



Ano Letivo de 2023/2024

Planificação anual

Dança - 5º ano Escola Pintor Mário Augusto

Aulas previstas (50 min)	1º Período	2º Período	3º Período	Totais
Apresentação	1	—	—	1
Testes de avaliação	1	1	1	3
Correcção de testes	1	1	1	3
Auto-avaliação e heteroavaliação	1	1	1	3
Conteúdos e avaliação formativa	22	21	17	60
Total de aulas previstas	26	24	20	70

Conteúdos

Unidades Didáticas	Aulas Previstas (50 min)
1º Período * História da Dança + características e tipo de movimento + métrica musical). * Formas de exploração do movimento: - Espaço / Tempo. *Ações motoras básicas: - Deslocamentos; Posturas; Gestos; Saltos; Voltas; Equilíbrios; Contactos. DANÇA AERÓBICA - Marcha; - Corrida; - Passo e toque; - Elevação do joelho; - Passo cruzado - Passo em V. DANÇAS URBANAS Hip Hop Street Dance	2 2 6 6 6
2º Período DANÇAS TRADICIONAIS: Conhecer algumas danças da nossa cultura. * <u>O “Regadinho”</u> : - Passo de passeio - Passo saltado cruzado; - Passo saltitado. * <u>A Erva Cidreira – simplificada</u> - Passo de passeio em progressão e em trajetória circular. MARCHAS POPULARES	4 5 5 7
3º Período Danças Sociais Valsa /Tango Ensaio para o Sarau Cultural	10 7
TOTAL	70