



Ano Letivo de 2021/2022

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	20	21	13	54
Total de aulas previstas	24	24	16	64

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. * 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.	2 2 10 10
2º Período DANÇA AERÓBICA - Marcha; - Corrida; - Passo e toque; - Elevação do joelho; - Passo cruzado - Passo em V. DANÇAS URBANAS Hip Hop Street Dance	9 15
3º Período Danças Sociais Valsa /Tango Marchas populares	8 8
TOTAL	64