REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

DANÇA - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028



Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Dança –Atividades Rítmicas e Expressivas 2026-2028

Data

Outubro de 2026

Edição

1.ª edição

Autoria

Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P.

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

Página eletrónica oficial

Desporto Escolar

Índice

Índice....3
Introdução....4
Capítulo I Caraterísticas da competição....5
Artigo 1º Escalões etários....5
Artigo 2º Tipologia das Provas, formato e variantes da modalidade....5
Artigo 3º Instalações Desportivas/Dimensões do espaço de prática....6
Artigo 4º Material e equipamento....6
Artigo 5º Organização Temporal da Competição/Tempo de atuação....6
Capítulo II Constituição das equipas e normas regulamentares....7
Artigo 6º Constituição das equipas....7
Artigo 7º Acreditação ou identificação....7
Artigo 8º Falta administrativa e Falta de Comparência....7
Artigo 9º Subidas de escalão....8
Artigo 10º Elegibilidade dos alunos e participação de alunos federados....8
Capítulo III Regulamento técnico-pedagógico....9
Artigo 11º DE Jogar+....9
Artigo 12º Vários Misto (Infantil B a Júnior)....9
Capítulo IV Organização das provas e competições....11
Artigo 13º Procedimentos....11
Artigo 14º Critérios de pontuação e de desempate....12
Artigo 15º Ajuizamento....12
Artigo 16º Cartão Branco....13
Artigo 17º Disposições Finais....13
Anexos....14
Anexos técnicos – Conteúdo do regulamento Dança ARE....15

Introdução

Este Regulamento Específico aplica-se às atividades, encontros e competições de Dança-Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança - ARE) realizadas no âmbito do Desporto Escolar, em articulação com o Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), o Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE), os documentos orientadores da Unidade de Desporto Escolar e a Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026–2036.

A Dança, enquanto prática motora, artística, cultural e expressiva, constitui um contexto privilegiado para o desenvolvimento integral dos alunos, conjugando literacia física, criatividade, musicalidade, comunicação, cooperação, autonomia, inclusão e valorização da diversidade. Nas ARE Dança podem ser apresentados diferentes estilos e linguagens de dança, respeitando a identidade cultural e artística dos grupos e a evolução da modalidade.

No projeto «DE Competição», os encontros, provas e competições constituem a expressão do trabalho pedagógico, técnico e artístico desenvolvido de forma regular e continuada pelos Grupos-Equipa, valorizando a participação efetiva dos alunos, o compromisso com o processo de preparação e a identidade da escola. A participação competitiva pressupõe a integração efetiva dos alunos no respetivo Grupo-Equipa, não sendo permitida a sua inscrição exclusivamente para reforço competitivo pontual.

O presente regulamento procura criar condições para uma participação regular, inclusiva, progressiva e pedagogicamente significativa, conciliando a qualidade técnica e artística com o caráter educativo do Desporto Escolar. Pode ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase Local, Regional ou Nacional.

Capítulo I

Caraterísticas da competição

Artigo 1º

Escalões etários

1. Para efeitos de participação nas atividades e competições do Desporto Escolar, quando aplicável, os alunos enquadram-se nos escalões etários definidos no RGFDE 2026–2028.

Tabela 1. Escalões etários.

Escalão	2026/2027 – Ano de nascimento	2027/2028 – Ano de nascimento
Vários Misto	2016 a 2008	2017 a 2009

2. Os alunos do escalão Infantil A (Sub 11) podem participar nas atividades de treino dos Grupos-Equipa (GE) do projeto «DE Competição», incluindo o exercício de funções de arbitragem e de aluno-dirigente exclusivamente no âmbito dos treinos, não podendo participar nas provas e competições deste projeto na qualidade de alunos-praticantes, juízes-árbitros ou alunos-dirigentes.

Artigo 2º

Tipologia das Provas, formato e variantes da modalidade

1.As ARE Dança desenvolvem-se através de encontros, demonstrações e competições coreográficas, de acordo com o quadro definido para cada fase.

2.Os grupos podem apresentar um ou vários estilos de dança, desde que estes sejam identificados através de nomenclatura específica na ficha de inscrição.

3.Mantêm-se os níveis Elementar e Avançado previstos no regulamento da modalidade, com adequação dos conteúdos, exigência e critérios ao nível de desenvolvimento dos alunos.

4.As atividades devem favorecer uma competição pedagogicamente significativa, adequada à idade, experiência e nível de desenvolvimento dos participantes.

Artigo 3º

Instalações Desportivas/Dimensões do espaço de prática

1. O espaço/zona de atuação deverá estar visivelmente marcado e definido, preferencialmente com a dimensão de 14 m x 14 m.
2. Na fase local podem ser utilizadas dimensões alternativas, quando as instalações disponíveis não permitam a medida de referência, desde que tal seja previamente comunicado e salvaguarde condições de equidade e segurança.
3. Só são objeto de avaliação os movimentos e a coreografia apresentados no espaço de atuação definido, sem prejuízo das regras específicas relativas a entradas, saídas e utilização de adereços.

Artigo 4º

Material e equipamento

1. Os materiais e adereços utilizados devem ser adequados à coreografia e não podem comprometer a segurança dos participantes, juízes-árbitros ou público.
2. A montagem, desmontagem e utilização de cenários ou acessórios coreográficos devem ser previamente comunicadas à organização/Juiz-Árbitro Principal.
3. O vestuário, calçado e caracterização devem ser adequados à idade dos alunos, à natureza escolar da atividade e às exigências de segurança.

Artigo 5º

Organização Temporal da Competição/Tempo de atuação

1. A duração das coreografias, número de atuações e tempos de preparação obedecem ao Programa Técnico e ao Regulamento de Prova de cada fase.
2. O programa horário deve contemplar tempo suficiente para acreditação, reunião técnica, aquecimento, atuações, ajuizamento e momentos pedagógicos de partilha.
3. Sempre que possível, a organização deve evitar períodos excessivos de espera e assegurar condições adequadas de recuperação e bem-estar dos alunos.

Capítulo II

Constituição das equipas e normas regulamentares

Artigo 6º

Constituição das equipas

1. A constituição dos grupos-equipa e das equipas participantes rege-se pelo RGFDE e pelas normas específicas de Dança - ARE.
2. A composição dos grupos deve respeitar os limites definidos no Programa Técnico, privilegiando a participação efetiva, a inclusão e a continuidade do trabalho pedagógico desenvolvido no grupo-equipa.
3. Os alunos juízes-árbitros não integram as coreografias do respetivo grupo-equipa, salvo situação excecional devidamente autorizada nos termos definidos pela estrutura competente.

Artigo 7º

Acreditação ou identificação

1. Todos os participantes devem estar devidamente inscritos e acreditados/identificados de acordo com os procedimentos em vigor no Desporto Escolar.
2. A organização pode solicitar os elementos necessários à confirmação da identidade, inscrição, função e habilitação dos participantes.
3. Os alunos juízes-árbitros devem encontrar-se inscritos na função respetiva e possuir o nível de formação exigido para a fase em que participam.

Artigo 8º

Falta administrativa e Falta de Comparência

1. As faltas administrativas e faltas de comparência regem-se pelo RGFDE, RPCDE e Regulamento de Prova aplicável.
2. As situações específicas de DANÇA - ARE que possam condicionar a participação devem ser comunicadas à entidade organizadora com a maior antecedência possível.
3. A decisão deve salvaguardar a equidade entre grupos, a segurança e a dimensão pedagógica da atividade.

Artigo 9º

Subidas de escalão

1. As subidas de escalão, quando aplicáveis, obedecem ao RGFDE 2026–2028.
2. A integração de alunos de escalões distintos deve ser pedagogicamente justificada e respeitar as condições de participação definidas para DANÇA - ARE.
3. Não podem ser adotadas soluções que comprometam a segurança, a equidade competitiva ou o desenvolvimento adequado dos alunos.
4. Os alunos do escalão Infantil A (Sub 11) podem participar nas atividades de treino dos Grupos-Equipa (GE) do projeto «DE Competição», incluindo o exercício de funções de arbitragem e de aluno-dirigente exclusivamente no âmbito dos treinos, não podendo participar nas provas e competições deste projeto na qualidade de alunos-praticantes, juízes-árbitros ou alunos-dirigentes.

Artigo 10º

Elegibilidade dos alunos e participação de alunos federados

1. A participação de alunos federados rege-se pelo RGFDE e demais normas gerais do Desporto Escolar.
2. A condição de aluno federado não constitui impedimento à participação nas provas e competições de Dança – Atividades Rítmicas Expressivas do projeto «DE Competição».
3. A participação dos alunos federados deve compatibilizar-se com a criação de oportunidades efetivas de participação, progressão e sucesso desportivo para os alunos não federados.
4. Apenas podem participar, na qualidade de alunos-praticantes, nas provas e competições do projeto «DE Competição» os alunos devidamente inscritos no respetivo Grupo-Equipa e que nele desenvolvam atividade regular ao longo do ano letivo, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a participação exclusivamente para reforço competitivo pontual.
5. Compete ao professor responsável pelo GE assegurar o cumprimento dos requisitos de elegibilidade e participação e o registo da condição de aluno federado ou não federado no processo de inscrição. Sempre que solicitado pela entidade organizadora, o AE/EnA/EEPC deve disponibilizar os elementos necessários à comprovação da integração efetiva e da participação regular dos alunos no Grupo-Equipa, nos termos do RPCDE.
6. A condição de aluno federado na modalidade de Dança Desportiva deve ser assinalada no boletim de jogo, de acordo com a informação constante do respetivo processo de inscrição, para efeitos de monitorização e análise da participação.

7. Atendendo à diversidade de estilos integrados em DANÇA - ARE, a experiência prévia do aluno deve ser considerada no enquadramento pedagógico e técnico do grupo, sem impedir a participação quando regulamentarmente admissível.
8. A organização e o ajuizamento devem garantir critérios transparentes e comuns a todos os participantes.

Capítulo III

Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 11º

DE Jogar+

1. O DE Jogar+ tem como objetivo proporcionar experiências desportivas de qualidade, inclusivas, diversificadas e motivadoras, desenvolvendo literacia física, autonomia, confiança e gosto pela prática e promovendo competição pedagogicamente significativa.
2. Valorizar a progressão individual e coletiva, a criatividade, a expressão e a qualidade do movimento.
3. Adaptar tarefas, desafios e formas de participação às características e níveis de desenvolvimento dos alunos.
4. Promover rotatividade de papéis: praticante, criador/coreógrafo, líder, observador e juiz-árbitro.
5. Promover níveis progressivos de autonomia, responsabilidade e qualidade técnico-artística, respeitando o nível de desenvolvimento, experiência e competências dos alunos.
6. Integrar momentos de autoavaliação, feedback e apreciação da dança.
7. Favorecer contextos não formais de apresentação e partilha – saraus, desafios coreográficos, flashmobs e apresentações coletivas – quando adequados ao projeto pedagógico.
8. As propostas de operacionalização por ciclo de escolaridade estão disponíveis no Anexo 5.

Artigo 12º

Vários Misto (Infantil B a Júnior)

1. Considerando que a modalidade se organiza num escalão único – Vários, género Misto, integrando alunos de diferentes escalões etários, desde Sub-13 até Sub 21, os objetivos da modalidade são comuns a todos os participantes, devendo a sua concretização respeitar uma lógica de **progressão pedagógica**, adequada à idade, nível de desenvolvimento, experiência e competências dos alunos.

2. Desenvolver a consciência corporal, o sentido rítmico, a coordenação motora, a orientação espacial, a musicalidade e a relação entre música e movimento;
3. Promover a participação ativa e inclusiva de todos os alunos, valorizando a cooperação, a entreajuda, o respeito pela diversidade e a participação de cada elemento na construção e apresentação do trabalho coletivo;
4. Desenvolver progressivamente competências técnico-artísticas, designadamente ao nível da coordenação, técnica de base, expressão corporal, musicalidade, precisão, sincronização, interpretação e organização espacial;
5. Estimular a exploração de diferentes ritmos, estilos, movimentos, formações, transições e dinâmicas, proporcionando experiências diversificadas de dança e contribuindo para o enriquecimento do repertório motor, expressivo, artístico e cultural dos alunos;
6. Promover processos de criação coreográfica individual e colaborativa, incentivando a criatividade, a experimentação, a tomada de decisão e a participação dos alunos nas diferentes fases de construção da composição coreográfica;
7. Desenvolver progressivamente a autonomia dos alunos na criação, organização, ensaio, seleção musical e apresentação das propostas coreográficas, de acordo com a idade, experiência e competências adquiridas;
8. Valorizar a expressividade, a musicalidade, a criatividade, a originalidade, a coerência coreográfica e a identidade artística dos Grupos-Equipa;
9. Permitir diferentes níveis de complexidade técnica e coreográfica, adequados às características, experiência e competências dos elementos que integram cada Grupo-Equipa;
10. Promover uma prática tecnicamente adequada e segura, salvaguardando a integridade física dos alunos e evitando exigências técnicas desajustadas à idade, ao nível de desenvolvimento ou à experiência dos praticantes;
11. Desenvolver competências de observação, apreciação e análise crítica da dança e das diferentes propostas coreográficas, promovendo a compreensão dos respetivos elementos técnicos, artísticos, expressivos e musicais;
12. Promover os valores da ética desportiva, fair play, responsabilidade, cooperação, respeito, solidariedade e cidadania, quer no desempenho artístico, quer no exercício das diferentes funções associadas às atividades de ARE Dança;
13. Incentivar níveis progressivos de autonomia, responsabilidade e liderança, promovendo a participação dos alunos na organização e desenvolvimento das atividades e, sempre que adequado, a colaboração e mentoria entre alunos de diferentes idades e níveis de experiência;

14. Promover a participação dos alunos nas funções de juiz-árbitro escolar e noutras funções complementares à prática, articulando as experiências de observação e ajuizamento com o **Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares (PNFJAE)**;
15. Desenvolver progressivamente competências de ajuizamento, contribuindo para a compreensão e aplicação dos critérios específicos da modalidade, para a formação ética dos alunos e para a sua responsabilização enquanto agentes do Desporto Escolar;
16. Estimular a interdisciplinaridade e a ligação da Dança à escola e à comunidade, valorizando projetos que promovam a diversidade cultural, a inclusão, a inovação, a expressão artística e a participação na vida da comunidade educativa.
17. A diversidade etária inerente ao escalão Vários – Misto deve ser considerada no processo pedagógico de preparação dos Grupos-Equipa, não podendo a idade dos alunos, por si só, constituir fator de valorização ou penalização no ajuizamento das coreografias.
18. A complexidade técnica e coreográfica deve ser entendida em articulação com a qualidade de execução, musicalidade, expressividade, segurança e coerência da proposta, não constituindo a dificuldade técnica, isoladamente considerada, fator determinante de valorização.

Capítulo IV
Organização das provas e competições

Artigo 13º
Procedimentos

1. As provas podem desenvolver-se nas fases Local, Regional e Nacional, quando previstas, de acordo com o RGFDE, RPCDE e normas organizativas em vigor.
2. O Regulamento de Prova deve indicar, designadamente, local, horário, ordem de atuação, procedimentos de acreditação, reunião técnica, condições de aquecimento, entrega de suportes musicais, constituição do painel de juízes e cerimónias.
3. Os estilos de dança devem ser identificados com nomenclatura específica nas fichas e boletins, não devendo ser usadas designações genéricas como «Outros» ou «Vários».
4. Os grupos apurados para fases subsequentes devem indicar previamente as necessidades logísticas e assegurar o material específico da sua atuação.
5. A organização deve assegurar condições de segurança, acessibilidade e participação inclusiva, realizando adaptações razoáveis sempre que necessárias e compatíveis com a natureza da atividade.

Artigo 14º

Critérios de pontuação e de desempate

1. Mantém-se o sistema de avaliação em 100 pontos, distribuídos por Nota Técnica (50 pontos) e Nota Artística (50 pontos).
2. A Nota Técnica e a Nota Artística são avaliadas por conjuntos de juízes distintos, de acordo com as fichas e descritores constantes dos anexos.
3. Os critérios devem reduzir a subjetividade, tornar o feedback mais compreensível e apoiar a evolução técnica e artística dos grupos.
4. As deduções e penalizações aplicáveis constam da tabela específica em anexo e do Regulamento de Prova.
5. Os critérios de desempate devem ser definidos de forma objetiva no Regulamento de Prova, em coerência com o sistema de pontuação da modalidade.

Artigo 15º

Ajuizamento

1. O ajuizamento de DANÇA - ARE integra a dimensão formativa do Desporto Escolar e articula-se com o Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares (PNFJAE), nos termos dos regulamentos em vigor.
2. Todos os professores e alunos que exerçam funções de juiz devem possuir formação adequada à função e à fase da competição.
3. Na fase local, cada grupo-equipa deve fazer-se acompanhar pelo(s) aluno(s) juiz(es)-árbitro(s) com o nível de formação exigido; nas fases Regional e Nacional aplicam-se os requisitos de progressão/formação definidos no PNFJAE.
4. A constituição dos painéis deve procurar assegurar imparcialidade, consistência e rigor de critérios, separação entre Nota Técnica e Nota Artística e acompanhamento do desempenho individual dos juízes.
5. A formação deve incluir aplicação prática do regulamento, análise de vídeo/coreografias, treino de utilização das fichas de avaliação coreográfica, ética, fair play e procedimentos de prova.

Artigo 16º

Cartão Branco

1. O Cartão Branco é um recurso pedagógico destinado a reconhecer e valorizar comportamentos eticamente corretos e atitudes de fair play demonstrados por alunos e professores.
2. A sua atribuição pode ser efetuada pelos juízes-árbitros, professores responsáveis, coordenadores de modalidade e elementos da organização, nos termos do Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar.
3. Na Dança ARE, podem ser especialmente valorizadas atitudes de respeito entre grupos, apoio a participantes, inclusão, cooperação, responsabilidade e comportamento exemplar em contexto de encontro ou competição.
4. A atribuição do Cartão Branco rege-se pelo Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar e, sempre que ocorra, deve ser preenchido o respetivo formulário disponibilizado nos canais oficiais do Desporto Escolar.

Artigo 17º

Disposições Finais

1. Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no RGFDE, no RPCDE e nos documentos orientadores emitidos pela UDE.
2. Em caso de conflito entre o presente regulamento, o RPCDE e o RGFDE 2026–2028, prevalece o disposto no RGFDE 2026–2028.
3. A resolução de dúvidas e casos omissos é da competência da Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P. (AGSE), através da UDE.

Anexos

Integram o presente Regulamento, com as necessárias atualizações de identificação e enquadramento:

- Anexo I – Tabela de critérios de avaliação mensuráveis segundo níveis e ficha de registo de pontuações;
- Anexo II - Tabela de penalizações/deduções – Juiz-Árbitro
- Anexo III – Folha de registo/verificação de formações por coreografia;
- Anexo IV – Ficha de inscrição em encontros/competições de DANÇA- ARE;
- Anexo V – Projeto «DANÇA+» – propostas técnico-pedagógicas e de competição significativa articuladas com o DE Jogar+.

Anexos técnicos – Conteúdo do regulamento Dança ARE

DEDUÇÕES- DANÇA-ARE
- A redução ou excesso de tempo de atuação;
- Recurso a suporte musical que contenha, ou uso de linguagem inapropriada e/ou obscena, na língua portuguesa ou em qualquer outra língua estrangeira;
- Recurso a Movimentos desadequados, obscenos, movimentos de índole sexual, racista, xenófoba, homofóbicos ou que apelem à violência;
- As repetições constantes de rotinas/movimentos (em 32 tempos);
- Ausência de um ou mais alunos do trabalho coreográfico mais de 1 minuto seguido, ou 1 minuto na soma das partes;
- Se o GE não se apresenta com todos os seus elementos no início e no final da Coreografia; (salvo exceções previstas de lesão ou indisposição súbita e/ou inequívoca)
- A inatividade de um ou vários elementos do grupo durante a apresentação (exceção: poderão ter alguns momentos de inatividade, sempre respeitando o tempo limite de inatividade previsto, desde que estes sejam em harmonia coreográfica e sem interrupções ou nos casos de montagem/desmontagem, alteração de cenário, ou acessórios coreográficos, desde que comunicados devida e previamente ao JAP e posteriormente comprovado de forma evidente na coreografia); As interrupções excederem mais de 15 segundos (com exceção, da mudança de indumentária dentro da zona do linóleo, em que o elemento está em movimentação estrutural na troca da indumentária); em determinados estilos de Dança Urbana, cujos momentos de inércia fazem parte da índole do nos estilos urbanos também será considerada exceção; Se este não for o caso e existirem alunos que estão em inércia (mais de 30 segundos) na coreografia de forma injustificada, O JAP dará indicações à mesa para ser atribuída uma nota mais baixa ao GE no critério de avaliação Originalidade/Criatividade.
- O mesmo n.º de elementos não participar em ambas as coreografias (aplicar exclusivamente nos Campeonatos Regionais e Nacionais). Excetuam-se as situações de lesão grave durante a primeira atuação ou súbita e inequívoca indisposição/incapacidade
- Material lançado sem conexão coreográfica e/ou para fora da zona de atuação que seja resgatado por algum aluno em competição.
- Postura e/ou utilização de Acessórios Inadequados, que possam pôr em causa a integridade moral e/ou física do aluno ou dos restantes elementos do Grupo-Equipa.

NOTA TÉCNICA – NÍVEL ELEMENTAR	PONTUAÇÃO
Ajustamento música / movimento - Movimentos compatíveis com o caráter da música	**12 pontos**
Sincronismo	**12 pontos**
Coreografia/ocupação espacial	**26 pontos**
i. Variações de formação	7
ii. Exploração total do espaço de atuação	3
iii. Explorar os 3 níveis espaciais	3
iv. Estrutura simples ou complexa e lateralidade	7
v. Alternância ritmo da música/movimento	6
Subtotal	**50 pontos**
NOTA ARTÍSTICA: NÍVEL ELEMENTAR	**PONTUAÇÃO**
Expressão – interpretação musical, corporal e facial	**10 pontos**
Qualidade do Movimento	**16 pontos**
a) Fluidez	8
b) Ligação ordenada e coerente entre os movimentos	8
Originalidade/criatividade	**14 pontos**
Estética	**10 pontos**
i. **Apresentação/Atitude**	4
ii. Postura corporal/Graciosidade / Plasticidade/ Amplitude de movimentos	6
Subtotal	**50 pontos**
Total nota Técnica + Artística	**100 pontos**

NOTA TÉCNICA – NÍVEL AVANÇADO	PONTUAÇÃO
Ajustamento música / movimento - Movimentos compatíveis com o caráter da música	**10 pontos**
Sincronismo	**10 pontos**
Coreografia/ocupação espacial	**30 pontos**
vi. Variações de formação	9
vii. Exploração total do espaço de atuação	5
viii. Explorar os 3 níveis espaciais	5
ix. Estrutura simples ou complexa e lateralidade	6
x. Alternância ritmo da música/movimento	5
Subtotal	**50 pontos**
NOTA ARTÍSTICA: NÍVEL AVANÇADO	**PONTUAÇÃO**
Expressão – interpretação musical, corporal e facial	**10 pontos**
Qualidade de Movimento	**10 pontos**
c) Fluidez	5
d) Ligação ordenada e coerente entre os movimentos	5
Originalidade/criatividade	**12 pontos**
Estética	**18 pontos**
iii. **Apresentação/Atitude**	5
iv. Postura corporal/Graciosidade / Plasticidade	8
v. Amplitude de movimentos	5
Subtotal	**50 pontos**
Total nota Técnica + Artística	**100 pontos**

ANEXO I

Tabelas regulamentares - Nível ELEMENTAR

Escola:	CRDE:	CLDE:		Nota juiz Técnica
Coreografia – título/tema:		Coreografia Nº **1**	Coreografia Nº **2**	
Coreografia – Estilo(s) de Dança:		Colocar um X		
Nome do Árbitro:				

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA TÉCNICA (NÍVEL ELEMENTAR)				PONTUAÇÃO	
1. Ajustamento música e movimento - 12 pontos	**Movimentos compatíveis com o carácter da música**		pouco	1 a 4	
			médio	5 a 9	
			elevado a excelente	10 a 12	
2. Sincronismo - 12 pontos	**Todo o grupo e subgrupos**	Sempre em grupo, sem ou com 1 formação de subgrupos	pouco	1 a 4	
		Com formação de subgrupos	médio	5 a 9	
		Todo o grupo e + de 3 subgrupo	sempre/1 falha	10 a 12	
3. Coreografia /Ocupação espacial - 26 pontos	**Variações de formação * - 7 pontos**	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 e + formações	7	
	Exploração total do espaço de atuação - 3 pontos	Só utilização de centro e laterais	pouco	1	
		Centro, laterais, e fundo ou cantos	médio	2	
		Total do espaço	total	3	
	Explorar os 3 níveis espaciais - 3 pontos	Só nível médio	1 nível	1	
		Médio, alto ou baixo	2 níveis	2	
		Cada nível + de 1vez	repetição dos 3 níveis	3	
	Estrutura simples ou complexa e lateralidade - 7 pontos	Rotinas de exercícios simples	sempre simples grupo e 1x subgrupos	1 a 2	
		Rotinas simples, c/lateralidade e algumas rotinas complexas	com todo o grupo e subgrupos	3 a 4	
		Maioria das rotinas complexas e c/lateralidade	com todo o grupo e subgrupos	5 a 6	
		Só rotinas complexas e c/lateralidade	na sua totalidade	7	
	Alternância ritmo da música/movimento - 6 pontos	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 5	
		Totalmente compatível c/ música, alternâncias e movimentos/ritmos	sempre compatível	6	
TOTAL - NOTA TÉCNICA= 50 PONTOS					
NOTA FINAL - JUIZ TÉCNICA = PONTOS					

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 1 e 2, não pode ser atribuído valor 1,5, ou se atribui valor 1 ou se atribui o valor 2; ***Variações de Formação** – Comunicadas pelo JÁ do painel técnico antes da apresentação da coreografia

Escola:	CRDE:	CLDE:		**Nota juiz Artística**
Coreografia – título/tema:		Coreografia Nº 1	Coreografia Nº 2	
Coreografia – Estilo(s) de Dança:		Colocar um X		
Nome do Árbitro:				

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA ARTÍSTICA (NIVEL ELEMENTAR)				**PONTUAÇÃO**	
i.Interpretação musical/ expressão corporal e facial - 10 pontos			Corporal e facial adequada à música	1 a 4	
			Corporal e facial muito adequada	5 a 7	
			No seu conjunto totalmente adequada -musical, corporal e facial	8 a 10	
2. Qualidade de Movimento - 16 pontos	**Fluidez - 8 pontos**		pouco fluída	1 a 3	
			c/alguma fluidez	4 a 6	
			Quase Totalmente ou Totalmente fluída	7 a 8	
	Ligação ordenada e coerente entre os movimentos - 8 pontos	Ligações e coerências entre alguns dos movimentos (grupo e subgrupo)	poucas ligações	1 a 2	
		Ligações e coerências entre a maioria dos movimentos (grupo e subgrupo)	algumas ligações e coerências entre movimentos	3 a 5	
		Ligações e coerências entre todos os movimentos (grupo e subgrupo)	muitas ligações e total coerência entre os movimentos	6 a 8	
3. Originalidade e Criatividade - 12 pontos	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 5	
	Poucas rotinas repetidas, boa originalidade e criatividade		boa	6 a 8	
	Coreografia complexa e criatividade no seu todo		elevada	9 a 11	
	Originalidade e criatividade absoluta em todos os itens; estrutura coreográfica complexa;		excelente	12	
4. Estética - 12 pontos	**Apresentação e Atitude do grupo e subgrupos - 6 pontos**		básica	1 a 2	
			aperfeiçoada	3 a 4	
			muito trabalhada	5 a 6	
	Postura corporal/Graciosidade/Plasticidade/+ Amplitude de movimentos - 6 pontos		pouca	1 a 2	
			alguma	3 a 4	
			elevada	5	
			excelente	6	
TOTAL - NOTA ARTÍSTICA = 50 PONTOS					
NOTA FINAL - JUIZ ARTÍSTICA = PONTOS					

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 1 e 2, não pode ser atribuído valor 1,5, ou se atribui valor 1 ou se atribui o valor 2;

Tabelas regulamentares - Nível AVANÇADO

Escola:		CRDE:	CLDE:		**Nota juiz Técnica**
Coreografia – título/tema:			Coreografia Nº 1	Coreografia Nº 2	
Coreografia – Estilo(s) de Dança:			Colocar um X		
Nome do Árbitro					

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA TÉCNICA (NÍVEL AVANÇADO)				PONTUAÇÃO	
1. Ajustamento música/movimento - 10 pontos	**Movimentos compatíveis com o carácter da música**		pouco	1 a 3	
			médio	4 a 6	
			elevado a excelente	7 a 10	
2. Sincronismo - 10 pontos	**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 - 30 pontos	**Variações de formação * - 9 pontos**	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 - 5 pontos	Só utilização de centro e laterais	pouco	1 a 2	
		Centro, laterais, e fundo ou cantos	médio	3 a 4	
		Total do espaço, + de 2 vezes	total	5	
	Explorar os 3 níveis espaciais - 5 pontos	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 1vez	repetição dos 3 níveis	4 a 5	
	Estrutura simples ou complexa e lateralidade - 6 pontos	Rotinas de exercícios simples	sempre simples grupo e subgrupos	1 a 2	
		Rotinas simples, c/lateralidade e algumas rotinas complexas	rotinas simples não repetidas com todo o grupo e subgrupos a executar	3 a 4	
		Maioria das rotinas complexas e c/lateralidade	com todo o grupo e subgrupos	5	
		Várias rotinas complexas e c/lateralidade	Totalidade da coreografia	6	
	Alternância ritmo da música/movimento - 5 pontos	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					

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 1 e 2, não pode ser atribuído valor 1,5, ou se atribui valor 1 ou se atribui o valor 2; ***Variações de Formação** – Comunicadas pelo JÁ do painel técnico antes da apresentação da coreografia

Escola:	CRDE:	CLDE:		
Coreografia – título/tema:		Coreografia Nº 1 Coreografia Nº 2		**Nota Juiz Artística**
Coreografia – Estilo(s) de Dança:		Colocar um X		
Nome do Árbitro:				

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA ARTÍSTICA (NÍVEL AVANÇADO)				**PONTUAÇÃO**	
i.Interpretação musical/ expressão corporal e facial - 10 pontos			Corporal e facial adequada à música	1 a 4	
			Corporal e facial muito adequada	5 a 7	
			No seu conjunto totalmente adequada - musical, corporal e facial	8 a 10	
2. Qualidade de movimento - 10 pontos	**Fluidez -5 pontos**		pouco fluída	1 a 2	
			c/alguma fluidez	3 a 4	
			totalmente fluída	5	
	Ligação ordenada e coerente entre os movimentos - 5 pontos	Ligações e coerências entre alguns dos movimentos (grupo e subgrupo)	poucas ligações	1 a 2	
		Ligações e coerências entre a maioria dos movimentos (grupo e subgrupo)	algumas ligações e coerências entre movimentos	3 a 4	
		Ligações e coerências entre todos os movimentos (grupo e subgrupo)	muitas ligações e total coerência entre os movimentos	5	
3. Originalidade/ Criatividade - 12 pontos	Elementos coreográficos repetidos, pouca originalidade, Indumentária não 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 criativa no seu todo		elevada	7 a 9	
	Originalidade e criatividade absoluta em todos os itens, estrutura coreográfica complexa;		excelente	10 a 12	
4. Estética - 18 pontos	**Apresentação e Atitude do grupo e subgrupos - 5 pontos**		básica	1 a 2	
			aperfeiçoada	3 a 4	
			muito trabalhada	5	
	Postura corporal/Graciosidade/Plasticidade - 8 pontos (considerar todos estes parâmetros individualmente para a pontuação)		pouca	1 a 2	
			alguma	3 a 4	
			boa	5 a 6	
			elevada a excelente	7 a 8	
	Amplitude de movimentos (rotinas, movimentos, saltos…) **- 5 pontos**		pouca	1	
			média	2 a 3	
			elevada	4 a 5	
TOTAL - NOTA ARTÍSTICA = **50 PONTOS**					
NOTA FINAL JUIZ = ARTÍSTICA PONTOS					

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 1 e 2, não pode ser atribuído valor 1,5, ou se atribui valor 1 ou se atribui o valor 2;

ANEXO II

Tabela de penalizações/deduções – Juiz-Árbitro

TABELA DE PENALIZAÇÕES/DEDUÇÕES JUIZ ÁRBITRO			
ARE DANÇA. DESPORTO ESCOLAR			
ESCOLA:	**DSR:**	**CLDE:**	
Coreografia Título:	**Coreografia Nº**		
Coreografia- Estilo(s) de Dança:			**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 percecionada 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** (coadjuvada pelos Juízes de Linha).			
Se o GE não se apresenta com todos os seus elementos no início e no final da Coreografia, penalizado em 5 **pontos**			
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;			
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 emcausa a integridade moral e/ou física do aluno ou dos restantes elementos do Grupo-equipa penalizado com 5 pontos			
juiz árbitro:			

Chamadas de atenção pelo juiz árbitro à mesa de juízes:	indicar com x
Rotinas de exercícios de 1 a 3 elementos	
Plágio de coreografias	
Estruturas simples, repetidas com frequência	

ANEXO III

- Folha de registo/verificação de formações por coreografia

Folha de Registo/Verificação de Formações por Coreografia						
ESCOLA:					DSR:	CLDE:
Estilo de Dança:					Coreografia N.º1	
Coreografia (Título/Tema):					Coreografia Nº2	
N.º Total de alunos (					Nome do JA:	A preencher pelo JAT
Formações (não repetidas)		**Tempo aproximado em que a formação ocorre (apenas para situar a formação no tempo da coreo)**	**N.º de alunos na formação**	**Descrição da Formação (OPCIONAL)**	**Desenho- OBRIGATÓRIO**	**JMT**
N.º	**X**	(seg/min)	N.º	Grupo/sub-grupo		**Verifica √**

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 Juíz de Mesa Técnica (JMT).

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

O Professor do GE: _

O JAP:_____

ANEXO IV

- Ficha de INSCRIÇÃO Encontro/Competição

CLDE	
Escola:	
Professora:	
Contactos	
Telefone:	Fax: Telemóvel:

Coreografia	Nome da Música/Coreografia	Estilo de Dança	Duração	Suporte da Música
1				
2				

		NOME (LETRA MAIÚSCULA)	SEXO	DATA NASCIMENTO	BI/CC nº
COMPOSIÇÃO DO GRUPO/EQUIPA	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
Juízes	1				
	2				
	3				

ANEXO V

- Projeto DANÇA+– propostas técnico-pedagógicas e de competição significativa articuladas com o DE Jogar+.

Complemento ao Regulamento Específico da modalidade de Dança – Atividades Rítmicas Expressivas | DE Jogar+ | 2026–2028.

O projeto DANÇA+ constitui um complemento de natureza técnico-pedagógica ao Regulamento Específico da modalidade de Dança – Atividades Rítmicas Expressivas propondo atividades de iniciação, desenvolvimento e dinamização no âmbito do DE Jogar+. A sua implementação deve respeitar o Regulamento Específico e os demais documentos orientadores aplicáveis, sem alterar as respetivas disposições regulamentares.

A dança associa movimento, música, criatividade e expressão corporal, favorecendo a literacia física, o bem-estar, a autoestima, a cooperação, o respeito pela diversidade e o sentimento de pertença à escola. A sua acessibilidade permite integrar alunos com diferentes experiências e capacidades, com adaptações pedagógicas adequadas.

Ao contrário de um modelo competitivo especializado, o DANÇA+ privilegia a descoberta, a prática regular, a participação de todos e a evolução individual e coletiva. Os desafios e apresentações podem ser utilizados como momentos de partilha e motivação, sem exigência de classificação formal.

Objetivos gerais

- Promover a prática regular e sistemática de atividade física através da dança.
- Desenvolver consciência corporal, coordenação, ritmo, musicalidade, orientação espacial e expressividade.
- Incentivar a exploração de estilos de dança distintos e ampliar o repertório motor e cultural.
- Valorizar criatividade, cooperação, inclusão, autonomia e participação de todos os alunos.
- Criar oportunidades de interação entre escola, famílias e comunidade local.
- Promover atividades seguras, motivadoras e ajustadas à idade, experiência e capacidades dos participantes.

Princípios de implementação

- Participação inclusiva: as tarefas podem ser adaptadas à diversidade motora, sensorial e de experiência prévia.

- Regularidade: as atividades não se limitam à preparação de espetáculos ou eventos pontuais.
- Diversidade: incentivar diferentes linguagens de dança, sem privilegiar exclusivamente um estilo.
- Cooperação: valorizar desafios coletivos, criação partilhada e apreciação construtiva entre pares.
- Progressão: aumentar gradualmente autonomia e complexidade ao longo dos ciclos.
- Segurança: selecionar movimentos e condições de prática adequados ao grupo.

Objetivos, atividades e estratégias por ciclo

2.º ciclo — 5.º e 6.º anos

Objetivos: desenvolver consciência corporal, pulsação, ritmo e coordenação; promover cooperação, respeito e criatividade; descobrir a dança como expressão artística e atividade física.

Atividades sugeridas	Concretização simples
Jogos rítmicos de movimento	
	Explorar movimentos ao som de músicas variadas; responder à pulsação, pausas e contrastes.
Coreografia colaborativa	
	Pequenos grupos criam sequências de 8 tempos e ensinam-nas aos colegas para uma composição coletiva.
Danças tradicionais e do mundo	
	Experimentar, por exemplo, vira, corridinho, merengue, salsa ou danças africanas, com adaptações simples.

Estratégias: rotatividade de papéis (orientador, criador, observador); desafios cooperativos; ligação à Música, História e tradições locais.

3.º ciclo — 7.º a 9.º anos

Objetivos: aprofundar coordenação, expressão e musicalidade; desenvolver criação coletiva, apreciação crítica e conhecimento de diferentes culturas de dança.

Atividades sugeridas	Concretização simples
Exploração de estilos	
	Experimentar diferentes linguagens, como dança contemporânea, jazz, danças sociais, tradicionais e urbanas.
Mix cultural	
	Combinar características de dois estilos numa composição breve, com respeito pelas suas origens.
Improvisação orientada	
	Responder a estímulos de ritmo, espaço, níveis e qualidades de movimento.
Battles cooperativos	
	Desafios curtos de improvisação, em ambiente de respeito, com feedback positivo e sem necessidade de vencedores individuais.

Estratégias: apreciação entre pares; encontros e apresentações internas; articulação com Educação Visual, Música e Cidadania.

Ensino secundário

Objetivos: desenvolver autonomia, liderança, capacidade de criação, expressividade, inovação e relação entre dança, bem-estar e comunidade.

Atividades sugeridas	Concretização simples
Projeto coreográfico temático	
	Criar uma peça sobre sustentabilidade, diversidade ou convivência, articulando diferentes disciplinas.
Flashmob escolar	
	Planear uma apresentação coletiva acessível a alunos com diferentes níveis de experiência.
Dança e atividade física	
	Organizar sessões de dança aeróbica ou outras práticas dançadas para o bem-estar.
Oficinas dinamizadas por alunos	
	Alunos orientam pequenas sessões, apoiados pelo professor responsável.

Estratégias: planeamento colaborativo, liderança rotativa, utilização responsável de tecnologia e articulação com Português, TIC e Educação Física.

Desafios de participação e apreciação

As atividades poderão incluir encontros interturmas, saraus, flashmobs, desafios de grupo, oficinas e apresentações coletivas. Em vez de premiar o aluno "mais expressivo" ou o "melhor passo", recomenda-se reconhecer diferentes contributos: cooperação, originalidade, empenho, progressão e participação.

A apreciação poderá realizar-se através de comentários construtivos, autoavaliação e registos simples de participação, sem impor um modelo de pontuação competitiva.

Diversidade de estilos de dança

As atividades do DANÇA+ deverão incentivar a exploração e integração de diferentes estilos e linguagens de dança, promovendo o contacto com diversas culturas e formas de expressão corporal, de modo a ampliar o repertório motor, rítmico, expressivo e criativo dos alunos.

Podem explorar-se, entre outros, dança contemporânea, jazz, danças sociais, tradicionais, urbanas e danças do mundo. A combinação de dois ou mais estilos poderá ser proposta como desafio pedagógico, mas não constitui uma obrigação transversal a todas as atividades do projeto.

Escola e comunidade

O DANÇA+ pretende aproximar a escola da comunidade e a comunidade da escola, valorizando o património cultural e a identidade local. As escolas poderão desenvolver parcerias com Juntas de Freguesia, Câmaras Municipais, clubes, associações culturais, grupos de dança e estruturas locais do Desporto Escolar, respeitando as regras institucionais aplicáveis.

- Oficinas intergeracionais e partilha de danças tradicionais locais.
- Participação em eventos culturais e iniciativas comunitárias.
- Encontros de dança entre escolas e projetos colaborativos.
- Apresentações abertas à comunidade educativa, sem caráter obrigatório para todos os participantes.

Acompanhamento e monitorização

Para aferir o alcance do projeto, recomenda-se um registo simples, proporcional aos recursos de cada escola.

Indicador	Exemplo de recolha
Participação	
	Número de alunos envolvidos e distribuição por ciclo.
Regularidade	
	Número de sessões e assiduidade.
Diversidade	
	Estilos e tipos de atividades explorados.
Inclusão	
	Adaptações pedagógicas e oportunidades efetivas de participação.
Envolvimento	
	Feedback dos alunos, cooperação e autonomia.
Comunidade	
	Iniciativas e parcerias realizadas.

Articulação com o Regulamento Específico de ARE Dança

O DANÇA+ complementa o Regulamento Específico de ARE Dança, traduzindo os seus princípios pedagógicos em propostas de atividades diversificadas, inclusivas e ajustadas aos diferentes ciclos de escolaridade. Este documento não substitui nem altera as regras do Regulamento Específico; oferece orientações práticas para promover a descoberta, a participação regular, a criatividade e o gosto pela dança.

O projeto DANÇA+ propõe uma via acessível, inclusiva e culturalmente enriquecedora de dinamização das ARE Dança no DE Jogar+. A diversidade de experiências, a participação regular, a cooperação e a ligação à comunidade são os seus eixos centrais. A proposta deverá ser ajustada às condições de cada escola e validada institucionalmente antes da sua implementação formal.