

Curso Profissional
EDUCAÇÃO FÍSICA
Módulo 9 – Dança II
Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Prática

Outubro 2016

| ESTRUTURA | COMPETÊNCIAS | CONTEÚDOS | AVALIAÇÃO |
|---|---|--|---|
| A prova referente ao Módulo 4 «Dança II» é uma prova prática com a realização de uma Dança Social e/ou uma Dança Tradicional. Terá a duração de noventa (90) minutos. | Dança II (Danças Sociais + Danças tradicionais) | Danças Sociais Merengue: Em situação de “Line Dance” com a organização espacial definida, acentuando o 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realiza sequências de passos: <ul style="list-style-type: none"> – No lugar e progredindo à frente e atrás; – Laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; – Cruzados pela frente ou por trás; – À frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; | 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 |
|-----------|--------------|--|-----------|
| | | <p>– Executando voltas à direita e à esquerda;</p> <p>– Executando agrupamentos de passos em número previamente definido (por exemplo em grupos de 4 ou 8 tempos)</p> <p>Rumba Quadrada</p> <p>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):</p> <p>– 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;</p> <p>– Realiza Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando até ¼ de volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás;</p> <p>– 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.</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>Dança Tradicional</p> <p>Regadinho:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Maria – gingar a bacia no passo de passeio.2. Inicia o passo saltado cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.3. Realiza o passo saltado com impulsão e recepção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. | |
|--|--|--|--|