

**MATRIZ**

**Prova de Admissão ao Curso de Iniciação à Dança**

<p><u>Capacidades Motoras e Cinestésicas</u> (60%)</p>	<p>Alinhamento e postura (20%) Capacidades Motoras (40%):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Flexibilidade</li><li>- Força</li><li>- Coordenação</li><li>- Equilíbrio</li><li>- Controlo e consciência corporal</li><li>- Perceção e projeção espacial</li><li>- Deslocações</li><li>- Compreensão, domínio e aplicação das noções solicitadas</li></ul>
<p><u>Apreciação Artística</u> (40%)</p>	<p>Capacidade de improvisação (20%) Musicalidade (10%) Interpretação e qualidade de movimento (10%)</p>

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E OBJETIVOS:

### CAPACIDADES MOTORAS E CINESTÉSICAS:

**Alinhamento e Postura** – A/O candidata/o mantém o alinhamento dos eixos horizontal e vertical e da cintura pélvica e escapular relativamente às ancas, tanto em posições paradas como em movimento.

**Capacidades Motoras** - A/O candidata/o mostra flexibilidade articular e muscular, aplicando-a ao movimento. Incute ao movimento a força necessária, sem criar tensões desnecessárias. Mantém ativos os grupos musculares solicitados. Mostra equilíbrio durante a execução dos movimentos e em posições estáticas. Move os membros de forma coordenada entre si. Mostra impulsão em saltos e noção espacial nas deslocações. Compreende, domina e aplica as noções solicitadas.

### APRECIÇÃO ARTÍSTICA:

**Capacidade de improvisação** – A/O candidata/o é capaz de improvisar/criar movimento de forma espontânea partindo do estímulo indicado.

**Musicalidade** – A/O candidata/o executa os movimentos de forma coordenada com a acentuação musical pretendida, explorando o ambiente musical e o espaço que o rodeia de forma criativa.

**Interpretação e qualidade de movimento** - A/O candidata/o apresenta capacidade de interpretação e qualidade de movimento durante a execução e improvisação do que é solicitado.

**Peso da Prova**.....**100%**

## EQUIPAMENTO NECESSÁRIO À PROVA DE DANÇA

### **RAPARIGAS**

- maillot (caso não tenha maillot: leggings ou calções justos e t-shirt ou top justo)
  - soquetes (sem sapatilhas) ou collants rosa
  - cabelo apanhado para não perturbar os movimentos pedidos
- 

### **RAPAZES**

- t-shirt ou camisola de alças justa ou maillot (caso tenha)
- calções justos
- soquetes (sem sapatilhas)