

Referenciais de
FORMAÇÃO
PATINAGEM ARTÍSTICA

Grau 



Federação de
Patinagem
de Portugal

Referenciais de
FORMAÇÃO
PATINAGEM ARTÍSTICA

Grau 



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. FIGURAS OBRIGATÓRIAS	8
2. PATINAGEM LIVRE	13
3. DANÇA E SOLO DANCE	18

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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. FIGURAS OBRIGATÓRIAS	30
2. PATINAGEM LIVRE	30
3. DANÇA E SOLO DANCE	60
Total	120



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Figuras Obrigatórias

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FIGURAS OBRIGATÓRIAS SEM VIRAGENS	4	1 / 3
2. FIGURAS OBRIGATÓRIAS COM TRÊS	5	1 / 4
3. FIGURAS OBRIGATÓRIAS COM CONTRA TRÊS	5	1 / 4
4. FIGURAS OBRIGATÓRIAS COM DUPLO TRÊS	5	1 / 4
5. FIGURAS OBRIGATÓRIAS COM DIVERGENTES	5	1 / 4
6. FIGURAS OBRIGATÓRIAS COM BOUCLES (LAÇOS)	5	1 / 4
7. FIGURAS OBRIGATÓRIAS – REGRAS TÉCNICAS DE EXECUÇÃO	0,5	0,5 / 0
8. FIGURAS OBRIGATÓRIAS – REGRAS DE AJUIZAMENTO	0,5	0,5 / 0
Total	30	7 / 23



FIGURAS OBRIGATÓRIAS

SUBUNIDADE 1.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS SEM VIRAGENS

1.1. Execução das Figuras Obrigatórias que não incluem viragens

- 1.1.1. Fig. N.º 1 - Oito exterior frente
- 1.1.2. Fig. N.º 2 - Oito interior frente
- 1.1.3. Fig. N.º 3 - Oito interior frente
- 1.1.4. Fig. N.º 4 - Oito interior trás
- 1.1.5. Fig. N.º 5 - Serpente exterior frente
- 1.1.6. Fig. N.º 6 - Serpente exterior trás
- 1.1.7. Fig. N.º 24 - Oito sobre um pé exterior frente
- 1.1.8. Fig. N.º 25 - Oito sobre um pé exterior trás

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as regras de execução das Figuras Obrigatórias sem viragens.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica as diferentes técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.

SUBUNIDADE 2.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS COM TRÊS

2.1. Execução das Figuras Obrigatórias que incluem Três

- 2.1.1. Fig. N.º 7 - Três exterior frente
- 2.1.2. Fig. N.º 8 - Três exterior frente com prosseguimento para trás
- 2.1.3. Fig. N.º 9 - Três interior frente com prosseguimento para trás
- 2.1.4. Fig. N.º 26 - Serpente do três exterior frente
- 2.1.5. Fig. N.º 27 - Serpente do três interior frente
- 2.1.6. Fig. N.º 34 - Parágrafo do três exterior frente
- 2.1.7. Fig. N.º 35 - Parágrafo do três exterior trás

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as regras de execução das Figuras Obrigatórias com Três.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as diferentes técnicas.com o nível de desenvolvimento dos atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.



SUBUNIDADE 3.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS COM CONTRA TRÊS

- 3.1. Execução das Figuras Obrigatórias que incluem Contra Três
 - 3.1.1. Fig. N.º 18 - Contra três exterior frente
 - 3.1.2. Fig. N.º 19 - Contra três interior frente
 - 3.1.3. Fig. N.º 32 - Serpente do contra três exterior frente
 - 3.1.4. Fig. N.º 33 - Serpente do contra três interior frente
 - 3.1.5. Fig. N.º 40 - Parágrafo do contra três exterior frente
 - 3.1.6. Fig. N.º 41 - Parágrafo do contra três exterior trás

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as regras de execução das Figuras Obrigatórias com Contra Três.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as diferentes técnicas.com o nível de desenvolvimento dos atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.

SUBUNIDADE 4.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS COM DUPLO TRÊS

- 4.1. Execução das Figuras Obrigatórias que incluem Duplo Três
 - 4.1.1. Fig. N.º 10 - Duplo três exterior frente
 - 4.1.2. Fig. N.º 11 - Duplo três interior frente
 - 4.1.3. Fig. N.º 12 - Duplo três exterior trás
 - 4.1.4. Fig. N.º 13 - Duplo três interior trás
 - 4.1.5. Fig. N.º 28 - Serpente do duplo três exterior frente
 - 4.1.6. Fig. N.º 29 - Serpente do duplo três exterior trás
 - 4.1.7. Fig. N.º 36 - Parágrafo do duplo três exterior frente
 - 4.1.8. Fig. N.º 37 - Parágrafo do duplo três exterior trás

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as regras de execução das Figuras Obrigatórias com Duplo Três.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as diferentes técnicas.com o nível de desenvolvimento dos atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.



SUBUNIDADE 5.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS COM DIVERGENTES

- 5.1. Execução das Figuras Obrigatórias que incluem Divergentes
 - 5.1.1. Fig. N.º 20 - Três divergente exterior frente
 - 5.1.2. Fig. N.º 21 - Três divergente interior frente
 - 5.1.3. Fig. N.º 22 - Contra três divergente exterior frente
 - 5.1.4. Fig. N.º 23 - Contra três divergente interior frente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as regras de execução das Figuras Obrigatórias com Divergentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as diferentes técnicas.com o nível de desenvolvimento dos atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.

SUBUNIDADE 6.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS COM BOUCLES (LAÇOS)

- 6.1. Execução dos Boucles (laços)
 - 6.1.1. Fig. N.º 14 - Boucle exterior frente
 - 6.1.2. Fig. N.º 15 - Boucle interior frente
 - 6.1.3. Fig. N.º 16 - Boucle exterior trás
 - 6.1.4. Fig. N.º 17 - Boucle interior trás
 - 6.1.5. Fig. N.º 30 - Serpente do boucle exterior frente
 - 6.1.6. Fig. N.º 31 - Serpente do boucle exterior trás
 - 6.1.7. Fig. N.º 38 - Parágrafo do boucle exterior frente
 - 6.1.8. Fig. N.º 39 - Parágrafo do boucle exterior trás

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as regras de execução das Figuras Obrigatórias com Boucles.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as diferentes técnicas.com o nível de desenvolvimento dos atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.



SUBUNIDADE 7.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – REGRAS TÉCNICAS DE EXECUÇÃO

7.1. Regras técnicas de execução das Figuras Obrigatórias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as regras técnicas de execução das Figuras Obrigatórias com Divergentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as diferentes técnicas com o nível de desenvolvimento dos atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 8.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – REGRAS DE AJUIZAMENTO

8.1. Regras técnicas de ajuizamento das Figuras Obrigatórias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as regras técnicas de ajuizamento das Figuras Obrigatórias.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as regras de ajuizamento com segurança.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Patinagem Livre

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PATINAGEM LIVRE – SALTOS DUPLOS (ASPETOS GERAIS)	1	1 / 0
2. PATINAGEM LIVRE – SALTOS DUPLOS (EXECUÇÃO TÉCNICA)	9	2 / 7
3. PATINAGEM LIVRE – PIÕES (ASPETOS GERAIS)	1	1 / 0
4. PATINAGEM LIVRE – PIÕES (EXECUÇÃO TÉCNICA)	9	2 / 7
5. PATINAGEM LIVRE – PROGRAMA CURTO	2	1 / 1
6. PATINAGEM LIVRE – PROGRAMA LONGO	2	1 / 1
7. PATINAGEM LIVRE – PROGRAMA LIVRE	2	1 / 1
8. PATINAGEM LIVRE – REGRAS DE EXECUÇÃO	2	1 / 1
9. PATINAGEM LIVRE – REGRAS DE AJUIZAMENTO	2	1 / 1
Total	30	11 / 19



PATINAGEM LIVRE

SUBUNIDADE 1.

PATINAGEM LIVRE – SALTOS DUPLOS (ASPETOS GERAIS)

1.1. Definições gerais dos Saltos Duplos

- 1.1.1. Número de rotações
- 1.1.2. Rodado de entrada
- 1.1.3. Rodado de saída
- 1.1.4. Coeficiente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes críticas que definem os saltos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica as diferentes técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.

SUBUNIDADE 2.

PATINAGEM LIVRE – SALTOS DUPLOS (EXECUÇÃO TÉCNICA)

2.1. Descrição da execução técnica dos saltos duplos

- 2.1.1. Duplo Salchow
- 2.1.2. Duplo Toe Loop
- 2.1.3. Duplo Flip
- 2.1.4. Duplo Loop
- 2.1.5. Duplo Lutz
- 2.1.6. Duplo Ritteberger
- 2.1.7. Duplo Axel

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as regras técnicas de execução dos saltos duplos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica as diferentes técnicas de execução dos saltos duplos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.



SUBUNIDADE 3.

PATINAGEM LIVRE – PIÕES (ASPETOS GERAIS)

3.1. Definições gerais dos Piões de Nível Médio e de Alto Nível

- 3.1.1. Tipo
- 3.1.2. Rodados
- 3.1.3. Número de rotações
- 3.1.4. Coeficiente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as componentes críticas que definem a execução dos Piões.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica as diferentes técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

PATINAGEM LIVRE – PIÕES (EXECUÇÃO TÉCNICA)

4.1. Descrição da execução técnica dos Piões de Nível Médio e de Alto Nível

4.1.1. Nível Médio

- Combinação de dois piões em avião
- Lateral
- Flying Camel
- Butterfly com rotação
- Combinação com mais de dois piões em avião

4.1.2. Alto Nível

- Duas rodas
- Calcanhar
- Invertido
- Combinação de piões de classe A

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as regras técnicas de execução dos Piões.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica as diferentes técnicas de execução dos Piões.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.



SUBUNIDADE 5.

PATINAGEM LIVRE – PROGRAMA CURTO

- 5.1. Regras gerais do Programa Curto
 - 5.1.1. Escalão Cadete
 - 5.1.2. Escalão Juvenil
 - 5.1.3. Escalão Júnior
 - 5.1.4. Escalão Sénior

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estruturar um programa curto, incluindo todos os elementos obrigatórios.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa curto, incluindo todos os elementos obrigatórios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um relatório.

SUBUNIDADE 6.

PATINAGEM LIVRE – PROGRAMA LONGO

- 6.1. Regras gerais do Programa Longo
 - 6.1.1. Escalão Cadete
 - 6.1.2. Escalão Juvenil
 - 6.1.3. Escalão Júnior
 - 6.1.4. Escalão Sénior

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estruturar e descrever um programa longo, incluindo todos os elementos obrigatórios.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa longo, incluindo todos os elementos obrigatórios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um relatório.

SUBUNIDADE 7.

PATINAGEM LIVRE – PROGRAMA LIVRE

- 7.1. Regras gerais do Programa Livre
 - 7.1.1. Escalão Benjamim
 - 7.1.2. Escalão Infantil
 - 7.1.3. Escalão Iniciado



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Estruturar e descrever um programa livre, incluindo todos os elementos obrigatórios.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Elabora um programa livre, incluindo todos os elementos obrigatórios.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Elaboração de um Relatório.	

SUBUNIDADE 8.**PATINAGEM LIVRE – REGRAS DE EXECUÇÃO**

- 8.1. Regras de execução
 - 8.1.1. Programa Curto
 - 8.1.2. Programa Longo
 - 8.1.3. Programa Livre

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Identificar todas as regras técnicas de execução dos programas de Patinagem Livre Individual.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Identifica e aplica as diferentes regras de execução.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Teste escrito.	

SUBUNIDADE 9.**PATINAGEM LIVRE – REGRAS DE AJUIZAMENTO**

- 9.1. Regras de ajuizamento
 - 9.1.1. Programa Curto
 - 9.1.2. Programas Longo e Livre
 - 9.1.3. Guia de cotação do Programa Curto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Identificar todas as regras técnicas de ajuizamento das Figuras Obrigatórias.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Aplica as regras de ajuizamento com segurança.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Teste escrito.	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Dança e Solo Dance

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DANÇA E SOLO DANCE – ASPETOS GERAIS	1	1 / 0
2. DANÇA OBRIGATÓRIA	30	5 / 25
3. DANÇAS OBRIGATÓRIAS – REGRAS DE EXECUÇÃO	2	1 / 1
4. DANÇAS CRIATIVAS – ASPETOS GERAIS	1	1 / 0
5. DANÇAS CRIATIVAS – OS RITMOS	12	2 / 10
6. DANÇA CRIATIVA – REGRAS DE EXECUÇÃO	2	1 / 1
7. DANÇA LIVRE	12	2 / 10
Total	60	13 / 47



DANÇA E SOLO DANCE

SUBUNIDADE 1.

DANÇA E SOLO DANCE – ASPETOS GERAIS

- 1.1. Definições gerais
 - 1.1.1. Abreviaturas
 - 1.1.2. Diagramas
 - 1.1.3. Música
 - 1.1.4. Tempo
 - 1.1.5. Posições
 - 1.1.6. Padrão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar toda a terminologia relativa às disciplinas de dança e solo-dance.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e relaciona todos os elementos constituintes das disciplinas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.

SUBUNIDADE 2.

DANÇA OBRIGATÓRIA

- 2.1. Danças Obrigatórias - Execução
 - 2.1.1. Skaters March
 - 2.1.2. Denver Shuffle
 - 2.1.3. Siesta Tango
 - 2.1.4. Canasta Tango
 - 2.1.5. Glide Waltz
 - 2.1.6. Tudor Waltz
 - 2.1.7. Swing Foxtrot
 - 2.1.8. Little Waltz
 - 2.1.9. Kilian
 - 2.1.10. Fourteen Step
 - 2.1.11. Keats Foxtrot
 - 2.1.12. Association Waltz
 - 2.1.13. Valsa Europeia
 - 2.1.14. Tango Imperial
 - 2.1.15. Flirtation Waltz
 - 2.1.16. Quickstep
 - 2.1.17. Valsa Westminster
 - 2.1.18. Tango Harris



- 2.1.19. Tango Argentino
- 2.1.20. Dench Blues
- 2.1.21. Rocker Foxtrot
- 2.1.22. Foxtrot Italiano
- 2.1.23. Valsa Starlight
- 2.1.24. Tango Iceland
- 2.1.25. Valsa Vienense
- 2.1.26. Paso Doble

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os passos característicos das danças.
- Identificar os diagramas das danças.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os passos característicos das danças e relaciona-os com o nível de desenvolvimento dos atletas.
- Identifica os diagramas das danças.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.
- Elaboração de um relatório.

SUBUNIDADE 3.**DANÇAS OBRIGATÓRIAS – REGRAS DE EXECUÇÃO****3.1. Regras de execução das Danças Obrigatórias****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as regras de execução das danças.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as regras de execução das danças, relacionando-as com o nível de execução dos atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.

SUBUNIDADE 4.**DANÇAS CRIATIVAS – ASPETOS GERAIS****4.1. Danças Criativas – Definições gerais**

- 4.1.1. Seleção musical
- 4.1.2. Tempo e repetição
- 4.1.3. Regras específicas de execução



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e interpretar toda a terminologia relativa às danças criativas.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Interpreta e relaciona todos os elementos constituintes das danças criativas.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste escrito.	

SUBUNIDADE 5.**DANÇAS CRIATIVAS – OS RITMOS****5.1. Danças Criativa – Ritmos**

5.1.1. Cha-Cha-Cha

5.1.2. Charleston

5.1.3. Jive

5.1.4. Paso Doble

5.1.5. Polka

5.1.6. Rumba

5.1.7. Samba

5.1.8. Tango

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar os passos característicos das danças.Identificar os diagramas das danças.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identifica os passos característicos das danças e os respetivos diagramas, relacionando-os com o nível de desenvolvimento dos atletas.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste teórico-prático.Elaboração de um relatório.	

SUBUNIDADE 6.**DANÇA CRIATIVA – REGRAS DE EXECUÇÃO****6.1. Regras de execução da Dança Criativa**

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar todas as regras técnicas de execução.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identifica e aplica as diferentes regras de execução.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste escrito.	



SUBUNIDADE 7.

DANÇA LIVRE

7.1. Dança Livre

- 7.1.1. Generalidades
- 7.1.2. Seleção musical
- 7.1.3. Regras de execução
- 7.1.4. Conteúdo técnico
- 7.1.5. Limitações técnicas
- 7.1.6. Definições técnicas
- 7.1.7. Nota de Composição
- 7.1.8. Nota de Apresentação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar todas as componentes críticas da dança livre e sua elaboração.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica todas as componentes críticas da dança livre e elabora uma dança livre em função do nível de desenvolvimento dos atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.
- Elaboração de um relatório.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.