

## SÚMULAS DE DANÇA

DISCIPLINA: Dança

ANO: 7º E 8º

TURMAS: 7º A,C,D,E,F,G,H,I /  
8º A,C,D,E

ANO LETIVO: 2017/2018

COMPETÊNCIAS GERAIS	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	METODOLOGIAS	RECURSOS DIDÁTICOS	AValiação
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> <li>- Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</li> <li>- Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.</li> <li>- Respeitar o espaço partilhável, mantendo a distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.</li> <li>- Selecionar com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, aplicando as técnicas específicas de colocação dos apoios e respeitando a estrutura rítmica da <b>Dança Clássica (Ballet), Contemporânea, Urbana, Moderna e Jazz</b></li> </ul>	<p><b>Elementos Básicos da Dança Dança Contemporânea/ Dança Moderna - 1º Período</b> (13 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noção de centro do corpo</li> <li>- Equilíbrio</li> <li>- Postura</li> <li>- Gravidade</li> <li>- Movimentação</li> <li>- Ritmo</li> <li>- Ocupação/Exploração do Espaço</li> <li>- Respiração</li> <li>- Expressão, Sentimento e Criatividade</li> </ul> <p><b>Trabalho de chão:</b> Respiração; Contrações; Exercícios de pernas; Exercícios de braços; Combinação de flex e point; Alongamentos e Flexibilidade. Levantar do chão</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sequências coreográficas</b></li> </ul> <p><b>Danças Urbanas e Contemporâneo - 2º Período</b> (10 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios com o peso do corpo</li> </ul>	<p><b>Atividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercício critério – Individual e em grupos</li> <li>- Realização de coreografias - Individual e em grupos</li> </ul> <p><b>Estratégias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercício individual</li> <li>- Exercícios a pares</li> <li>- Exercícios em grupo</li> </ul>	<p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Musicas</li> <li>- Aparelhagem</li> </ul> <p><b>Recursos didáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quadro</li> <li>- Fichas de registo</li> <li>- Tecnologia audiovisual</li> </ul>	<p><b>Modalidades de avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação Diagnostica</li> <li>- Avaliação Formativa</li> <li>- Avaliação Sumativa</li> </ul> <p><b>Critérios Gerais de Avaliação:</b></p> <p>Domínio psicomotor 70 %</p> <p>Domínio Sócio-afetivo 20%</p> <p>Domínio cognitivo 10%</p>

- Progressão à frente e atrás
- Movimentos laterais
- Volta à esquerda e direita
- Agrupamento de passos
- Contractions and isolations
- Posições de equilíbrio
- Footwork
- Posições básicas da dança
- Uso da posição Paralela e “turn out”
- Pliés com contração e Plies com Relevé
- Saltos
- Deslocamentos
- **Sequências coreográficas**

**Ballet e Dança Jazz - 3º Período** (10/9 aulas)

- Posições Básicas de pés e braços no ballet clássico
- Flex e point
- Plié e grand-plié
- Relevé
- Tendues com plié
- Exercícios em paralelo e “turn out”
- Pliés com contração e Plies com Relevé
- Battments
- Skips and Leaps
- Adagio (básico)
- Ondulações e Jazz 4th contractions
- Isolations ombros – com e sem contração
- Deslocamentos e deslizes de Jazz
- Saltos Paralelos
- Jazz workout Chart
- **Sequências coreográficas**