

2025/2026

**MATRIZ**

**PROVA DE ACESSO AO CURSO SECUNDÁRIO DE DANÇA**

<b>TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA</b>		
	<b>EXERCÍCIOS</b>	<b>COMPETÊNCIAS</b>
<p><u>Apreciação</u> <u>Técnica</u> (12 valores)</p> <p style="font-size: 2em;">+</p> <p><u>Apreciação</u> <u>Artística</u> (8 valores)</p>	<p><b>BARRA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PLIÉS E GRAND-PLIÉS em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posições com elevés e port de bras nas várias posições;</li> <li>- BATTEMENTS TENDUS E JETÉS nas várias posições combinados com coupés, retirés e balance;</li> <li>- ROND DE JAMBE À TERRE (en dehors e en dedans) combinados com rond de jambe en l'air e grand rond de jambe;</li> <li>- GRANDS BATTEMENTS nas várias posições combinados com developpés.</li> </ul>	<p>Alinhamento e postura (0,6 valores)</p> <p>Controlo do corpo e do <i>en dehors</i> (1 valor)</p> <p>Capacidades Motoras e Cinestésicas (1,2 valores)</p> <p style="padding-left: 20px;">Flexibilidade</p> <p style="padding-left: 20px;">Força</p> <p style="padding-left: 20px;">Coordenação</p> <p>Domínio das noções técnicas nos exercícios de barra, centro e deslocações (6 valores)</p> <p>Domínio dos exercícios de pontas (1,2 valores)</p>
	<p><b>CENTRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ADÁGIO com developpés nas várias posições combinados com port de bras;</li> <li>- BATTEMENTS TENDUS nas várias posições combinados com PIROUETTES de 4ª e 5ª (en dehors/en dedans);</li> <li>- PETIT ALLEGRO: combinação de pequenos saltos e/ou batterie;</li> <li>- MEDIUM ALLEGRO: sissones e assemblés nas várias direções e posições;</li> <li>- GRAND ALLEGRO com grands jetés.</li> </ul> <p>+ RAPARIGAS – EXERCÍCIOS DE PONTAS com relevés e echappés para 2ª e 4ª posições e piqués en avant.</p> <p>+ RAPAZES: giros e tours en l'air.</p>	<p>Dinâmicas e acentuações (1 valor)</p> <p>Progressão espacial (1 valor)</p> <p>Interpretação (2 valores)</p> <p>Musicalidade (2 valores)</p> <p>Qualidade e projeção de movimento (4 valores)</p>

TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA	
EXERCÍCIOS	COMPETÊNCIAS
<p>FLORWORK:</p> <p>1 EXERCÍCIO com enrolamentos e trabalho do core;</p> <p>1 EXERCÍCIO com rotações do tronco 360º, cloches, swings, suspensões no ombro e nos braços e controlo do peso do corpo com diferentes apoios, rodas de pernas, suspensões na cabeça;</p> <p>CENTRO:</p> <p>1 EXERCÍCIO com tendus, brushes e bounces;</p> <p>1 EXERCÍCIO com pequenos saltos sobre uma e/ou duas pernas;</p> <p>1 EXERCÍCIO com diferentes tipos de piruetas, espirais e tilts;</p> <p>DESLOCAÇÕES:</p> <p>1 EXERCÍCIO com deslocação nas diagonais da sala;</p> <p>1 EXERCÍCIO com battements com direções e grandes saltos;</p> <p>SEQUÊNCIA:</p> <p>1 EXERCÍCIO de memorização de uma sequência coreográfica.</p>	<p>Alinhamento e postura (0,6 valores)</p> <p>Controlo do corpo e do movimento (3 valores)</p> <p>Capacidades Motoras e Cinestésicas (1,2 valores)</p> <p>Flexibilidade</p> <p>Força</p> <p>Coordenação</p> <p>Domínio das noções técnicas nos exercícios de chão, centro e deslocações (6 valores)</p> <p>Domínio do centro e distribuição de peso (1,2 valores)</p> <p>Dinâmicas e acentuações (1 valor)</p> <p>Progressão espacial (1 valor)</p> <p>Interpretação (2 valores)</p> <p>Musicalidade (2 valores)</p> <p>Qualidade e projeção de movimento (2 valores)</p>

Entrevista de carácter individual para averiguar:

- percurso realizado até ao momento na área;
- gosto e motivação da/o candidata/o pela Dança;
- perspetivas futuras de um percurso profissional na área.

## **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E OBJETIVOS:**

### **APRECIÇÃO TÉCNICA:**

**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. Mantém a postura correta durante a execução dos exercícios.

**Controlo do corpo, do *en dehors* e do movimento** – A/O candidata/o realiza os exercícios com controlo dos membros inferiores e superiores, ativando corretamente o suporte muscular. Mantém a rotação externa da articulação coxo-femural durante a execução dos exercícios.

**Capacidades Motoras e Cinestésicas** - A/O candidata/o mostra flexibilidade articular e muscular, aplicando-a ao movimento. A/O candidata/o incute ao movimento a força necessária a uma correta execução, sem criar tensões desnecessária e mantém ativos todos os grupos musculares. A/O candidata/o move os membros de forma coordenada entre si, controlando o alinhamento em posições paradas e em movimento. Mostra equilíbrio durante a execução dos movimentos e em posições estáticas. Mostra impulsão em saltos e noção espacial nas deslocações. Compreende, domina e aplica as noções solicitadas.

**Domínio das noções técnicas** (exercícios de chão, de barra, do centro e deslocações) – A/O candidata/o executa os exercícios de acordo com os padrões técnicos exigidos.

**Domínio da técnica de pontas** – A candidata executa os exercícios em pontas utilizando a técnica adequada e mostrando um alinhamento corporal e postural consciente.

**Domínio do centro e distribuição de peso** – A/O candidata/o utiliza o centro do corpo como meio facilitador da execução dos movimentos. Realiza os exercícios distribuindo o peso pelos apoios de forma correta e consciente.

**Dinâmicas e acentuações** – A/O candidata/o utiliza as dinâmicas do movimento e acentuações corretas inerentes a cada passo técnico.

**Progressão espacial** – A/O candidata/o executa os exercícios de acordo com a estrutura espacial estipulada, mantendo a colocação do corpo no espaço e distância correta relativamente ao outros.

**APRECIÇÃO ARTÍSTICA:**

**Interpretação** – A/O candidata/o é capaz de interpretar cada movimento de forma expressiva, imprimindo o seu cunho pessoal.

**Musicalidade** – A/O candidata/o executa os movimentos de forma coordenada com a pulsação, dinâmicas e acentuações musicais. Demonstra sensibilidade musical.

**Qualidade e projeção do movimento** – A/O candidata/o projeta o movimento, exibindo a qualidade estética do mesmo, para além das linhas que o definem, numa continuidade de energia que extrapola o espaço individual.

**Peso Total da Prova .....100% (50% + 50%)**

**Pesos específicos:**

**Técnica de Dança Clássica.....50%**

**Técnica de Dança Contemporânea.....50%**

## EQUIPAMENTO NECESSÁRIO ÀS PROVAS DE DANÇA

### **RAPARIGAS**

- maillot
  - collants
  - sapatilha de meia ponta
  - sapatilhas de pontas
  - cabelo apanhado num coque
- 

### **RAPAZES**

- t-shirt justa ao corpo ou maillot
- leggings ou calções justos ou collants opacos de dança
- soquetes
- sapatilhas de meia ponta