

Referenciais de FORMAÇÃO DANÇA DESPORTIVA

Grau I

Referenciais de FORMAÇÃO DANÇA DESPORTIVA

Grau

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Dança Desportiva
Data: Janeiro'16

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. STANDARD - VALSA INGLESA	8
2. STANDARD – TANGO	13
3. STANDARD – VALSA VIENENSE	18
4. STANDARD – SLOW FOXTROT	22
5. STANDARD – QUICKSTEP	27
6. LATINAS – SAMBA	32
7. LATINAS – CHA CHA CHA	37
8. LATINAS – RUMBA	42
9. LATINAS – PASO DOBLE	47
10. LATINAS – JIVE	52

A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Dança Desportiva Standard e Latinas Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. STANDARD - VALSA INGLESA	8
2. STANDARD – TANGO	8
3. STANDARD – VALSA VIENENSE	4
4. STANDARD – SLOW FOXTROT	8
5. STANDARD – QUICKSTEP	8
6. LATINAS – SAMBA	8
7. LATINAS – CHA CHA CHA	8
8. LATINAS – RUMBA	8
9. LATINAS – PASO DOBLE	8
10. LATINAS – JIVE	8
Total	76



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

STANDARD – VALSA INGLESA

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÚSICA E RITMO	1	0,5/0,5
2. POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA	2	0,5/1,5
3. TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO ASCENDENTE E DESCENDENTE	2	0,5/1,5
4. INCLINAÇÃO LATERAL E ROTAÇÃO SOBRE O EIXO	1	0,5/0,5
5. FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES	1	0,5/0,5
6. POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO	1	0,5/0,5
Total	8	3/5



STANDARD - VALSA INGLESA

SUBUNIDADE 1.

MÚSICA E RITMO

- 1.1. Fórmula de Compasso (Time Signature)
- 1.2. Contagem:
 - 1.2.1. Cadência da batida
 - 1.2.2. Contagem de Compassos e Batidas
- 1.3. Velocidade da Música (tempo)
- 1.4. Acentuação musical
- 1.5. Velocidade de Execução de cada um dos passos das Figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o estilo musical e a sua especificidade.
- . Identificar e relacionar os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Reconhece a música de Valsa Inglesa.
- . Identifica e distingue as diferentes componentes.
- . Identifica e executa os diferentes ritmos das figuras grau 1.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Inglesa - Grau 1

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA

- 2.1. Posição de Pés
 - 2.1.1. Definição de posição de pés
 - 2.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de posicionamento dos pés nas figuras grau 1*
 - 2.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.5. Sentido de Progressão
- 2.2. Alinhamento
 - 2.2.1. Definição de alinhamento
 - 2.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de alinhamentos possíveis nas figuras grau 1*
 - 2.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*



2.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

2.3. Quantidade de Volta

2.3.1. Definição de quantidade de volta

2.3.2. Noções elementares das diferentes quantidades de volta possíveis nas figuras grau 1*

2.3.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

2.3.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

2.3.5. Orientação Espacial na pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Inglesa - Grau 1

SUBUNIDADE 3.

TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO ASCENDENTE E DESCENDENTE

3.1. Trabalho de Pés

3.1.1. Definição de trabalho de pés

3.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de colocação dos pés nas figuras grau 1*

3.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

3.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

3.2. Movimento Ascendente e Descendente

3.2.1. Definição de movimento ascendente e descendente

3.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de movimento ascendente e descendente possíveis nas figuras grau 1*

3.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

3.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.



- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Inglesa - Grau 1

SUBUNIDADE 4.

INCLINAÇÃO LATERAL E ROTAÇÃO SOBRE O EIXO

4.1. Inclinação Lateral

- 4.1.1. Definição de Inclinação Lateral
- 4.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

4.2. Rotação sobre o Eixo

- 4.2.1. Definição de Rotação sobre o Eixo
- 4.2.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.2.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Inglesa - Grau 1



SUBUNIDADE 5.

FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES

5.1. Noções elementares de método de ligação entre figuras grau 1*

5.2. Possibilidades de sequência de figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.
- Organizar sequências de figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona as figuras de grau 1*.
- Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.
- Organiza e demonstra sequências de figuras grau 1*.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Inglesa Grau 1.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Inglesa - Grau 1

SUBUNIDADE 6.

POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO

6.1. Definição de postura, equilíbrio e ligação

6.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

6.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Inglesa Grau 1.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Inglesa - Grau 1



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

STANDARD TANGO

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÚSICA E RITMO	1	0,5/0,5
2. POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA	2	0,5/1,5
3. TRABALHO DE PÉS	2	0,5/1,5
4. ROTAÇÃO SOBRE O EIXO	1	0,5/0,5
5. FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES	1	0,5/0,5
6. POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO	1	0,5/0,5
Total	8	3/5



STANDARD – TANGO

SUBUNIDADE 1.

MÚSICA E RITMO

- 1.1. Fórmula de Compasso (Time Signature)
- 1.2. Contagem
 - 1.2.1. Cadência da batida
 - 1.2.2. Contagem de Compassos e Batidas
- 1.3. Velocidade da Música (tempo)
- 1.4. Acentuação musical
- 1.5. Velocidade de Execução de cada um dos passos das Figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o estilo musical e a sua especificidade.
- . Identificar e relacionar os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Reconhece a música de Tango
- . Identifica e distingue as diferentes componentes
- . Identifica e executa os diferentes ritmos das figuras grau 1*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Tango - Grau 1

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA

- 2.1. Posição de Pés
 - 2.1.1. Definição de posição de pés
 - 2.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de posicionamento dos pés nas figuras grau 1*
 - 2.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.5. Sentido de Progressão
- 2.2. Alinhamento
 - 2.2.1. Definição de alinhamento
 - 2.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de alinhamentos possíveis nas figuras grau 1*
 - 2.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*



2.3. Quantidade de Volta

- 2.3.1. Definição de quantidade de volta
- 2.3.2. Noções elementares das diferentes quantidades de volta possíveis nas figuras grau 1*
- 2.3.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 2.3.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
- 2.3.5. Orientação espacial na pista.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Tango - Grau 1

SUBUNIDADE 3.

TRABALHO DE PÉS

3.1. Trabalho de Pés:

- 3.1.1. Definição de trabalho de pés
- 3.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de colocação dos pés nas figuras grau 1*
- 3.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 3.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Tango - Grau 1

SUBUNIDADE 4.

ROTAÇÃO SOBRE O EIXO

4.1. Rotação sobre o Eixo

- 4.1.1. Definição de Rotação sobre o Eixo
- 4.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona o tema.
- . Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Tango - Grau 1

SUBUNIDADE 5.

FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES

- 5.1. Noções elementares de método de ligação entre figuras grau 1*
- 5.2. Possibilidades de sequência de figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona as figuras de grau 1*.
- . Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Organizar sequências de figuras grau 1*. | <ul style="list-style-type: none">Organiza e demonstra sequências de figuras grau 1*. |
|--|---|

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Tango - Grau 1

SUBUNIDADE 6.**POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO**

- Definição de postura, equilíbrio e ligação
- Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Tango - Grau 1



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

STANDARD VALSA VIENENSE

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÚSICA E RITMO	0,5	0,25/0,25
2. POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA	1	0,25/0,75
3. TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO ASCENDENTE E DESCENDENTE	1	0,25/0,75
5. FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES	0,75	0,25/0,5
6. POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO	0,75	0,25/0,5
Total	4	1,25/2,75



STANDARD – VALSA VIENENSE

SUBUNIDADE 1.

MÚSICA E RITMO

- 1.1. Fórmula de Compasso (Time Signature)
- 1.2. Contagem
 - 1.2.1. Cadência da batida
 - 1.2.2. Contagem de Compassos e Batidas
- 1.3. Velocidade da Música (*tempo*)
- 1.4. Acentuação musical
- 1.5. Velocidade de Execução de cada um dos passos das Figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o estilo musical e a sua especificidade.
- . Identificar e relacionar os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Reconhece a música de Valsa Vienense.
- . Identifica e distingue as diferentes componentes.
- . Identifica e executa os diferentes ritmos das figuras grau 1*

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA

- 2.1. Posição de Pés
 - 2.1.1. Definição de posição de pés
 - 2.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de posicionamento dos pés nas figuras grau 1*
 - 2.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.5. Sentido de Progressão
- 2.2. Alinhamento
 - 2.2.1. Definição de alinhamento
 - 2.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de alinhamentos possíveis nas figuras grau 1*
 - 2.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
- 2.3. Quantidade de Volta
 - 2.3.1. Definição de quantidade de volta



2.3.2. Noções elementares das diferentes quantidades de volta possíveis nas figuras grau 1*

2.3.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

2.3.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

2.3.5. Orientação espacial na pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Vienense - Grau 1

SUBUNIDADE 3.

TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO ASCENDENTE E DESCENDENTE

3.1. Trabalho de Pés

3.1.1. Definição de trabalho de pés

3.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de colocação dos pés nas figuras grau 1*

3.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

3.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

3.2. Movimento Ascendente e Descendente

3.2.1. Definição de movimento ascendente e descendente

3.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de movimento ascendente e descendente possíveis nas figuras grau 1*

3.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

3.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Vienense - Grau 1

SUBUNIDADE 4.**FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES**

- 4.1. Noções elementares de método de ligação entre figuras grau 1*
- 4.2. Possibilidades de sequência de figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.
- . Organizar sequências de figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona as figuras de grau 1*.
- . Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas, nas áreas abordadas.
- . Organiza e demonstra sequências de figuras grau 1*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Vienense - Grau 1

SUBUNIDADE 5.**POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO**

- 5.1. Definição de postura, equilíbrio e ligação
- 5.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 5.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS



-
- Teste Oral.
 - Teste Prático.
-

*Consultar Lista de Figuras de Valsa Vienense - Grau 1



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

STANDARD – SLOW FOXTROT

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÚSICA E RITMO	1	0,5/0,5
2. POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA	2	0,5/1,5
3. TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO ASCENDENTE E DESCENDENTE	2	0,5/1,5
4. INCLINAÇÃO LATERAL E ROTAÇÃO SOBRE O EIXO	1	0,5/0,5
5. FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES	1	0,5/0,5
6. POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO	1	0,5/0,5
Total	8	3/5



STANDARD - SLOW FOXTROT

SUBUNIDADE 1.

MÚSICA E RITMO

- 1.1. Fórmula de Compasso (Time Signature)
- 1.2. Contagem
 - 1.2.1. Cadência da batida
 - 1.2.2. Contagem de Compassos e Batidas
- 1.3. Velocidade da Música (tempo)
- 1.4. Acentuação musical
- 1.5. Velocidade de Execução de cada um dos passos das Figuras grau 1

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o estilo musical e a sua especificidade.
- . Identificar e relacionar os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Reconhece a música de Slow Foxtrot.
- . Identifica e distingue as diferentes componentes.
- . Identifica e executa os diferentes ritmos das figuras grau 1*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Slow Foxtrot - Grau 1

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA

- 2.1. Posição de Pés
 - 2.1.1. Definição de posição de pés
 - 2.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de posicionamento dos pés nas figuras grau 1*
 - 2.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.5. Sentido de Progressão
- 2.2. Alinhamento
 - 2.2.1. Definição de alinhamento
 - 2.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de alinhamentos possíveis nas figuras grau 1*
 - 2.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*



2.3. Quantidade de Volta

- 2.3.1. Definição de quantidade de volta
- 2.3.2. Noções elementares das diferentes quantidades de volta possíveis nas figuras grau 1*
- 2.3.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 2.3.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
- 2.3.5. Orientação Espacial na pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Slow Foxtrot - Grau 1

SUBUNIDADE 3.

TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO ASCENDENTE E DESCENDENTE

3.1. Trabalho de Pés

- 3.1.1. Definição de trabalho de pés
- 3.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de colocação dos pés nas figuras grau 1*
- 3.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 3.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

3.2. Movimento Ascendente e Descendente

- 3.2.1. Definição de movimento ascendente e descendente
- 3.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de movimento ascendente e descendente possíveis nas figuras grau 1*
- 3.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 3.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.



- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Slow Foxtrot - Grau 1

SUBUNIDADE 4.**INCLINAÇÃO LATERAL E ROTAÇÃO SOBRE O EIXO****4.1. Inclinação Lateral**

- 4.1.1. Definição de Inclinação Lateral
- 4.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

4.2. Rotação sobre o Eixo:

- 4.2.1. Definição de Rotação sobre o Eixo
- 4.2.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.2.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Slow Foxtrot - Grau 1

SUBUNIDADE 5.**FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES**



5.1. Noções elementares de método de ligação entre figuras grau 1*

5.2. Possibilidades de sequência de figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.
- Organizar sequências de figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona as figuras de grau 1*.
- Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Organiza e demonstra sequências de figuras grau 1*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Slow Foxtrot - Grau 1

SUBUNIDADE 6.

POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO

6.1. Definição de postura, equilíbrio e ligação

6.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

6.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Slow Foxtrot - Grau 1



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

STANDARD QUICKSTEP

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÚSICA E RITMO	1	0,5/0,5
2. POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA	2	0,5/1,5
3. TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO ASCENDENTE E DESCENDENTE	2	0,5/1,5
4. INCLINAÇÃO LATERAL E ROTAÇÃO SOBRE O EIXO	1	0,5/0,5
5. FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES	1	0,5/0,5
6. POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO	1	0,5/0,5
Total	8	3/5



STANDARD – QUICKSTEP

SUBUNIDADE 1.

MÚSICA E RITMO

- 1.1. Fórmula de Compasso (Time Signature)
- 1.2. Contagem
 - 1.2.1. Cadência da batida
 - 1.2.2. Contagem de Compassos e Batidas
- 1.3. Velocidade da Música (tempo)
- 1.4. Acentuação musical
- 1.5. Velocidade de Execução de cada um dos passos das Figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o estilo musical e a sua especificidade.
- . Identificar e relacionar os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Reconhece a música de Quickstep.
- . Identifica e distingue as diferentes componentes.
- . Identifica e executa os diferentes ritmos das figuras grau 1*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Quickstep - Grau 1

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA

- 2.1. Posição de Pés
 - 2.1.1. Definição de posição de pés
 - 2.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de posicionamento dos pés nas figuras grau 1*
 - 2.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.5. Sentido de Progressão
- 2.2. Alinhamento
 - 2.2.1. Definição de alinhamento
 - 2.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de alinhamentos possíveis nas figuras grau 1*
 - 2.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*



2.3. Quantidade de Volta

- 2.3.1. Definição de quantidade de volta
- 2.3.2. Noções elementares das diferentes quantidades de volta possíveis nas figuras grau 1*
- 2.3.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 2.3.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
- 2.3.5. Orientação espacial na pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Quickstep - Grau 1

SUBUNIDADE 3.

TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO ASCENDENTE E DESCENDENTE

3.1. Trabalho de Pés

- 3.1.1. Definição de trabalho de pés
- 3.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de colocação dos pés nas figuras grau 1*
- 3.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 3.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

3.2. Movimento Ascendente e Descendente

- 3.2.1. Definição de movimento ascendente e descendente
- 3.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de movimento ascendente e descendente possíveis nas figuras grau 1*
- 3.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 3.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.



-
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
 - Teste Oral.
 - Teste Prático.
-

*Consultar Lista de Figuras de Quickstep - Grau 1

SUBUNIDADE 4.

INCLINAÇÃO LATERAL E ROTAÇÃO SOBRE O EIXO

4.1. Inclinação Lateral

- 4.1.1. Definição de Inclinação Lateral
- 4.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

4.2. Rotação sobre o Eixo

- 4.2.1. Definição de Rotação sobre o Eixo
- 4.2.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.2.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
 - Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
 - Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
 - Teste Prático.
-

*Consultar Lista de Figuras de Quickstep - Grau 1



SUBUNIDADE 5.

FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES

5.1. Noções elementares de método de ligação entre figuras grau 1*

5.2. Possibilidades de sequência de figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.
- . Organizar sequências de figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona as figuras de grau 1*.
- . Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- . Organiza e demonstra sequências de figuras grau 1*

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Quickstep - Grau 1

SUBUNIDADE 6.

POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO

6.1. Definição de postura, equilíbrio e ligação

6.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

6.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Quickstep - Grau 1



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

LATINAS SAMBA

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÚSICA E RITMO	1	0,5/0,5
2. POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA	2	0,5/1,5
3. TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO/AÇÃO USADA	2	0,5/1,5
4. INCLINAÇÃO LATERAL	1	0,5/0,5
5. FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES	1	0,5/0,5
6. POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO	1	0,5/0,5
Total	8	3/5



LATINAS – SAMBA

SUBUNIDADE 1.

MÚSICA E RITMO

- 1.1. Fórmula de Compasso (Time Signature)
- 1.2. Contagem
 - 1.2.1. Cadência da batida
 - 1.2.2. Contagem de Compassos e Batidas
- 1.3. Velocidade da Música (tempo)
- 1.4. Acentuação musical
- 1.5. Velocidade de Execução de cada um dos passos das Figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o estilo musical e a sua especificidade.
- . Identificar e relacionar os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Reconhece a música de Samba.
- . Identifica e distingue as diferentes componentes.
- . Identifica e executa os diferentes ritmos das figuras grau 1*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Samba - Grau 1

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO DE PÉS, ALINHAMENTO E QUANTIDADE DE VOLTA

- 2.1. Posição de Pés
 - 2.1.1. Definição de posição de pés
 - 2.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de posicionamento dos pés nas figuras grau 1*
 - 2.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.5. Sentido de Progressão
- 2.2. Alinhamento
 - 2.2.1. Definição de alinhamento
 - 2.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de alinhamentos possíveis nas figuras grau 1*
 - 2.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*



2.3. Quantidade de Volta

- 2.3.1. Definição de quantidade de volta
- 2.3.2. Noções elementares das diferentes quantidades de volta possíveis nas figuras grau 1*
- 2.3.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 2.3.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
- 2.3.5. Orientação espacial na pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Samba - Grau 1

SUBUNIDADE 3.

TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO/AÇÃO USADA

3.1. Trabalho de Pés

- 3.1.1. Definição de trabalho de pés
- 3.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de colocação dos pés nas figuras grau 1*
- 3.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 3.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

3.2. Movimento/Ação Usada

- 3.2.1. Definição de movimento/ação usada
- 3.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de movimento e ações usadas nas figuras grau 1*
- 3.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 3.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.



- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Samba - Grau 1

SUBUNIDADE 4.

FORMA/SILHUETA E INCLINAÇÃO LATERAL

4.1. Forma/Silhueta

- 4.1.1. Definição de Forma/Silhueta
- 4.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

4.2. Inclinação Lateral

- 4.2.1. Definição de Inclinação Lateral
- 4.2.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.2.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Samba - Grau 1



SUBUNIDADE 5.

FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES

5.1. Noções elementares de método de ligação entre figuras grau 1*

5.2. Possibilidades de sequência de figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.
- Organizar sequências de figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona as figuras de grau 1*.
- Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Organiza e demonstra sequências de figuras grau 1*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Samba - Grau 1

SUBUNIDADE 6.

POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO

6.1 Postura e Equilíbrio

- 6.1.1 Definição de postura e equilíbrio
- 6.1.2 Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 6.1.3 Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

6.2 Ligação

- 6.2.1 Definição de ligação
- 6.2.2 Aplicação como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 6.2.3 Aplicação como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS



-
- Teste Oral.
 - Teste Prático.
-

*Consultar Lista de Figuras de Samba - Grau 1



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

LATINAS CHA CHA CHA

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÚSICA E RITMO	1	0,5/0,5
2. POSIÇÃO DE PÉS E QUANTIDADE DE VOLTA	2	0,5/1,5
3. TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO/AÇÃO USADA	2	0,5/1,5
4. FORMA/SILHUETA	1	0,5/0,5
5. FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES	1	0,5/0,5
6. POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO	1	0,5/0,5
Total	8	3/5



LATINAS – CHA CHA CHA

SUBUNIDADE 1.

MÚSICA E RITMO

- 1.1. Fórmula de Compasso (Time Signature)
- 1.2. Contagem
 - 1.2.1. Cadência da batida
 - 1.2.2. Contagem de Compassos e Batidas
- 1.3. Velocidade da Música (tempo)
- 1.4. Acentuação musical
- 1.5. Velocidade de Execução de cada um dos passos das Figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o estilo musical e a sua especificidade.
- . Identificar e relacionar os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Reconhece a música de Cha Cha Cha.
- . Identifica e distingue as diferentes componentes.
- . Identifica e executa os diferentes ritmos das figuras grau 1*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Cha Cha Cha - Grau 1

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO DE PÉS E QUANTIDADE DE VOLTA

- 2.1. Posição de Pés
 - 2.1.1. Definição de posição de pés
 - 2.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de posicionamento dos pés nas figuras grau 1*
 - 2.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.5. Sentido de Progressão
- 2.2. Quantidade de Volta
 - 2.2.1. Definição de quantidade de volta
 - 2.2.2. Noções elementares das diferentes quantidades de volta possíveis nas figuras grau 1*
 - 2.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*



2.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

2.2.5. Orientação espacial na pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Cha Cha Cha - Grau 1

SUBUNIDADE 3.

TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO/AÇÃO USADA

3.1. Trabalho de Pés

3.1.1. Definição de trabalho de pés

3.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de colocação dos pés nas figuras grau 1*

3.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

3.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

3.2. Movimento/Ação Usada

3.2.1. Definição de movimento/ação usada

3.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de movimento e ações usadas nas figuras grau 1*

3.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

3.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Cha Cha Cha - Grau 1

SUBUNIDADE 4.**FORMA/SILHUETA****4.1. Forma/Silhueta**

- 4.1.1. Definição de Forma/Silhueta
- 4.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Cha Cha Cha - Grau 1

SUBUNIDADE 5.**FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES**

- 5.1. Noções elementares de método de ligação entre figuras grau 1*
- 5.2. Possibilidades de sequência de figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.
- . Organizar sequências de figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona as figuras de grau 1*.
- . Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- . Organiza e demonstra sequências de figuras grau 1*.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Cha Cha Cha - Grau 1

SUBUNIDADE 6.**POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO**

- 6.1 Postura e Equilíbrio
 - 6.1.1 Definição de postura e equilíbrio
 - 6.1.2 Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 6.1.3 Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
- 6.2 Ligação
 - 6.2.1 Definição de ligação
 - 6.2.2 Aplicação como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 6.2.3 Aplicação como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Cha Cha Cha - Grau 1



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

LATINAS RUMBA

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÚSICA E RITMO	1	0,5/0,5
2. POSIÇÃO DE PÉS E QUANTIDADE DE VOLTA	2	0,5/1,5
3. TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO/AÇÃO USADA	2	0,5/1,5
4. FORMA/SILHUETA	1	0,5/0,5
5. FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES	1	0,5/0,5
6. POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO	1	0,5/0,5
Total	8	3/5



LATINAS – RUMBA

SUBUNIDADE 1.

MÚSICA E RITMO

- 1.1. Fórmula de Compasso (Time Signature)
- 1.2. Contagem
 - 1.2.1. Cadência da batida
 - 1.2.2. Contagem de Compassos e Batidas
- 1.3. Velocidade da Música (tempo)
- 1.4. Acentuação musical

Velocidade de Execução de cada um dos passos das Figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir o estilo musical e a sua especificidade.
- Identificar e relacionar os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a música de Rumba.
- Identifica e distingue as diferentes componentes.
- Identifica e executa os diferentes ritmos das figuras grau 1*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Rumba - Grau 1

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO DE PÉS E QUANTIDADE DE VOLTA

- 2.1. Posição de Pés
 - 2.1.1. Definição de posição de pés
 - 2.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de posicionamento dos pés nas figuras grau 1*
 - 2.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.5. Sentido de Progressão
- 2.2. Quantidade de Volta
 - 2.2.1. Definição de quantidade de volta
 - 2.2.2. Noções elementares das diferentes quantidades de volta possíveis nas figuras grau 1*
 - 2.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*



2.2.5. Orientação Espacial na pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever os conceitos apresentados.Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Interpreta e relaciona os temas.Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste Escrito.Teste Oral.Teste Prático.	

*Consultar Lista de Figuras de Rumba - Grau 1

SUBUNIDADE 3.

TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO/AÇÃO USADA

3.1. Trabalho de Pés

3.1.1. Definição de trabalho de pés

3.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de colocação dos pés nas figuras grau 1*

3.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

3.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

3.2. Movimento/Ação Usada

3.2.1. Definição de movimento/ação usada

3.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de movimento e ações usadas nas figuras grau 1*

3.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

3.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever os conceitos apresentados.Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Interpreta e relaciona os temas.Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.
---	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.



-
- Teste Oral.
 - Teste Prático.
-

*Consultar Lista de Figuras de Rumba - Grau 1

SUBUNIDADE 4.

FORMA/SILHUETA

4.1. Forma/Silhueta

- 4.1.1. Definição de Forma/Silhueta
- 4.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
 - Teste Prático.
-

*Consultar Lista de Figuras de Rumba - Grau 1

SUBUNIDADE 5.

FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES

- 5.1. Noções elementares de método de ligação entre figuras grau 1*
- 5.2. Possibilidades de sequência de figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.
- Organizar sequências de figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona as figuras de grau 1*.
 - Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
 - Organiza e demonstra sequências de figuras grau 1*.
-



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Rumba - Grau 1

SUBUNIDADE 6.**POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO**

- 6.1. Postura e Equilíbrio
 - 6.1.1. Definição de postura e equilíbrio
 - 6.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 6.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
- 6.2. Ligação
 - 6.2.1. Definição de ligação
 - 6.2.2. Aplicação como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 6.2.3. Aplicação como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas.
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Rumba - Grau 1



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

LATINAS PASO DOBLE

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÚSICA E RITMO	1	0,5/0,5
2. POSIÇÃO DE PÉS E QUANTIDADE DE VOLTA	2	0,5/1,5
3. TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO/AÇÃO USADA	2	0,5/1,5
4. FORMA/SILHUETA E INCLINAÇÃO LATERAL	1	0,5/0,5
5. FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES	1	0,5/0,5
6. POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO	1	0,5/0,5
Total	8	3/5



LATINAS – PASO DOBLE

SUBUNIDADE 1.

MÚSICA E RITMO

- 1.1. Fórmula de Compasso (Time Signature)
- 1.2. Contagem
 - 1.2.1. Cadência da batida
 - 1.2.2. Contagem de Compassos e Batidas
- 1.3. Velocidade da Música (tempo)
- 1.4. Acentuação musical
- 1.5. Velocidade de Execução de cada um dos passos das Figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o estilo musical e a sua especificidade.
- . Identificar e relacionar os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Reconhece a música de Paso Doble.
- . Identifica e distingue as diferentes componentes.
- . Identifica e executa os diferentes ritmos das figuras grau 1.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Paso Doble - Grau 1

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO DE PÉS E QUANTIDADE DE VOLTA

- 2.1. Posição de Pés
 - 2.1.1. Definição de posição de pés
 - 2.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de posicionamento dos pés nas figuras grau 1*
 - 2.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.5. Sentido de Progressão
- 2.2. Quantidade de Volta
 - 2.2.1. Definição de quantidade de volta
 - 2.2.2. Noções elementares das diferentes quantidades de volta possíveis nas figuras grau 1*
 - 2.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*



2.2.5. Orientação espacial na pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever os conceitos apresentados.Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Interpreta e relaciona os temas.Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste Escrito.Teste Oral.Teste Prático.	

*Consultar Lista de Figuras de Paso Doble - Grau 1

SUBUNIDADE 3.

TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO/AÇÃO USADA

3.1. Trabalho de Pés

3.1.1. Definição de trabalho de pés

3.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de colocação dos pés nas figuras grau 1*

3.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

3.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

3.2. Movimento/Ação Usada

3.2.1. Definição de movimento/ação usada

3.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de movimento e ações usadas nas figuras grau 1*

3.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*

3.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever os conceitos apresentados.Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Interpreta e relaciona os temas.Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.
---	--



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Paso Doble - Grau 1

SUBUNIDADE 4.

FORMA/SILHUETA E INCLINAÇÃO LATERAL

4.1. Forma/Silhueta

- 4.1.1. Definição de Forma/Silhueta
- 4.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

4.2. Inclinação Lateral

- 4.2.1. Definição de Inclinação Lateral
- 4.2.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.2.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- . Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona os temas
- . Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- . Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Oral.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Paso Doble - Grau 1

SUBUNIDADE 5.

FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES

- 5.1. Noções elementares de método de ligação entre figuras grau 1*
- 5.2. Possibilidades de sequência de figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e relaciona as figuras de grau 1*.



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Interpretar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.Organizar sequências de figuras grau 1*. | <ul style="list-style-type: none">Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*.Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.Organiza e demonstra sequências de figuras grau 1*. |
|--|---|

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Paso Doble - Grau 1

SUBUNIDADE 6.

POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO

6.1. Postura e Equilíbrio

- 6.1.1. Definição de postura e equilíbrio
- 6.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 6.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

6.2. Ligação

- 6.2.1. Definição de ligação
- 6.2.2. Aplicação como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 6.2.3. Aplicação como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Paso Doble - Grau 1



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

LATINAS JIVE

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÚSICA E RITMO	1	0,5/0,5
2. POSIÇÃO DE PÉS E QUANTIDADE DE VOLTA	2	0,5/1,5
3. TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO/AÇÃO USADA	2	0,5/1,5
4. FORMA/SILHUETA E INCLINAÇÃO LATERAL	1	0,5/0,5
5. FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES	1	0,5/0,5
6. POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO	1	0,5/0,5
Total	8	3/5



LATINAS – JIVE

SUBUNIDADE 1.

MÚSICA E RITMO

- 1.1. Fórmula de Compasso (Time Signature)
- 1.2. Contagem
 - 1.2.1. Cadência da batida
 - 1.2.2. Contagem de Compassos e Batidas
- 1.3. Velocidade da Música (tempo)
- 1.4. Acentuação musical

Velocidade de Execução de cada um dos passos das Figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o estilo musical e a sua especificidade.
- . Identificar e relacionar os conceitos apresentados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Reconhece a música de Jive.
- . Identifica e distingue as diferentes componentes.
- . Identifica e executa os diferentes ritmos das figuras grau 1*.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.
- . Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Jive - Grau 1

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO DE PÉS E QUANTIDADE DE VOLTA

- 2.1. Posição de Pés
 - 2.1.1. Definição de posição de pés
 - 2.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de posicionamento dos pés nas figuras grau 1*
 - 2.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.1.5. Sentido de Progressão
- 2.2. Quantidade de Volta
 - 2.2.1. Definição de quantidade de volta
 - 2.2.2. Noções elementares das diferentes quantidades de volta possíveis nas figuras grau 1*
 - 2.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
 - 2.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*



2.2.5. Orientação Espacial na pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever os conceitos apresentados.Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Interpreta e relaciona os temas.Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste Escrito.Teste Oral.Teste Prático.	

*Consultar Lista de Figuras de Jive - Grau 1

SUBUNIDADE 3.

TRABALHO DE PÉS, MOVIMENTO/AÇÃO USADA

3.1. Trabalho de Pés

- 3.1.1. Definição de trabalho de pés
- 3.1.2. Noções elementares das diferentes formas possíveis de colocação dos pés nas figuras grau 1*
- 3.1.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 3.1.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

3.2. Movimento/Ação Usada

- 3.2.1. Definição de movimento/ação usada
- 3.2.2. Noções elementares dos diferentes tipos de movimento e ações usadas nas figuras grau 1*
- 3.2.3. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 3.2.4. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever os conceitos apresentados.Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Interpreta e relaciona os temas.Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.
---	--



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Jive - Grau 1

SUBUNIDADE 4.**FORMA/SILHUETA****4.1. Forma/Silhueta**

- 4.1.1. Definição de Forma/Silhueta
- 4.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 4.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
- Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
- Teste Prático.

*Consultar Lista de Figuras de Jive - Grau 1

SUBUNIDADE 5.**FIGURAS ANTERIORES E POSTERIORES**

- 5.1. Noções elementares de método de ligação entre figuras grau 1*
- 5.2. Possibilidades de sequência de figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar e relacionar as técnicas específicas do tema nas figuras grau 1*.
- Organizar sequências de figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona as figuras de grau 1*.
- Aplica as técnicas do tema na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
- Organiza e demonstra sequências de figuras grau 1*.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito.
 - Teste Prático.
-

*Consultar Lista de Figuras de Jive - Grau 1

SUBUNIDADE 6.

POSTURA, EQUILÍBRIO E LIGAÇÃO

6.1. Postura e Equilíbrio

- 6.1.1. Definição de postura e equilíbrio
- 6.1.2. Execução como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 6.1.3. Execução como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

6.2. Ligação

- 6.2.1. Definição de ligação
- 6.2.2. Aplicação como Homem em cada passo das figuras grau 1*
- 6.2.3. Aplicação como Mulher em cada passo das figuras grau 1*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos apresentados.
- Interpretar, adotar e relacionar as técnicas específicas dos temas nas figuras grau 1*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona os temas.
 - Aplica as técnicas dos temas na execução das figuras grau 1*. Identifica falhas técnicas nas áreas abordadas.
 - Orienta sob supervisão a correção de falhas técnicas detetadas.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Oral.
 - Teste Prático.
-

*Consultar Lista de Figuras de Jive - Grau 1



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.