

Curso Profissional
EDUCAÇÃO FÍSICA
Módulo 14 - Dança III
Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Prática

Novembro 2017

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AValiação
A prova referente ao Módulo 14 «Dança III» é uma prova prática com a realização de uma Dança Social e/ou uma Dança Tradicional. Terá a duração de noventa (90) minutos.	Dança III (Danças Sociais + Danças tradicionais)	Danças Sociais Rumba Quadrada Em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso): – Realiza Passo básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido;	O aluno para ter sucesso deverá alcançar os seguintes resultados nas provas realizadas: Competência final de Introdução: Não Introdução - 40 pontos Parte Introdução - 70 pontos Introdução - 100 pontos Parte Elementar - 130 pontos Elementar - 150 pontos Parte Avançada - 170 pontos Avançada - 200 pontos

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
		<ul style="list-style-type: none"> - Realiza Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás; - Realiza Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda. - Realiza Volta Circular em “Posição Aberta pega E-D”, executando o elemento masculino passo básico a virar $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente $\frac{3}{4}$ de volta para a direita, ajustando as posições relativas com o par; - Realiza Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir: a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E” e finalizando em a “Posição Aberta frente a frente pega D-E”, ajustando as posições relativas com o par; 	

		<p>- Realiza Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando reajustando a posição frontal com o par.</p> <p>Dança Tradicional</p> <p>Sariquité:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Eleva os calcanhares à retaguarda no passo corrido, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.2. Cruza atrás o calcanhar no passo saltado lateral, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.3. Realiza os rodopios (individuais ou com o par) em passo de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.	
--	--	---	--