

2024/2025

MATRIZ

PROVA DE ACESSO AO CURSO BÁSICO DE DANÇA

<p><u>Apreciação Técnica</u> (60%)</p>	<p>Alinhamento e postura (15%) Capacidades Motoras e Cinestésicas (15%)<ul style="list-style-type: none">- Flexibilidade- Força- CoordenaçãoDomínio dos exercícios de chão (10%) Domínio dos exercícios de barra (10%) Domínio dos exercícios de centro e deslocações (10%)<ul style="list-style-type: none">- Controlo e consciência corporal- Perceção e projeção espacial- Compreensão, domínio e aplicação das noções solicitadas</p>
<p><u>Apreciação Artística</u> (40%)</p>	<p>Capacidade de improvisação (30%) Musicalidade, interpretação e qualidade de movimento (10%)</p>
<p><u>Entrevista de carácter individual</u> para averiguar:</p> <ul style="list-style-type: none">- percurso realizado até ao momento na área;- gosto e motivação da/o candidata/o pela Dança.	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E OBJETIVOS:

APRECIACÃO 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.

Capacidades Motoras e Cinestésicas - 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 controlada e coordenada entre si. Mostra impulsão em saltos e noção espacial nas deslocações. Compreende, domina e aplica as noções solicitadas.

Domínio dos exercícios de chão, da barra, do centro e deslocações – A/O candidata/o executa os exercícios de acordo com os padrões exigidos, demonstrando: controlo e consciência corporal; perceção e projeção espacial; compreensão, domínio e capacidade de aplicar as noções que lhe são solicitadas.

APRECIACÃO ARTÍSTICA:

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

Musicalidade, Interpretação e qualidade de movimento – 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. Apresenta capacidade de interpretação e qualidade de movimento.

NOTAS:

- A partir do 7º ano de escolaridade/2º grau, a/os candidata/os terão de ter conhecimentos de Técnica de Dança Clássica;
- A partir do 8º ano de escolaridade/3.º grau, as candidatas farão exercícios de pontas no final da respetiva prova.

Peso da Prova 100%

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO ÀS PROVAS 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 num rabo de cavalo ou coque

*** A partir do 8º ano/4º grau as candidatas devem trazer sapatilhas de pontas**

RAPAZES

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