

Referenciais de FORMAÇÃO PATINAGEM ARTÍSTICA

Grau I



Federação de
Patinagem
de Portugal

Referenciais de FORMAÇÃO PATINAGEM ARTÍSTICA

Grau I



Federação de
Patinagem
de Portugal

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação de Patinagem de Portugal
Data: Novembro'13

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. FORMAÇÃO/INICIAÇÃO À PATINAGEM ARTÍSTICA	8
2. FIGURAS OBRIGATÓRIAS	15
3. PATINAGEM LIVRE	18
4. DANÇA E SOLO DANCE	22
5. PARES	26



A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B.

Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Patinagem Artística Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. FORMAÇÃO/INICIAÇÃO À PATINAGEM ARTÍSTICA	13
2. FIGURAS OBRIGATÓRIAS	4,5
3. PATINAGEM LIVRE	7,5
4. DANÇA E SOLO DANCE	13
5. PARES	2
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Formação/Iniciação à Patinagem Artística

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DA PATINAGEM ARTÍSTICA	0,5	0,5 / 0
2. MATERIAL E VESTUÁRIO	0,5	0,5 / 0
3. O ATO MOTOR PATINAR	0,5	0,5 / 0
4. ROTAÇÕES	0,5	0,5 / 0
5. REGRAS DE SEGURANÇA	0,5	0,5 / 0
6. INTRODUÇÃO À PATINAGEM	0,5	0,5 / 0
7. MÉTODOS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS PROGRESSIVAS DE INICIAÇÃO À PATINAGEM ARTÍSTICA	0,5	0,5 / 0
8. PROGRESSÃO PEDAGÓGICA NA INICIAÇÃO À PATINAGEM	2,5	1 / 1,5
9. PROVAS DE ACESSO A CAMPEONATOS – CONTEÚDOS TÉCNICOS E CRITÉRIOS DE ÊXITO	7	2 / 5
Total	13	6,5 / 6,5



FORMAÇÃO/INICIAÇÃO À PATINAGEM ARTÍSTICA

SUBUNIDADE 1.

ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DA PATINAGEM ARTÍSTICA

- 1.1. O Aparecimento dos primeiros patins e a sua evolução
- 1.2. Os primeiros locais de patinagem: os ginásios
- 1.3. A moda dos patins (período 1876 – 1880)
- 1.4. A National Skating Association (N.S.A.) como perscrora do desenvolvimento da patinagem
- 1.5. O período entre as duas guerras mundiais
- 1.6. O período pós guerra
- 1.7. A Patinagem Artística em Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o percurso e o enquadramento histórico específico da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais fases do desenvolvimento da modalidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

MATERIAL E VESTUÁRIO

- 2.1. Material e vestuário adequados
 - 2.1.1. Patins/componentes dos patins
 - 2.1.2. Vestuário desportivo para treino e prova

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os vários componentes dos patins, quais as suas funções e como se devem utilizar.
- Descrever as regras definidas relativamente à construção dos fatos de prova.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Manuseia os patins, trocando rodas, amortecedores, nivelando travões, etc.
- Concebe/desenha um fato de prova adequado ao atleta de acordo com as regras.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 3.

O ATO MOTOR PATINAR

3.1. Análise do ato motor patinar

3.1.1. Definição do ato motor patinar

- . Dinâmica
- . Transitória

3.1.2. Características corporais do movimento

- . Membros Superiores
- . Membros Inferiores
- . Tronco e cabeça

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Compreende e caracterizar o ato motor patinar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica as fases do ato motor de patinar e dos vários segmentos corporais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

ROTAÇÕES

4.1. Preferências rotacionais

4.1.1. Saltos versus piões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar o melhor eixo rotacional dos atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Define as melhores opções para os atletas individualmente.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
- . Teste oral.

SUBUNIDADE 5.

REGRAS DE SEGURANÇA

5.1. Regras de segurança

5.1.1. Considerações gerais

5.1.2. Locais indicados para a prática da Patinagem

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e aplicar todas as regras de segurança.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma unidade de treino respeitando as regras de segurança.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 6.

INTRODUÇÃO À PATINAGEM

6.1. Método de ensino dos primeiros passos

- 6.1.1. Atitude relacional
- 6.1.2. Apoio psicológico
- 6.1.3. Ajudas/pegas
- 6.1.4. Melhorar o equilíbrio/contactar com a modalidade
- 6.1.5. Tomar contacto com os patins sem perigo de queda descontrolada
- 6.1.6. Ganhar autoconfiança sobre os patins
- 6.1.7. Compreender o ato motor patinar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Iniciar a prática da modalidade numa lógica de progressão pedagógica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza os exercícios individualizados de acordo com o nível de prática de cada atleta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 7.

MÉTODOS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS PROGRESSIVAS DE INICIAÇÃO À PATINAGEM ARTÍSTICA

7.1. Métodos e técnicas pedagógicas progressivas de iniciação à Patinagem Artística

- 7.1.1. Conceitos básicos
 - Aquisição da posição fundamental
 - Rodado
 - Posição normal
 - Contraposição
- 7.1.2. Equilíbrio
 - Desequilíbrios mais comuns
 - Erros mais comuns

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar a execução correta das várias técnicas.
- . Identificar os erros mais comuns.
- . Aplicar as estratégias de correção dos erros identificados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e descreve os conceitos básicos.
- . Identifica os erros mais comuns e descreve as suas correções.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 8.**PROGRESSÃO PEDAGÓGICA NA INICIAÇÃO À PATINAGEM****8.1. Aprendizagem pedagógica progressiva dos elementos de base da iniciação à Patinagem Artística**

- 8.1.1. Marcha parada
- 8.1.2. Queda parada
- 8.1.3. Marcha em deslocamento
- 8.1.4. Carrinho para a frente sobre os dois pés
- 8.1.5. Queda em deslocamento para a frente
- 8.1.6. Oitos para a frente e para trás
- 8.1.7. Carrinho para trás sobre os dois pés
- 8.1.8. Queda em deslocamento para trás
- 8.1.9. Deslizar sobre um pé
- 8.1.10. Travagem
- 8.1.11. Inversão de marcha a dois pés
- 8.1.12. Saltos a dois pés paralelos e unidos
- 8.1.13. Deslizar para a frente
- 8.1.14. Deslizar para trás
- 8.1.15. Passo cruzado para a frente
- 8.1.16. Passo cruzado para trás
- 8.1.17. Carrinho sobre um pé
- 8.1.18. Avião
- 8.1.19. Saltos de meia volta com os dois pés unidos
- 8.1.20. Mohawk w Choctaw
- 8.1.21. Deslizar em semi-afundo
- 8.1.22. Afundo
- 8.1.23. Águia
- 8.1.24. Exercícios propedêuticos para os saltos simples/base
- 8.1.25. Três
- 8.1.26. Saltos de uma volta com os dois pés paralelos e unidos
- 8.1.27. Exercícios propedêuticos para os piões de base



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever os elementos base da iniciação à patinagem artística.Preparar e aplicar as progressões pedagógicas dos vários elementos.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identifica e descreve os elementos base.Identifica e corrige os erros mais comuns dos elementos base.Elabora uma gama de exercícios, respeitando as progressões pedagógicas dos elementos base.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste prático.	

SUBUNIDADE 9.**PROVAS DE ACESSO A CAMPEONATOS – CONTEÚDOS TÉCNICOS E CRITÉRIOS DE ÊXITO****9.1. Provas de Acesso a Campeonatos – conteúdos técnicos e critérios de êxito****9.2. Provas de Promoção**

9.2.1. Nível Preliminar

9.2.2. Promoção nível I

9.2.3. Promoção nível II

9.2.4. Promoção nível III

9.3. Provas de Iniciação

9.3.1. Iniciação A

- Figuras Obrigatórias
- Patinagem Livre
- Solo Dance
- Dança

9.3.2. Iniciação B

- Figuras Obrigatórias
- Patinagem Livre
- Solo Dance
- Dança

9.3.3. Certificado A

- Figuras Obrigatórias
- Patinagem Livre
- Solo Dance
- Dança

9.3.4. Certificado B

- Figuras Obrigatórias
- Patinagem Livre
- Solo Dance
- Dança



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conteúdos das várias provas de acesso a campeonatos.
- Descrever e caracterizar os critérios de êxito dos conteúdos das provas de acesso a campeonatos.
- Elaborar os programas de cada prova de acesso a campeonatos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora todos os programas dos testes definidos respeitando as regras técnicas exigidas.
- Descreve e identifica os critérios de êxito dos conteúdos das provas de acesso a campeonatos.
- Aplica os critérios de êxito no ensino dos conteúdos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um programa para um dos testes definidos incluindo todos os exercícios obrigatórios.
 - Orientação de uma unidade de treino respeitando os critérios de êxito definidos.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Aspetos Específicos Relativos às Figuras Obrigatórias

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. NOÇÕES BÁSICAS	0,5	0,5 / 0
2. COMPONENTES ESPECÍFICAS	0,5	0,5 / 0
3. REGRAS DE EXECUÇÃO	0,5	0,5 / 0
4. DESCRIÇÃO DAS PARTES FUNDAMENTAIS	3	1 / 2
Total	4,5	2,5 / 2



ASPETOS ESPECÍFICOS RELATIVOS ÀS FIGURAS OBRIGATÓRIAS

SUBUNIDADE 1.

NOÇÕES BÁSICAS

1.1. Noções básicas das Figuras Obrigatórias

1.1.1. Eixo do corpo

1.1.2. Posição base do patinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar a estrutura corporal do patinador durante a execução de uma figura obrigatória.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a melhor postura corporal para a execução das figuras obrigatórias.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

COMPONENTES ESPECÍFICAS

2.1. Componentes de uma Figura Obrigatória

2.1.1. Exercícios fundamentais ou de base

2.1.2. Exercícios derivados ou compostos

2.1.3. Eixo longitudinal

2.1.4. Eixo transversal

2.1.5. Eixo de tangencia

2.1.6. Eixo do duplo três

2.1.7. Viragens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as componentes técnicas de uma Figura Obrigatória.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as componentes da uma figura obrigatória.
- Identifica os erros mais comuns.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 3.

REGRAS DE EXECUÇÃO

3.1. Regras de execução das Figuras Obrigatórias

- 3.1.1. Partida e conclusão da figura
- 3.1.2. Execução das dificuldades
- 3.1.3. Comprimento de uma viragem
- 3.1.4. Profundidade de uma viragem
- 3.1.5. Velocidade
- 3.1.6. Traçado
- 3.1.7. Aspeto estético

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as regras técnicas de execução das Figuras Obrigatórias.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve todas as regras técnicas de execução das Figuras Obrigatórias.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

DESCRIÇÃO DAS PARTES FUNDAMENTAIS

4.1. Descrição das partes fundamentais das Figuras Obrigatórias

- 4.1.1. Partida
- 4.1.2. Prosseguimento
- 4.1.3. Mudança de rodado (“changements”)
- 4.1.4. Três
- 4.1.5. Duplo três
- 4.1.6. Contra três
- 4.1.7. Três divergente
- 4.1.8. Contra três divergente
- 4.1.9. Laço ou boucle

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar todos os conteúdos técnicos das Figuras Obrigatórias.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define os conteúdos técnicos das Figuras Obrigatórias.
- Explica os conteúdos técnicos no processo de aprendizagem dos atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral nas sessões práticas.
- Avaliação teórica.
- Avaliação prática.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Aspetos Específicos relativos à Patinagem Livre

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. NOÇÕES BÁSICAS DE PATINAGEM LIVRE - SALTOS	3	1 / 2
2. NOÇÕES BÁSICAS DE PATINAGEM LIVRE - PIÕES	3	1 / 2
3. NOÇÕES BÁSICAS DE PATINAGEM LIVRE – PASSOS DE LIGAÇÃO	1,5	0,5 / 1
Total	7,5	2,5 / 5



ASPETOS ESPECÍFICOS RELATIVOS À PATINAGEM LIVRE

SUBUNIDADE 1.

NOÇÕES BÁSICAS DE PATINAGEM LIVRE – SALTOS

1.1. Noções Básicas da Patinagem Livre - Saltos

1.1.1. Fases de Execução dos saltos

- . Preparação
- . Flexão
- . Extensão
- . Voo
- . Receção

1.1.2. Descrição da execução técnica dos saltos fundamentais

- . Salto de Valsa
- . Toe Loop
- . Salchow
- . Flip
- . Lutz
- . Rittberger
- . Loop
- . Euler
- . Axel

1.1.3. Combinações de saltos

1.1.4. Critérios de avaliação dos saltos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e caracterizar o alinhamento corporal ideal do patinador para a execução de um salto.
- . Identificar as diferentes fases de execução de um salto.
- . Identificar todos os saltos existentes na disciplina.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica a melhor postura corporal para a execução de todos os saltos definidos.
- . Identifica os diferentes saltos existentes na disciplina.
- . Identifica os erros mais comuns.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento oral nas sessões práticas.
- . Avaliação teórica.
- . Avaliação prática.

SUBUNIDADE 2.

NOÇÕES BÁSICAS DE PATINAGEM LIVRE - PIÕES

2.1. Noções Básicas da Patinagem Livre - Piões

2.1.1. Fases de Execução dos piões

- . Preparação
- . Eixo/centragem



- . Rotação
- . Saída
- 2.1.2. Descrição da execução técnica dos piões fundamentais
 - . Piões verticais
 - Pião interior trás
 - Pião exterior frente
 - Pião exterior trás
 - Pião interior frente
 - . Piões em baixo
 - Pião interior trás em baixo
 - Pião exterior trás em baixo
 - Pião exterior frente em baixo
 - . Piões em avião
 - Pião em avião exterior trás
 - Pião em avião exterior frente
 - Pião em avião interior trás
 - Pião em avião interior frente
- 2.1.3. Combinações de piões
- 2.1.4. Critérios de avaliação dos piões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Compreender e caracterizar o alinhamento corporal do patinador durante a execução dos piões.
- . Identificar as diferentes fases de execução de um pião.
- . Identificar todos os piões existentes na disciplina.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica a melhor postura corporal para a execução de todos os piões definidos.
- . Identifica os diferentes piões existentes na disciplina.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento oral nas sessões práticas.
- . Avaliação teórica.
- . Avaliação prática.

SUBUNIDADE 3.**NOÇÕES BÁSICAS DE PATINAGEM LIVRE – PASSOS DE LIGAÇÃO****3.1. Noções Básicas da Patinagem Livre – Passos de Ligação****3.1.1. Categorias dos Passos de Ligação**

- . Nível III
- . Nível II
- . Nível I

3.1.2. Formas de apresentação dos passos de ligação

- . Reta
- . Diagonal
- . Círculo
- . Serpente



3.1.3. Critérios de avaliação dos passos de ligação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estruturar um programa, incluindo todos os seus componentes e respeitando os pressupostos da disciplina.
- Identificar e classificar os diferentes níveis de passos.
- Conhecer os diferentes diagramas para a execução dos mesmos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de patinagem livre.
- Identifica e classifica os diferentes níveis de passos de ligação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um programa de Patinagem Livre respeitando as regras e incluindo harmoniosamente todos os seus componentes.
 - Questionamento oral nas sessões práticas.
 - Avaliação teórica.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Dança e Solo Dance

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. NOÇÕES BÁSICAS DE DANÇA E SOLO DANCE	3	1 / 2
2. PASSOS FUNDAMENTAIS	3	1 / 2
3. ROTAÇÕES E VIRAGENS FUNDAMENTAIS	3	1 / 2
4. POSIÇÕES DE DANÇA	4	1 / 3
Total	13	4 / 9



DANÇA E SOLO DANCE

SUBUNIDADE 1.

NOÇÕES BÁSICAS DE DANÇA E SOLO DANCE

1.1. Noções Básicas de Dança/Solo Dance

- 1.1.1. Eixo longitudinal
- 1.1.2. Eixo transversal
- 1.1.3. Eixo contínuo
- 1.1.4. Eixo da dança
 - . Lóbulo
 - . Diagrama
 - . Como ler um diagrama
 - . And-position
 - . Inclinação
 - . Mudança de inclinação
 - . Postura
 - . Estilo Internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e interpretar toda a terminologia e elementos gráficos relativos às disciplinas de dança e solo-dance.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve os elementos constituintes da Dança e solo-dance.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste teórico.
 - . Avaliação prática.
-

SUBUNIDADE 2.

PASSOS FUNDAMENTAIS

2.1. Passos Fundamentais de Dança/Solo Dance

- 2.1.1. Stroke
- 2.1.2. Stroke cruzado
- 2.1.3. Cruzado à frente
- 2.1.4. Cruzado atrás
- 2.1.5. Corrido (progressive ou run)
- 2.1.6. Flat
- 2.1.7. Chassê (raised)
- 2.1.8. Chassê cruzado
- 2.1.9. Cut-step
- 2.1.10. Roll
- 2.1.11. Cross-roll



- 2.1.12. Swing (balanceio)
- 2.1.13. Espiral
- 2.1.14. Arabesco
- 2.1.15. Pivot
- 2.1.16. Boucle

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os elementos técnicos fundamentais de dança e solo-dance.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e distingue os diferentes passos fundamentais.
- . Identifica os erros mais comuns.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste teórico.
- . Avaliação prática.

SUBUNIDADE 3.**ROTAÇÕES E VIRAGENS**

- 3.1. Rotações e viragens fundamentais de Dança/Solo Dance
 - 3.1.1. Três
 - 3.1.2. Contra três
 - 3.1.3. Três divergente
 - 3.1.4. Contra três divergente
 - 3.1.5. Twizzle
 - 3.1.6. Mohawk
 - 3.1.7. Mohawk aberto
 - 3.1.8. Mohawk fechado
 - 3.1.9. Choctaw
 - 3.1.10. Choctaw aberto
 - 3.1.11. Choctaw fechado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever as rotações e viragens fundamentais de Dança/Solo Dance.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e distingue as rotações e viragens fundamentais.
- . Identifica os erros mais comuns.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste teórico.
- . Avaliação prática.



SUBUNIDADE 4.

POSIÇÕES DE DANÇA

4.1. Posições de Dança

4.1.1. Mão na mão

- Posição de Valsa
- Posição de Foxtrot
- Posição de Foxtrot invertido
- Posição de Promenade
- Posição de Tango
- Posição de Tango invertido
- Posição de Tandem
- Posição de Kilian
- Posição de Kilian invertido
- Posição de Kilian aberto
- Posição cruzada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as várias posições de dança.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue as diferentes componentes técnicas das disciplinas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.
 - Avaliação prática.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Pares Artísticos

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ASPETOS ESPECÍFICOS RELATIVOS AOS PARES ARTÍSTICOS	2	1 / 1
Total	2	1 / 1



PARES ARTÍSTICOS

SUBUNIDADE 1.

ASPETOS ESPECÍFICOS RELATIVOS AOS PARES ARTÍSTICOS

1.1. Definição geral dos elementos de Par

1.1.1. Saltos em paralelo

1.1.2. Piões em paralelo

1.1.3. Elevações

1.1.4. Saltos lançados

1.1.5. Piões em contacto

1.1.6. Espirais da morte

1.1.7. Passos de ligação

- Em contacto
- Em paralelo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as técnicas necessárias à realização dos diversos elementos de pares.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os elementos de pares artísticos.
- Identifica os erros mais comuns.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.
 - Avaliação prática.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.