

2025/2026

## MATRIZ

### PROVA DE ACESSO AO CURSO BÁSICO DE DANÇA – 1º e 2º GRAUS

<p><u>Apreciação Técnica</u> (60%)</p>	<p>Alinhamento e postura (15%) Capacidades Motoras e Cinestésicas (15%) - Flexibilidade - Força - Coordenação Domínio dos exercícios de chão (10%) Domínio dos exercícios de barra (10%) Domínio dos exercícios de centro e deslocações (10%) - 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"><li>- percurso realizado até ao momento na área;</li><li>- gosto e motivação da/o candidata/o pela Dança.</li></ul>	

## 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.

**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 projecção espacial; compreensão, domínio e capacidade de aplicar as noções que lhe são solicitadas.

### APRECIÇÃO 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.

**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
- 

### **RAPAZES**

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