

2025/2026

MATRIZ
PROVA DE ACESSO 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">- Flexibilidade- Força- Coordenação- Equilíbrio- Controlo e consciência corporal- Perceção e projeção espacial- Deslocações- Compreensão, domínio e aplicação das noções solicitadas
<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.

Capacidades Cinestésicas - A/O candidata/o 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.

APRECIACÃO 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 num rabo de cavalo ou coque
-

RAPAZES

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