

PROGRAMA DE UNIDADE CURRICULAR

Unidade Curricular:	A Dança, Eu e o Universo		
Curso:	Licenciatura em Enfermagem		
Ano Lectivo	2011/2012		
Ano Curricular	1º/2º/3º	Semestre	1º/2º
		Nº de Ects	3
Equipa Pedagógica:			
• Regente/Coordenador			
• Docentes Sónia Lucena			
Finalidade	<p>O auto-conhecimento físico e psicológico através do movimento, de actividades lúdicas e da dança, promovendo a auto-confiança e a auto-estima.</p> <p>O desenvolvimento pessoal através de diversas técnicas corporais de Bemestar e de relaxamento.</p> <p>A união do corpo, da mente e do espírito através de técnicas de alongamento, de respiração e diversas posturas de <i>Hatha Yoga Integral</i>.</p> <p>Desenvolvimento da flexibilidade física e mental</p>		
Objectivos	<p>Os objectivos de acordo com os contextos:</p> <p>Para o contexto Criativo-Inovador</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌚ Desenvolver a imaginação criadora ⌚ Promover a selecção de ideias originais <p>Para o contexto Comunicativo-Expressivo</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌚ Favorecer o aperfeiçoamento da expressividade – corpo expressivo ⌚ Desenvolver a capacidade de comunicação – relação não-verbal ⌚ Desenvolver as capacidades de interpretação <p>Para o contexto Estético-Artístico</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌚ Favorecer o reconhecimento da Dança como experiência do Sentido ⌚ Desenvolver o espírito crítico ⌚ Desenvolver a sensibilidade estética <p>Para o contexto Técnico-Formal</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌚ Desenvolver as capacidades perceptivas ⌚ Melhorar as capacidades físicas ⌚ Favorecer o ajustamento da sincronização movimento/música <p>Para o contexto Histórico-Cultural</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌚ Desenvolver a experiência sócio-cultural 		
Programa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução à História da Dança; 2. Introdução às teorias da criatividade - Psicologia da Arte; 3. O corpo e o movimento, exploração dos elementos da Dança (corpo, espaço, tempo/ritmo, energia/dinâmica e relações); 4. Os papéis da Dança: interpretação, criação e apreciação; 5. Técnicas de Bem-estar e o Desenvolvimento pessoal; 6. Danças do Mundo, Danças de Salão; Dança Contemporânea e movimento criativo; 7. Hatha Yoga Integral e os conceitos de respiração e relaxe. 		
Horas de Trabalho:		Total de Horas:	
• Teóricas		8	• Teórico-Práticas
			32

PROGRAMA DE UNIDADE CURRICULAR

• Seminário	• Orientação Tutorial
• Práticas Laboratoriais	• Trabalho de Campo
• Estágio	
Metodologia	Ensino por comando, descoberta guiada e projecto individual/grupo.
Avaliação	<p>Portfolio individual contendo dados pessoais dos alunos, auto-análise diária dos elementos trabalhados nas aulas, material pesquisado sobre um tema à escolha, auto-avaliação e apreciação da UC com sugestões (30%).</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Apresentação de um trabalho prático em grupos a designar (50%). <input type="checkbox"/> Assiduidade, pontualidade, participação e interesse (20%).
Bibliografia Principal	<p>Hermógenes (2004). Auto-perfeição com Hatha Yoga, Nova Era, 42ª ed., Rio de Janeiro, Brasil.</p> <p>Levy, F.J. (1992). <i>Dance Movement Therapy – A Healing Art</i> - . American Alliance for Health, Physical Education, recreation and Dance, 1990 Association Dr., 2nd edition, Virginia, Reston, VA 22091.</p> <p>Payne, H. (1995). <i>Creative movement & dance in groupwork</i>, 5th edition, Winslow, UK.</p> <p>Payne, H. (1998). <i>Dance Movement Therapy: theory and practice</i>, 1st edition, USA, Routledge.</p> <p>Gil, J. (2001). <i>Movimento Total – O Corpo e a Dança</i>, Relógio D' Água Editores, Lisboa.</p> <p>Apontamentos fornecidos pela docente.</p>