



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Desporto Escolar

PNFJAE  
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS-  
DANÇA



Carla Pinheiro (CNM- ARE DANÇA)

Desporto Escolar

# Atividades Rítmicas e Expressivas – Dança

- ⦿ Danças Tradicionais → Folclore, Medievais...
- ⦿ Danças Urbanas → Hip-Hop, Street Dance (Breakdance, Popping, Locking, New Style, New School)
- ⦿ Danças Sociais → Danças de Salão: “standard” e latino-americanas
- ⦿ Danças Aeróbicas → Aeróbicas (misto dança e exercícios de aeróbica)
- ⦿ Danças Modernas → Ballet, Moderna, Jazz, Contemporânea...

# Importância da Dança

*“A dança é considerada a mais completa das artes, pelo envolvimento de elementos artísticos como a música, o teatro, a escultura, a pintura, a indumentária e as múltiplas expressões artísticas.*

*O ser humano vai transmitindo, emoções simples, complexas e fortes desde que há registros, os quais datam do Período Paleolítico Superior.” (Bertoni, 1992).*

# Competências



# Competências

## Estruturação



## Relações



# Competências

Esta vivência é fundamental e facilitadora das aprendizagens

- ✓ meio de adquirir conhecimento
- ✓ meio de desenvolver competências motoras, físicas e sensoriais
- ✓ meio de comunicação
- ✓ meio de fomentar a participação e a socialização
- ✓ meio de lidar com a diferença e com as dificuldades
- ✓ meio de expressão
- ✓ meio de evolução de uma cultura simplificada para uma diversidade cultural
- ✓ meio para o desenvolvimento da interdisciplinaridade

# Capacidades

- **Capacidades** que se adquirem através da Dança e permitem a inclusão
- ✓ **Capacidades Sociais** – Comunicação, Integração, Identidade, Colaboração (trabalho em equipa), Resolução de Conflitos, Liderança.
- ✓ **Capacidades Emocionais**, Atitudes e valores – Autoestima, Consciência, Identidade, Superação, Lidar com as frustrações, Empatia, Resiliência, Responsabilidade, Curiosidade, Respeito, Tolerância
- ✓ **Capacidades Cognitivas** – Criatividade, Espírito crítico, Resolução de problemas
- ✓ **Capacidades Metacognitivas** – Reflexão sobre a própria aprendizagem, Descoberta de estratégias, Reforço da autoavaliação e Regulação.

# Capacidades

- **Capacidades** que se pretendem desenvolver no professor
- ✓ Conhecer e compreender as Técnicas Corporais que suportam o Movimento na Música;
- ✓ Dominar a metodologia de abordagem inicial à construção do movimento dançado;
- ✓ Saber estruturar a música para aplicar os conteúdos técnicos do estilo de dança;
- ✓ Aplicar as particularidades do desenvolvimento global da criança/jovem, no movimento dançado e coreografado;
- ✓ Saber preparar, organizar e aplicar a estrutura de construção de uma coreografia;
- ✓ Saber intervir e coordenar a intervenção, nas faixas etárias respetivas, baseada no ritmo e Movimento;
- ✓ Ensinar, dar o exemplo, incentivar ao desenvolvimento das competências sociais e cultivar o cumprimento dos valores éticos e morais
-

# O que considerar ao observar uma Coreografia

- **DOMINANTES DA DANÇA**

1. O QUE SE MOVIMENTA E DE QUE FORMA
2. ONDE SE MOVIMENTA
3. QUANDO SE MOVIMENTA
4. COM QUEM SE MOVIMENTA
5. O QUE PROVOCA O MOVIMENTO
6. COMO SE MOVIMENTA
7. PONTO DE PARTIDA PARA O MOVIMENTO

# 1. O QUE SE MOVIMENTA E DE QUE FORMA

**Partes do Corpo** - todo o corpo, cabeça, tronco, membros, superfícies, articulações

**Formas do Corpo** - alongadas, curvas, amplas, retorcidas, simétricas, assimétricas, angulares

**Funções das partes do corpo** - estar livre do peso, suportar o peso, receber o peso, iniciar ou conduzir o movimento

# 1. O QUE SE MOVIMENTA E DE QUE FORMA

## Movimentos Básicos Locomotores

Andar

Correr

Saltar

a pés juntos

a pé coxinho

gazela

## Movimentos Básicos Combinados

Saltitar

Troca-passo

Galope

Passo de valsa

## Movimentos Básicos Não locomotores

Balancear,

Estender

Fletir,

Empurrar

Puxar,

Torcer

Tremer

Rodar

## 2. ONDE SE MOVIMENTA

- **Direções**

Frente/Atrás

Direita/Esquerda

Cima/Baixo

Diagonal

- **Planos**

Sagital

Frontal

Horizontal

Diagonal

- **Níveis**

Baixo

Médio

Alto

- **Sentidos**

Fora

Dentro

Direita

Esquerda

### 3. QUANDO SE MOVIMENTA

## TEMPO

**Pulsação -**  
1tempo

**Melodia**

**Compassos-**  
Binários, Ternários,  
Quaternários

**Pausas**

**Ritmo**

# Tempo- algumas definições importantes

- 1 tempo- Está relacionado com a sensação de pulsação presente na música (intervalo de tempo entre uma palma e outra palma)
- Compasso- Agrupamento e organização dos tempos musicais (marca o início e o fim do tempo forte e do tempo fraco)
  - Binário- 1 tempo forte e 1 fraco
  - Ternário – 1 tempo forte e 2 fracos
  - Quaternário- 1 tempo forte e 3 fracos
- Ritmo – Movimento regular, coordenado, constante da música, uma repetição de intervalos musicais regulares ou irregulares, fortes ou fracos, rápidos ou lentos.
- Melodia – Sucessão coerente de sons ou silêncios, encadeamento harmonioso e bonito de sons musicais.

## 4. COM QUEM SE MOVIMENTA

**Relações  
Espaciais**

**Com o  
próprio**

**Relações  
Temporais**

**Com o  
outro**

**Relações  
centradas  
sobre um papel  
a desempenhar**

**Com o  
grupo**

**Com os  
objetos**

## 5. O QUE PROVOCA O MOVIMENTO

# ESTÍMULOS

- Verbais

Poemas  
Textos recitados  
Histórias  
Fábulas

- Sonoros

Música  
Percussão  
Ritmos  
Silêncio

- Visuais

Cenários  
Filmes  
Videoclipes  
Slides  
Objetos

## 6. Como se movimenta

# DINÂMICA

### Peso/Energia

- Forte
  - Fraca
- Tenso                      Relaxado
- Firme                        Delicado
- Resistente
- Poderoso
- Agressivo
- Suave
- Leve
- Doce

### Tempo/Espaço

- Súbito
  - Sustentado
- Instantâneo              Lento
- Rápido                    Prolongado
- Firme                        Suspenso

## 7. Ponto de Partida

### Escolher o Tema? Escolher a Música?

- Personagens
- Emoções
- Natureza
- Objetos
- Ações

# Critérios de Observação/Avaliação de uma coreografia

orientam professores e alunos do GE

apoiam o trabalho coreográfico

reduzem o grau de subjetividade inerente à modalidade  
e facilitam o ajuizamento

## O que é ser Juíz?



# O que é ser juiz? O que se espera de um Juiz?

Ser Juiz é ser a pessoa que julga, que mede, que garante a verdade com uma contribuição positiva

Ajuizar não é assistir de forma passiva, nem penalizar de modo mecânico, é sim interpretar, de modo humanamente falível mas igualmente de modo fundamentado a verdade da competição, a homologação dos resultados por comparação direta.

Do Juiz é esperada:

- Competência
- Concentração e foco
- Imparcialidade
- Neutralidade
- Rigor na aplicação de critérios
- Autoridade

# Pressupostos:

2 Níveis: Elementar e Avançado

Número mínimo de 10 alunos

Duração das coreografias:

Elementar:

mínimo 2min e 30 seg

máximo 4 minutos

Avançado:

mínimo 3 minutos

máximo 4 min e 30 seg

As coreografias devem evidenciar uma harmonia entre a música, os movimentos e a indumentária

Os Professores responsáveis (no dia de prova) têm obrigatoriamente e previamente à competição de informar o Chefe de Painel Técnico (em documento próprio) o Número de **Formações e quais são (desenho obrigatório) as Formações** a serem apresentadas na (s) sua(s) coreografia(s).

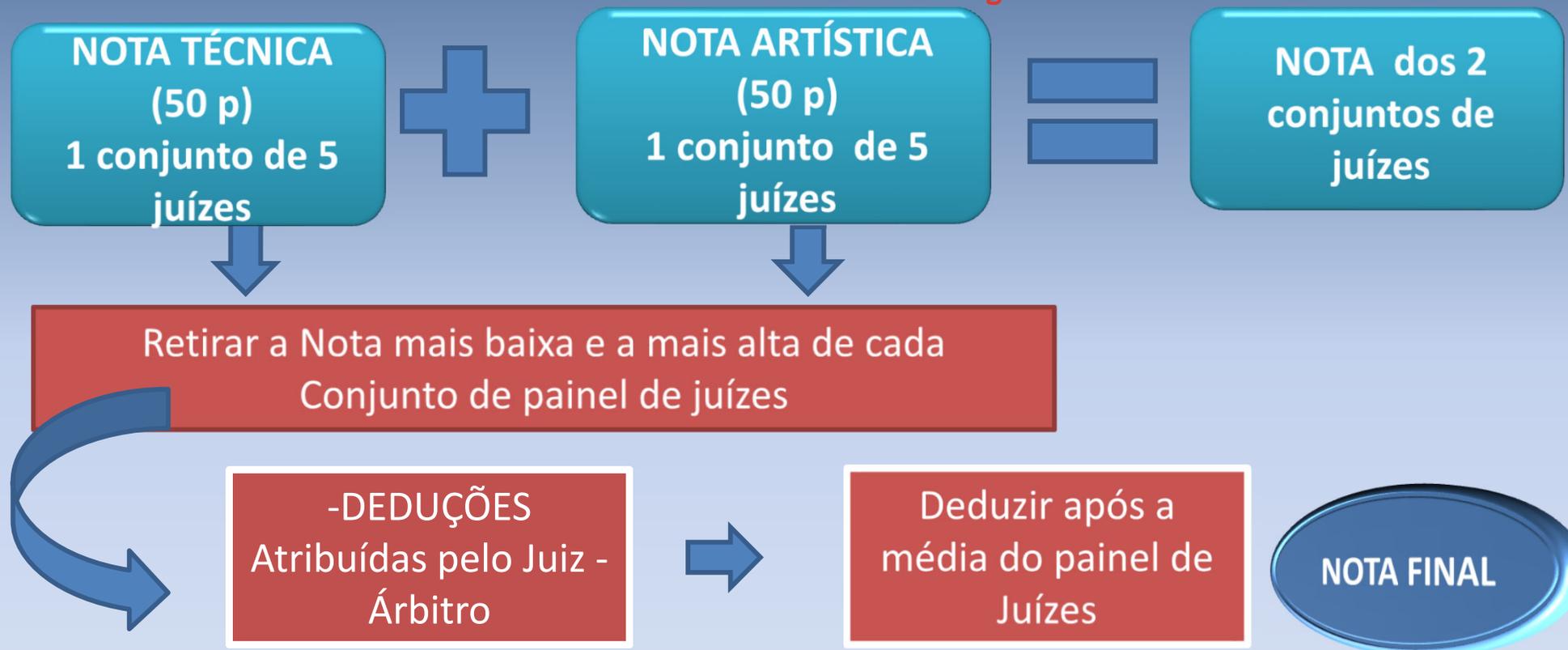
Os Professores responsáveis devem possuir a música que acompanha a coreografia em Suporte digital (Pen) devidamente identificados com o nome da escola. Estes deverão ser entregues à organização no momento da recepção.

# PAINEL DE JUÍZES

O Júri ou grupo de observação será constituído, preferencialmente em número ímpar (mínimo **dez**, cinco para avaliar nota Técnica e cinco para avaliar nota Artística), pelos professores e/ou alunos dos grupos-equipa participantes no Encontro com formação de juízes, dois **Juízes- Árbitro de mesa** (1 Juiz de Técnica e 1 Juíz de Artística) por cada conjunto de juízes, estes preferencialmente Professores, e um **Juiz-Árbitro principal** para todas as competições.

# Dança

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO



Pontuação final absoluta=média da 1ª com a 2ª Coreografia (Camp. Regionais e Camp. Nacionais)

**Atenção:** Durante a atuação da sua escola o aluno/árbitro não avalia e tem de se retirar do painel para um local previamente estabelecido pela entidade organizadora. O aluno Juíz-Árbitro não pode atuar com o seu Grupo-Equipa

# NOTA TÉCNICA

Ajustamento  
música/  
movimento

Sincronismo

Coreografia/  
ocupação espacial

Movimentos compatíveis  
com o caráter da música

Todo o grupo e  
subgrupos

→ Variações de formação

→ Exploração total do espaço de  
atuação

→ Explorar 3 níveis espaciais

→ Estrutura simples ou complexa

→ Alternância ritmo música/movimento

→ Lateralidade

# NOTA ARTÍSTICA

**Qualidade de Movimento**

Fluidez

Ligação ordenada e coerente entre os movimentos.

**Interpretação musical – expressão: corporal e facial**

**Originalidade**

Tema, Indumentária, criatividade da coreografia, exercícios inovadores, criativos...

**Estética**

Apresentação/Atitude

Postura corporal/ Graciosidade/ Plasticidade

Amplitude de movimentos

## CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

Os critérios de pontuação regulam-se por uma **tabela de critérios de avaliação** segundo os diversos parâmetros, definidos na ficha de pontuação/regulamento específico.

Passamos a apresentar a TABELA DE CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO que atualmente está inserida no boletim de prova (facilitar a avaliação).

Cada juiz em prova deve ponderar bem os valores a atribuir a cada parâmetro, segundo os pontos definidos na tabela

BOLETIM DE PROVA			JUIZ TÉCNICA N.º		
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - DANÇA					
NÍVEL AVANÇADO					
Escola:		Coreografia N.º	ORDEM PASSAGEM		
DSR	CLDE:				
Coreografia - título/tema:		Estilo(s) de Dança:			
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA TÉCNICA (NÍVEL AVANÇADO)			PONTUAÇÃO		
1. Ajustamento música movimento <b>10 pontos</b>	Movimentos compatíveis com o caráter da música		pouco	1 a 3	
			médio	4 a 6	
			elevado a excelente	7 a 10	
2. Sincronismo <b>10 pontos</b>	Todo o grupo e subgrupos	Sempre em grupo, sem ou com 1 formação de subgrupos	pouco	1 a 3	
		com formação de subgrupos	médio	4 a 8	
		Todo o grupo e + de 3 subgrupos	sempre/1 falha	9 a 10	
3. Coreografia /Ocupação espacial <b>30 pontos</b>	Variações de formação <b>9 pontos</b>	As formações não podem ser repetidas	1 a 2 formações	1 a 2	
			3 a 4 formações	3 a 4	
			5 a 6 formações	5 a 6	
			7 a 8 formações	7 a 8	
			9 ou + formações	9	
	Exploração total do espaço de atuação <b>5 pontos</b>	Só utilização de centro e laterais	pouco	1 a 2	
			Centro, laterais, fundo, cantos	médio	3 a 4
			Total do espaço, + de 2 vezes	total	5
	Explorar os 3 níveis espaciais <b>5 pontos</b>	Só nível médio	1 nível	1	
			Médio, alto ou baixo	2 níveis	2
			Todos os níveis apenas 1 vez	3 níveis	3
			Todos os níveis + de 1 vez	repetição dos 3 níveis	4 a 5
	Estrutura simples ou complexa e lateralidade <b>6 pontos</b>	Rotinas de exercícios simples	sempre simples grupo e subgrupos	1 a 2	
			rotinas simples não repetidas com todo grupo e subgrupos a executar	3 a 4	
			com todo o grupo e subgrupos	5	
			totalidade da coreografia	6	
Alternância ritmo da música/movimento <b>5 pontos</b>	Nenhuma variação de movimento	nenhuma	1		
		Movimento pouco variado c/ pouca alternância de ritmo/movimento	pouca	2	
		Com alternância de movimento e música	média	3 a 4	
		Totalmente compatível c/ música, alternâncias e movimentos/ritmos	sempre compatível	5	
			TOTAL - NOTA TÉCNICA= 50 PONTOS		
			NOTA FINAL JUIZ = TÉCNICA		
JUIZ TÉCNICA	Nome:	DSR:			
	Escola:	CLDE:			

BOLETIM DE PROVA – Nota Técnica

Nota Importante: Os valores a inserir no preenchimento do Boletim de Avaliação terão de ser números inteiros não sendo aceites números decimais

por exemplo: No intervalo entre 0 e 1, não pode ser atribuído valor 0,5, ou se atribui valor 0 ou se atribui o valor 1

BOLETIM DE PROVA			JUIZ ARTÍSTICA N.º	
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - DANÇA				
NÍVEL AVANÇADO				
Escola:		Coreografia N.º	ORDEM PASSAGEM	
DSR:	CLDE:			
Coreografia - título/tema:		Estilo(s) de Dança:		
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA ARTÍSTICA (NÍVEL AVANÇADO)			PONTUAÇÃO	
1. Interpretação musical/ expressão corporal e facial <b>10 pontos</b>	corporal e facial adequada à música		1 a 4	
	corporal e facial muito adequada		5 a 7	
	no seu conjunto totalmente adequada- muical, corporal e facial		8 a 10	
2. Qualidade de Movimento <b>10 pontos</b>	Fluidez <b>5 pontos</b>	pouco fluída	1 a 2	
		c/alguma fluidez	3 a 4	
		totalmente fluído	5	
	Ligação ordenada e coerente entre os movimentos <b>5 pontos</b>	Ligações e coerência entre alguns dos movimentos (grupo e subgrupos)	poucas ligações	
Ligações e coerências entre a maioria dos movimentos (grupo e subgrupos)		algumas ligações e coerências entre movimentos	3 a 4	
Ligações e coerências entre todos os movimentos (grupo e subgrupos)		muitas ligações e total coerência entre os movimentos	5	
3. Originalidade/Criatividade e <b>12 pontos</b>	Elementos coreográficos repetidos, pouca originalidade, indumentária não é adequada aos movimentos		cópia de coreografia= zero pontos /pouca coreografia/fraca indumentária	0 a 2
	Algumas rotinas repetidas, movimentos básicos		básica	3 a 4
	Poucas rotinas repetidas; boa criatividade e originalidade; existência de claro fio condutor na construção da história dançada		boa	5 a 6
	Coreografia complexa e criatividade no seu todo		elevada	7 a 9
	Originalidade e criatividade absoluta em todos os itens, estrutura coreográfica complexa		excelente	10 a 12
4. Estética <b>18 pontos</b>	Apresentação e Atitude do grupo e subgrupos <b>5 pontos</b>	básica	1 a 2	
		aperfeiçoada	3 a 4	
		muito trabalhada	5	
	Postura corporal/Graciosidade/Plasticidade <b>8 pontos</b> (considerar todos estes parâmetros individualmente para a pontuação)	pouca	1 a 2	
		alguma	3 a 4	
		boa	5 a 6	
	Amplitude de movimentos (rotinas, exercícios, saltos...) <b>5 pontos</b>	elevada/ excelente	7 a 8	
		pouca	1	
média		2 a 3		
		elevada/excelente	4 a 5	
			TOTAL - NOTA ARTÍSTICA = 50 PONTOS	
			NOTA FINAL JUIZ = ARTÍSTICA PONTOS	
JUIZ ARTÍSTICA	Nome:	DSR:		
	Escola:	CLDE:		

BOLETIM DE PROVA – Nota Artística

Nota Importante: Os valores a inserir no preenchimento do Boletim de Avaliação terão de ser números inteiros não sendo aceites números decimais por exemplo: No intervalo entre 0 e 1, não pode ser atribuído valor 0,5, ou se atribui valor 0 ou se atribui o valor 1

<b>NOTA TÉCNICA + ARTÍSTICA</b>	<b>MÉDIA</b>
<b>DEDUÇÕES</b>	<b>Deduzir após a média final dos juízes retirando a nota mais alta e a mais baixa.</b>
<b>NOTA FINAL</b> Ajuizamento/ discrepâncias: Haverá um cuidado especial com as discrepâncias nas notas: 6 pontos entre as notas técnicas ou/ notas artísticas 12 pontos entre pontuações finais  No caso destas existirem o Juiz Árbitro Principal terá a decisão final.	<b>MÉDIA FINAL</b>
<b>Nota final absoluta = média da 1ª com a 2ª coreografia (Camp. Regionais e Camp. Nacionais)</b>	

**A NOTA FINAL será obtida da seguinte forma:**  
**NOTA TÉCNICA (1º conjunto de juízes) + NOTA ARTÍSTICA (2º conjunto de juízes)**  
(após retirar a nota mais alta e mais baixa de cada conjunto de juízes e as respectivas Deduções do Juiz Árbitro Principal)

### DEDUÇÕES

- Por tempo, reduzido/excedido até 30 segundos = **1 ponto**; 1 minuto = **2 pontos**; e mais de 1 minuto=**3 pontos**. Por cada minuto a mais, penaliza mais **1 ponto**; A coreografia (contagem do tempo) inicia-se e termina com a respetiva música.
- Repetições constantes de rotinas de movimentos, penalizada **1 ponto** por cada rotina. Considera-se rotina, um conjunto de movimentos que façam parte de uma estrutura musical, como exemplo de 32 tempos consecutivos;
- Recurso a Linguagem desadequada e/ou obscena, penalizado em **2 pontos** por cada palavra perccionada na música que acompanha a coreografia do GE;
- Uso de Movimentações desadequadas e/ou obscenas, penalizada em **2 pontos por cada movimento obsceno** executado na coreografia do GE;
- Inércia/inatividade de um ou vários elementos do grupo/subgrupos durante o decorrer da apresentação serão penalizados, a partir do momento que seja mais de 15 segundos de inatividade. Cada inércia será penalizada com **3 pontos**. As exceções referentes a este item estão discriminadas no 4.2 Sistemas e Critérios de Pontuação do presente RE.
- A Ausência de um ou mais alunos do trabalho coreográfico mais de 1 minuto seguido, ou 1 minuto na soma das partes, penalizada em **5 pontos**
- Se o GE não se apresenta com todos os seus elementos no início e no final da Coreografia, penalizado em **5 pontos** (salvo exceções previstas de lesão ou indisposição súbita e/ou inequívoca)
- Caso os mesmos elementos do grupo, não participem em ambas as coreografias (aplicar exclusivamente nos Campeonatos Regionais e Nacionais), os mesmos serão penalizados com **10 pontos**. Excetuam-se as situações de lesão grave durante a primeira atuação ou súbita e inequívoca indisposição/incapacidade
- Material lançado inadequadamente durante a coreografia e/ou material resgatado por algum aluno fora da zona de atuação penalizado com **2 pontos** de dedução por cada ação executada;
- **Postura e/ou Acessórios Inadequados, que possam pôr em causa a integridade moral e/ou física do aluno ou dos restantes elementos do Grupo-Equipa, penalizado com 5 Pontos**

# NOTA TÉCNICA



# AJUSTAMENTO MÚSICA/MOVIMENTO



Ajustamento  
música/movimento  
compatíveis com o  
carácter da música

Movimentos devem ser compatíveis  
com o estilo ou carácter da música

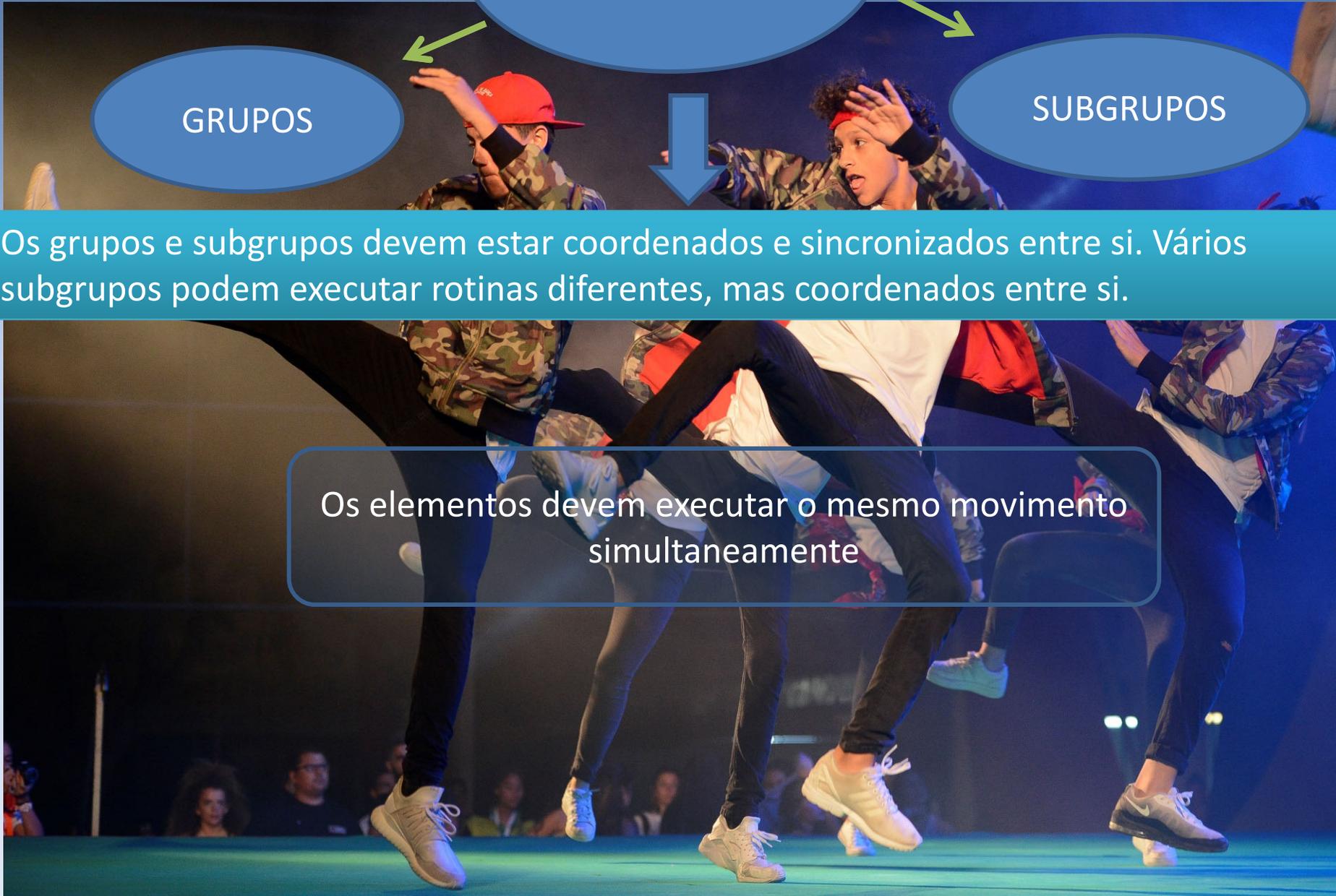
# Sincronismo

GRUPOS

SUBGRUPOS

Os grupos e subgrupos devem estar coordenados e sincronizados entre si. Vários subgrupos podem executar rotinas diferentes, mas coordenados entre si.

Os elementos devem executar o mesmo movimento simultaneamente



# COREOGRAFIA/ OCUPAÇÃO ESPACIAL

→ **Variações de formação:** quadrado, linha, coluna, diagonal esquerda/direita, retângulo, X, várias linhas, etc...Variações de formação repetidas não são consideradas

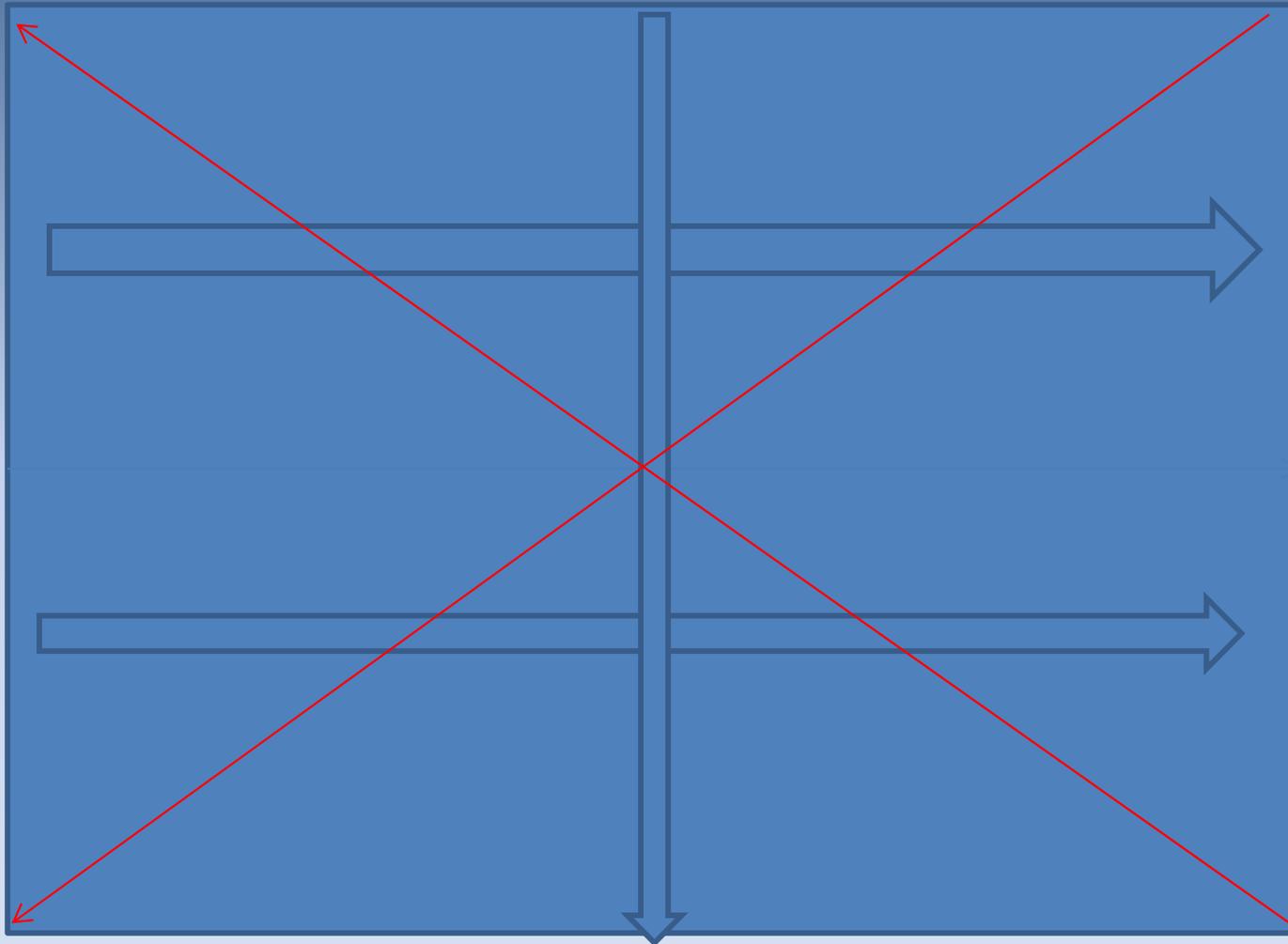


→ **Exploração total do espaço de atuação:** explorar toda a sua área de (14m x14m).

## Exploração total de espaço

Canto posterior esquerdo

Canto posterior direito



Canto anterior esquerdo

Canto anterior direito

NOTA: deve ser explorado em toda a sua área, por todos ou subgrupos. Os três níveis – todos os elementos a realizar quer em conjunto ou separadamente. Se só alguns o realizarem, pontuação deve ser baixa.

## Exploração dos 3 Níveis

### Explorar 3 níveis espaciais:

- 1. Alto** : saltos, posições elevadas do parceiro ou de um ou + elementos do grupo, figuras elevadas de acrobacias;
- 2. Médio**: de pé, posição intermédia e média de movimentos, individual e em conjunto;
- 3. Baixo**: chão, figuras no chão, ou acrobacias no chão, quer individual ou em grupo.

Todos os elementos do grupo têm que explorar os 3 níveis.



# COREOGRAFIA/ OCUPAÇÃO ESPACIAL



Alternância ritmo da música/movimento (a estrutura musical deve ser bastante diversificada, lentos, rápidos, fortes, fracos, suaves...sem desvirtuar a coreografia/tema)



Estrutura simples ou complexa



**Simples:** estrutura com pouca alteração de ritmo musical e movimento, demasiadas repetições das frases musicais e estrutura de coreografia.

**Complexa:** estrutura com muita alteração de ritmo musical e movimento. Constantes alternâncias de ritmo e movimento do grupo e subgrupos. Complexidade musical com uma coreografia também exigente. Exige rotinas bastante elaboradas de difícil execução e que não se repitam com frequência.

## Rotinas coreográficas

Rotinas coreográficas apresentadas por um e até três elementos do grupo, não podem ser pontuadas separadamente do restante grupo.

Caso o grupo no seu todo não tenha um elevado nível técnico, não se pode dar pontuação elevada.

Não enaltecer a pontuação de um ou mais elementos do grupo, deve ser no seu todo.

O Juiz-Árbitro deverá fazer sempre referência ao corpo de juízes alertando para esse facto.



## Lateralidade



Todos os movimentos são construídos com as laterais do corpo.

Movimentação para a direita e esquerda lateral /diagonal ao corpo.

Rotina de exercícios na lateralidade corporal.

**ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS -  
 Folha de Registo/Verificação de Formações por Coreografia  
 NÍVEL ELEMENTAR E AVANÇADO**



**Folha de Registo/Verificação de Formações por Coreografia (EXEMPLO)**

ESCOLA: <b>abcdefghijklmno</b>	DSR: <b>Norte</b>	CLDE: <b>Porto</b>
Estilo de Dança: <b>Contemporâneo</b>	Coreografia N.º1	<b>X</b>
Coreografia (Título): <b>pqrstuvwxz</b>	Coreografia N.º2	

Nome do JA: \_\_\_\_\_  
 A preencher pelo JA

N.º Total de alunos que compõem o GE: \_\_\_\_\_

Formações (não repetidas)	Tempo aproximado em que a formação ocorre (apenas para situar a formação no tempo da dança)	N.º de alunos na formação	Descrição da Formação (OPCIONAL)	Desenho- OBRIGATÓRIO	JA Verific
					JA Verific
N.º	X	(seg/min)	N.º	Grupo/sub-grupo	JA Verific
1	X	0,15 seg	12	grupo em 4 colunas 1 sub-grupo	2 V 1 V
2	X	0,38 seg	4+8	grupo em 2 colunas e 1 sub-grupo	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

**Exemplo na Linha 1 e Linha 2**

O Professor do GE deve fotocopiar este documento APENAS para o Chefe de Painel de Técnica. Este Documento deve ser preenchido previamente à competição por parte do professor do GE para posterior verificação por parte do Juiz de Mesa da componente Técnica.

Este Documento deve ser verificado previamente e após a apresentação coreografia validado pelo Juiz-árbitro de mesa da componente Técnica ou JAP

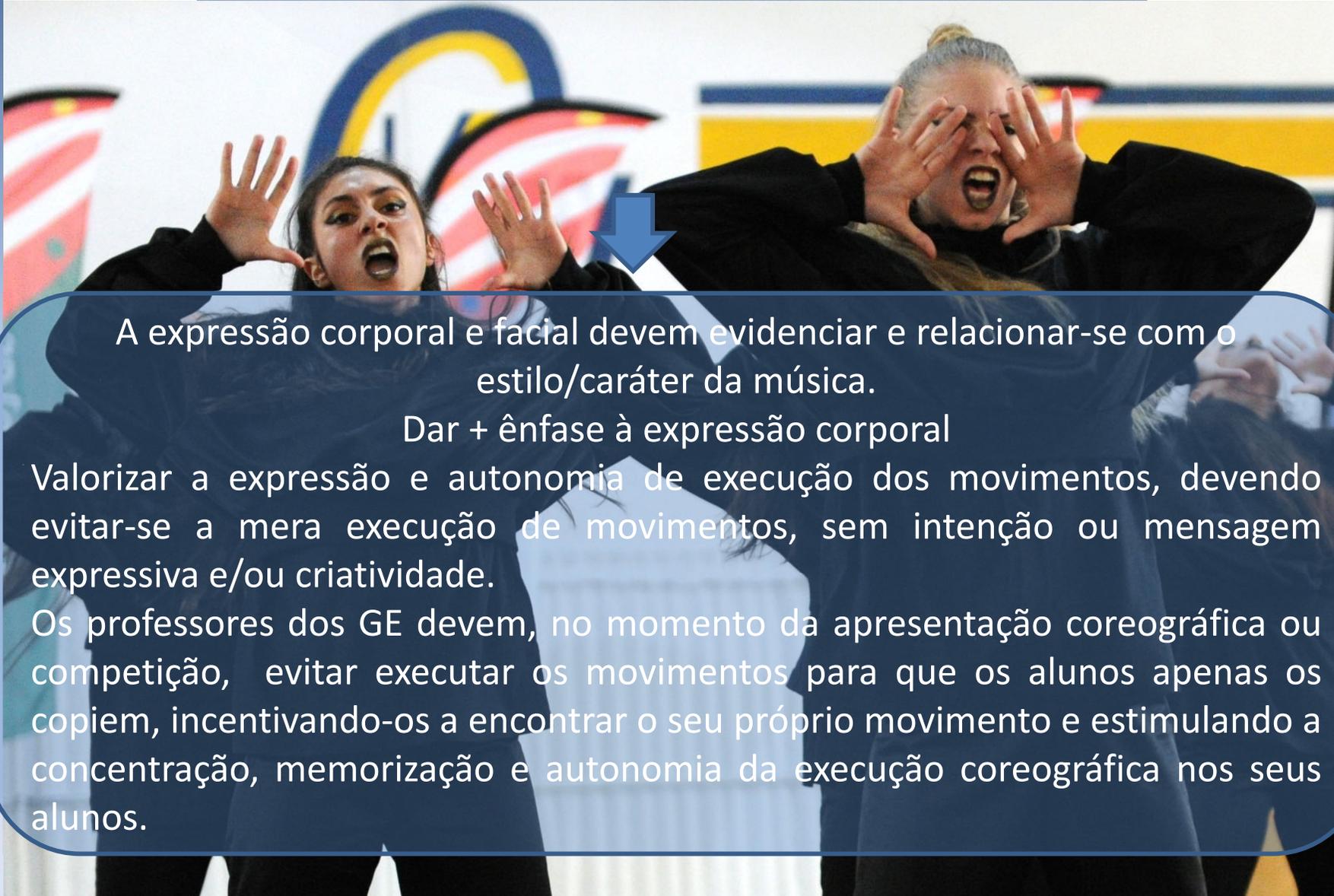
O Professor do GE: \_\_\_\_\_

O JAP: \_\_\_\_\_

# NOTA ARTÍSTICA



## Interpretação musical – Expressão corporal e facial



A expressão corporal e facial devem evidenciar e relacionar-se com o estilo/caráter da música.

Dar + ênfase à expressão corporal

Valorizar a expressão e autonomia de execução dos movimentos, devendo evitar-se a mera execução de movimentos, sem intenção ou mensagem expressiva e/ou criatividade.

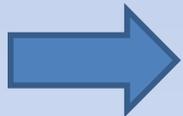
Os professores dos GE devem, no momento da apresentação coreográfica ou competição, evitar executar os movimentos para que os alunos apenas os copiem, incentivando-os a encontrar o seu próprio movimento e estimulando a concentração, memorização e autonomia da execução coreográfica nos seus alunos.

# Qualidade de Movimento



## Fluidez

(sem quebras, rotinas interligadas, fluidez que se evidencia através da música)



Ligação ordenada e coerente entre os movimentos

# Originalidade

```
graph TD; A([Originalidade]) --> B[Tema, músicas, indumentária, criatividade do esquema, transições, exercícios inovadores, criativos, a escolha de músicas, montagem musical, tudo o que promova a originalidade/criatividade criando impacto/surpresa no espectador.]; B --> C[Criativos, originais]; B --> D[X Falta de criatividade...(coreografias já conhecidas, movimentos previsíveis e repetidos)];
```

Tema, músicas, indumentária, criatividade do esquema, transições, exercícios inovadores, criativos, a escolha de músicas, montagem musical, tudo o que promova a originalidade/criatividade criando impacto/surpresa no espectador.

Criativos, originais

**X** Falta de criatividade...(coreografias já conhecidas, movimentos previsíveis e repetidos)

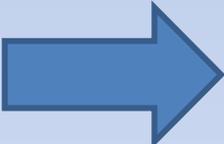
# Estética



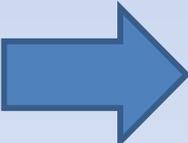
Apresentação



Atitude / Postura Corporal



Amplitude de movimentos



Graciosidade/Plasticidade

**AS SEGUINTE FOTOGRAFIAS REFLETEM DIFERENTES NÍVEIS DE EXECUÇÃO DOS PARÂMETROS:**

**AMPLITUDE**

(das execuções técnicas: salto de carpa e espargata , nos quais se espera a amplitude máxima)

**GRACIOSIDADE E PLASTICIDADE**



## SUGESTÕES DE VIDEOS DO YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/watch?v=bqbHcVXPvVA>

<https://www.youtube.com/watch?v=c9MywwR1E90>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_uyUJQs5RJI](https://www.youtube.com/watch?v=_uyUJQs5RJI)

<https://www.youtube.com/watch?v=yFSLEtXRBTM>

<https://www.youtube.com/watch?v=iS1AaV6PRr0>

<https://www.youtube.com/watch?v=-NQkgb6nzMY>

<https://www.youtube.com/watch?v=nCmGYokznBA>

<https://www.youtube.com/watch?v=YW698M3k2Zk>

<https://www.youtube.com/watch?v=JWV3Ah4-uwM>

<https://www.youtube.com/watch?v=6FwpMsFp1HI>

<https://www.youtube.com/watch?v=-rcsfQq5iQc>

<https://www.youtube.com/watch?v=LRZ-1-MGk1U>

<https://www.youtube.com/watch?v=lQgT23JnVYQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=FcJdMMTz0Ms>

<https://www.youtube.com/watch?v=8RFTy9E5WlQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=D\\_NVQIUN8vg](https://www.youtube.com/watch?v=D_NVQIUN8vg)

<https://www.youtube.com/watch?v=jGGv2skyAAw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lq5Kx45Ty2w>

[https://www.youtube.com/watch?v=3uJcs8GqD\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=3uJcs8GqD_4)

<https://www.youtube.com/watch?v=fNPVuoRJBRI>

<https://www.youtube.com/watch?v=nSMAd9jLYKU>

<https://www.youtube.com/watch?v=AcnOVtx05zw>

[https://www.youtube.com/watch?v=V7\\_4WuEXrsk](https://www.youtube.com/watch?v=V7_4WuEXrsk)

<https://www.youtube.com/watch?v=rxG-90AWI1I>

<https://www.youtube.com/watch?v=TEa8sdwCweQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=FVuWGC8Kbr0>

<https://www.youtube.com/watch?v=NZ40DqYRMgE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ht-IfYbIFmg>

[https://www.youtube.com/watch?v=GOv\\_s6ptQfQ](https://www.youtube.com/watch?v=GOv_s6ptQfQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=zKViuymTeul>

[https://www.youtube.com/watch?v=4N\\_chV-yhpl](https://www.youtube.com/watch?v=4N_chV-yhpl)

<https://www.youtube.com/watch?v=XSHfXILG8vM>

<https://www.youtube.com/watch?v=DWK5bzWkiuE>

<https://www.youtube.com/watch?v=62rLNMAbOsA>

<https://www.youtube.com/watch?v=cK2GuhDA8tI>

[https://www.youtube.com/watch?v=COO\\_gahYJlo](https://www.youtube.com/watch?v=COO_gahYJlo)

<https://www.youtube.com/watch?v=lgmm8jCtvmY>

<https://www.youtube.com/watch?v=DHXNalvaCdQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=BZP2X2E2ShA>

<https://www.youtube.com/watch?v=mqZJY8vjjsE>

<https://www.youtube.com/watch?v=nwv85hQNrgk>

<https://www.youtube.com/watch?v=q2rHvxFXxIU>

[https://www.youtube.com/watch?v=UMGM\\_2svSa0](https://www.youtube.com/watch?v=UMGM_2svSa0)

[https://www.youtube.com/watch?v=cyDDkEYM7\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=cyDDkEYM7_c)

<https://www.youtube.com/watch?v=Fd8m0irPyXI>

OBRIGADA PELA VOSSA PARTICIPAÇÃO E  
VOTOS DE MUITO SUCESSO NO  
CUMPRIMENTO DA VOSSA FUNÇÃO