As provas de aferição e a epistemologia da Educação Física

Objetivos avaliados na matéria

8º ano

DANÇAS SOCIAIS

2022

Aprendizagens essenciais		Nível	Objetivos				
5º ano		Introdução	Coopera com os companheiros, sugerindo e aceitando sugestões				1
			Aceita limitações e procura o êxito do par				2
			Respeita a partilha de espaço				3
			Seleciona o reportório e respeita a estrutura rítmica	Mantém postura, com posição fechada e aberta	Merengue e rumba quadrada	x	4
				Faz a condução		x	5
				Em line dance e em pares	Passos no lugar	x	6
					Passos laterais	x	7
					Passos cruzados	x	8
					Passos à frente e atrás	x	9
					Voltas	x	10
				Dança Rumba Quadrada	Passo básico	x	11
					Passos progressivos	x	12
					Volta e contravolta	x	13
				Em dança a pares, seleciona o repertório, para dançar	Calsa lenta (simplificada) e foxtrot (simplificado)		14
				Domina alinhamento espacial			15
				Mantém a posição fechada			16
				Domina a condução			17
				Dança valsa lenta simplificada, correspondendo tempo-passo	Realiza dois "closed changes" para sentido inverso		18
					Realiza dois "closed changes" alterando à frente e atrás		19
					Realiza dois "closed changes" virando em "cantos"		20
				Dança foxtrot simplificado	Realiza "passos progressivos" para sentido inverso		21
					Realiza passo de espera/time step		22
					Realiza passo de canto/rock turn		23
	8º ano	Elementar	Coopera, apoia, incentiva e sugere				24
			Analisa as suas ações e dos companheiros				25
			Aceita as limitações e procura o êxito				26
			Respeita a partilha de espaço				27
			Em dança a pares, seleciona o repertório	Mantém postura natural, distinguindo posições			28
				Usa princípios da condução			29
				Dança rumba quadrada	Passo básico em posição fechada e sem contacto		30
					Passo básico em posição fechada e sem contacto com voltas e contravoltas		31
					Volta circular em posição aberta		32
					Promenades/New Yorker partindo de "Posição de Contra Promenade Aberta"		33
					Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de "Posição de Promenade Aberta"		34
				Dança o chá-chá-chá	Time step em "Posição Fechada sem contacto"		35
					Passo básico em "Posição Fechada sem contacto"		36
					Volta por baixo do braço para a esquerda		37
					Volta por baixo do braço para a direita		38
					Promenades/New Yorker partindo de "Posição de Contra Promenade Aberta"		39
					Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de "Posição de Promenade Aberta"		40
				Dança o Rock (forma simplificada de "jive")	Passo básico em "Posição Fechada sem contacto"		41
					Mudança de lugares da direita para a esquerda		42
					Mudança de lugares da esquerda para a direita iniciando em "Posição Aberta frente a frente, pega E-D""		43
					udança de lugares com troca de mãos atrás das costas iniciando em "Posição Aberta, frente a frente, pega E-D"		44
					Mudança de lugares com troca de mãos atrás das costas iniciando em "Posição Aberta, frente a frente, pega E-D"		45
					Realiza Passo de ligação/Link partindo de "Posição Aberta, frente a frente, pega E-D"		46
				Dança a salsa (progressões) em line dance ou pares realizando sequências de três passos e um "Tap", que combinem	passos no lugar e progredindo à frente e atrás		47
					passos laterais à direita e à esquerda		48
					passos cruzados pela frente ou por trás		49
					passos atrás ou à frente alternados		50
					voltas à direita e à esquerda		51
			Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, seleciona com antecipação, do repertório	Domina a noção de alinhamento espacial			52
				Mantém no decorrer dos passos/figuras a "Posição Fechada com contacto"			53
				Domina princípios básicos de condução			54
				Adapta a extensão dos seus passos nas figuras com volta			55
				Dança a Valsa Lenta (forma social)	Quarto de volta à direita		56
					Quarto de volta à esquerda		57
					Passo de espera iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima"		58
					Passo de canto/Box turn iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima"		59
				Dança o Foxtrot social, em "Posição Fechada com contacto"	Quarto de volta à direita		60
					Quarto de volta à esquerda		61
					Passo de espera/Time step iniciando de frente para a "Parede mais próxima"		62
					Passo de canto/Rock turn iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima"		63
					Promenade iniciando de frente e em diagonal para a "Parede mais próxima"		64
				Dança o Tango, em "Posição Fechada com contacto"	Rock Turn		65
					Rock Turn virando ½ volta à esquerda		66
					Promenade sem volta para o elemento masculino		67

10 14,92537