, comunicação e média	50
	CLC_6	Culturas de urbanismo e mobilidade	50
	CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
	CLC_LEI_1	Língua estrangeira - iniciação - inglês	50
	CLC_LEI_2	Língua estrangeira - iniciação - francês	50

CLC_LEI_3	Língua estrangeira - iniciação - alemão	50
CLC_LEI_4	Língua estrangeira - iniciação - espanhol	50
CLC_LEI_5	Língua estrangeira - iniciação - italiano	50
CLC_LEC_1	Língua estrangeira - continuação - inglês	50
CLC_LEC_2	Língua estrangeira - continuação - francês	50
CLC_LEC_3	Língua estrangeira - continuação - alemão	50
CLC_LEC_4	Língua estrangeira - continuação - espanhol	50
CLC_LEC_5	Língua estrangeira - continuação - italiano	50

Área de Carácter Transversal
PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA
10 - 85 h

Total de Pontos de Crédito da Formação de Base: 70,00

Formação Tecnológica

Código ^s		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

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

A carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 210 horas de formação prática em contexto de trabalho, à qual correspondem 20,00 pontos de crédito, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma atividade profissional numa área afim.

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

4.1. Formação de Base

CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	Carga horária 50 horas
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhece as responsabilidades inerentes à liberdade pessoal em democracia. • Assume direitos e deveres laborais enquanto cidadão ativo. • Identifica os direitos fundamentais de um cidadão num estado democrático contemporâneo. • Participa consciente e sustentadamente na comunidade global. 	
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> • Compromisso Cidadão/Estado <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: identidade; liberdade; igualdade; participação; cidadania; Estado; democracia; sociedade civil; organização política dos estados democráticos</i> <ul style="list-style-type: none"> - Conceito de liberdade pessoal em democracia - Exercício da liberdade e da responsabilidade de cada cidadão - Direitos/Liberdades e Deveres/Responsabilidades do cidadão no Portugal contemporâneo - Direitos e deveres pessoais, laborais e sociais em confronto - Papel da sociedade civil na Democracia <ul style="list-style-type: none"> - Função reguladora das instituições da sociedade civil na construção da democracia - Instituições da sociedade civil com impacto na construção da democracia: instituições políticas; associações da defesa do consumidor; corporações; associações profissionais; associações ambientalistas, entre outras - Construção social e cultural de novas práticas de cidadania • Direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: representação; direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores; direitos e deveres de cidadania; direitos civis, direitos sociais; direitos políticos; responsabilidade social empresarial; condição perante o trabalho</i> <ul style="list-style-type: none"> - Mecanismos reguladores dos direitos laborais <ul style="list-style-type: none"> - O Código do Trabalho - Organismos e serviços de proteção dos direitos laborais, nacionais e transnacionais - Direitos laborais, direitos económicos e/ou de mercado: problematização do jogo entre os direitos dos trabalhadores - adquiridos ou pretendidos - e a lógica liberal regente na maioria das estruturas empresariais • Compromisso Cidadão/Estado <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: identidade; liberdade; igualdade; participação; cidadania; Estado; democracia; sociedade civil; organização política dos estados democráticos</i> <ul style="list-style-type: none"> - Conceito de liberdade pessoal em democracia - Exercício da liberdade e da responsabilidade de cada cidadão - Direitos/Liberdades e Deveres/Responsabilidades do cidadão no Portugal contemporâneo - Direitos e deveres pessoais, laborais e sociais em confronto - Papel da sociedade civil na Democracia <ul style="list-style-type: none"> - Função reguladora das instituições da sociedade civil na construção da democracia - Instituições da sociedade civil com impacto na construção da democracia: instituições políticas; associações da defesa do consumidor; corporações; associações profissionais; associações ambientalistas, entre outras - Construção social e cultural de novas práticas de cidadania • Direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: representação; direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores; direitos e deveres de cidadania; direitos civis, direitos sociais; direitos políticos; responsabilidade social empresarial; condição perante o trabalho</i> <ul style="list-style-type: none"> - Mecanismos reguladores dos direitos laborais <ul style="list-style-type: none"> - O Código do Trabalho - Organismos e serviços de proteção dos direitos laborais, nacionais e transnacionais - Direitos laborais, direitos económicos e/ou de mercado: problematização do jogo entre os direitos dos trabalhadores - adquiridos ou pretendidos - e a lógica liberal regente na maioria das estruturas empresariais • Democracia representativa e participada <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: Estado; órgãos de soberania; organização política dos Estados Democráticos; descentralização; cultura política, representação</i> <ul style="list-style-type: none"> - Organização do Estado Democrático português <ul style="list-style-type: none"> - A Constituição da República Portuguesa - Os órgãos de soberania: competências e interligação - Regiões Autónomas e especificidades do seu regime político-administrativo - O Poder Local <ul style="list-style-type: none"> - Órgãos e atributos - Os novos desafios do poder local - Contributos do cidadão na promoção, construção e defesa dos princípios democráticos de participação e representatividade: a responsabilidade e capacidade de fazer escolhas • Comunidade global 	

- *Conceitos-chave: norma; igualdade; fronteira; direitos e deveres de cidadania; comunidade; transnacionalidade*
 - Cidadania europeia
 - Tratado de Maastricht
 - Tratado de Lisboa
 - Direitos dos cidadãos europeus
 - Livre circulação de pessoas: residir, estudar e trabalhar no espaço comum europeu
 - Direitos fundamentais do Homem: Declaração Universal dos Direitos do Homem e outros documentos-chave
- Áreas do Saber: Sociologia; Filosofia; Direito; Relações Internacionais; Geografia; Economia; Psicologia

CP_2	Processos sociais de mudança	Carga horária 50 horas
------	-------------------------------------	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Integra informação diversa necessária à resolução de problemas nas várias dimensões da vida quotidiana, recorrendo a novas técnicas e tecnologias. • Reconhece novas técnicas e modelos organizacionais de trabalho e implementa, fundamentadamente, esses processos. • Identifica os constrangimentos pessoais e institucionais para a participação associativa e ultrapassa conscientemente esses obstáculos. • Reconhece factos, fatores e dinâmicas de intervenção numa comunidade global, integrando-os na sua atuação como profissional e cidadão.
--------------------	---

Conteúdos

- Aprendizagem ao longo da vida
 - *Conceitos-chave: aprendente; competência; autonomia; desenvolvimento pessoal e social; tecnologias da informação e comunicação; aprendizagem ao longo da vida; sociedade do conhecimento*
 - A condição de aprendente
 - Noção de aprendente
 - Noções de *Lifelong* e *lifewide*
 - Apropriação do conceito de aprendizagem significativa
 - Dinâmicas formais, informais e não formais de aquisição e renovação de competências ao longo e nos vários domínios da vida
 - Importância de práticas de reflexão e auto-avaliação criteriosas e conscientes
 - Dimensões da aprendizagem ao longo da vida: saber-ser, saber-estar, saber-saber e aprender a aprender
 - Aprendizagem ao longo da vida enquanto motor de regeneração local e nacional e prática fundamental para a participação sustentada na sociedade do conhecimento
 - Recurso às novas tecnologias
 - Pesquisa, organização, reformulação e gestão da informação
 - Construção de novas práticas inerentes à gestão complexa e multidimensional da vida pessoal e profissional, designadamente no que diz respeito à facilitação de acesso a serviços e práticas de trabalho cooperativo (nomeadamente a distância)
- Novos processos de trabalho
 - *Conceitos-chave: autonomia; organização e gestão do trabalho; responsabilidade social empresarial*
 - Recurso a novas técnicas/ferramentas de organização e gestão de trabalho, com o objetivo de solucionar problemas através da adoção de práticas inovadoras: os exemplos do teletrabalho e da transformação organizacional (organigramas horizontais e verticais)
 - Implicações da responsabilidade social das empresas
- Movimentos associativos na sociedade civil
 - *Conceitos-chave: atores de desenvolvimento; intervenção social; sociedade civil; empreendedorismo social*
 - Função social dos movimentos colectivos
 - Princípios de organização e dinamização das associações civis
 - Gestão da vida pessoal e profissional com vista à participação associativa: empreendedorismo social
- Instâncias supranacionais dinamizadoras da intervenção comunitária
 - *Conceitos-chave: globalização; local/global; unidade na diversidade; cidadania mundial*
 - Instituições de intervenção à escala macro-social, de acordo com várias áreas
 - Sustentabilidade e meio ambiente; saúde; solidariedade/direitos sociais; direitos humanos; comércio; entre outros
 - Impactos da globalização na intervenção comunitária (e vice-versa)
 - Os novos desafios da cidadania: existe uma cidadania planetária?
 - A interdependência das escalas global-local
 - Os atores da globalização
 - O papel da globalização na construção de uma nova cidadania
 - Papel das novas tecnologias no funcionamento e dinamização em rede das entidades
 - Contributos da globalização para o reconhecimento e a promoção da multiculturalidade e da diversidade
- Área do Saber: Sociologia; Psicologia; Filosofia; Geografia; Direito; Relações Internacionais; Economia

CP_3	Reflexão e crítica	Carga horária 50 horas
------	---------------------------	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as condicionantes pessoais de preconceito e age com vista à sua desconstrução. • Reconhece a importância de uma cultura de rigor no desempenho profissional, como uma nova atitude de civismo apurado. • Distingue modelos institucionais de escala local e nacional e respetivas atribuições. • Interpreta criticamente os mecanismos de formação de estereótipos culturais e sociais, com vista a um distanciamento crítico.
--------------------	--

Conteúdos

- Representações pessoais e sociais de estereótipos e preconceitos
 - *Conceitos-chave: preconceito; estereótipo; discriminação; diferença; unidade na diversidade*
 - Noção de estereótipos e preconceitos dominantes
 - Distinção e inter-relação dos conceitos de estereótipo e de preconceito
 - Identificação de comportamentos de preconceito na relação com a diferença, nomeadamente quanto a: etnias, religiões, género, portadores de necessidades especiais, grupos profissionais, grupos sociais, entre outros
- Paradigma de uma cultura de rigor no desempenho profissional
 - *Conceitos-chave: competência/performance; organização; cultura de rigor; desempenho profissional; multiculturalidade*
 - Relação com: cultura de cooperação, cultura de ambição, cultura de participação e empreendedorismo e cultura de inovação
 - Espírito de cooperação, integração e abertura multiculturais
 - Dinâmicas de regulação/diferenciação qualitativa positiva
 - Cumprimento de horários, cronogramas e objetivos, na promoção do respeito pelos fatores “tempo” e “qualidade”
 - Rotinas de avaliação
 - Posicionamento profissional entre a “disciplina” e a “inovação e mudança”
 - Sentido de crítica e Sentido de responsabilidade
- Análise e comparação crítica de modelos institucionais
 - *Conceitos-chave: local/global; identidade territorial; metodologias de trabalho; divisão administrativa*
 - Modelos de administração territorial: gestão das competências ao nível local e nacional
 - Instituições de intervenção/impacto local e nacional
 - Funções, atribuições e conteúdos funcionais de diferentes modelos institucionais, nomeadamente quanto a
 - Metodologias de trabalho e gestão institucional, com vista à promoção da eficácia
 - Implementação de uma cultura de rigor
- Sociedade da informação
 - *Conceitos-chave: comunicação; média; sociedade da informação; globalização*
 - Virtualidades e problemáticas de uma cultura de massas: relação entre os média e o espaço público - opinião pública e publicada
 - Mecanismos de adesão e difusão dos média quanto a estereótipos e preconceitos dominantes
 - Papel das novas tecnologias na formação da opinião pública
- Áreas do Saber: Sociologia; Psicologia; Filosofia; Direito; Economia

CP_4

Processos identitários

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Assume condutas adequadas às instituições e aos princípios de lealdade comunitária.
- Integra o coletivo profissional com noção de pertença e lealdade.
- Reconhece a diversidade de políticas públicas de inserção e inclusão multicultural.
- Valoriza a interdependência e a solidariedade enquanto elementos geradores de um património comum da humanidade.

Conteúdos

- Fundamentação dos princípios de conduta na relação com “o outro”
 - *Conceitos-chave: igualdade; diferença; unidade na diversidade; equidade; direitos civis; direitos sociais; prospectividade*
 - Princípios de conduta: empatia, reação compassiva e solidariedade
 - Princípios de igualdade e equidade
 - A diversidade, a aceitação e a tolerância como elementos prospectivos das sociedades contemporâneas
 - As principais manifestações de intolerância à diferença: racismo e xenofobia, desigualdades de género, estado civil, homofobia e transfobia, portadores de necessidades especiais, religião ou crenças religiosas, edaísmo
- Papel da deontologia na construção de uma cultura organizacional
 - *Conceitos-chave: motivação; ética; deontologia; organização; relações interpessoais; multiculturalidade*
 - Códigos de conduta no contexto profissional
 - Pertença e lealdade no colectivo
 - Relacionamento e inserção multicultural no trabalho
 - Participação na construção dos objetivos organizacionais à luz de uma cultura de rigor
 - Mecanismos de motivação e realização pessoal e profissional e sua relação com a produtividade
 - Convergência entre os objetivos organizacionais e as motivações pessoais
 - O papel da autonomia e da responsabilidade no planeamento e estruturação de metas
- Políticas públicas de inclusão
 - *Conceitos-chave: condição humana; fluxos migratórios; unidade e diversidade; educação para a cidadania; organização política dos Estados democráticos*
 - Dispositivos e mecanismos de concertação social
 - Organismos institucionais de combate à discriminação, à escala nacional e internacional
 - A educação para a cidadania e a preservação da unidade na diversidade
 - Impactos económicos, culturais e sociais dos fluxos migratórios no Portugal Contemporâneo
- Uma nova identidade europeia em construção: o papel da multiculturalidade e da diversidade
 - *Conceitos-chave: democracia; justiça; cultura; cidadania mundial; multiculturalidade; Direito Internacional*
 - Dimensão supranacional dos poderes do Estado
 - Exploração do conceito de Património Comum da Humanidade e suas implicações na atuação cívica à escala mundial
 - Respeito/solidariedade entre identidades culturais distintas
 - Relações jurídicas a um nível macro: agentes de nível governamental e sociedade civil
 - Exploração de documentos estruturantes da construção europeia
- Áreas do Saber: Filosofia; Psicologia; Economia; Direito; Relações Internacionais; Geografia; História; Sociologia

CP_5	Deontologia e princípios éticos	Carga horária 50 horas
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciona-se, em consciência, relativamente a valores éticos e culturais. • Articula responsabilidade pessoal e profissional, adotando normas deontológicas e profissionais. • Identifica fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. • Reconhece condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global. 	
Conteúdos		
<ul style="list-style-type: none"> • Princípios fundamentais da ética <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: ética, deontologia, consciência</i> <ul style="list-style-type: none"> - Ética, Doutrina, Deontologia e Moral - Exploração dos conceitos - Distinção e interseção entre campos de reflexão/intervenção - O método analítico como fundamentação da Ética - Valores fundamentais de um código de ética - A ética e a liberdade: responsabilidade e intencionalidade • Códigos de ética e padrões deontológicos <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: deontologia, códigos de ética; conduta profissional, dever</i> <ul style="list-style-type: none"> - Os códigos de ética pessoal e a deontologia profissional: da “ciência dos costumes” ao conjunto de deveres, princípios e normas específicos de um grupo profissional - O papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia de uma profissão - Relação entre as normas deontológicas e a responsabilidade social de um grupo profissional - Dinâmica entre a responsabilidade profissional e os diferentes contextos sociais • Ética e desenvolvimento institucional <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: igualdade; diferença; organização comunitária</i> <ul style="list-style-type: none"> - Relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional - Os códigos de ética e conduta institucional como elementos de identidade e formação de princípios reguladores das relações inter-pessoais e socioculturais - O papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação de conflitos colectivos • Comunidade Global <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: nexa local/global; globalização</i> <ul style="list-style-type: none"> - A globalização e as novas dimensões de atitudes: local, nacional, transnacional e global - Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos colocados pela globalização - As ambivalências do processo de globalização, nomeadamente <ul style="list-style-type: none"> - Abertura de mercados: ética na competitividade - Esbatimento de fronteiras: ética para a igualdade/inclusão - A construção de uma cidadania mundial inclusiva <ul style="list-style-type: none"> - Importância da criação de plataformas de convergência e desenvolvimento, com vista a uma integração económica mundial - Dimensão ética do combate às desigualdades económico-sociais, no âmbito da globalização • Áreas do Saber: Filosofia; Antropologia; Sociologia; Geografia; História; Psicologia 		

CP_6	Tolerância e mediação	Carga horária 50 horas
------	------------------------------	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Age sobre a diversidade e a diferença com tolerância, enquanto valor democrático consciente. • Intervém aplicando princípios de negociação em contexto profissionais. • Reconhece a comunidade política enquanto representativa de um projeto de intervenção plural. • Participa ativamente na mediação intercultural, enquanto fator de gestão de tolerância e de abertura moral.
--------------------	---

Conteúdos

- Democracia representativa
 - *Conceitos-chave: democracia; participação política; cidadania; comunidade política*
 - Conceito de democracia
 - Mecanismos da democracia e formas de participação ao dispor do cidadão
 - Papel da cidadania participativa na relação entre sociedade civil, estado e mercado
 - Cidadania representativa e integradora da diferença
 - Dispositivos e mecanismos de concertação social
 - Importância da concertação social na defesa dos diferentes interesses dos cidadãos
 - O respeito pela diversidade cultural e os direitos de cidadania
 - Diversidade cultural com elemento potenciador da identidade comunitária
- Tolerância e abertura na atividade profissional
 - *Conceitos-chave: intervenção; tolerância; abertura*
 - A tolerância nas relações profissionais como
 - Premissa de uma cultura de rigor e exigência
 - Respeito das diferenças: abertura face a opiniões e posturas diferentes e/ou divergentes
 - Deontologia profissional e tolerância: processos de negociação ao nível pessoal e institucional
 - Multiculturalidade e heterogeneidade no local de trabalho: processos de desconstrução de preconceitos e estereótipos, como fatores de inclusão e desenvolvimento
- Portugal como país multiétnico e multicultural
 - *Conceitos-chave: comunidade política; fluxos migratórios; pluralidade; multiculturalidade*
 - Pluralidade e heterogeneidade nas sociedades contemporâneas: diferentes contributos para a construção da identidade territorial
 - A comunidade política e a identidade partilhada: a importância das diversas perspetivas políticas na construção de uma sociedade plural (Análise de programas políticos diversos relativamente a uma dada temática de interesse nacional)
 - Efeitos da multiculturalidade
 - Portugal como país de acolhimento: efeitos económicos, culturais e sociais dos novos fluxos migratórios em Portugal
 - Reflexão fundamentada sobre a emigração e a imigração em Portugal (por exemplo, a partir da análise de dados estatísticos)
- O respeito pela diversidade cultural: direito ou dever da cidadania?
 - *Conceitos-chave: mediação; património ético comum*
 - A importância das atitudes de abertura face ao outro e à diferença na construção de um património ético comum
 - Exploração do conceito de mediação intercultural
 - A mediação intercultural como recurso para o desenvolvimento social
- Áreas do Saber: Sociologia; Antropologia; Direito; Psicologia; Filosofia

CP_7	Processos e técnicas de negociação	Carga horária 50 horas
------	---	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Integra opiniões divergentes, revelando abertura e receptividade. • Reconhece e assume a assertividade como fator de mediação de conflitos entre vida pessoal e profissional. • Assume a importância da participação em instituições deliberativas, reconhecendo os seus mecanismos de funcionamento. • Distingue e aplica formas democráticas de intervenção pública.
--------------------	---

Conteúdos

- A conciliação da vida privada, familiar e profissional
 - *Conceitos chave: papéis sociais; protecção social; responsabilidade social das empresas*
 - Transformações sociais emergentes na sociedade portuguesa e consequências na vida privada, familiar e profissional dos cidadãos
 - Novos papéis sociais de género, novas atitudes e novas identidades na vida familiar
 - Noção de distribuição equilibrada das tarefas (domésticas e de apoio à família), como elemento promotor da conciliação entre o privado, o familiar e o profissional
 - Processos de conciliação entre a vida privada, familiar e profissional
 - Reorganização dos processos de trabalho e da gestão dos tempos de trabalho
 - Serviços de apoio ajustados às novas necessidades
 - A legislação portuguesa e as diretivas europeias sobre a conciliação da vida privada, familiar e profissional
- Comportamento assertivo
 - *Conceitos-chave: direitos e deveres de cidadania; assertividade*
 - Assertividade como motor da realização e legitimação nos contextos pessoal, familiar e profissional
 - Importância das técnicas assertivas de comunicação e os impactos nas relações humanas no trabalho
 - Articulação consciente dos direitos pessoais com os interesses do coletivo profissional
 - Auto-afirmação, positividade e aceitação dialogada
 - Princípio regulador de compromissos produtivos no espaço profissional
- Mudanças sociais e novas dimensões de intervenção: as instituições deliberativas informais
 - *Conceitos-chave: Mediação; negociação; intervenção; intervenção social*
 - Elementos dinamizadores do desenvolvimento local e comunitário: o exemplo do associativismo
 - Negociação e Mediação: definição e elementos distintivos fundamentais
 - Estratégias de negociação e construção de acordos, segundo princípios assertivos
 - Cidadania representativa e os dispositivos de concertação social
 - Novos espaços democráticos de intervenção: os exemplos dos media e da internet
 - As plataformas digitais e os movimentos de cidadania: novos poderes e novas responsabilidades na regulação das políticas públicas
 - Formas democráticas de intervenção pública: a importância dos processos de discussão pública
- Mudanças sociais e novas dimensões de intervenção: as instituições deliberativas formais
 - *Conceitos-chave: democracia participativa; instituições deliberativas; sistema eleitoral*
 - Princípios gerais da democracia participativa
 - Princípios gerais do sistema eleitoral português
 - Os sistemas eleitorais e legislativos como mecanismos reguladores da ação política
 - O Poder executivo e a administração do interesse público
 - Dinâmicas eleitorais no Portugal contemporâneo
 - Instituições deliberativas de diferente escala
 - Novos poderes e responsabilidades do cidadão na regulação das políticas públicas
- Áreas do Saber: Sociologia; Antropologia; Economia; Filosofia; Direito; Psicologia

CP_8

Construção de projetos pessoais e sociais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Explora recursos para uma gestão prospetiva e eficaz da vida pessoal.
- Convoca saberes e novas formas de gestão profissional para a resolução de problemas complexos.
- Coopera e planifica projetos coletivos, em contextos não diretivos e não formais.
- Mobiliza competências e altera comportamentos à luz de novos contextos de incerteza e de ambiguidade.

Conteúdos

- Gestão prospetiva da vida pessoal
 - *Conceitos-chave: papéis sociais; inovação; prospetividade; sociedade da informação; condição perante o trabalho; conciliação vida pessoal e profissional; responsabilidade social empresarial*
 - Papel das novas tecnologias na gestão da vida pessoal em toda a sua complexidade
 - Planificação de projetos pessoais, tendo em conta variantes de constrangimento à sua concretização: gestão do tempo e do(s) espaço(s), enquadramento familiar, qualificações/competências pessoais e profissionais, fatores económicos, entre outros
 - A importância da criação de serviços inovadores de apoio ajustados às novas necessidades de conciliação da vida pessoal e profissional: o exemplo dos serviços de proximidade
- Estratégias de revitalização de empresas e instituições: os novos papéis do indivíduo na organização
 - *Conceitos chave: empowerment; sinergia; autonomia; delegação, responsabilidade*
 - Políticas de *empowerment*
 - Liderança e delegação de poderes
 - Autonomia, descentralização e competitividade
 - *Empowerment* na promoção da intervenção social
 - Métodos de prospecção
 - *Marketing* e análise de mercado
 - Prospecção e fidelização
- Envolvimento e responsabilização na construção dos projetos coletivos: a construção de uma sociedade mais plural e solidária
 - *Conceitos chave: intervenção comunitária; empowerment; organização comunitária; discriminação*
 - A importância dos conceitos de negociação, planificação, dinamização e avaliação na definição de uma estratégia de intervenção comunitária
 - Técnicas diversificadas de trabalho em equipa
 - Aplicação de estratégias de *empowerment* em projetos coletivos de índole não diretiva e não formal
 - Agentes de promoção da igualdade a nível governamental: o Estado Português, a União Europeia, o Poder Local, Comissões para a Igualdade, entre outros
 - Agentes de promoção da igualdade da sociedade civil: os cidadãos, as empresas, a escola, a comunicação social, as ONG, entre outros
- Responsabilidades pessoais e institucionais em fenómenos coletivos
 - *Conceitos-chave: práticas individuais; responsabilidade social; direitos e deveres de cidadania; identidade partilhada*
 - As práticas individuais como conceito: o papel do indivíduo na valorização e construção da consciência colectiva
 - O respeito da comunidade pela projeção da identidade individual
 - Implicações do conceito de identidade partilhada
 - Exploração de conceitos e práticas: os exemplos da reciclagem, do consumo sustentável, da prevenção e reutilização, da compostagem e do *ecodesign*
- Área do Saber: Sociologia; Antropologia; Economia; Filosofia; Direito; Psicologia

STC_1

Equipamentos - princípios de funcionamento

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Opera com equipamentos e sistemas técnicos em contextos domésticos, identificando e compreendendo as suas normas de boa utilização e os seus diferentes utilizadores.
- Opera com equipamentos e sistemas técnicos em contextos profissionais, identificando e compreendendo as suas normas de boa utilização e seus impactos nas organizações.
- Interage com instituições, em situações diversificadas, discutindo e solucionando questões de teor técnico para a reparação ou melhor utilização de equipamentos e sistemas técnicos.
- Compreende e apropria-se das transformações nos equipamentos e sistemas técnicos.

Conteúdos

- Processos socio-históricos de apropriação dos equipamentos e sistemas técnicos
 - Conceitos-chave: género, divisão social do trabalho, competitividade, poder, sociedade industrial, estrutura sociocultural
 - Desigualdades de género na divisão social do trabalho e em particular, das tarefas domésticas
 - (Re)estruturação das organizações em função das competências e qualificações necessárias para a sua modernização e competitividade
 - Relações de poder e instâncias mediadoras na introdução e uso dos equipamentos e sistemas técnicos (assistência, fiscalização, consultoria, etc.)
 - Emergência e metamorfoses das sociedades industriais, através da interação (dialéctica) entre estruturas socioculturais e desenvolvimento tecnológico
- Dimensões científicas da aquisição, utilização e gestão dos equipamentos e sistemas técnicos
 - Conceitos-chave: sistema, matéria, energia, eficiência, (des)equilíbrio sistémico, evolução tecnológica
 - Princípios físicos e químicos elementares, segundo os quais operam os sistemas fundamentais (mecânicos, elétricos e químicos) para o funcionamento dos equipamentos
 - Diferentes fases que constituem o ciclo de vida dos equipamentos
 - Modos de quantificar os equipamentos, enquanto elementos consumidores de matéria e de energia
 - Distintas alternativas tecnológicas, numa perspetiva comparativa, em função da eficiência com vista à satisfação das (diferentes) necessidades do utilizador
 - Desequilíbrios no funcionamento dos equipamentos e formas de comunicá-los com eficiência aos agentes competentes (reparação, deposição, etc.)
 - Fases, agentes e dinâmicas da evolução histórica dos equipamentos, no sentido de um processo contínuo e gradual de aproximação ao homem e à satisfação das suas necessidades
- Aspectos do raciocínio matemático fundamentais para a utilização e gestão de equipamentos e sistemas técnicos
 - Conceitos-chave: lógica, experimentação empírica, sucessão, variável, probabilidade, desempenho, fiabilidade
 - Critérios de lógica na conceção dos equipamentos, distinguindo-se processos racionalizáveis e processos de experimentação empírica
 - Procedimentos básicos de estatística na gestão do equipamento, compreendendo o período de vida útil de um equipamento como uma sucessão de utilizações discretas
 - Formas de medição do desempenho de um equipamento ao longo de um certo período de tempo, relacionando-o com fatores intrínsecos e extrínsecos
 - Modos de tradução da fiabilidade de um equipamento (e de um sistema que inclua diversos equipamentos) em termos probabilísticos
- Áreas do Saber: Física; Química; Sociologia; Economia; História; Matemática

STC_2

Sistemas ambientais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Promove a preservação e melhoria da qualidade ambiental, através de práticas quotidianas que envolvem preocupações com o consumo e a eficiência energética.
- Pondera a aplicação de processos de valorização e tratamento de resíduos nas medidas de segurança e preservação ambiental.
- Diagnostica as tensões institucionais entre o desenvolvimento e a sustentabilidade, relativamente à exploração e gestão de recursos naturais.
- Interpreta as transformações ambientais ao longo dos tempos, sob diferentes pontos de vista, incluindo as suas consequências nas dinâmicas sociais e populacionais.

Conteúdos

- Abordagem socio-histórica das formas de representação e atuação sobre o ambiente
 - *Conceitos-chave: cosmo-visões, modernidade, padrão demográfico, política ambiental, sociedade de risco, reflexividade, sustentabilidade*
 - Diferentes relações dos povos e civilizações com o ambiente, associados a distintas cosmo-visões e diferentes recursos tecnológicos
 - Emergência da modernidade como aprofundamento do controlo e manipulação sobre o ambiente, nas suas várias vertentes
 - Associação desta mudança profunda na relação com o ambiente com a transformação dos padrões demográficos e migratórios
 - Análise da relação complexa que os indivíduos estabelecem hoje com as políticas ambientais, particularmente visível nas polémicas públicas sobre a instalação de novos equipamentos com um impacto ambiental considerável
 - As sociedades contemporâneas como sociedades de risco, implicando um aumento da reflexividade e sensibilidade social para formas mais sustentáveis (e seguras) de relação com o ambiente
- Perspectivas político-geográficas sobre o ambiente e, em particular, a exploração e gestão dos recursos naturais
 - *Conceitos-chave: recurso natural, níveis de desenvolvimento, modelos de desenvolvimento, dependência energética, energia renovável*
 - Os diversos recursos naturais: distinção entre renováveis e não renováveis e debate sobre os desafios que se colocam à gestão dos segundos
 - Relação das desigualdades na distribuição e consumo energéticos com os níveis e modelos de desenvolvimento das regiões
 - A dependência de Portugal relativamente aos recursos do subsolo (em particular, em termos energéticos): implicações financeiras e ambientais da aposta em energias renováveis
 - Quantidade e qualidade dos recursos hídricos, em função quer de fatores climáticos quer da atividade humana
 - Diversas instâncias administrativas e comerciais que regulam a aquisição e exploração dos recursos naturais, explorando tensões entre elas
 - Distintos modelos de desenvolvimento, em contexto urbano e em contexto rural, caracterizados por diferentes modos de relação com o meio ambiente
- Dimensão física e química dos sistemas ambientais
 - *Conceitos-chave: sistema ambiental, (des)equilíbrio sistémico, intervenção antropogénica, ciclo, matéria, energia, escala, contaminação*
 - Os diferentes elementos que constituem os sistemas ambientais: ar, água, solo e ecossistemas
 - Princípios físicos e químicos que comandam os sistemas ambientais nos diferentes elementos, conhecendo os modelos teóricos desenvolvidos para interpretar a forma segundo aqueles operam
 - Quantificação dos desequilíbrios nos sistemas ambientais, diagnosticando as causas associadas e, em particular, a dimensão da intervenção antropogénica sobre o ambiente
 - A evolução dos sistemas ambientais: causas de desequilíbrios e modos de intervenção sobre as mesmas com vista à correção dos seus efeitos
 - Perspectiva sistémica dos sistemas ambientais, segundo o funcionamento em ciclos interligados de matéria e energia, em diferentes escalas
 - Multidisciplinaridade e transversalidade dos problemas ambientais, ao nível da contaminação biológica e físico-química dos vários compartimentos ambientais (água, ar, solo, biota), resultante da emissão de poluentes, e das suas soluções, considerando as dimensões ecológica, social e económica do desenvolvimento sustentável
- Conceitos matemáticos para o diagnóstico e intervenção de sistemas ambientais
 - Utilidade(s) da matemática na interpretação e sistematização dos ciclos ambientais
 - Modelos teóricos explicativos dos ciclos ambientais e sua explicitação formal em equações
 - Grandezas fundamentais para o diagnóstico dos desequilíbrios em sistemas ambientais
 - Métodos matemáticos para relacionar as causas dos desequilíbrios em sistemas ambientais e para dimensionar as soluções
 - Leitura e construção de funções, na sua forma gráfica, numérica e analítica, na representação do comportamento dos sistemas ambientais
- Áreas do Saber: Física; Química; Sociologia; História; Geografia; Matemática

STC_3

Saúde - comportamentos e instituições

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Adota cuidados básicos de saúde em função de diferentes necessidades, situações e contextos de vida.
- Promove comportamentos saudáveis e medidas de segurança e prevenção de riscos, em contexto profissional.
- Reconhece diversas componentes científicas e técnicas na tomada de decisões racionais no campo da saúde, na sua interação com elementos éticos e/ou políticos.
- Previne patologias, tomando em consideração a evolução das realidades sociais, científicas e tecnológicas.

Conteúdos

- Modos psicológicos de relação com o corpo, quer nas rotinas de prevenção de riscos quer na resposta a crises originadas por doenças próprias ou de pessoas dependentes
 - *Conceitos-chave: cognição, percepção, memória, aprendizagem, inteligência, sistema fisiológico, emoção, representação, apoio psicológico*
 - A importância da cognição nos comportamentos relativamente ao corpo e às doenças, através dos processos de percepção, memória, aprendizagem e inteligência
 - Perspectiva dos fundamentos biológicos do comportamento, em termos dos principais sistemas fisiológicos relacionados com o comportamento (nervoso, endócrino e imunitário), e da sua inter-relação
 - Processos fundamentais da cognição social que medeiam a relação do indivíduo com os demais, em particular, nos contextos de saúde (relação com médico, enfermeiro, farmacêutico, etc.)
 - Integração dos aspetos cognitivos e emocionais na representação que o indivíduo constrói sobre si mesmo e nos cuidados de saúde que desenvolve
 - Importância do apoio psicológico a indivíduos em situação de doença, distinguindo características do apoio profissionalizado e do apoio fornecido por familiares ou amigos
- Transformações históricas da forma como os indivíduos se representam e atuam sobre si mesmos e sobre terceiros, nos cuidados de higiene e saúde
 - *Conceitos-chave: civilização, representação, antropocentrismo, ciência, democracia, controlo urbano, patologia, classe social*
 - Diferentes representações do indivíduo, do corpo e da medicina, associadas a distintas cosmo-visões e matrizes civilizacionais
 - A revolução das concepções cosmológicas ocorrida ao longo dos séculos XV e XVI: o novo enfoque no indivíduo (antropocentrismo) e a emergência da ciência moderna (matematização do real)
 - Existência de um processo civilizacional que, progressivamente, tem tornado mais sofisticada a relação dos indivíduos com o corpo e os seus cuidados de higiene e saúde
 - Generalização dos sistemas nacionais de saúde, nos séculos XIX-XX, enquanto requisito quer da democracia quer de controlo urbano
 - Principais patologias em diferentes épocas históricas, relacionando-as com as condições sociais, de higiene e de saúde vigentes
 - Diferenças e assimetrias atuais entre classes sociais na sua relação com o corpo, no acesso a cuidados de saúde e, assim, na sua vulnerabilidade a diversas patologias
- Processos biológicos e fisiológicos que sustentam a vida
 - *Conceitos-chave: organismo, sistema, célula, substância química, (des)equilíbrio, doença*
 - Sistemas constituintes dos seres humanos (nervoso, circulatório, linfático, respiratório, digestivo, estrutura óssea)
 - Da célula como unidade básica dos sistemas vivos à existência de diferentes tipos de células com funções específicas
 - Interação dos sistemas intrínsecos ao ser vivo com elementos extrínsecos, incluindo substâncias químicas, que intervêm em processos como a alimentação, a respiração, a medicação, etc.
 - Conceito de equilíbrio de cada um dos sistemas constituintes e do ser vivo como um todo, diagnosticando e interpretando possíveis desequilíbrios
 - Relação entre o aparecimento de novas doenças e os desequilíbrios dos sistemas no ser vivo, compreendendo as intervenções necessárias para a retoma do seu funcionamento normal
- Conteúdos matemáticos para a adoção de cuidados básicos de saúde
 - *Conceitos-chave: dose, proporção, concentração, variação, regulação, distribuição, disseminação, probabilidade, variável*
 - O conceito de dose e sua adequação em função das características do organismo (proporções)
 - A medição dos níveis de concentração de substâncias no organismo e sua variação ao longo do tempo
 - Quantidades de substância necessária para agir sobre os desequilíbrios do sistema e necessidade de regular os períodos de toma de medicamentos
 - Distribuição e evolução, no tempo e no espaço, da disseminação de certas doenças numa população e num território
 - Incidência (ou probabilidade) de uma doença sobre um determinado grupo ou população, em função das suas variáveis (genéticas, comportamentais, ambientais)
- Áreas do Saber: Psicologia; Biologia; Química; História; Matemática

STC_4

Relações económicas

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Organiza orçamentos familiares, tendo em conta a influência dos impostos e os produtos e serviços financeiros disponíveis.
- Aplica princípios de gestão de recursos na compreensão e melhoria do funcionamento de organizações produtivas (públicas ou privadas).
- Perspetiva a influência dos sistemas monetários e financeiros na economia e na sociedade.
- Compreende os impactos dos desenvolvimentos sociais, tecnológicos e científicos, nos usos e gestão do tempo.

Conteúdos

- Dimensão socio-antropológica da organização das atividades produtivas e sua relação com as estruturas culturais
 - *Conceitos-chave: família, unidade de produção, unidade de consumo, modo de produção, matriz cultural, tempo, modernidade*
 - Diferentes modelos de família, enquanto unidade de produção e de consumo, bem como os seus referentes históricos e culturais
 - Relação dos modos de produção com as estruturas e dinâmicas familiares em sociedades e épocas distintas
 - Matrizes culturais que permitem (e condicionam) o desenvolvimento dos sistemas económicos
 - O tempo enquanto construção social: a transformação radical da sua representação associada ao advento da modernidade
- Dimensão económica das organizações produtivas e das sociedades
 - *Conceitos-chave: consumo, poupança, rendimento, coeficiente orçamental, produtividade marginal, economia de escala, moeda, custo de produção*
 - O consumo e a poupança enquanto atos (económicos e sociais) de utilização dos rendimentos, reconhecendo diferentes tipos de consumo e de poupança nas sociedades contemporâneas
 - Evolução dos coeficientes orçamentais, relativamente à evolução dos níveis de rendimento
 - Cálculo dos valores relativos à evolução da produção total e da produtividade marginal, em função das variações do fator trabalho
 - Definição de economias de escala, explicitando-se os fatores que as podem originar ou bloquear
 - A importância da moeda no desenvolvimento económico, relacionando a evolução tecnológica com o processo de desmaterialização da moeda
 - Distintos custos de produção, incluindo a variável tempo e explorando situações para os otimizar
- Técnicas contabilísticas elementares para a gestão de unidades produtivas e de agrupamentos familiares
 - *Conceitos-chave: folha de cálculo, balanço contabilístico, ativo, passivo, capital próprio, elemento patrimonial, dinâmica patrimonial, gestão sustentável*
 - Elaboração de folhas de cálculo, utilizando fórmulas na resolução de operações fundamentais da área económico-financeira
 - Estrutura de um balanço: distinção entre ativo, passivo e capital próprio, bem como entre os variados elementos patrimoniais
 - A dinâmica patrimonial, a partir da elaboração de balanços sucessivos
 - Distinção entre balanço inicial e final e desenvolvimento de modelos de previsão/simulação, com vários cenários, orientados para uma gestão sustentável
- Conteúdos matemáticos fundamentais para a gestão corrente de unidades produtivas e seu crescimento sustentável
 - *Conceitos-chave: decisão optimal, função, taxa de variação instantânea, taxa de variação média, programação linear*
 - Contributo da matemática para a tomada de decisões optimais, assim como as suas limitações
 - Utilização de estudos gráfico, numérico e analítico de funções no cálculo da relação receitas/despesas, ao longo do tempo
 - Conceitos de taxa de variação instantânea e taxa de variação média num intervalo
 - Resolução numérica, graficamente e com recurso a programas computacionais (na folha de cálculo) de problemas de programação linear
- Áreas do Saber: Economia, Contabilidade, Antropologia, Matemática

STC_5

Redes de informação e comunicação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Entende as utilizações das comunicações rádio em diversos contextos.
- Perspectiva a interação entre a evolução tecnológica e as mudanças nos contextos organizacionais, bem como nas qualificações profissionais.
- Discute o impacto dos media na construção da opinião pública.
- Relaciona a evolução das redes tecnológicas com a transformação das redes sociais.

Conteúdos

- Aspectos socio-económicos do desenvolvimento e da implementação das tecnologias da informação e da comunicação
 - *Conceitos-chave: diversidade social, desigualdade social, investimento, inovação, meio de comunicação de massas, sociedade em rede*
 - Diferentes modos de relação com a tecnologia que coexistem nas sociedades contemporâneas, bem como a sua correlação com certas variáveis sociais (idade, qualificações, recursos económicos, formação específica, grupos de sociabilidade, etc.)
 - Relação entre competências tecnológicas e crescimento económico, a nível individual, organizacional e social
 - Ponderação de soluções tecnológicas sustentáveis, a nível organizacional, a partir de uma estimativa dos seus custos e benefícios
 - A importância do investimento em inovação tecnológica e em investigação e desenvolvimento na atividade económica
 - A importância dos meios de comunicação de massas no desenvolvimento da democracia e da reflexividade social, em particular, através do fortalecimento (e possível controlo ou regulação) de uma “opinião pública”
 - Implicações socio-económicas da difusão das redes tecnológicas, em particular, no desenvolvimento de uma nova configuração social, a sociedade em rede
- Elementos tecnológicos centrais que estruturam o funcionamento dos sistemas de informação e comunicação
 - *Conceitos-chave: tecnologia da informação e comunicação, terminal, rede, intranet, internet, desempenho*
 - Os sistemas funcionais básicos das tecnologias de informação e comunicação (armazenagem e transferência de dados, construção, articulação e apresentação de informação)
 - Os diversos tipos de tecnologias de informação e comunicação, caracterizando as suas dimensões individual e coletiva (terminais e redes)
 - Principais elementos, estrutura e dinâmicas das redes informáticas fechadas (intranet) e abertas (internet)
 - Aplicação das tecnologias de informação e comunicação nas múltiplas atividades humanas (produção, comércio, serviços, comunicação social, etc.)
 - Limitações no desempenho e aplicação associadas à componente tecnológica das tecnologias de informação e comunicação
- Conhecimentos científicos e matemáticos fundamentais para a compreensão e boa utilização das tecnologias da informação e da comunicação
 - *Conceitos-chave: princípio físico, código binário, linguagem, base de dados, estatística*
 - Os princípios físicos fundamentais que permitem a realização de operações pelos sistemas de informação e comunicação
 - O código binário como linguagem da programação: estrutura e operações básicas
 - Operações estatísticas básicas: construção de bases de dados, produção e interpretação de resultados estatísticos, na forma numérica e gráfica
- Áreas do Saber: Economia, Sociologia, Física, Matemática

STC_6

Modelos de urbanismo e mobilidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Associa conceitos de construção e arquitetura à integração social e à melhoria do bem-estar individual.
- Promove a qualidade de vida através da harmonização territorial em modelos de desenvolvimento rural ou urbano.
- Compreende os diferentes papéis das instituições que trabalham no âmbito da administração, segurança e território.
- Reconhece diferentes formas de mobilidade territorial (do local ao global), bem como a sua evolução.

Conteúdos

- Processos de mudança fundamentais na geografia das populações, em particular, os intensos fluxos de migração, emigração e imigração que ocorreram no território português, desde o início do século XX
 - *Conceitos-chave: densidade populacional, área urbana, êxodo rural, terciarização, modelo de desenvolvimento, emigração, imigração*
 - Distribuição da população no território português, enfatizando as grandes assimetrias regionais em termos de densidade populacional e a emergência de grandes áreas urbanas
 - O processo de êxodo rural, litoralização e progressivo despovoamento do interior, a partir da transformação profunda dos critérios de atratividade e repulsividade dos diferentes locais
 - Relação entre o crescimento das cidades, a melhoria das acessibilidades e a industrialização e terciarização dos sistemas económicos
 - Diferentes modelos de desenvolvimento sustentável e de qualidade de vida, tanto em contexto urbano como em contexto rural
 - Novas tendências na relação espaço-campo e, em particular, novos padrões residenciais, impulsionados pela melhoria das acessibilidades e das telecomunicações
 - A situação de Portugal como um país de emigração e imigração: novas facetas deste fenómeno resultantes da criação de um território europeu de livre circulação
- Princípios psicológicos associados à integração e bem-estar, com enfoque nos contextos de desenvolvimento e nos processos de mudança de meio envolvente
 - *Conceitos-chave: comunidade, bem-estar, modelo ecológico do desenvolvimento, adaptação, transferência cognitiva*
 - O funcionamento e o papel social das comunidades como promotoras de desenvolvimento e bem-estar pessoais
 - Os diferentes contextos no modelo ecológico do desenvolvimento (macro-sistema, meso-sistema, exo-sistema, micro-sistema)
 - Factores de risco e de proteção em cada um dos sistemas
 - Mecanismos de adaptação e transferência cognitiva, inerentes a qualquer processo de mobilidade individual entre diferentes comunidades (possibilidades e limitações)
- Conceitos fundamentais nos processos de construção do espaço de vivência (arquitetura) e de ordenamento do território
 - *Conceitos-chave: necessidade, satisfação, habitat, espaço, urbanidade, modelo territorial*
 - As necessidades do Homem no seu habitat (habitação, trabalho, convívio, alimentação, deslocação, etc.)
 - A dimensão física do espaço de vivência, considerando as componentes de estar e deslocar
 - Relação da organização e da construção do espaço urbano, entre o estar e o deslocar, com a satisfação das necessidades do Homem
 - Caracterização dos modelos territoriais de organização do espaço de vivência: formas de medição e análise dos padrões de ocupação de solo e configuração de vias de comunicação de diferentes tipos de transporte
 - As variáveis físicas que limitam o desenvolvimento do espaço urbano
- Princípios físicos na organização e gestão do espaço habitável
 - *Conceitos-chave: fluxos, matéria, energia, circulação, resíduo, eficiência*
 - Fluxos materiais e energéticos no interior dos espaços urbanos e entre estes e os espaços adjacentes
 - Medição, análise e interpretação da circulação de ar, água e seres vivos, bem como da produção de resíduos e o consumo de energia no espaço urbano
 - Medição, análise e interpretação dos fluxos materiais e energéticos do lar, associando as variáveis determinantes para a gestão eficiente daqueles (equipamentos utilizados, construção do espaço, orientação solar, comportamentos de utilização de energia, etc.)
- Áreas do Saber: Psicologia, Geografia, Arquitetura/Ordenamento do Território, Física, Matemática

STC_7

Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhece os elementos fundamentais ou unidades estruturais e organizativas que baseiam a análise e o raciocínio científicos.
- Recorre a processos e métodos científicos para atuar em diferentes domínios da vida social.
- Intervém racional e criticamente em questões públicas com base em conhecimentos científicos e tecnológicos.
- Interpreta leis e modelos científicos, num contexto de coexistência de estabilidade e mudança.

Conteúdos

- Conceitos nucleares para a compreensão e desenvolvimento dos vários ramos das ciências
 - *Conceitos-chave: átomo, molécula, célula, órgão, indivíduo, cultura, sistema, rede, fenómeno*
 - O átomo e a molécula como elementos base do universo (ciências físico-químicas)
 - A célula e o órgão como elementos base dos seres vivos (ciências biológicas)
 - O indivíduo e a cultura como elementos base das sociedades (ciências sociais)
 - Estruturação destes elementos em sistemas ou redes alargadas, produtoras de fenómenos complexos (não redutíveis à soma dos elementos)
- Aspectos metodológicos elementares da ciência enquanto prática social e modo específico de produção de conhecimento
 - *Conceitos-chave: ciência, método, conceito, modelo, teoria, investigação científica, experimentação, lógica, conhecimento*
 - O método enquanto base do trabalho científico
 - Conceitos, modelos e teorias como ponto de partida e de chegada da investigação científica
 - As várias formas de experimentação empírica (controlada) como forma de verificação (refutação ou confirmação) das hipóteses resultantes das teorias e modelos abstractos
 - Procedimentos lógicos como base do raciocínio científico (dedução e indução)
 - A matemática enquanto linguagem e forma de raciocínio fundamental para o desenvolvimento e a expressão do conhecimento científico
- Processos através dos quais a ciência se integra e participa nas sociedades
 - *Conceitos-chave: interação, argumentação, controvérsia pública, participação, competência científica, tomada de decisão*
 - Modos diferenciados como os cidadãos interagem com a ciência e utilizam os conhecimentos científicos no seu quotidiano
 - Formas como os argumentos científicos são mobilizados em controvérsias públicas, a par de outro tipo de argumentos (políticos, económicos, éticos, religiosos, etc.), na busca de soluções
 - Importância atual das competências científicas para a participação dos indivíduos em diversas questões públicas
 - Limitações do conhecimento científico e da atuação dos cientistas na tomada de decisão em polémicas públicas
- Compreensão dos processos e conhecimentos científicos como base de um novo tipo de cultura e de desenvolvimento social
 - *Conceitos-chave: dogma, preconceito, evolução, democracia, industrialização, dialética, sociedade do conhecimento*
 - O conhecimento científico enquanto aproximação (sempre provisória) ao real, no qual o maior rigor e funcionalidade resultam de uma contínua evolução
 - A rutura com os dogmas, preconceitos e estereótipos enquanto atitude central no pensamento científico
 - A relação entre a emergência da ciência moderna e a erosão dos sistemas de poder tradicionais, dando origem às sociedades democráticas e industriais
 - A relação dialética entre investimento em investigação & desenvolvimento e os níveis de progresso e de bem-estar das sociedades
 - Intensificação da presença da ciência nos vários campos da vida contemporânea, dando origem a sociedades do conhecimento ou da reflexividade

CLC_1

Equipamentos - impactos culturais e comunicacionais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhece a multiplicidade de funções utilitárias e criativas dos equipamentos e sistemas técnicos, em contexto privado.
- Conjuga saberes especializados relativos a equipamentos e sistemas técnicos no estabelecimento e desenvolvimento de contactos profissionais.
- Convoca conhecimentos sobre equipamentos e sistemas técnicos com o objetivo de facilitar a integração, a comunicação e a intervenção em contextos institucionais.
- Relaciona transformações e evoluções técnicas com as novas formas de acesso à informação, à cultura e ao conhecimento, reconhecendo o contributo dos novos suportes tecnológicos de comunicação.

Conteúdos

- Reflexos da evolução dos equipamentos e sistemas técnicos na Cultura e na Arte
 - *Conceitos-chave: arte; cultura; tradição; conforto; progresso; memória colectiva; cultura de massas; estética artística*
 - A Arte como produto e motor das mentalidades, das condições materiais e do contexto ideológico, na sincronia e diacronia
 - Tradição, conforto e progresso: abrangência e inter-relação entre os conceitos
 - Noção tradicional de Cultura e noção integradora de Cultura
 - Memória individual e memória colectiva
 - Dimensão étnica e popular da cultura e a cultura de massas – confrontos e influências
 - Implicações da integração de equipamentos e sistemas técnicos no quotidiano privado artístico e cultural
 - A acessibilidade da Arte e consequente alteração do conceito de cultura
 - A inovação das/nas manifestações artísticas (nomeadamente, na alteração dos “padrões” da estética artística)
 - Relação entre as diversas expressões/manifestações de Arte
- A Língua como fator de apropriação dos equipamentos e sistemas técnicos
 - *Conceitos-chave: linguagem icónica; instruções; crónica; reclamação; protesto; relatório crítico; artigos técnicos; mensagem publicitária; hipertexto*
 - Interpretação de instruções de montagem e uso de equipamentos através da descodificação de folhetos e manuais de instruções (linguagem icónica e verbal; rede de relações semânticas específicas)
 - Pesquisa, seleção e aplicação de informação específica em documentação técnica de cariz diverso (artigos técnicos ou outros), sobre as potencialidades, vantagens e multiplicidade de opções dos equipamentos, adequando ao contexto de utilização
 - Construção e expressão de opinião especializada em relação a equipamentos e sistemas técnicos, com base em artigos científicos e recurso a uma interação discursiva adequada
 - Comunicação, em contexto profissional e/ou institucional, através de formatos textuais e de equipamentos diversos: fax, mensagem eletrónica, SMS, carta, telegrama, entre outros meios
 - Acessibilidade e produção de informação em suportes diversos, como forma de integrar eficazmente uma rede de relações profissionais e/ou institucionais: a crónica, a reclamação e o protesto como estruturas facilitadoras da intervenção
 - Os efeitos da produção de relatórios críticos e de síntese na melhoria do funcionamento das instituições.
 - Argumentação oral, escrita verbal e escrita não verbal: o poder da palavra e da imagem nos processos comunicacionais, adequados aos contextos específicos do ato de comunicação
 - A importância e o impacto da mensagem publicitária na percepção das evoluções técnicas: publicidade comercial e institucional
 - A internet e o hipertexto como ferramentas inovadoras de acesso às manifestações culturais e artísticas: leitura por associação de ideias e escrita interactiva
- Reflexos da evolução dos equipamentos e sistemas técnicos no perfil comunicacional das relações interpessoais
 - *Conceitos-chave: comunicação funcional, de lazer e artística; identidade e alteridade; comunicação institucional; Média; equipamentos inovadores; comportamento social*
 - Diferenciação dos referentes da comunicação funcional, de lazer e artística e função comunicativa contextualizada dos diversos meios técnicos disponíveis
 - Alteração dos referentes comunicacionais de espaço e tempo pela utilização generalizada dos equipamentos e sistemas técnicos no quotidiano privado e profissional
 - Equipamentos e sistemas técnicos como elementos facilitadores e globalizantes da comunicação a todos os níveis da intervenção humana
 - Adequação dos equipamentos e sistemas técnicos contemporâneos às exigências da comunicação profissional e/ou institucional (eficácia e fluidez)
 - Novas práticas de trabalho (colectivo e individual) e alteração dos perfis de comportamento em contextos profissionais e institucionais
 - Impactos no perfil das relações humanas, em variados contextos da sua utilização
 - Apropriação de sistemas e equipamentos inovadores na construção de uma nova geração média
 - Evolução e transformação dos equipamentos e sistemas técnicos desde de Vannevar Bush até aos nossos dias
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; História; Tecnologias de Informação e Comunicação

CLC_2

Culturas ambientais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplica conhecimentos técnicos e competências interpretativas na gestão equilibrada de consumos energéticos.
- Comunica eficazmente, de acordo com a perceção das implicações e mais-valias de processos de reciclagem em contexto profissional.
- Participa conscientemente em atividades de proteção e salvaguarda dos recursos naturais.
- Constrói opiniões críticas fundamentadas sobre os diversos impactos das atividades humanas nas alterações climáticas.

Conteúdos

- Cultura de Redução, Reutilização e Reciclagem
 - *Conceitos-chave: qualidade ambiental; equilíbrio ambiental; reciclar; reduzir; reutilizar; consumo; desperdício; recursos naturais; demografia; alterações climáticas; aquecimento global*
 - Aplicações da política dos três erres em contexto privado e profissional
 - Noções de consumo, desperdício e qualidade ambiental
 - Hábitos de vida e tempos de lazer “verdes”: perceção universal do impacto das tradições culturais no ambiente
 - Energias alternativas: estilos de vida e práticas culturais em confronto com o ambiente e sua sustentabilidade
 - A identidade geográfica e cultural das populações e sua relação com os recursos naturais: caracterização regional
 - Perfil humano e demográfico das regiões
 - A influência das alterações ambientais nessa identidade
 - A Arte reciclada: processos de inovação artística com recurso à reciclagem
- A Língua como fator de intervenção ambiental sustentável
 - *Conceitos-chave: discurso argumentativo; artigos de apreciação crítica; construção de opinião crítica; texto expositivo-argumentativo; reclamação; protesto; texto criativo; texto literário; iconografia; linguagem panfletária; comunicação em linha; ciberespaço; publicidade institucional*
 - Síntese de conhecimentos e informações técnicas de forma a orientar a (auto) regulação de consumos energéticos
 - Aperfeiçoamento do discurso argumentativo oral como instrumento de sensibilização e persuasão para as práticas de redução, reutilização e reciclagem
 - Exploração de recursos de Língua e tipologias de texto estruturantes na formulação de opinião crítica
 - Domínio e uso quotidiano de universos semânticos relacionados com reciclagem, como forma de indução de práticas
 - Leitura de artigos de apreciação crítica, para informação e documentação acerca da salvaguarda dos recursos naturais
 - Textos expositivo-argumentativos e a mobilização para movimentos de sensibilização em relação às alterações climáticas
 - Redacção de reclamações e/ou protestos de salvaguarda dos recursos naturais na interação institucional
 - Leitura e análise de textos criativos e literários que forneçam uma perspetiva crítica e diacrónica em relação às alterações climáticas, à transformação da paisagem e à evolução do conceito de Qualidade de Vida
 - Utilização da função argumentativa/persuasiva da iconografia em ações promotoras da redução dos consumos energéticos, nomeadamente através da composição gráfica e verbal de mensagens panfletárias e informativas
 - Participação em comunidades online como prática de sensibilização para processos de preservação do meio ambiente (os três erres) em vários contextos da vida quotidiana (através de fóruns, subscrições e salas de conversação temáticas)
- Aspectos comunicacionais dos direitos e deveres ambientais, individuais e coletivos
 - *Conceitos-chave: Informação; sensibilização; defesa ambiental; sustentabilidade; direitos e deveres laborais; rede cívica; movimento global; Média*
 - Adequação dos direitos e deveres individuais e coletivos à problemática do ambiente e sustentabilidade, com recurso à análise da legislação ambiental em vigor
 - A Informação e a sensibilização, nomeadamente em contextos profissionais e institucionais, como bases do sucesso das políticas de defesa ambiental
 - Importância das redes cívicas alargadas de sensibilização para as questões ambientais: co-responsabilização institucional
 - A casa Global: muitas culturas, uma só Terra
 - Posicionamento crítico face aos movimentos globais de utilização/gestão desequilibrada dos recursos naturais (relação entre consumo e desperdício)
 - O papel dos média no movimento global de sensibilização: posicionamento crítico face à informação veiculada
- Áreas do saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; Geografia; História; Formação Cívica

CLC_3

Saúde - língua e comunicação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Interpreta informação e comunica com objetivos de prevenção na adoção de cuidados básicos de saúde, em contexto doméstico.
- Aprende regras e meios de segurança, participando conscientemente na construção de uma cultura de prevenção no coletivo profissional.
- Relaciona a multiplicidade de terapêuticas com a diversidade cultural, respeitando opções diferenciadas.
- Mobiliza saberes culturais, linguísticos e comunicacionais no contacto com patologias e cuidados preventivos, nomeadamente no que diz respeito ao envelhecimento da população e ao aumento da esperança de vida.

Conteúdos

- Perspectivas culturais e socio-profissionais da Qualidade de Vida: gestão consciente dos Tempos de Lazer, da Higiene e Segurança no Trabalho e da Esperança de Vida
 - *Conceitos-chave: desenvolvimento; qualidade de vida; lazer; Higiene e Segurança no Trabalho; Estado de Providência; Saúde Pública; esperança de vida; equilíbrio e sustentabilidade*
 - O Desenvolvimento como elemento proporcionador da Qualidade de Vida e relação entre esta e as práticas de Lazer
 - Hábitos quotidianos e domésticos que promovem a qualidade de vida
 - Princípios de Higiene e Segurança no Trabalho: especificidades de alguns grupos laborais no que respeita a Higiene e Segurança no Trabalho
 - Práticas terapêuticas tradicionais e “alternativas”: traços distintivos
 - O Estado de Providência e o Sistema Nacional de Saúde
 - O conceito de Saúde Pública e o papel das instituições na sua promoção e defesa
 - O aumento da Esperança de Vida e seu reflexo na organização e dinâmica das instituições
 - Saúde: uma cultura de prevenção
 - Esperança de Vida e modo de vida: implicações do aumento daquela na perspetiva desta
 - Equilíbrio e sustentabilidade universal: desafios de uma macro-sociedade envelhecida
- A Língua como forma de apropriação e intervenção na gestão quotidiana dos cuidados básicos de saúde
 - *Conceitos-chave: técnicas de resumo; texto panfletário; texto informativo; intencionalidade comunicativa; relato; meios de comunicação; estruturas legislativas; circular; comunicado; informação institucional; discurso expositivo-argumentativo*
 - Técnicas de resumo de informação, proveniente de fontes e suportes diversos como forma de adotar, em consciência, cuidados básicos de saúde em contexto privado, profissional e institucional
 - Exploração da intencionalidade comunicativa de textos panfletários e informativos, em revistas e jornais, de forma a construir um leque de opções em torno de atividades de lazer como fator preventivo
 - Recursos para difusão de práticas de prevenção em contexto profissional e institucional
 - Instrumentos de comunicação eficazes e céleres (exemplos do fax e da mensagem electrónica)
 - As estruturas legislativas como suporte das opções prescritivas: Lei, Decreto-Lei, Despacho e Portaria
 - As circulares e os comunicados como veículos de informação institucional acerca de práticas terapêuticas e prescritivas
 - Leitura, interpretação e metodologias de implementação de regulamentos relacionados com Higiene e Segurança no Trabalho
 - Interpretação de textos metalinguísticos e metacognitivos: dicionário e *simposium* como suportes para pesquisa de informação que fundamenta práticas terapêuticas de índole variada
 - Pesquisa e seleção de informação pertinente sobre as patologias do envelhecimento e cuidados de prevenção em suportes diversificados: relatos, textos autobiográficos, Internet, entre outros possíveis
 - O debate público e a dissertação crítica como veículos de opinião fundamentada acerca dos problemas que afetam a saúde pública universal
- A Comunicação como elemento fundamental no processo de mudança de mentalidades e atitudes em relação à prevenção
 - *Conceitos-chave: prevenção; Higiene e Segurança no Trabalho; comunicação inter-institucional; rede cívica; saúde pública*
 - Informação publicitária e informação técnica especializada sobre cuidados básicos de saúde: características e princípios estruturantes
 - Práticas de Higiene e Segurança no Trabalho
 - Importância da circulação de informação e da comunicação inter-institucional na promoção de hábitos e práticas, nomeadamente quanto à legislação em vigor
 - Perfil das empresas e instituições antes e depois da implementação de cuidados de Higiene e Segurança no Trabalho: consciencialização e comunicação
 - Papel e pertinência da comunicação na construção de uma rede cívica de informação no combate e prevenção de problemas de saúde pública à escala global: Doenças Sexualmente Transmissíveis, Obesidade, Toxicodependência, Cardiovasculares; Diabetes; Raquitismo, patologias derivadas do envelhecimento, entre outras
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua estrangeira; Formação Cívica; Sociologia

CLC_4

Comunicação nas organizações

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Utiliza terminologias adequadas na definição de orçamentos familiares e no preenchimento de formulários de impostos, aplicando tecnologias que facilitam cálculos, preenchimentos e envios.
- Adequa-se a modelos de organização e gestão que valorizam o trabalho em equipa, em articulação com outros saberes especializados.
- Compreende e aplica os princípios de funcionamento dos sistemas monetários e financeiros, enquanto elementos de configuração cultural e comunicacional das sociedades atuais.
- Identifica os impactos de evoluções técnicas na gestão do tempo, reconhecendo os seus efeitos nos modos de processar e transmitir informação.

Conteúdos

- A influência da Cultura nos modelos de organização, orçamentação e gestão financeira
 - *Conceitos-chave: cultura; arte; gestão orçamental; oferta cultural; financiamento cultural; defesa patrimonial; cultura e multiculturalidade; organização hierárquica e organização sistémica do trabalho*
 - Gestão da orçamentação privada reservada a vivências culturais e artísticas
 - Oferta cultural gratuita e oferta cultural paga: distinção e opção
 - Dimensão económica da Cultura e da Arte
 - Propósitos dos investimentos financeiros (públicos e privados) na Arte, Cultura e Lazer
 - Papel das instituições no desenvolvimento de estratégias de sustentabilidade financeira das atividades culturais
 - Cultura de defesa patrimonial regional, nacional e internacional: cultura e multiculturalidade
 - Paradigmas organizacionais das empresas e instituições e suas implicações na comunicação nas/entre as organizações
 - Organização hierárquica e organização sistémica do Trabalho: vantagens e desvantagens dos dois modelos
 - Vetores de perceção de uma cultura do rigor: cultura de cooperação, cultura de ambição, cultura de participação, cultura de inovação – consequências nas necessidades e características da comunicação
 - Vivência egotista e em diferido, ou vivência partilhada e em tempo real: uma opção macro-estrutural de gestão da comunidade global
- Suportes linguísticos indispensáveis aos processos de gestão pessoal, profissional, institucional e macro-estrutural
 - *Conceitos-chave: formulário; declaração; artigo técnico; folheto informativo; documentário; texto publicitário; requerimento; petição; acordo; tratado; hiperonímia e hiponímia; identidade e alteridade; texto de carácter autobiográfico*
 - Estruturas linguísticas específicas para a correta gestão financeira privada: preenchimento de cheques, interpretação de extratos, construção de folhas de receitas e despesas
 - Instrumentos de execução orçamental em contexto privado: formulários e declarações em suporte papel e digital
 - Leitura, interpretação e síntese de artigos técnicos e folhetos informativos acerca da gestão privada de bens e valores
 - Recursos e estruturas de Língua necessários ao registo de informação em folha de cálculo: hiperonímia e hiponímia
 - Adequação do registo discursivo aos suportes e interlocutores em contexto profissional: carta, fax, mensagem eletrónica, discurso oral sustentado e estruturado
 - Papel regulador e orientador dos relatórios críticos na gestão de equipas de trabalho
 - Importância da escuta/visionamento para integração de informação
 - Os textos publicitários áudio e *scriptovisuais* como forma de perceção do funcionamento dos sistemas financeiros
 - Documentários especializados em movimentos financeiros nacionais e internacionais
 - Tipologias textuais de interação com/entre instituições, no plano cultural e financeiro: requerimento, petição, outros
 - Leitura e interpretação crítica de textos com objetivos geoestratégicas: papel dos acordos e dos tratados na gestão da comunidade global
 - Implicação do Eu no discurso e gestão dos vetores espaço-temporais: apresentação e defesa de pontos de vista, convicções, ideias e ideais em textos de carácter autobiográfico, a saber, memórias, cartas, diários, relatos
- Enquadramentos informativos e comunicacionais da gestão: construção de uma rede de interações
 - *Conceitos-chave: privacidade; sobre-endividamento; Orçamento Geral do Estado; crescimento económico; progresso social*
 - O exercício do direito de privacidade
 - Sobre-endividamento: conceito, prevenção e estruturas sociais de apoio
 - Importância dos sistemas de informação e respetivos mecanismos de comunicação nos ambientes profissionais
 - Orçamento Geral do Estado: contemplação financeira da cultura na generalidade e na especialidade
 - Serviços públicos de informação: objetivos culturais e limites financeiros
 - Distinção entre crescimento económico e progresso social, com base em informação veiculada pelos média
 - Adequação das estratégias de comunicação ao público-alvo e aos vetores espaço-temporais
 - Estratégias de seleção de informação na sociedade contemporânea
 - Massificação da iconografia e dos textos informativos
 - Exercício do pensamento crítico próprio
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua estrangeira; Geografia; História; Marketing; Contabilidade

CLC_5

Cultura, comunicação e mídia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Compreende as diferentes utilizações da língua nas comunicações rádio, adequando-as às necessidades da organização do seu quotidiano.
- Identifica as mais valias da sistematização da informação disponibilizada por via eletrónica em contextos socioprofissionais.
- Reconhece os impactos dos *mass media* na constituição do poder mediático e sua influência na regulação institucional.
- Desenvolve uma atitude crítica face aos conteúdos disponibilizados através da internet e dos meios de comunicação social no geral.

Conteúdos

- Novas formas e expressões de Cultura: evolução e impacto social das tecnologias de informação e comunicação
 - *Conceitos-chave: Tecnologias de Informação e Comunicação; memória colectiva; arte digital; museu virtual; arte interactiva; lazer; otimização e rentabilização do trabalho; macro-eletrónica; micro-eletrónica; ergonomia do trabalho*
 - As tecnologias de informação e comunicação (TIC) ao serviço da memória colectiva
 - A difusão da arte e da cultura pelas tecnologias de informação e comunicação quanto à acessibilidade e celeridade no acesso à informação/formação; consequências no conceito de cultura
 - A Reinvenção da Arte através do ciberespaço: a Arte Digital e os Museus Virtuais
 - Alteração do conceito de propriedade autoral: Arte Interactiva
 - Reflexos da alteração das coordenadas espaço/tempo do ciberespaço na construção e apropriação de elementos culturais
 - Gestão das diversas dimensões do quotidiano com recurso às TIC: gestão dos recursos domésticos, novas formas de lazer e novas noções de qualidade de vida
 - Vantagens trazidas pela evolução das tecnologias de informação e comunicação no coletivo profissional
 - Novos métodos de otimização e rentabilização do trabalho e de gestão da comunicação
 - Micro e macro eletrónica ao serviço da ergonomia do trabalho
 - Armazenamento e recuperação de dados
- Construção linguística da intervenção cultural e comunicacional com recurso às tecnologias de informação e comunicação
 - *Conceitos-chave: pesquisa, seleção e tratamento de informação; iconografia; comunicação em suporte electrónico; intencionalidade comunicativa; discurso oral; texto argumentativo; crónica; base de dados; hipertexto; anúncio; curriculum vitae; resumo; síntese; texto informativo*
 - Técnicas de pesquisa, seleção e tratamento de informação, com objetivos pessoais e profissionais, através do recurso a ferramentas disponibilizadas pelas tecnologias de informação e comunicação (processador de texto e folha de cálculo)
 - Adequação a situações de comunicação em suporte electrónico
 - Percepção das intencionalidades comunicativas implícitas e explícitas na comunicação em linha
 - Produção de discurso oral em presença e a distância: consciencialização dos mecanismos linguísticos supressores da ausência do interlocutor
 - Construção de uma ou mais identidades eletrónicas e mobilização de recursos linguísticos adequados à participação em comunidades cibernéticas (Netiquette)
 - Interpretação de textos argumentativos, crónicas e discursos políticos para intervenção sustentada em comunidades de opinião em linha
 - Mecanismos de Língua para sistematização da informação, em contexto socioprofissional
 - Adequação linguística e caracterização comunicacional das diversas ferramentas das tecnologias de informação e comunicação: mensagens eletrónicas, fax, texto processado, folhas de cálculo, ASCII, Visual Basic, HTML
 - Resposta a anúncios e construção de Curriculum Vitae em modelos diversos
 - O hipertexto como recurso comunicativo linguístico verbal e não verbal ao serviço da capacidade de intervenção na ação das instituições: páginas pessoais, *blogs*, entre outros
 - Formas de intervenção crítica sobre a informação mediatizada: resumo e síntese de textos informativos e construção de folhetos informativos para apropriação e esclarecimento das mensagens veiculadas pelos média
- Os média e a alteração dos processos de comunicação, intervenção e participação pública
 - *Conceitos-chave: Comunidade; comunicação global; identidade local; identidade eletrónica; opinião pública; pensamento crítico à escala global*
 - Reformulação do conceito de comunidade por efeito das potencialidades comunicativas das tecnologias de informação e comunicação
 - Alteração do perfil das inter-relações humanas; noção de Identidade eletrónica
 - Comunicação global vs identidade local
 - O poder dos média: importância da imagem e de novas formas de linguagem e de comunicação na formulação e preservação de uma opinião pública
 - A importância da segurança dos sistemas de informação em contextos profissionais e institucionais: enquadramento legal e exploração dos instrumentos disponíveis para uma comunicação organizacional com vista à minimização de riscos
 - Percepção da iconografia como linguagem preferencial dos diversos suportes tecnológicos e seu relacionamento pertinente com os tipos de texto e de comunicação inerentes
 - A universalização dos grandes debates da Humanidade: a intervenção comunitária e a formulação de pensamento crítico numa conjuntura de globalização
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; História; Marketing; Tecnologias de Informação e Comunicação

CLC_6

Culturas de urbanismo e mobilidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Recorre a terminologias específicas no âmbito do planeamento e ordenação do território, construção de edifícios e equipamentos.
- Compreende as noções de ruralidade e urbanidade, compreendendo os seus impactos no processo de integração socioprofissional.
- Identifica sistemas de administração territorial e respetivos funcionamentos integrados.
- Relaciona a mobilidade e fluxos migratórios com a disseminação de patrimónios linguísticos e culturais.

Conteúdos

- Questões culturais que envolvem o planeamento e o ordenamento do território
 - *Conceitos-chave: urbanismo; mobilidade; arquitetura; planeamento habitacional; equilíbrio paisagístico; rutura paisagística; equipamento cultural; ordenamento e coesão territorial; Plano Diretor Municipal; turismo; fluxo migratório; património cultural*
 - Critérios de qualidade no *Planeamento Habitacional*
 - Equipamentos culturais de suporte à habitação: espaços verdes, zonas de lazer, espaços de interação cultural
 - Influência dos equipamentos culturais no ordenamento e coesão territorial
 - Arquitetura tradicional e sistemas construtivos
 - Ambientes rurais e ambientes urbanos
 - História oral das Comunidades e Socialização
 - A memória dos lugares e a Epifania dos espaços
 - Traços arquitetónicos distintivos: integração e rutura paisagística
 - A polissemia da Polis
 - Plano Diretor Municipal: conceito, objetivos e concretização
 - Fomento, oportunidade e mobilidade laborais aliados à valorização do património urbano e rural
 - Novas áreas de oferta profissional: Turismo urbano, turismo rural, turismo de habitação, turismo cultural e turismo de aventura
 - Reconstrução de percursos profissionais e projetos de vida através da qualificação profissional em áreas associadas à reclassificação urbanística
 - Fluxos Migratórios: causas e consequências económicas, políticas e culturais dos fenómenos de migração, emigração, imigração e êxodo
 - Consequências dos fluxos migratórios na expressão cultural e artística e o papel dos equipamentos culturais nos processos de integração
- A Língua como suporte indispensável à gestão e à intervenção no urbanismo e na mobilidade
 - *Conceitos-chave: prevenção rodoviária; caderno de encargos; projeto; licença; planta; mapa; topografia; resumo; síntese; reclamação; requerimento; debate; património linguístico; relato; crónica; texto literário; texto informativo*
 - Terminologia e estrutura de documentos e situações de comunicação específicas, relacionados com a temática do urbanismo e mobilidade
 - Descodificação de folhetos informativos relativos ao código da estrada, prevenção rodoviária e outros
 - Caderno de encargos, projeto de construção, licença de construção, planta, mapa, carta topográfica
 - Técnicas de pesquisa, seleção e resumo/síntese de informação, nomeadamente na Internet, acerca dos sistemas de administração territorial e de instituições relacionadas com urbanismo e mobilidade
 - Documentos de interação formal em processos de planeamento e construção (reclamação e o requerimento)
 - Percepção da hierarquia e teor dos documentos legais e sua articulação com o planeamento: Lei, Decreto-Lei, Despacho e Portaria
 - Expressão oral e escrita coesa e coerente num debate/participação institucional público
 - Os processos de migração e seus impactos na configuração do urbanismo e da mobilidade
 - Recolha de informação acerca dos fluxos migratórios e ao património linguístico e cultural a eles associado: crónicas, textos literários, textos informativos diversos, relatos de vivências, entre outros
 - Pesquisa e tratamento de informação, a partir de textos de apreciação crítica sobre a importância da Língua Portuguesa no mundo
 - Apropriação e uso linguístico apropriado para inserção em contextos socioprofissionais
 - Mapas, cartas topográficas, projeto de construção, plantas, escalas, licença de construção, iconografia associada, folhetos e cartazes informativos
 - Apropriação de variantes regionais de realização do português como forma de integração socioprofissional
 - Leitura e interpretação de textos literários que exemplifiquem fenómenos de superação da exclusão social e profissional
- A Comunicação nos processos contemporâneos de mobilidade humana e intervenção urbanística
 - *Conceitos-chave: mobilidade humana; intervenção urbanística; espaço rural; espaço urbano; mercado de trabalho; recuperação; reclassificação; coesão humana e paisagística do território; impacto visual; impacto ambiental; Qualidade de Vida*
 - Importância da Língua Portuguesa na criação de laços humanos e culturais e na sensibilização para atitudes comunitárias
 - Problemática da integração e relacionamento com as sociedades imigrantes em Portugal
 - Preservação e dinamização do espaço rural e do espaço urbano com vista à recuperação da memória coletiva dos espaços
 - A recuperação e reclassificação dos espaços e suas consequências no mercado de trabalho
 - Campanhas institucionais: cruzamento do seu teor com a coesão paisagística e humana do território
 - Formas de comunicação entre operários e agentes especializados, de forma a adequar o planeamento à construção

- Integração espacial e temporal da construção e seu impacto visual e ambiental
- Ordenamento da construção e Qualidade de Vida: princípios e regras (análise da legislação em vigor)
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; Geografia; Filosofia; História; Sociologia; Formação Cívica

CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	Carga horária 50 horas
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Intervém de forma pertinente, convocando recursos diversificados das dimensões cultural, linguística e comunicacional. • Revela competências em cultura, língua e comunicação adequadas ao contexto profissional em que se inscreve. • Formula opiniões críticas, mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais. • Identifica os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação. 	
Conteúdos		
	<ul style="list-style-type: none"> • Uma Cultura de programação: trajetos pessoais e mudança social <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: contexto de vida; trajeto pessoal; família; trabalho; interação social; mudança social; recurso financeiro; aprendizagem não formal; investigação cultural intensiva e extensiva; urbanismo; património; sistemas de comunicação; cultura artística; literatura; património cultural e artístico; globalização</i> - Relação entre os contextos de vida e os trajetos pessoais <ul style="list-style-type: none"> - Novas dinâmicas de família, trabalho e de redes de interação social - Importância dos recursos financeiros, dos equipamentos culturais, das interações sociais nas opções e nas trajetórias individuais - Consciência da presença e da representação do Outro na construção do Eu - A importância das aprendizagens não formais nas manifestações culturais e artísticas e destas naquelas - Metodologias disponíveis de diagnose e prospeção ao serviço da atividade cultural: inquérito, entrevista, observação direta e análise documental - Investigação cultural intensiva e extensiva: objetivos, propósitos e adequação da opção - Arte privada e Arte pública <ul style="list-style-type: none"> - Consequências na gestão do urbanismo e do património - Manifestações artísticas diferenciadas: intervenção e apropriação - Instituições, Museus e Arquivos - A influência dos fatores culturais, políticos e físicos nos processos de mudança social ao longo da história - Evolução dos princípios estéticos da Arte e sua relação com o real - A Cultura artística e seu impacto nas sociedades - A Importância da Literatura na consolidação do património cultural e artístico de um povo - Fatores de aceleração da mudança social e cultural na história recente: os advenços da Revolução industrial, do cientismo, do racionalismo, dos confrontos bélicos, entre outros - Efeitos da globalização das políticas financeiras e seus impactos na gestão da promoção da Cultura, nos seus diferentes aspetos e dimensões (por exemplo, arte popular e arte das elites) • A Língua e a Literatura portuguesas no mundo como elementos de união e intervenção cívica <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: texto criativo; texto literário; registo autobiográfico; realidade e ficção; texto informativo; notas; resumo; síntese; texto argumentativo; texto expositivo-argumentativo; debate; leitura; interpretação; escrita; variação e mudança; Língua; Literatura; metalinguagem; identidade global e local</i> - O texto criativo como expressão de vivências <ul style="list-style-type: none"> - Mecanismos de reconhecimento do Outro na construção de Si - Registo autobiográfico de trajetos de vida individuais e coletivos: memórias, diários, cartas, relatos entre outros - Memória coletiva e imaginário, traçados pelo recurso consciente e estruturado a crónicas, entrevistas, descrições e relatos - Percursos individuais e coletivos no texto literário: realidade e ficção - Registos linguísticos/textuais de intervenção socioprofissional <ul style="list-style-type: none"> - Recurso consciente e estruturado a diversos tipos de texto como forma de intervenção profissional: narrativa literária, textos de carácter autobiográfico - Domínio de mecanismos linguísticos que viabilizem metodologias de diagnose e prospeção: inquéritos, entrevistas, formulários entre outros - Tomada de notas, resumo e síntese de textos informativos como preparação da produção de textos reflexivos em contexto profissional - Construção de opiniões fundamentadas num contexto institucional <ul style="list-style-type: none"> - Os textos de apreciação crítica e as dinâmicas de intervenção na vida social, económica, política e cultural - O texto argumentativo e expositivo-argumentativo como instrumento de formulação e apresentação de opiniões críticas de amplitude institucional - Técnicas de estruturação de um guião para debate/participação institucional público - Consciência da Língua viva, em constante mudança <ul style="list-style-type: none"> - Os fenómenos de variação e mudança na Língua Portuguesa, como causas e consequências da intervenção cívica e social no campo do conhecimento - Perceção da Língua como elemento construtor do universo e impulsionador da evolução das sociedades: exemplo do 	

- hipertexto e usos linguísticos específicos das tecnologias de informação e comunicação
 - Fontes de informação terminológica e cultural: o movimento constante entre a estabilização de conceitos e o acompanhamento da mudança (exemplos das enciclopédias e dos dicionários)
 - O papel da Literatura na formação de opinião para a intervenção social: leitura e interpretação de textos literários de autores portugueses e/ou estrangeiros de mérito reconhecido como forma de fortalecer e mobilizar competências culturais, linguísticas e comunicacionais.
 - Recursos linguísticos pertinentes para a construção de páginas pessoais na Internet e a participação em fóruns, subscrições, salas de conversação, entre outros
 - Importância da exploração e produção de documentários e artigos de apreciação crítica acerca da identidade global e local, na construção da opinião pessoal fundamentada
 - Os sistemas de Comunicação na expressão do pensamento crítico, na construção da relação entre a opinião pessoal e a opinião pública
 - *Conceitos-chave: identidade cultural; relação interpessoal; intenção comunicativa; o quarto poder – Média; suporte teórico; competência*
 - A comunicação entre indivíduos, através de suportes diversos, como forma de construção de uma identidade cultural comum
 - O papel dos média e da opinião pública nas relações interpessoais
 - Perceção de intenções comunicativas de alcance cultural e ideológico
 - Construção de um posicionamento crítico face à construção de opinião pública pelos média, através da seleção da informação veiculada
 - O quarto poder: influência dos média e dos sistemas de comunicação na face das sociedades e nos ritmos de alteração de paradigmas culturais
 - Perceção da complementaridade Teoria/Prática em contexto profissional e institucional
 - Noção de suporte teórico das práticas profissionais
 - Noção de mobilização pragmática de competências e perceção integradora do desempenho profissional
 - Estratégias de sensibilização para planos formativos integradores
 - Cultura de globalização e Cultura de preservação de identidades: confronto ou complementaridade?
 - Influência dos movimentos globalizantes no quotidiano individual
 - Mudança dos modelos e ritmos de acesso à informação
 - Alteração de paradigmas de atuação e de abrangência da intervenção cívica
 - Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Literatura Portuguesa; Língua estrangeira; Filosofia; Geografia; História; Formação Cívica
-

CLC_LEI_1

Língua estrangeira - iniciação - inglês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos
 - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico
 - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)
 - Ler
 - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)
 - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos
 - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos
 - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
- Competências de produção
 - Falar/Escrever
 - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista
 - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
 - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana
 - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse
 - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação
 - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação
 - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais
 - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação

CLC_LEI_2

Língua estrangeira - iniciação - francês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos
 - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico
 - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)
 - Ler
 - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)
 - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos
 - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos
 - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
- Competências de produção
 - Falar/Escrever
 - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista
 - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
 - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana
 - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse
 - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação
 - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação
 - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais
 - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação

CLC_LEI_3

Língua estrangeira - iniciação - alemão

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos
 - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico
 - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)
 - Ler
 - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)
 - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos
 - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos
 - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
- Competências de produção
 - Falar/Escrever
 - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista
 - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
 - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana
 - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse
 - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação
 - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação
 - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais
 - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação

CLC_LEI_4

Língua estrangeira - iniciação - espanhol

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos
 - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico
 - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)
 - Ler
 - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)
 - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos
 - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos
 - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
- Competências de produção
 - Falar/Escrever
 - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista
 - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
 - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana
 - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse
 - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação
 - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação
 - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais
 - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação

CLC_LEI_5

Língua estrangeira - iniciação - italiano

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos
 - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico
 - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)
 - Ler
 - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)
 - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos
 - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos
 - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
- Competências de produção
 - Falar/Escrever
 - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
 - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista
 - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
 - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana
 - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse
 - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação
 - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação
 - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais
 - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação

CLC_LEC_1

Língua estrangeira - continuação - inglês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
 - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
 - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
 - Ler
 - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
 - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
 - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
 - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
 - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
 - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
 - Falar
 - Interacção eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
 - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
 - Escrever
 - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
 - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
 - Produção de textos de carácter transaccional
 - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
 - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC_LEC_2

Língua estrangeira - continuação - francês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
 - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
 - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
 - Ler
 - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
 - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
 - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
 - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
 - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
 - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
 - Falar
 - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
 - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
 - Escrever
 - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
 - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
 - Produção de textos de carácter transaccional
 - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
 - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC_LEC_3

Língua estrangeira - continuação - alemão

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
 - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
 - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
 - Ler
 - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
 - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
 - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
 - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
 - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
 - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
 - Falar
 - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
 - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
 - Escrever
 - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
 - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
 - Produção de textos de carácter transaccional
 - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
 - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC_LEC_4

Língua estrangeira - continuação - espanhol

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
 - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
 - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
 - Ler
 - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
 - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
 - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
 - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
 - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
 - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
 - Falar
 - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
 - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
 - Escrever
 - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
 - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
 - Produção de textos de carácter transaccional
 - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
 - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC_LEC_5

Língua estrangeira - continuação - italiano

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
 - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
 - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
 - Ler
 - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
 - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
 - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
 - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
 - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
 - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
 - Falar
 - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
 - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
 - Escrever
 - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
 - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
 - Produção de textos de carácter transaccional
 - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
 - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

4.2. 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 echappés 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-détourne*
- 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, Drag 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)	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 arabésque
 - 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 degagé
 - Battement frappé fouétté 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
- Developpé
- Developpé 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 developpé 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 descondicionalismo 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 caráter pessoal
 - Necessidades de caráter 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/opportunidades 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

0000		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
- Precaução 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

