

Componente	Sociocultural
Disciplina	Educação Física
Módulo	10 - Dança I

Conteúdos

Cumprir o nível introdutório das Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física.
O aluno realiza **UMA** dança (Social ou Tradicional Portuguesa).

- Origem cultural e histórica das Danças - Questionamento direto

A. RUMBA QUADRADA (I) em Situação de dança acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso):

- Realiza Passo básico;
- Realiza Passos progressivos em frente e atrás;
- Realiza Volta e Contravolta;

B. MERENGUE em situação de “Line Dance” com a organização espacial definida. 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realiza sequências de passos:

No lugar e progredindo à frente e atrás;

- Laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
- Cruzados pela frente ou por trás;
- À frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;
- Executando voltas à direita e à esquerda;
- Executando agrupamentos de passos em número previamente definido (por exemplo em grupos de 4 ou 8 tempos);

C. AERÓBICA

Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos:

- Marcha (“march”)
- Corrida (“jogging”)
- Passo e Toque (“step-touch”)
- Elevação do Joelho (“knee lift”)
- Passo Cruzado (“grapevine”)
- Passo em V (“v step”).

D. REGADINHO

- Passo de passeio.
- Passo saltado cruzado
- Passo saltitado

Tipo de prova

Teórica e Prática

Duração

50 minutos

Componente	Sociocultural
Disciplina	Educação Física
Módulo	10 - Dança I

Observações

O aluno realiza apenas **UMA** dança das especificadas nos conteúdos.

Material necessário para a elaboração da prova

Equipamento para a prática da disciplina de Educação Física.