

# FICHA RESUMO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente	Federação Portuguesa de Dança Desportiva	Curso de Treinadores de	Dança Desportiva	Grau	I
---------------------	--	-------------------------	------------------	------	---

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos	<p>Praticante da modalidade de dança desportiva (Latinas e/ou Standard), com prática efetiva no mínimo de 2 anos:</p> <p>a) Comprovativo emitido pela FPDD;</p> <p><b>ou</b></p> <p>b) Curriculum Vitae (CV), com apresentação de comprovativos de participação emitidos pela Federação Mundial ou Federação congénere.</p> <p><b>Observação:</b></p> <p>- O comprovativo da FPDD pode ser substituído pela apreciação do currículo, reconhecendo com isso, a possibilidade de prática da dança fora da estrutura federada, que pode ser considerada para efeitos de acesso ao curso de treinadores.</p>
---	--

Carga Horária Total	98
---------------------	----

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. Orientações Didático-Pedagógicas	6	-	-	6
2. Princípios Gerais das disciplinas de Dança Desportiva: Latinas e Standard	-	-	8	8
3. Fundamentos técnicos de Dança Desportiva na disciplina Latinas	-	-	42	42
4. Fundamentos técnicos da Dança Desportiva na disciplina Standard	-	-	35	35
5. Preparação e Orientação dos praticantes para a competição	2	-	5	7

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala ampla com piso regular, preferencialmente em madeira com caixa de ar.</li> <li>- Área mínima 100m<sup>2</sup>, para a participação máxima de 30 formandos.</li> <li>- A área necessária poderá ser maior consoante o número de participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema de som.</li> <li>- Projetor e tela.</li> <li>- Manuais técnicos da Federação Mundial de Dança Desportiva.</li> <li>- Calçado adequado.</li> </ul>	

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE: Federação Portuguesa de Dança Desportiva

CURSO DE TREINADORES DE: Dança Desportiva

GRAU: I

UNIDADE DE FORMAÇÃO: 1. Orientações Didático-Pedagógicas

PERFIL DO FORMADOR: Treinador de Dança Desportiva de Grau II (Latinas ou Standard), com prática efetiva de pelo menos 3 anos, no processo de formação de Treinadores Grau I e II.

COMPONENTE TEÓRICA: 6 horas      COMPONENTE PRÁTICA: 0 horas      COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 0 horas      TOTAL DE HORAS: 6

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA										
<b>1.1. Princípios da pedagogia desportiva</b>	<table border="1"> <tr> <th colspan="5">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CT</td> <td>2</td> <td>CP</td> <td></td> <td>CTP</td> </tr> </table>	DURAÇÃO					CT	2	CP		CTP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir uma visão ampla da pedagogia aplicada em contexto desportivo, identificando o seu objetivo nuclear e os fatores condicionantes.</li> <li>Adotar um comportamento reflexivo, através da utilização de meios e estratégias adequados, tendo como premissa as etapas de desenvolvimento do praticante de dança desportiva</li> <li>Promover as condições essenciais ao fomento de ambientes adequados para a prática desportiva, em função da realidade da dança desportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica com clareza os princípios que orientam a intervenção do treinador no desporto, fazendo o transfere para a realidade da dança desportiva.</li> <li>Adota um comportamento reflexivo, através da utilização de meios e estratégias adequados, tendo como premissa as etapas de desenvolvimento do praticante de dança desportiva</li> <li>Promove as condições essenciais ao fomento de ambientes adequados para a prática desportiva, em função da realidade da dança desportiva.</li> <li>Estrutura a prática desportiva, no sentido de potenciar a aprendizagem e dinâmicas positivas no seio do grupo de praticantes.</li> </ul>
	DURAÇÃO												
CT	2	CP		CTP									
1.1.1. Filosofia do treinador de dança desportiva 1.1.2. Comportamento e conduta do treinador de dança desportiva 1.1.3. Promoção de ambientes adequados à prática da dança desportiva													
<b>1.2. Princípios de otimização da instrução</b>	<table border="1"> <tr> <th colspan="5">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CT</td> <td>2</td> <td>CP</td> <td></td> <td>CTP</td> </tr> </table>	DURAÇÃO					CT	2	CP		CTP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e descrever os princípios e as regras didático-pedagógicas da abordagem dos conteúdos.</li> <li>Descrever as regras de conduta a estarem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seleciona a técnica de instrução apropriada para o contexto prático.</li> <li>Define regras sistemáticas para o bom funcionamento da sessão, bem como, da relação</li> </ul>
	DURAÇÃO												
CT	2	CP		CTP									
1.2.1. Técnicas didático-pedagógicas de instrução para potenciar a aprendizagem na dança desportiva													

1.2.2. Enquadramento das regras de conduta para a prática da dança desportiva	presentes na prática da dança desportiva.	com os praticantes.
1.2.3. Princípios de definição de objetivos e organização das atividades, em função das etapas de desenvolvimento dos praticantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar a relação entre objetivos e organização das atividades, em função das etapas de desenvolvimento dos praticantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orienta os objetivos desportivos em função da organização das atividades preconizadas nas etapas de desenvolvimento dos praticantes.</li> </ul>

1.3. Princípios de orientação metodológica	DURAÇÃO							
	CT	2	CP		CTP			
1.3.1. Caracterização do contexto da dança desportiva: praticantes e modalidade							<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar a importância de se proceder à análise das condições de prática na definição de objetivos da sessão de treino, como fatores reguladores da seleção dos conteúdos e da ativação.</li> <li>Identificar e descrever os procedimentos operacionais, para planear e aplicar a sessão de treino.</li> <li>Identificar e caracterizar os documentos de suporte à organização da sessão de treino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica as habilidades e competências fundamentais de sucesso na modalidade da dança desportiva.</li> <li>Orienta a sessão de treino, em função das etapas do desenvolvimento dos praticantes da dança desportiva, com as competências a adquirir.</li> <li>Distribui adequadamente os conteúdos na sessão de treino.</li> <li>Organiza os conteúdos da sessão de treino com as características didático-pedagógicas definidas.</li> </ul>
1.3.2. Verificação das condições de prática na dança desportiva								
1.3.3. Instrumentos de apoio e estruturação da sessão de treino, adequados aos objetivos desportivos definidos das etapas da dança desportiva								
1.3.4. Documentos de suporte à atividade do treinador de dança desportiva								

FORMAS DE AVALIAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste escrito.</li> <li>- Observação e análise individual de situações concretas em contexto prático, que permitam avaliar os critérios de avaliação inerente a uma sessão de treino: instrução, demonstração, orientação e organização da prática no processo ensino-aprendizagem.</li> <li>- Prática pedagógica em contexto individual e/ou grupo, através da construção de exercícios/planificações, tendo como referência as etapas do desenvolvimento dos praticantes da dança desportiva.</li> <li>- Instrução e adequação do ensinamento e orientação, intervindo na prática pedagógica junto do praticante.</li> </ul>

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Dança Desportiva	CURSO DE TREINADORES DE	Dança Desportiva	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Princípios Gerais das Danças Desportivas: Latinas e Standard
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Dança Desportiva de Grau II (Latinas ou Standard), com prática efetiva de pelo menos 3 anos, no processo de formação de Treinadores Grau I e II.
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	0 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0 horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	8 horas	TOTAL DE HORAS:	8
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
<b>2.1. Princípios Gerais da Dança Desportiva Latinas</b>	DURAÇÃO				
	CT		CP		CTP 4
2.1.1.	Ações corporais e anatomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e descrever os princípios gerais da dança desportiva Latinas.</li> <li>Relacionar e executar as técnicas específicas da dança desportiva Latinas, em função do estilo e disciplinas, nas figuras que foram objeto de estudo, de acordo com as diretrizes presentes nos Manuais Técnicos da World Dance Sport Federation (WDSF).</li> <li>Identificar as falhas técnicas detetadas, em função da dança desportiva Latinas, bem como, as estratégias de correção a serem tidas em conta para melhoria da técnica apresentada</li> <li>Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função da dança desportiva Latinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interpreta, relaciona e articula os princípios gerais da dança desportiva Latinas.</li> <li>Aplica as técnicas do tema, na execução das figuras que foram objeto de estudo na dança desportiva Latinas, de acordo com as diretrizes presentes nos Manuais Técnicos da World Dance Sport Federation (WDSF).</li> <li>Identifica falhas técnicas, em função das ações corporais, alinhamento, direção, quantidade de volta, ações do pés, contagem e postura idealizadas na dança desportiva Latinas.</li> <li>Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função da dança desportiva Latinas.</li> </ul>		
2.1.2.	Planos e eixos de movimento anatómico				
2.1.3.	Passo/Ação				
2.1.4.	Colocação do pé: Compreensão, aplicação e articulação dos conceitos utilizados nas figuras que são objeto de estudo				
2.1.5.	Ações Gerais ( <i>General actions</i> ): Compreensão, aplicação e articulação dos conceitos utilizados nas figuras que são objeto de estudo				
2.1.6.	Alinhamento/Direção				
2.1.7.	Quantidade de volta				
2.1.8.	Ação dos pés				
2.1.9.	Contagem ( <i>Timing</i> ): Compreensão, aplicação e articulação dos conceitos utilizados nas figuras que são objeto de estudo				
2.1.10.	Postura				
2.1.11.	Posição do par: Compreensão, aplicação e articulação dos conceitos utilizados nas figuras que são objeto de estudo				

2.1.12. Condução / Ligação / Silhueta: Compreensão, aplicação e articulação dos conceitos utilizados nas figuras que são objeto de estudo		
2.1.13. Figuras anteriores e posteriores ( <i>Precedes and follows</i> ) do ritmo, de acordo com o Manual Técnico apropriado.		
2.1.14. Fases da execução técnica		
2.1.15. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns		

2.2. Princípios Gerais da Dança Desportiva Standard	DURAÇÃO					4		
	CT		CP		CTP			
2.2.1. Ações corporais e anatomia							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e descrever os princípios gerais da dança desportiva Standard.</li> <li>• Relacionar e executar as técnicas específicas da dança desportiva Standard, em função do estilo e disciplinas, nas figuras que foram objeto de estudo, de acordo com as diretrizes presentes nos Manuais Técnicos da World Dance Sport Federation (WDSF).</li> <li>• Identificar as falhas técnicas detetadas em função da dança desportiva Standard, bem como, as estratégias de correção a serem tidas em conta para melhoria da técnica apresentada.</li> <li>• Orientar em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função da dança desportiva Standard.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os princípios gerais da dança desportiva Standard.</li> <li>• Aplica as técnicas do tema, na execução das figuras que foram objeto de estudo na dança desportiva Standard, de acordo com as diretrizes presentes nos Manuais Técnicos da World Dance Sport Federation (WDSF).</li> <li>• Identifica falhas técnicas, em função das ações corporais, alinhamento, direção, quantidade de volta, ações do pés, contagem e postura idealizadas na dança desportiva Standard.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função da dança desportiva Standard.</li> </ul>
2.2.2. Planos e eixos de movimento anatómico								
2.2.3. Passo/Ação								
2.2.4. Colocação do pé: Compreensão, aplicação e articulação dos conceitos utilizados nas figuras que são objeto de estudo								
2.2.5. Ações Gerais ( <i>General actions</i> ): Compreensão, aplicação e articulação dos conceitos utilizados nas figuras que são objeto de estudo								
2.2.6. Alinhamento/Direção								
2.2.7. Quantidade de volta								
2.2.8. Ação dos pés								
2.2.9. Contagem ( <i>Timing</i> ): Compreensão, aplicação e articulação dos conceitos utilizados nas figuras que são objeto de estudo								
2.2.10. Postura								
2.2.11. Posição do par: Compreensão, aplicação e articulação dos conceitos utilizados nas figuras que são objeto de estudo								
2.2.12. Fases da execução técnica								
2.2.13. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns								

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Demonstra e justifica as fases de execução técnica, tendo como referência a disciplina da dança desportiva.
- Observação, registo, identificação e correção de falhas técnicas detetadas no desempenho do formando nas sessões práticas, aquando da execução das figuras que foram objeto de estudo, em função da disciplina da dança desportiva.
- Orienta a instrução e ensinamento do praticante, intervindo na sua prática pedagógica de forma adequada, colmatando as lacunas técnicas apresentadas.



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Dança Desportiva	CURSO DE TREINADORES DE	Dança Desportiva	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Fundamentos técnicos da Dança Desportiva Latinas
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Dança Desportiva de Grau II (Latinas) com prática efetiva de pelo menos 3 anos, no processo de formação de Treinadores Grau I e II.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0 horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	42 horas	TOTAL DE HORAS:	42
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	----------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
<b>3.1. Samba:</b>	DURAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os fundamentos, ritmo e posição do Samba.</li> <li>• Interpretar, relacionar e executar as técnicas específicas e figuras do Samba.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Samba.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os fundamentos, ritmo e posição do Samba.</li> <li>• Aplica as técnicas específicas do Samba, bem como, executa as figuras que foram objeto de estudo no Samba.</li> <li>• Identifica falhas técnicas específicas do Samba, em prol da melhoria na prestação desportiva do praticante.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Samba.</li> </ul>
	CT	CP		
3.1.1. Fundamentos:				
4.1.1.1. Colocação do pé (foot placing)				
4.1.1.2. Ação (general action)				
4.1.1.3. Quantidade de rotação (quantity of turn)				
4.1.1.4. Ação do pé (foot action)				
3.1.2. Ritmo e posição:				
4.1.2.1. Contagem (timing)				
4.1.2.2. Alinhamento/direção (alignment/direction)				
4.1.2.3. Posição do par (couple position)				
4.1.2.4. Condução – Ligação – Forma/Silhueta (lead - hold - shaping)				
3.1.3. Técnicas Específicas:				
3.1.3.1. O <i>Bounce</i> e ação pélvica				
• A marcação e ritmo de <i>bounce</i>				
• O tipo, forma e intensidade de <i>bounce</i> nas figuras				

<ul style="list-style-type: none"> <li>• O <i>bounce</i> em relação à figura a executar</li> </ul> <p>3.1.3.2. A caminhada para a frente</p> <p>3.1.3.3. A caminhada lateral</p> <p>3.1.3.4. <i>Rythm Bounce</i></p> <p>3.1.3.5. Marcações rítmicas no Samba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcação rítmica na coreografia</li> </ul> <p>3.1.3.6. Primeiro passo de ações botafogo</p> <p>3.1.3.7. Ações de <i>Volta</i></p> <p>3.1.4. Figuras de Samba objeto de estudo:</p> <p>3.1.4.1 Close Rocks</p> <p>3.1.4.2. <i>Continuous Solo Spot Volta Turning Left</i></p> <p>3.1.4.3. <i>Continuous Solo Spot Volta Turning Right</i></p> <p>3.1.4.4. Corta Jaca</p> <p>3.1.4.5. Criss Cross Botafogo</p> <p>3.1.4.6. Criss Cross Voltas to Left</p> <p>3.1.4.7. Criss Cross Voltas to Right</p> <p>3.1.4.8. Natural Basic Movement</p> <p>3.1.4.9. Natural Roll</p> <p>3.1.4.10. Outside Basic</p> <p>3.1.4.11. Progressive Basic Movement</p> <p>3.1.4.12. Promenade Samba Walk</p> <p>3.1.4.13. Promenade to Counter Promenade Botafogo</p> <p>3.1.4.14. Reverse Basic Movement</p> <p>3.1.4.15. Reverse Turn</p> <p>3.1.4.16. Rythm Bounce</p> <p>3.1.4.17. Samba Whisk to Left</p> <p>3.1.4.18. Samba Whisk to right</p> <p>3.1.4.19. Side Basic Movement to Right</p> <p>3.1.4.20. Side Basic Movement to Left</p> <p>3.1.4.21. Side Samba Walk</p> <p>3.1.4.22. Solo Spot Volta Turning Left</p>		
--	--	--

<p>3.1.4.23. Solo Spot Volta Turning Right</p> <p>3.1.4.24. Stationary Samba Walk</p> <p>3.1.4.25. Travelling Botafogos Backward to PP</p> <p>3.1.4.26. Travelling Botafogos Forward</p> <p>3.1.4.27. Travelling Voltas to L</p> <p>3.1.4.28. Travelling Voltas to R</p> <p>3.1.4.29. Underarm Turning Left</p> <p>3.1.4.30. Underarm Turning Right</p> <p>3.1.5. Fases da execução técnica</p> <p>3.1.6. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns</p>		
--	--	--

3.2. Rumba	DURAÇÃO							
	CT		CP		CTP	9		
<p>3.2.1. Fundamentos:</p> <p>4.2.1.1. Princípios específicos</p> <p>4.2.1.2. Colocação do pé (foot placement)</p> <p>4.2.1.3. Ação (general action)</p> <p>4.2.1.4. Quantidade de rotação (quantity of turn)</p> <p>4.2.1.5. Ação do pé (foot action)</p> <p>3.2.2. Ritmo e posição:</p> <p>4.2.2.1. Contagem (timing)</p> <p>4.2.2.2. Alinhamento/direção (alignment/direction)</p> <p>4.2.2.3. Posição do par (couple position)</p> <p>4.2.2.4. Condução – Ligação – Forma/Silhueta (lead – hold - shaping)</p> <p>3.2.3 Técnicas Específicas e Figuras da Rumba:</p> <p>3.2.3.1 Caminhada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para a frente</li> <li>• Para trás</li> <li>• Lateral</li> <li>• Checked forward walk</li> <li>• Checked backward walk</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os fundamentos, ritmo e posição do Ruma.</li> <li>• Interpretar, relacionar e executar as técnicas específicas e figuras do Rumba.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Rumba.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os fundamentos, ritmo e posição do Rumba.</li> <li>• Aplica as técnicas específicas do Rumba, bem como, executa as figuras que foram objeto de estudo no Rumba.</li> <li>• Identifica falhas técnicas específicas do Rumba, em prol da melhoria na prestação desportiva do praticante.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Rumba.</li> </ul>					

<p>3.2.3.2 Delayed actions</p> <p>3.2.3.3 Caminhada com rotação</p> <p>    3.2.3.3. Para a frente</p> <p>    3.2.3.3.2 Para trás</p> <p>3.2.3.4 Caminhada no sítio</p> <p>3.2.3.5 Transferência de peso no sítio</p> <p>3.2.3.6 <i>Cuban Rock Actions</i></p> <p>3.2.3.7 Cucaracha</p> <p>3.2.4. Figuras de Rumba objeto de estudo:</p> <p>    3.2.4.1. Alemana</p> <p>    3.2.4.2. Alemana Finished to Side</p> <p>    3.2.4.3. Close Basic Movement</p> <p>    3.2.4.4. Close Hip Twist Finished to Side</p> <p>    3.2.4.5. Closed Hip Twist</p> <p>    3.2.4.6. Fan</p> <p>    3.2.4.7. Forward and Backward Walks Amalgamation</p> <p>    3.2.4.8. Hand to Hand to Left</p> <p>    3.2.4.9. Hand to Hand to Right</p> <p>    3.2.4.10. Hockey Stick</p> <p>    3.2.4.11. Hockey Stick Finished to Side</p> <p>    3.2.4.12. Natural Top</p> <p>    3.2.4.13. New York to Left</p> <p>    3.2.4.14. New York to Right</p> <p>    3.2.4.15. Open Basic Movement</p> <p>    3.2.4.16. Open Hip Twist</p> <p>    3.2.4.17. Open Hip Twist Finished to Side</p> <p>    3.2.4.18 Opening Out</p> <p>    3.2.4.19. Shoulder to Shoulder</p> <p>    3.2.4.20. Side Walks and Cucarachas</p> <p>    3.2.4.21. Spot Turn to Left</p> <p>    3.2.4.22. Spot Turn to Right</p>		
---	--	--

3.2.4.23. Underarm Turning to Left 3.2.4.24. Underarm Turning to Right 3.2.5. Fases da execução técnica 3.2.6. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns		
--	--	--

3.3. Cha-cha-cha:	DURAÇÃO				
	CT		CP	CTP	9
3.3.1. Fundamentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>4.3.1.1. Princípios específicos</li> <li>4.3.1.2. Colocação do pé (foot placement)</li> <li>4.3.1.3. Ação (general action)</li> <li>4.3.1.4. Quantidade de rotação (quantity of turn)</li> <li>4.3.1.5. Ação do pé (foot action)</li> </ul> 3.3.2. Ritmo e posição: <ul style="list-style-type: none"> <li>3.3.2.1. Contagem (timing)</li> <li>3.3.2.2. Alinhamento/direção (alignment/direction)</li> <li>3.3.2.3. Posição do par (couple position)</li> <li>3.3.2.4. Condução – Ligação – Forma/Silhueta (lead – hold - shaping)</li> </ul> 3.3.3. Técnicas Específicas e Figuras da Rumba <ul style="list-style-type: none"> <li>3.3.3.1. Guapacha Timing</li> <li>3.3.3.2. Caminhada:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para a frente</li> <li>• Para trás</li> <li>• Lateral</li> <li>• Checked Forward Walk</li> <li>• Checked Backward Walk</li> </ul> </li> <li>3.3.3.3. Delayed Actions</li> <li>3.3.3.4. Caminhada com rotação:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para a frente</li> <li>• Para trás</li> </ul> </li> <li>3.3.3.5. Caminhada no sítio</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os fundamentos, ritmo e posição do Cha-cha-cha.</li> <li>• Interpretar, relacionar e executar as técnicas específicas e figuras do Cha-cha-cha.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Cha-cha-cha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os fundamentos, ritmo e posição do Cha-cha-cha.</li> <li>• Aplica as técnicas específicas do Samba, bem como, executa as figuras que foram objeto de estudo no Cha-cha-cha.</li> <li>• Identifica falhas técnicas específicas do Cha-cha-cha, em prol da melhoria na prestação desportiva do praticante.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Cha-cha-cha.</li> </ul>	

<p>3.3.3.6. Transferência de peso no sítio</p> <p>3.3.3.7. Cuban Rock Actions</p> <p>3.3.3.8. Cuban Break Actions</p> <p>3.3.3.9. Chasse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lateral</li> <li>• Cruzado para a frente e trás</li> <li>• Ronde</li> <li>• Hip Twist</li> <li>• Slip Close Chasse</li> <li>• Whisk Chasse</li> <li>• Running Chasse</li> <li>• Time Step Chasse</li> <li>• Volta Cross Chasse</li> <li>• Compact Chasse</li> </ul> <p>3.3.4. Fases da execução técnica</p> <p>3.3.5. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns</p>		
---	--	--

3.4. Jive:	DURAÇÃO							
	CT		CP		CTP	8		
<p>3.4.1. Fundamentos:</p> <p>3.4.1.1. Colocação do pé (foot placement)</p> <p>3.4.1.2. Ação (general action)</p> <p>3.4.1.3. Quantidade de rotação (quantity of turn)</p> <p>3.4.1.4. Ação do pé (foot action)</p> <p>3.4.2. Ritmo e posição:</p> <p>3.4.2.1. Contagem (timing)</p> <p>3.4.2.2. Alinhamento/direção (alignment/direction)</p> <p>3.4.2.3. Posição do par (couple position)</p> <p>3.4.2.4. Condução – Ligação – Forma/Silhueta (lead – hold - shaping)</p> <p>3.4.3. Técnicas Específicas e Figuras de Jive</p> <p>3.4.3.1. Ações de Jive:</p>							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os fundamentos, ritmo e posição do Jive.</li> <li>• Interpretar, relacionar e executar as técnicas específicas e figuras do Jive.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Jive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os fundamentos, ritmo e posição do Jive.</li> <li>• Aplica as técnicas específicas do Jive, bem como, executa as figuras que foram objeto de estudo no Jive.</li> <li>• Identifica falhas técnicas específicas do Jive, em prol da melhoria na prestação desportiva do praticante.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Jive.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swing</li> <li>• Rock</li> </ul> <p>3.4.3.2. Chasse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chasse para a esquerda</li> <li>• Chasse para a direita</li> <li>• Marcações alternativas de Chasse</li> <li>• Ronde Chasse</li> <li>• Volta Cross Chasse</li> <li>• Jumping Chasse</li> <li>• Jive Lock</li> </ul> <p>3.4.3.3. O Jive saltado</p> <p>3.4.3.4. Ação de salto</p> <p>3.4.3.5. Kicking Action:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kick Ball Change</li> </ul> <p>3.4.4. Fases da execução técnica</p> <p>3.4.5. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns</p>		
---	--	--

3.5. Paso Doble:	DURAÇÃO							
	CT		CP		CTP	8		
<p>3.5.1. Fundamentos:</p> <p>3.5.1.1. Colocação do pé (foot placement)</p> <p>3.5.1.2. Ação (general action)</p> <p>3.5.1.3. Quantidade de rotação (quantity of turn)</p> <p>3.5.1.4. Ação do pé (foot action)</p> <p>3.5.2. Ritmo e posição:</p> <p>3.5.2.1. Contagem (timing)</p> <p>3.5.2.2. Alinhamento/direção (alignment/direction)</p> <p>3.5.2.3. Posição do par (couple position)</p> <p>3.5.2.4. Condução – Ligação – Forma/Silhueta (lead - hold - shaping)</p> <p>3.5.3. Técnicas Específicas de Paso Doble</p> <p>3.5.3.1. Poise</p>							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os fundamentos, ritmo e posição do Paso Doble.</li> <li>• Interpretar, relacionar e executar as técnicas específicas e figuras do Paso Doble.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Paso Doble.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os fundamentos, ritmo e posição do Paso Doble.</li> <li>• Aplica as técnicas específicas do Paso Doble, bem como, executa as figuras que foram objeto de estudo no Paso Doble.</li> <li>• Identifica falhas técnicas específicas do Paso Doble, em prol da melhoria na prestação desportiva do praticante.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Paso Doble.</li> </ul>

<p>3.5.3.2. Appel</p> <p>3.5.3.3. March</p> <p>3.5.3.4. Heel Turn</p> <p>3.5.3.5. Knee Lift</p> <p>3.5.3.6. Spanish Line and Press Line</p> <p>3.5.4. Figuras de Paso Doble:</p> <p>3.5.4.1. Basic Movement</p> <p>3.5.4.2. Sur Place</p> <p>3.5.4.3. Chasses to Right</p> <p>3.5.4.4. Drag</p> <p>3.5.4.5. Chasses to Left</p> <p>3.5.4.6. Attack</p> <p>3.5.4.7. Huit</p> <p>3.5.4.8. Separation</p> <p>3.5.4.9. Natural Twist Turn</p> <p>3.5.4.10. Promenade</p> <p>3.5.4.11. Closed Promenade</p> <p>3.5.4.12. Promenade Link</p> <p>3.5.4.13. Sixteen</p> <p>3.5.5. Fases da execução técnica</p> <p>3.5.6. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns</p>		
--	--	--

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Demonstra e justifica as fases de execução técnica e figuras específicas de cada ritmo de forma individualizada, bem como, orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das figuras.
- Observação e análise individual de situações concretas em contexto prático, que permitam avaliar os critérios de avaliação inerente a uma sessão de treino: instrução, demonstração, orientação e organização da prática no processo ensino-aprendizagem.
- Prática pedagógica em contexto individual e/ou grupo, através da construção de exercícios/planificações, tendo como referência o processo ensino-aprendizagem das técnicas e figuras específicas de cada ritmo.

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Dança Desportiva	CURSO DE TREINADORES DE	Dança Desportiva	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Fundamentos técnicos da Dança Desportiva Standard
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Dança Desportiva de Grau II (Standard) com prática efetiva de pelo menos 3 anos, no processo de formação de Treinadores Grau I e II.
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	0 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0 horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	35 horas	TOTAL DE HORAS:	35
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	----------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
<b>4.1. Valsa Inglesa:</b>	DURAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os fundamentos, ritmo e posição da Valsa Inglesa.</li> <li>• Interpretar, relacionar e executar as técnicas específicas e figuras da Valsa Inglesa.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras da Valsa Inglesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os fundamentos, ritmo e posição da Valsa Inglesa.</li> <li>• Aplica as técnicas específicas da Valsa Inglesa., bem como, executa as figuras que foram objeto de estudo na Valsa Inglesa.</li> <li>• Identifica falhas técnicas específicas da Valsa Inglesa., em prol da melhoria na prestação desportiva do praticante.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras da Valsa Inglesa.</li> </ul>
	CT	CP		
4.1.1. Fundamentos:				
4.1.1.1. Colocação do pé (foot placement)				
4.1.1.2. Alinhamento e direção (alignment and direction)				
4.1.1.3. Quantidade de rotação (quantity of turn)				
4.1.1.4. Ação do pé (foot action)				
4.1.2. Ritmo e posição:				
4.1.2.1. Contagem (timing)				
4.1.2.2. Posição do par (couple position)				
4.1.2.3. Elevação e descida (rise and fall)				
4.1.3. Figuras de Valsa Inglesa objeto de estudo:				
4.1.3.1. Back Whisk				
4.1.3.2. Backward Locks				
4.1.3.3. Basic Weave				
4.1.3.4. Chasse from PP				
4.1.3.5. Closed Change on Left Foot				

4.1.3.6. Closed Change on Right Foot 4.1.3.7. Drag Hesitation 4.1.3.8. Hesitation Change 4.1.3.9. Impetus 4.1.3.10. Natural Spin Turn 4.1.3.11. Natural Turn 4.1.3.12. Outside Change 4.1.3.13. Progressive Chasse to R 4.1.3.14. Reverse Pivot 4.1.3.15. Reverse Turn 4.1.3.16. Whisk 4.1.4. Fases da execução técnica 4.1.5. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns		
---	--	--

4.2. Tango:	DURAÇÃO						
	CT		CP		CTP	8	
4.2.1. Fundamentos: 4.2.1.1. Princípios específicos 4.2.1.2. Colocação do pé (foot placement) 4.2.1.3. Alinhamento e direção (alignment and direction) 4.2.1.4. Quantidade de rotação (quantity of turn) 4.2.1.5. Ação do pé (foot action) 4.2.2. Ritmo e posição: 4.2.2.1. Contagem (timing) 4.2.2.2. Posição do par (couple position) 4.2.3. Técnicas Específicas: 4.2.3.1. Caminhada 4.2.3.2. Heel Turn 4.2.3.3. Closed Finish 4.2.3.4. Open Finish 4.2.4. Figuras de Tango objeto de estudo 4.2.4.1. Back Corte						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os fundamentos, ritmo e posição do Tango.</li> <li>• Interpretar, relacionar e executar as técnicas específicas e figuras do Tango.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Tango.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os fundamentos, ritmo e posição do Tango.</li> <li>• Aplica as técnicas específicas do Tango, bem como, executa as figuras que foram objeto de estudo no Tango.</li> <li>• Identifica falhas técnicas específicas do Tango, em prol da melhoria na prestação desportiva do praticante.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Tango.</li> </ul>

<p>4.2.4.2. Basic Reverse Turn</p> <p>4.2.4.3. Closed Promenade</p> <p>4.2.4.4. Natural Rock Turn</p> <p>4.2.4.5. Natural Turn from PP</p> <p>4.2.4.6. Natural Twist Turn</p> <p>4.2.4.7. Natural Twist Turn from PP</p> <p>4.2.4.8. Open Promenade</p> <p>4.2.4.9. Open Reverse Turn</p> <p>4.2.4.10. Progressive Link</p> <p>4.2.4.11. Progressive Sidestep</p> <p>4.2.4.12. Progressive Sidestep Reverse Turn</p> <p>4.2.4.13. Rock on Left Foot</p> <p>4.2.4.14. Rock on Right Foot</p> <p>4.2.4.15. Tango Walk</p> <p>4.2.4.16. Tap – Alternative entries to PP</p> <p>4.2.5. Fases da execução técnica</p> <p>4.2.6. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns</p>		
---	--	--

4.3. Slow Foxtrot:	DURAÇÃO							
	CT		CP		CTP	8		
<p>4.3.1. Fundamentos:</p> <p>4.3.1.1. Colocação do pé (foot placement)</p> <p>4.3.1.2. Alinhamento e direção (alignment and direction)</p> <p>4.3.1.3. Quantidade de rotação (quantity of turn)</p> <p>4.3.1.4. Ação do pé (foot action)</p> <p>4.3.2. Ritmo e posição:</p> <p>4.3.2.1. Contagem (timing)</p> <p>4.3.2.2. Posição do par (couple position)</p> <p>4.3.2.3. Elevação e descida (rise and fall)</p> <p>4.3.3. Figuras de Slow Foxtrot objeto de estudo:</p> <p>4.3.3.1. Natural Turn</p> <p>4.3.3.2. Basic Weave</p>							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os fundamentos, ritmo e posição do Slow Foxtrot.</li> <li>• Interpretar, relacionar e executar as técnicas específicas e figuras do Slow Foxtrot.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Slow Foxtrot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os fundamentos, ritmo e posição do Slow Foxtrot.</li> <li>• Aplica as técnicas específicas do Slow Foxtrot, bem como, executa as figuras que foram objeto de estudo no Slow Foxtrot.</li> <li>• Identifica falhas técnicas específicas do Slow Foxtrot, em prol da melhoria na prestação desportiva do praticante.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Slow Foxtrot.</li> </ul>

<p>4.3.3.3. Change of Direction</p> <p>4.3.3.4. Extended Reverse Wave</p> <p>4.3.3.5. Feather Finish</p> <p>4.3.3.6. Feather Step</p> <p>4.3.3.7. Heel Pull Finish</p> <p>4.3.3.8. Impetus</p> <p>4.3.3.9. Natural Weave</p> <p>4.3.3.10. Reverse Pivot</p> <p>4.3.3.11. Reverse Turn</p> <p>4.3.3.12. Reverse Wave</p> <p>4.3.3.13. Three Step</p> <p>4.3.4. Fases da execução técnica</p> <p>4.3.5. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns</p>		
--	--	--

4.4. Quickstep:	DURAÇÃO							
	CT		CP		CTP	8		
<p>4.4.1. Fundamentos:</p> <p>4.4.1.1. Colocação do pé (foot placement)</p> <p>4.4.1.2. Alinhamento e direção (alignment and direction)</p> <p>4.4.1.3. Quantidade de rotação (quantity of turn)</p> <p>4.4.1.4. Ação do pé (foot action)</p> <p>4.4.2. Ritmo e posição:</p> <p>4.4.2.1. Contagem (timing)</p> <p>4.4.2.2. Posição do par (couple position)</p> <p>4.4.2.3. Elevação e descida (rise and fall)</p> <p>4.4.3. Técnicas Específicas:</p> <p>4.4.3.1. Tipos de Interpretação do Jive</p> <p>4.4.3.2. Tipos de Chasse</p> <p>4.4.4. Figuras de Quickstep objeto de estudo:</p> <p>4.4.4.1. Backward Lock</p> <p>4.4.4.2. Forward Lock</p> <p>4.4.4.3. Hesitation Change</p>							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os fundamentos, ritmo e posição do Quickstep.</li> <li>• Interpretar, relacionar e executar as técnicas específicas e figuras do Quickstep.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Quickstep.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os fundamentos, ritmo e posição do Quickstep.</li> <li>• Aplica as técnicas específicas do Slow Foxtrot, bem como, executa as figuras que foram objeto de estudo no Quickstep.</li> <li>• Identifica falhas técnicas específicas do Quickstep, em prol da melhoria na prestação desportiva do praticante.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras do Quickstep.</li> </ul>

<p>4.4.4.4. Impetus</p> <p>4.4.4.5. Natural Pivot</p> <p>4.4.4.6. Natural Spin Turn</p> <p>4.4.4.7. Natural Turn</p> <p>4.4.4.8. Outside Change</p> <p>4.4.4.9. Progressive Chasse to L</p> <p>4.4.4.10. Progressive Chasse to R</p> <p>4.4.4.11. Quarter Turn to L</p> <p>4.4.4.12. Quarter Turn to R</p> <p>4.4.4.13. Reverse Pivot</p> <p>4.4.4.14. Reverse Turn</p> <p>4.4.4.15. Running Finnish</p> <p>4.4.4.16. Tipple Chasse to R – along LOD</p> <p>4.4.4.17. Tipple Chasse to R – at the corner</p> <p>4.4.4.18. Zig-Zag</p> <p>4.4.5. Fases da execução técnica</p> <p>4.4.6. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns</p>		
--	--	--

4.5. Valsa Vienense:	DURAÇÃO							
	CT		CP		CTP	3		
<p>4.5.1. Fundamentos:</p> <p>4.5.1.1. Colocação do pé (foot placement)</p> <p>4.5.1.2. Alinhamento e direção (alignment and direction)</p> <p>4.5.1.3. Quantidade de rotação (quantity of turn)</p> <p>4.5.1.4. Ação do pé (foot action)</p> <p>4.5.2. Ritmo e posição:</p> <p>4.5.2.1. Contagem (timing)</p> <p>4.5.2.2. Posição do par (couple position)</p> <p>4.5.2.3. Elevação e descida (rise and fall)</p> <p>4.5.3. Figuras de Valsa Vienense objeto de estudo:</p> <p>4.5.3.1. Chasse Change Step</p> <p>4.5.3.2. LF Backward Change Step Natural to Reverse</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os fundamentos, ritmo e posição da Valsa Vienense.</li> <li>• Interpretar, relacionar e executar as técnicas específicas e figuras da Valsa Vienense.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras da Valsa Vienense.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta, relaciona e articula os fundamentos, ritmo e posição da Valsa Vienense.</li> <li>• Aplica as técnicas específicas da Valsa Vienense, bem como, executa as figuras que foram objeto de estudo na Valsa Vienense.</li> <li>• Identifica falhas técnicas específicas da Valsa Vienense, em prol da melhoria na prestação desportiva do praticante.</li> <li>• Orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das técnicas específicas e figuras da Valsa Vienense.</li> </ul>					

<p>4.5.3.3. LF Forward Change Step Reverse to Natural</p> <p>4.5.3.4. Natural Turn</p> <p>4.5.3.5. Reverse Turn</p> <p>4.5.3.6. RF Backward Change Step Natural to Reverse</p> <p>4.5.3.7. RF Forward Change Step Reverse to Natural</p> <p>4.5.4. Fases da execução técnica</p> <p>4.5.5. Falhas Técnicas e correção dos erros mais comuns</p>		
---	--	--

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Demonstra e justifica as fases de execução técnica e figuras específicas de cada ritmo de forma individualizada, bem como, orienta em termos de instrução, a correção de falhas técnicas detetadas, em função das figuras.
- Observação e análise individual de situações concretas em contexto prático, que permitam avaliar os critérios de avaliação inerente a uma sessão de treino: instrução, demonstração, orientação e organização da prática no processo ensino-aprendizagem.
- Prática pedagógica em contexto individual e/ou grupo, através da construção de exercícios/planificações, tendo como referência o processo ensino-aprendizagem das técnicas e figuras específicas de cada ritmo.

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Dança Desportiva	CURSO DE TREINADORES DE	Dança Desportiva	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Preparação e Orientação dos praticantes para a competição
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Dança Desportiva de Grau II (Latinas ou Standard), com prática efetiva de pelo menos 3 anos, no processo de formação de Treinadores Grau I e II e Formação académica na área das Ciências do Desporto ou Treino Desportivo.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	2 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0 horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	5 horas	TOTAL DE HORAS:	7
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
<b>5.1. Princípios biológicos e metodológicos na preparação para a competição</b>	• DURAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os conceitos de carga de treino e dos processos adaptativos.</li> <li>• Utilizar os princípios biológicos e metodológicos adequados, em função dos objetivos a alcançar e do período da época desportiva.</li> <li>• Associar os conteúdos com cada um dos períodos de preparação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona o impacto fisiológico de diferentes cargas de treino.</li> <li>• Distribui corretamente exercícios gerais e específicos em diferentes períodos da época desportiva.</li> <li>• Organiza os períodos de treino de forma e sequencia apropriadas, tendo por vista a preparação para a competição.</li> </ul>	2,5
	CT	CP			
5.1.1. Carga de treino e processos adaptativos na dança desportiva 5.1.2. Capacidades motoras gerais e específicas da dança desportiva 5.1.3. Estruturação do processo de treino em função das competições da dança desportiva					
<b>5.2. Princípios metodológicos da estruturação da sessão de treino</b>	• DURAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estruturar a sessão de treino, tendo por referência os objetivos a serem desenvolvidos, e distribuindo corretamente os conteúdos pelas diferentes partes da sessão.</li> <li>• Distinguir entre capacidades físicas que dependem de processos metabólicos e musculares de capacidades que dependem de processos coordenativos do sistema nervoso.</li> <li>• Enquadrar os princípios de desenvolvimento da força, resistência e capacidades coordenativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeia sessões de treino perante objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão adaptando-os às características dos atletas.</li> <li>• Seleciona os exercícios e carga de treino apropriados para desenvolver as capacidades motoras necessárias desenvolver, tendo em conta os objetivos do plano de treino, fase da época desportiva, dinâmica da carga, e características individuais</li> </ul>	2,5
	CT	CP			
5.2.1. Estruturação da sessão de treino na realidade da dança desportiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>5.2.1.1. Planeamento da sessão de treino</li> <li>5.2.1.2. Tipos de sessões de treino</li> <li>5.2.1.3. Seleção de exercícios, conteúdos e carga de treino</li> </ul> 5.2.1. Desenvolvimento de capacidades motoras na dança desportiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>5.2.1.1. Classificação das capacidades motoras</li> <li>5.2.1.2. Desenvolvimento da força e da resistência</li> </ul> 5.2.1.3. Desenvolvimento da técnica e da coordenação					

5.3. Abordagem pedagógica e preparação psicológica para a competição	DURAÇÃO					
	CT	2	CP		CTP	
5.3.1. Princípios para o estabelecimento de objetivos, individuais e/ou coletivos na realidade da dança desportiva 5.3.2. Conceito de ativação e ansiedade 5.3.3. Estratégias de regulação da ativação e da ansiedade 5.3.4. Princípios de intervenção do treinador durante a competição						

- Identificar os princípios de estabelecimento de objetivos no treino desportivo.
- Enquadrar o conceito de ansiedade e ativação, as suas causas e estratégias de regulação.
- Utilizar os princípios orientadores da intervenção e feedback durante a competição.
- Define objetivos individuais e/ou coletivos, em função das características da etapa de desenvolvimento da formação desportiva;
- Identifica estratégias para regulação da ansiedade e ativação em função do estado psicológico do praticante.
- Utiliza estratégias e informação comunicacional, adequadas ao processo competitivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Perante uma situação hipotética, apresentada pelo formador, planeia individualmente uma sessão de treino, considerando:
  - Os objetivos, a fase da época desportiva, a dinâmica da carga e as características do grupo-alvo;
  - A seleção/elaboração de exercícios e carga de treino apropriados para desenvolver as capacidades motoras;
  - A construção de tarefas específicas de treino, de acordo com as características do praticante e dinâmica do processo de treino.
- Demonstra e justifica a abordagem pedagógica a apresentar, considerando:
  - Os objetivos, individuais e/ou coletivos, na realidade da dança desportiva;
  - As estratégias para regulação da ansiedade e ativação em função do estado psicológico do praticante;
  - Os princípios orientadores da intervenção e feedback durante a competição.