

## Planificação Modular

**CURSO:** Profissional Técnico de Desporto

**ANO LETIVO:** 2023/2024

**Disciplina:** Educação Física

**Ano:** 11º

**Turma:** 2ºPTD2

**Módulo:** Dança II

**UFCD:** -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>1.coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas;</p> <p>2. conhece a origem cultural e histórica das danças tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem;</p> <p>Regadinho, a erva cidreira (simplificada, sem escovinha)</p> <p>3.dança o regadinho, a erva vidreira (simplificada, sem escovinha) ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e</p>	<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados na dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Demonstração e prática; Manuseamento de materiais; Exercícios crítico e coreográficos;</p> <p>Exposição oral;</p> <p>Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p>	<p>Internet (pesquisa de informação);</p> <p>Projektor de vídeo;</p> <p>Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>8 tempos durante o 2º período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Grelha de registo de avaliação sumativa (prática);</li> <li>-Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho;</li> <li>-Grelha de Observação de sala de aula;</li> <li>- Auto e hetero avaliação.</li> </ul>

executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:

Regadinho

3.1. no regadinho:

a “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”;

- inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores;
- realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição;

Erva cidreira

3.2. na erva cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):

- executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par;
- realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido;

• executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial;

#### Sariquité

##### 3.3. no sariquité:

eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios;

cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios;

realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.